

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 150号

2020年3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

< ボランティアについて >

栗原 加枝



“ボランティア”と調べると、ラテン語のボランタス(自由意志)を語源とし、自発的に無償で奉仕活動をする事と書いている。

ナルク東神戸のボランティアの活動領域は身近な地域の活動である。私自身もデイサービスでボランティア活動をしているが、たった半日の活動でもすがすがしい気持ちで帰路についている。ボランティアは決して「～してあげる」活動ではないと思っているし、そもそもボランティア活動は楽しくするものと自身に言い聞かせている。

これからも広い視野で考えて、見ることが活動に繋がると思うし、考え方ややり方は一人一人違うけれど前向きに支えてくれる仲間が必要だと思っている。

これからの予定 その1

* 3月のサンライフ魚崎の行事は新型コロナウイルス対策で中止となっております。「編集後記」をご参照ください。

3月	6日(金)	13:00～	会報印刷・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⇒ネット会議に変更	
		13:30～	【同好会】映画サロン ⇒中止	
	11日(水)	10:30～	【同好会】気功教室(岡本教室)3-1 ⇒中止	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 ⇒中止	東灘区民センター 9階音楽教室
	18日(水)	13:30～	第8回 エリア17会議 ⇒中止	尼崎市立中央南生涯学習プラザ内
	19日(木)	14:00～	お楽しみ会 お茶席 ⇒中止	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⇒ネット会議に変更	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 ⇒中止	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)
	26日(木)	14:00～	ちょこっ歩「明石焼きを食べる会」明石駅改札前集合	⇒事務所にお問い合わせください
28日(土)	12:30～	ふれあい喫茶 ⇒中止	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)	
31日(火)	13:30～	高畑ナルク名誉会長お別れ会	エルおおさか(詳細は事務所まで)	

* 4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

4月	10日(金)	13:00~	会報印刷・お手伝い	ナルク東神戸事務所
	11日(土)	10:00~	第1回運営委員会	
		13:30~	【同好会】映画サロン	
	13日(月)	10:30~	【同好会】気功教室→中止の可能性あり	岡本教室(本山福祉交流センター)
	20日(月)~1週間の1日		ナルクデー(ナルクウイーク)	ナルク東神戸として検討中
	25日(土)	10:00~	第2回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14:00	【同好会】気功教室 →中止の可能性あり	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)
26日(日)	14:00~	お楽しみ会 回想レク →中止の可能性あり	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)	

<空中庭園(梅田スカイビル)>

田所 克之



1月29日のちょこっ歩は空中庭園(梅田スカイビル)に行ってきました。そこは360度の眺望、雲の上に広がる未知なる世界でした。西の方には明石海峡大橋や六甲の山と神戸の街が望め、東には生駒山の山並みや梅田の新しいビルの上にかかった虹が見えました。北を向けば眼下に一級河川の淀川が横たわり、その向こうに大阪国際空港を離発着する飛行機を見ることが出来、南には沈みゆく太陽の光を反射したまばゆい大阪湾が…。状況説明が長くなりましたが、昔とは大きく変わった梅田に驚き、童心に帰ってスカイビルの上で騒いだ“おっちゃん”と“おばちゃん”の姿があつたということが伝えられたのです。

散策のあとは、そのビルの地下にある地下街「滝見小路」でお茶をしました。ここも昭和レトロな雰囲気漂う情緒のある所でした。皆さんも是非、足を運んでみてください。穴場ですよ!!

<阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて⑤>

奈島 伴治

阪神電鉄青木駅から北西約300mに在る春日神社(傍を天上川が流れている)境内の「水害復興記念碑」は濁流で運ばれてきた自然石を利用し、本殿の左脇に設置されている。「住吉川は西谷山が大きく崩れて、土砂や巨岩、流木が流下した。それらが観音林の高級住宅を押し流し、阪急の鉄橋、千刈水源地からの大送水管(現・山手幹線水道橋)を破壊し、阪神国道の橋梁付近でようやく止まった。阪神国道には大型バスくらいの巨岩がごろごろしていた。また濁流が残した土砂は省線(現・JR)住吉駅付近には2㍍近く堆積し、本山村田中や



水害復興記念碑(春日神社)

下流の横尾方面の低地を泥海と化した」。裏面の碑文には次のように記載されている。

「昭和十三年七月五日阪神間六甲山麓ヲ襲イタル水災ハ天井川ヲ氾濫セシメ遂ニ西青木全区五百餘戸ニ甚大ナル水禍ヲ及ボセリ然レドモ直後ヨリ縣下諸團體ノ労力奉仕ト村民一致ノ勤勞作業ト約二萬五千圓ノ費トニヨリ同年十二月末復興全ク成ル洵ニ慶ビニ堪エザルナリ 茲ニ當時ノ流石ニ刻シテ記念ス 昭和十四年七月五日」

(次号へ続く)

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

< 気功教室 >

石見 哲子



新型コロナウイルスが猛威をふるっています。我々、高齢者は20代の時と比べ免疫力は10分の1に落ちているそうです。なんとしても、ウイルスに対する抵抗力を高めなければなりません。

先日、テレビを見ていますと、医療関係者と患者さん(多分軽症)が病院内で太極拳をしていました。きっとウイルスに対する抵抗力を少しでも高めようという試みだと思えます。

気功にも数々のハウツーがあります。まずは睡眠の質を高めることです。睡眠のメカニズムが近年、少しずつ分かってきました。質の良い睡眠の為には体の深層の体温を下げる必要があります。指先やつま先から熱を放出するのです。その為には血流が良くなければなりません。足首を回したり足指伸ばしをします。手の血流を良くするためにはスワイショウ(手をブラブラ振る体操)や上下に身体を揺らしながら手のつぼを刺激する体操もあります。

この続きは次回号でお伝えします。

< スマホについての話 >

佐々木 真知子



今回は回想レクでお馴染みのナルク東神戸会員の森一夫さんに「スマホについて」話をして頂きました。携帯電話とスマートフォンの違いは何か、アイフォンとアンドロイドの違いは何?等々、知っているようで知らなかったことが次々と霧が晴れるようにわかりました。そして「あくまでも道具のひとつである機器を上手に使用

↑事務所での研修の風景。右端が森さんです

い生活に役立てることが大切である」と、再認識しました。

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症の疑い例の定義として2月1日に厚生労働省医政局地域医療計画課、厚生労働省健康局結核感染症課が連名で各医療機関に新たに次のような連絡を出しています。次の①及び②を満たす場合を「疑い例」とする。①37.5度以上の発熱があり、かつ呼吸器症状を有している ②発症から2週間以内に以下の(ア)もしくは(イ)を満たす。(ア)武漢市を含む湖北省への渡航歴がある。(イ)「武漢市を含む湖北省への渡航歴があり、発熱かつ呼吸器症状を有している人」との接触歴がある。前回の通知より範囲が広がりました。

尚、新型コロナウイルスに関連した肺炎を疑う患者の対応については1月31日付の通知で「医師法第19条において医師の応召義務」が定められており、診療を拒否した場合は同法に抵触する恐れがある」と示されています。何かありましたら保健所、又は疑似症定点医療機関にご相談ください。

< ナルク東神戸歴代の活躍された方・関係者 >

会員のお声で誕生したコーナーです。歴代の代表や今まで功績のあったナルクの先人の方々を紹介します。

【竹内信一さんとの思い出】

畑野 美美子



ナルク東神戸が2007年9月に全国128番目の拠点として誕生、会員81名、平均年齢64歳での発足でした。初代代表として竹内氏が就かれ、永年にわたりリーダーを務めて頂きました。

2016年12月に永年連れ添った幸子夫人が亡くなられ、その竹内さんも翌年2017年5月には突然夫人のもとへと旅立たれました。大変仲の良いご夫婦でした。

生前の竹内さんは、旅行がお好きで、各地の温泉・スキー・観光など、全国を回られていました。亡くなる1年前にご本人のご希望で東京見学の日帰り旅行をされた時、ナルクの活動で私が付き添い介助として一緒に同行しました。今となっては私の良い思い出です。朝1番の新幹線で上京し、最終電車で帰神した楽しい小旅行でした。ひよっとしたら老夫婦の旅行に見えたかな。

竹内さんは、ワイン通でもあり、東神戸の行事には、何時もワインを差し入れてくださいました。そしてワインについて種類・産地などを話していただき、皆さんと乾杯するのが恒例でした。

2月号会報発送協力者

2月7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、木村さん、奈島さん、八代さん、山崎さんでした。ご協力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 3月11日(水)10:30～
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ② 日時:3月21日(土)14:00～
場所:サンライフ魚崎(ケアハウス4F)
- (* 中止となりました)

同好会＜映画サロン＞

日時:3月7日(土)13:30～
場所:ナルク東神戸事務所
参加費:500円
前回(2月8日)は中井貴一主演の「RAILWAYS
49歳で運転士になった男の物語」を上映しました

(* 中止となりました)

同好会＜ちょこっ歩＞

明石焼き(卵焼き)を食べる会
* 今回は出汁で食べる美味しい明石焼きを堪能します
日時:3月26日(木)14:00
場所:JR明石駅改札前集合 世話人:田所

(* 開催の有無は事務局までお問い合わせ下さい)

＜ お楽しみ会(お茶席) ＞

日時:3月19日(木)14:00～
場所:サンライフ魚崎(デイサービス)

—お茶席、昔を思い出してお点前体験をしませんか。皆さんご参加宜しく—

(* 中止となりました)

同好会 ＜写真倶楽部＞

「姫路城とシャチ」 梅崎 美津江



同好会＜歌のサロン鶯＞

3月12日(木)13時半～
於:東灘区民センター9階音楽室 会費:500円
思い出のアルバム 春よ来い さくら(中田喜直) 花の街 青春時代 夜明けの歌 乾杯 2部 故郷

(* 中止となりました)

＜ ふれあい喫茶 ＞

日時:3月28日(土)12:30～
場所:サンライフ魚崎(ケアハウス)

皆さんお誘いあわせの上、カフェ魚崎で楽しいイベントを見ながらコーヒーを楽しみましょう。

(* 中止となりました)

☆2020年1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2月末現在

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	47	9	時間
	事務所当番	74	6	
	講師	2	1	
奉仕活動	福祉	78	11	時間
	NALC活動	8	8	

区	世帯数	会員数
東灘	48	70
灘	11	15
中央	15	21
3区以外	21	31
計	95	137

【編集後記】 コロナウィルスの関係で、サンライフ魚崎から申し入れがあり、当面、予防措置としてボランティア活動を見合わせることになりました。再開はサンライフ魚崎から連絡があり次第となります。ナルクの他の取組も中止の可能性もあります。1頁と2頁の予定表、及びこの頁の案内ですが、そのことをご含みの上ご参照ください。何とぞご自愛ください。