

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 151号
 2020年4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

＜新型コロナウイルス、私の自衛法＞

三野 民江

新型コロナウイルスの流行に伴い、世界中で騒がれているマスク不足は、皆様もご一緒だと思いますが、どうされていますか？マスクはありますか？



私も人並みに持病(リンパ腫、心臓病)があり、マスクは毎日の生活の必需品です。コロナウイルスが流行する前に買い置きしていたマスクと消毒液を大事に使っています。1日で捨てていたマスクは、現在は2～3日使用しています。買い物は人込みを避けるために、昼過ぎから3時頃に行くようにしています。

免疫力を付けるためにバランスの良い食事をして、よく眠り、暖かくなってきたので家の周りを散歩して、太陽の光を浴びるようにしています。

この危機を乗り切るためにも「うつらない！うつさない！」に気を付け、早く元の生活に戻ることを願っています。皆様もお体に気を付けて、ご自愛ください。

こ れ か ら の 予 定

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)	14:00～	第1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	
	13日(月)	10:30～	【同好会】気功教室 ⇒ 中止	岡本教室(本山福祉交流センター)
	20日(月)	11:00～	ナルクデー(ナルクウィーク) ⇒ 延期	ナルク東神戸界限クリーン活動
	23日(木)	13:30～	【同好会】歌のサロン鶯 ⇒ 中止	東灘区民センター9階音楽室
	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	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	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)	
5月	8日(金)	13:00～	会報印刷・お手伝い	ナルク東神戸事務所
	9日(土)	10:00～	第3回運営委員会 ⇒ ネット会議に変更？	ナルク東神戸事務所
		13:30～	【同好会】映画サロン ⇒ 中止の可能性あり	
	20日	11:00～	ナルクデー(ナルクウィーク)	ナルク東神戸界限クリーン活動
	23日(土)	10:00～	第4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	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)
25日(月)	13:30～	ナルク本部総会	産業創造会館	
28日(木)	13:30～	【同好会】歌のサロン鶯	東灘区民センター9階音楽室	

新型コロナウイルスの関係で、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。他のナルクの取り組みも中止の可能性あります。予定表、及び4頁の案内ですが、そのことをお含みの上ご参照ください。

<3月18日 第8回エリア17会議>

新型コロナウイルスの予防措置として会議が見合わされました。今後、開催されましたら、その内容を本紙でご報告いたします。

< コロナウイルスに負けないように >

木村 都久子

ウイルスに負けない身体を作るのは、腸内環境を整えること。

では、どんな食べ物がいいでしょう。ニンニク、これは1日1~3かけに。食べすぎは胃に負担がかかります。納豆。ヨーグルト。バナナ、完熟がいいそうです。人参、皮をむきすぎないで。

レバー、取り過ぎは頭痛や嘔吐の原因になります。キノコ類、洗いすぎないようにして調理してください。海藻類、コンブなどの粘りがいいのです。青菜・トマトなどの野菜類もです。

改めて調べると、いつもの食材によく使うものばかりです。副菜を楽しく豊かに摂ると自然に免疫力もついてくるようです。

今、外出禁止、会話控えなど、ストレスが溜まることばかり言われていますが、もうすぐ桜も咲き始めます。お花見散歩を楽しみにしましょうね。



<阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて⑥>

奈島 伴治

住吉川沿いには四つの碑がある。最も上流にあるのがすみよし台の『水災記念碑』である。右に行くとも有馬道、左に行くとも六甲道という分岐点から僅かに有馬道に入ったところにある。

住吉川の川底から道路までの高さは優に6mを超えていると思われる。その碑の礎石の部分に当時の最高水位が刻まれている。その水量を想像する時、とんでもない状況にあったということは頭の中では理解できても、とても現実だったとは思えない。

六甲最高峰を目指して登る時に阪急御影駅で降りて白鶴美術館の横を通って行くのだが、私はこの水災記念碑を10数回は目にしていることになる。気にはなっていたが、改めて行ってみるとその被災の大きさを思い知ることができた。



水災記念碑(すみよし台)

住吉川を下って行き、阪急電鉄の線路の南側の野寄公園(住吉川左岸)の敷地内には『有備無患』の碑が建っている。当時の内務大臣・末次信正の筆によるもので、「有備無患」(備え有れば憂い無し)と刻まれている。

この碑の台座の右端にある碑文は漢文で刻まれており、「死者は11名、傷ついた者はどれほどか分からない。加えて、流失・全半壊の家屋は700棟あまり、埋没・浸水したものは実に1,500棟あまりであった」と記され、「自然の威力強大なものであり、我々としてはただ禍を転じて福とする方法を考える以外にはない」とも記されている。昭和16年春に建立され、碑文は本山村長・松田七右衛門となっている。

(次号へ続く)



「有備無患」の碑(野寄公園)

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 : 神戸市 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

< 免疫力アップの気功教室 >

石見 哲子

まだまだ、新型肺炎コロナウイルスの騒動は収まりそうにありませんね。今回は名前の通り、ずばり肺炎についてです。どれだけ丈夫な肺を持っているかによって、軽症で終わるか、重症化するか、が決まると思います。

70歳以上の我々は20代の時と比べて、肺活量が2分の一ぐらいになっているそうです。それだけウイルスや菌に対して抵抗力がなく、普通の風邪ひきから、簡単に肺炎になってしまうのです。少しでも肺を丈夫にするためには、普段から深呼吸を心掛けることです。それも5分から10分では短すぎて、効果が望めません。20分です。

もう一つの呼吸法は、大河ドラマで金栗さんがやっていた「吐いて、吐いて、吸って、吸って」という、呼吸法です。それから、軽く左右の肺をそれぞれ1分間拍打するのも良いでしょう。気功にはウイルスに抗うハウツーが一杯ありますので、是非、皆様にお伝えしたいと思います。



< ナルクデイ(ナルクウィーク)の取り組みの案内 >

田所 克之

昨年はナルク設立 25 周年の年でした。平成 6 年にWACアクティブクラブとして産声を上げ、その後平成 11 年にNPO法人を取得して名称もニッポン・アクティブライフ・クラブになりました。

ナルク設立 25 周年を契機に、誕生した日である 4 月 20 日を「ナルクデイ(ナルクウィーク)」として、全国の拠点が一斉に地域で社会貢献の活動をするようになりました。ナルク東神戸では新型肺炎コロナウイルスによる緊急事態宣言が出されたこともあり、日程を 5 月 20 日に延ばして取り組みます。

ナルクデイは昨年、本部の方でこれからのナルクのあり方を検討した“ナルクビジョン(中期計画)”に示された「地域社会とのコミュニケーションを推進し、地域と共に活動を進めることが、各拠点にとって重要である」と言う考えに基づいた取り組みです。東神戸では事務所の周辺の道路や最寄り駅のクリーンアップ活動を行います。環境美化に取り組みながら、地域に向けてナルクのことを啓蒙し、今まで以上に地域に根付いていこうという活動です。

必要な資材は当会で用意します。また、終了後は労をねぎらって、親睦を図る企画を考えています。皆さま、是非この日は予定を空けておいてください。(4 ページを参照ください)

< 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。設立から今日までのナルク東神戸に関わった方々を紹介します * *

【 荒谷 雅 さん 】

佐々木 真知子



ナルク神戸時代からの会員さんで、東神戸になってからは運営委員となり、積極的に活動されてサンライフ魚崎でのボランティアを立ち上げた功労者でもあります。デイサービスでボランティアをする会員のフォローにほとんど毎日のように顔を出して施設とのパイプ役を担っていらっしゃいました。

そして色々な行事にお世話役として関わり続けてくださいました。今は、奥様との生活に専念されている為、日々の活動は卒業されましたが、いつも私たちに心を寄せてくれる

大先輩です。

女性に対してはどなたにも「お嬢さん！」と呼び掛けるお兄様で、私も初めて呼ばれた時には「えっ！誰のこと？」と驚きましたが、優しさ、気遣い、献身さ、生真面目さとユーモアが溢れる九州男児です。

3 月号会報発送協力者

3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、印刷で八代さん、折り込み作業は、畑野さん、佐々木さんでした。

またメール配信は3月8日に佐々木さんでした。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 4月13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:4月25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。
(* 中止となりました)

同好会＜映画サロン＞

- 日時:4月11日(土)13:30～
場所:ナルク東神戸事務所
参加費:500円
- 前々回(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。
次回は5月9日(土)13:30～ 世話人:佐々木
(* 中止となりました)

＜ナルクデイ(ナルクウィーク)＞

- 日時:4月20日(土)11:00～12:00 ⇒ 延期
(5月20日に延期となりました)
- 場所:ナルク東神戸事務所界限
内容:阪神青木駅、ナルク東神戸の事務所界限
のクリーンアップ活動
地域に向けてナルクのことを啓蒙する活動でもありま
す。皆さん、ふるってご参加ください。
(* 注:開催の場合の内容です)

同好会 ＜写真倶楽部＞

「ザゼンソウ(白馬 飯森)」 奈島伴治



同好会＜歌のサロン鶯＞

令和2年4月のお知らせ

- 日時:4月23日(木)13:30～
会場:東灘区民センター9階音楽室 会費:500円
朧月夜 あこの町この町 春の小川 いつでも夢を
荒城の月 いのちの歌 翼をください アニローリー
2部 浜辺の歌

(* 中止となりました)

＜お楽しみ会(回想レク)＞

- 日時:4月26日(火)14:00～
場所:サンライフ魚崎ケアハウス4階
若かりし頃の映像を見たり、懐かしい歌を口ずさん
だりしながら、楽しい時間を一緒にしましょう。
進行役はブラジル大好き、ナルクの若手ホープ
「森一夫」さんです。(* 中止となりました)

☆2020年2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3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	37	9	113 時間	東灘	47	69
	事務所当番	74	6		灘	10	13
	講師	2	1		中央	15	21
奉仕活動	福祉	66	6	74 時間	3区以外	21	31
	NALC活動	8	8		計	93	134

【編集後記】 新型肺炎コロナウィルスのニュースばかりが目につきますが、皆様お変わりございませんか？小生は勤め人のため、朝・夕は満員電車を使い、会議や出張で人の集まる場に赴くことも多く、“自衛手段”にも限界を感じていました。さらなる予防措置をと考えたときに、移動時にはできるだけ車を使おうと思い、自家用車通勤をはじめました。あとは「よく食べ、良く寝て、よく笑う」ようにしています。皆様も何卒、ご自愛ください。