

梅サロン

ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

ナルク東神戸・会報 第149号

2020年2月10日発行

658-0014 神戸市東灘区北青木 2-6-12-101

TEL・FAX 078-779-8311 (→新しく変わりました)

E-mail: nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp ↗H P : <http://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

発行人：ナルク東神戸運営委員会

編集人：田所 克之

＜ナルク東神戸に入会し、2年が経って思うこと＞

ナルク東神戸に入会し、活動を始めてから早いもので2年が経過しました。最初は戸惑いながらも、みなさんの活動の様子を見させていただき、少しずつ慣れていくことが出来ました。運営委員に指名されてからでも1年半が過ぎました。総会も2度経験し「楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルク」のスローガンの下で、サンライフ魚崎でのお楽しみ会(回想レク、花火ビデオの上映)に参加させていただき、ボランティア活動というものを実感として理解し始めているところです。

奈島 伴治



「楽しいナルク」ということでは映画サロン、気功教室、ちょこっ歩、写真クラブに参加し、また懇親会等での皆さんの語らいが楽しいひと時となっています。それと、梅サロンへの投稿も私のこれまでの生き様みたいところを知って貰う良い機会になりました。これからもジタバタと騒がずに、今日一日を「楽しく生きる」ということを心掛けて、些かでもナルクの活動に貢献出来たらと考えているところです。

これからの予定その1

2020 2月	7日(金)	13:00～	印刷 お手伝い	ナルク東神戸事務所
	8日(土)	10:00～	第21回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
	10日(月)	10:30～	【同好会】気功教室(岡本教室)2-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	19日(水)	14:00～	スマホの話	ナルク東神戸事務所
	22日(土)	10:00～	第22回運営委員会	サンライフ魚崎(ケアハウス 4F)
		14:00～	【同好会】気功教室(サンライフ魚崎)2-2	
	25日(火)	13:30～	認知症ライフサポート研修	横屋会館 (あんすこセンター主催)
	26日(水)	14:00～	お楽しみ会 回想レク(サンライフ魚崎)	サンライフ魚崎(デイサービス)
27日(木)	13:30～	【同好会】歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F 音楽教室	

* 3月の予定は2ページに載っております。

大事なお知らせ!! 「新しく変わりました」
事務所の電話・ファックス番号、アドレスが変わりました

TEL・FAX 番号 078-779-8311

アドレス nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp

昨年の暮れに変わっております。どちらもお掛け間違いのない様にご注意ください。

これからの予定その2

3月	6日(金)	13:00～	印刷・お手伝い	ナルク東神戸事務所
	7日(土)	10:00～	第23回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
	11日(水)	10:30～	【同好会】気功教室(岡本教室)3-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	12日(木)	13:30～	【同好会】歌のサロン鶯	東灘区民センター 9階音楽教室
	18日(水)	13:30～	エリア17会議	尼崎
	19日(木)	14:00～	お楽しみ会 お茶席	サンライフ魚崎(デイサービス)
	21日(土)	10:00～	第24回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14:00～	【同好会】気功教室(サンライフ魚崎)3-2	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)
	26日(木)	検討中	ちょこっ歩	検討中
28日(土)	12:30～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)	

<阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて④>

奈島 伴治

今回からは神戸市の東から西にかけて訪れたところを順に記していくこととする。

神戸市に隣接する芦屋市の芦屋川の氾濫も大きな被害をもたらした。「昭和10年の降雨で上流の山地の各所が崩壊したまま、復旧工事もなされないままの状態であった。昭和13年7月5日、6月末から降り出した雨は7月に入った5日目、天地も覆ると思われる豪雨となった。このため芦屋川支流の高座川との合流点南の左岸の開森橋付近で川が決壊し、国道から以南へ流れ下った。殊に、JR芦屋駅付近では水位約3mに達し、堆積した土砂は2mに及んだ」。

芦屋川の開森橋の袂に、「阪神大水害 芦屋川決壊之地」の石碑がある。この碑は大水害50周年にあたり、再びこうした災害の起らないことを永く祈念して立碑するとの趣旨で昭和63年(1988)に建立されている。その横には谷崎潤一郎「細雪」の文学碑があり、裏の碑文にはこの時の水害を描写した文章が刻まれている。

「蘆屋川や高座川の上流の方で山崩れがあつたらしく、阪急線路の北側の橋のところに押し流されてきた家や、土砂や、岩石や、樹木が後から後からと山のように積み重なってしまったので、流れが其処で堰き止められて、川の兩岸に氾濫したために、堤防の下の道路は濁流が渦を巻いていて、場所に依っては一丈ぐらいの深さに達し、二階から救いを求めている家も沢山あるという」(次号へ続く)



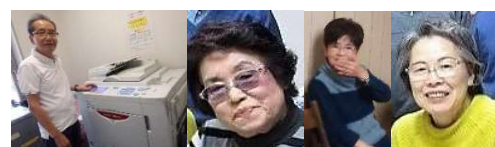
谷崎潤一郎「細雪」文学碑



芦屋川決壊之地の碑

1月号会報発送協力者

1月6日(金)に会報を発行しました。ご協力いただいた会員の方は、印刷は八代さん、折り込み作業は、畑野さん、山崎さんでした。



またメール配信は1月17日に佐々木さんにご協力いただきました。ありがとうございました。

広告のコーナー

HAND IN HAND ハンド イン ハンド (生活雑貨)

営業時間 : 10:00～20:00 【年中無休】

電話 : 078-451-0836 FAX : 078-412-6777

住所 : 東灘区岡本1-5-14(阪急岡本駅徒歩南2分、JR摂津本山駅徒歩北3分)

梅サロンの広告に関するお問合せ TEL・FAX 078-779-8311 ナルク東神戸 編集部まで

< 災害と気功 その4 >

石見 哲子

非常時に役に立つことは、日常でも役に立ちますから日々行いましょう。普段から行っていないと、いざという時に何をすればいいか思いつきません。それから絶対と言っていいくらい心掛けないといけないのは、足腰の鍛錬です。いつ何時、そしてどこで災害に遭遇するかわかりません。走って逃げたり、階段を急いで登らないといけなくなるかもしれません。スクワットでいいのです。食事の前に10回だけ、椅子に腰かけたり立ったりを習慣化してください。



こころの動揺を少しでも収めるには単調な動作を繰り返すという気功が良いでしょう。ただ腕を前後にブラブラ、1秒間に後ろ前と振るだけです。波の寄せ返しをぼーっと見ているところが鎮まると同じです。考えたくもない自然災害。でも、考えなければいけません。備えあれば患いなし。食料、水だけでなく災害弱者にならないように自分自身にも備えましょう。

*このテーマは4シリーズに渡ってお届けしました。

< 私の生きがい >

小原 徳子

「私の生きがい」って何だろう。いろいろ考えてみましたが、思い浮かばず。孫が大きくなり、希望する学校に合格できれば嬉しいし、成長も楽しみではあるが、これが生きがいではないと思います。

70年生かされてきましたが、学校を卒業した年の10月に結婚、主人の母や叔母との同居から始まり、出産、子育て、そしてパート勤務、色々なことがありました。その都度、様々な方々に支えられ、見守られ、導かれ今に至っています。思い返せば助けられてばかりの人生だったような気がします。

主人を亡くして初めて思ったのは「つらくても、おもくても、自分の荷は自分で背負って生きさせてもらう」と言う念仏者、東井義雄先生の言葉でした。逃げも隠れもできない環境に置かれ、私の荷を他者に背負ってもらうことなどできないこのつらい中で、唯一の救いは他者に話を聞いていただき、ずいぶん心が軽くなった経験は一度や二度ではありません。この先何年元気で活動できるかわかりません。

今度は私が今までお世話になった方々はもちろん、そうではないご縁を頂いている方々にも寄り添える存在でありたいと思っています。十人十色、各々思い方、感じ方も違いますが、元気で活動できることに感謝しつつ、人に寄り添っていくことを「私の生きがい」として、今年1年頑張っていこうと思っています。

< ナルク東神戸歴代の活躍された方・関係者 >

歴代の代表や今まで功績のあったナルクのメンバーを紹介するコーナーです。会員のお声で誕生しました。たくさんの方々が居られますので、シリーズ化して順番にご紹介していきます。

【伊東寛さんを偲んで ～思い出～】

畑野 芙美子



1999年3月ナルク神戸が発足した頃、時代はアナログからデジタルへ。そしてIT化が普及し、私たち東灘区のメンバーはパソコンのパも未熟で時代には付いていけない状態でした。それではいけないと悟り2003年4月、同好会「パソコン教室」を開講し、パソコンに精通していた灘区の伊東さんの指導で私達も一生懸命学びました。

その頃は事務所も無かったため、月始めに公的機関に並んで申し込みをして場所を確保し、月2回開講しました。毎回伊東さんが資料を作成され、それに基づいてワード、エクセル、メール、インターネットなどを分かりやすく、丁寧に教えて頂きました。東神戸のホームページの開設にも奔走して下さり、今に続いています。

2007年9月ナルク東神戸が神戸拠点から分離独立し、待望の事務所も持つことが出来ました。お陰で時間を気にせず熱心に受講することが出来ましたが、2010年9月に伊東さんが突然の病でお亡くなりになりました。

しかし、今では皆さんは習得された技術で立派に梅サロン、メール配信、事務処理、本部報告等に取り組んでいます。「私達超高齢者は何事も出来ない事は無い」という思いに至り、亡き伊東さんに感謝いたします。本当にありがとうございました。

同好会・事務局だより

同好会＜気功教室＞

- ① 日時:2月10日(月)10:30～
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ② 日時:2月22日(土)14:00～
場所:サンライフ魚崎(ケアハウス4F)月2回の気功教室、皆さん参加お待ちしております。

同好会＜映画サロン＞

日時:2020年2月8日(土)13:30～
場所:ナルク東神戸事務所
参加費:500円
懐かしい昔の作品から最近の新しい映画も用意していますので、参加お待ちしております
次回は3月7日(土)13:30～ 世話人:佐々木

＜スマホ話のご案内＞

日時:2020年2月19日(水)
14時～
場所:ナルク東神戸事務所
すでにスマホをお持ちの方やこれから使ってみたいと思っている方に向けたスマホ全体の基本的なお話を、回想レクでおなじみの森さんにいただきます。
* 機器の個別相談やアプリ操作は行いません
世話人:佐々木

＜お楽しみ会(回想レク)＞

日時:2月26日(水)14:00～
場所:サンライフ魚崎(デイサービス)
懐かしい歌手・懐かしい映画俳優、画面を見ながら、楽しい話術楽しみましょう。

同好会＜写真倶楽部＞

「米俵飾り」 八代光彦氏



同好会＜歌のサロン鶯＞

2月27日(木)13時半～
於:東灘区民センター9階音楽室
うれしいひなまつり 雪が降るかあさんの歌 この道 熱き心に
神田川 大きな古時計
2部＝故郷 会費:500円

＜認知症ライフサポート研修＞

日時:2月25日(火)
13:30～16:00
場所:川井公園内横屋会館1F
講師:社会福祉法人甲友会
理事長 石川裕梨氏

↑魚崎北部あんしんすこやかセンターの研修です

☆2019年12月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績) ☆会員数 2020年1月末現在

項目	活動内容	活動時間	人数	合計	区	世帯数	会員数
時間預託活動	提供活動	53	11	159 時間	東灘	48	70
	事務所当番	76	7		灘	11	15
	講師	6	2		中央	15	21
奉仕活動	福祉	107	13	137 時間	3区以外	21	31
	NALC活動	9	9		計	95	137

【編集後記】本紙は東神戸の会員だけでなく、全国の拠点にも配布されています。2ページの広告も全国にアナウンスされています。宣伝効果は高いですよ。広告料は3行広告:1,000円、5行広告:2,000円、A4全面広告:7,000円です。是非ご利用ください。御問い合わせは編集部まで。