

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 152号

2020年5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

< 今、できること >

編集部

テレビや新聞を見ると肺炎新型コロナウイルス感染症の事ばかり目につきますが、実は月2回開催している運営委員会も事務所では開けていません。代わりにメールなどによる話し合いをしています。状況を鑑みての取り組みです。

また、こんな時だからこそナルクらしい活動に取り組みたいと考えています。まずは運営委員などが皆様に様子伺いの連絡などをいたします。些細なことですがそこから次の取り組みへと繋げていくことが出来ればと考えています。

こういう状況下で皆様もいろいろ心身のお疲れがたまっていることと存じますが、くれぐれもご注意ください。春の来ない冬はありません。みんなで励ましあって、声を掛け合って、前に進んでいきたいと考えています。

そして、皆で情報共有できるようなアイデア、例えば「私はこの様に工夫して日々を過ごしている」とか、「こんなことでリフレッシュしている」というお話、あるいは「会員同士でこんなことを話したが、みんなにも知ってほしい」等のことがありましたら、是非、教えてください。逆に「こんなことで困っている」というようなことでも構いません。メールでも投稿でもファックスでも構いませんので、事務所までご一報ください。

これからの予定

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	
		13:30~	【同好会】映画サロン ⇒ 中止	
	16日(土)	14:00~	【同好会】気功教室 ⇒ 中止	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)
	20日(水)	11:00~	ナルクデイ(ナルクウィーク) ⇒ 延期	ナルク東神戸界限クリーン活動
	21日(木)	10:00~	【同好会】気功教室 ⇒ 中止	岡本教室(本山福祉交流センター)
	23日(土)	10:00~	第4回運営委員会 ⇒ ネット会議に変更	ナルク東神戸事務所
	25日(月)	13:30~	ナルク本部総会 ⇒ 6月11日へ延期	産業創造会館
	28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
6月	11日(木)		ナルク本部総会(書面評決)	ナルク本部
	12日(金)	13:00~	会報印刷・お手伝い	ナルク東神戸事務所
	13日(土)	10:00~	第5回運営委員会	
		13:30~	【同好会】映画サロン	
	27日(土)	10:00~	第6回運営委員会	
14:00~		【同好会】気功教室	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)	

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。

新型コロナウイルスにまつわる意見には、悲観論、楽観論、いろんな見方がありますが、私はこのところ、悲観論に傾きつつあります。



東京で感染者が急増していること、世界的に危険情報レベルが2に引き上げられたこと、さらにはバイト先の町工場で期待していたベトナム実習生が入国できなくなったこと等々、にわかには暗雲が立ちこめてきたような気がします。

約100年前に大流行したスペイン風邪を検索して、調べてみたらすごい状況だったんだと知りました。そうならないよう望むのみです。

* 編集部注釈

注①: 原稿は3月末に編集者に頂いたものです。特にお断りをして掲載させていただきました。

注②: スペイン風邪とは1918年から1920年にかけて世界中に流行したインフルエンザで100年前のウイルスによるパンデミック(世界的流行)。悪性で伝染力が強く、死亡者は第1次世界大戦を上回ったといわれている。当時の世界人口の3割弱に当たる5億人が世界中で感染し、太平洋の孤島や北極圏の人々も含まれていた。死者数は5,000万人から1億人と推定されており、人類史上最悪の伝染病の1つといわれている。

< 阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて⑦ >

野寄公園の西側(住吉川右岸)にある住吉学園の構内には『禍福無門』の碑が建っている。碑の高さは約3mで、水害当時の水位を示しているという。「石組みの頂点は洪水当時の水位で、その上に重さ30トンという巨岩が据えられている。この巨岩は水害当時、ここに流されてきたものである」。「禍福無門」は「災いも幸福も、特別な門から入ってくるのではなく人が招くもの」という意味とのことである。碑の字は、現地を視察した当時の内務大臣・末次信正が揮毫したものである。碑文全文は次の通りである。

「維時昭和十三年七月五日午前九時三十分連日ノ降雨ニ加フルニ朝来ノ一大豪雨ハ六甲背山ヲ削リテ見ルモ恐ロシキ山津波ヲ起シ住吉川畔一帯ヲ初メ殆ド全村ニ互リテ濁流土砂奔馬ノ如ク荒レ狂瀾怒涛幾千貫ノ巨巖唸リヲ生ジテ飛ビ其ノ凄惨ナル光景慄然トシテ言語ニ絶ス斯クテ此ノ未曾有ノ水魔ハ時餘ニシテ三十三ノ生靈ヲ吞ミ流失全壊ノ家屋百有餘全村七割二千七百戸ニ多大ノ災禍ヲ與工文化ヲ誇リシ住宅街モ一朝ニシテ土砂堆積シ巨巖磊砢タル荒野ト化セリ凶報上聞ニ達スルヤ 畏クモ七月十日侍従ヲ御差遣被遊且多大ノ内帑ヲ下賜セラル茲ニ稀有ノ惨禍ヲ記念シ 至尊ノ鴻恩ヲ銘記シ惨害ノ現状ノ一部ヲ當時ノ儘ニ遺シ親ク惨状ヲ視察セラレシ末次内相ノ扁額ヲ流巖ニ刻シ以テ永ク後ノ世ノ鑑戒タラシメントス 昭和十四年十二月 武庫郡住吉村建立」



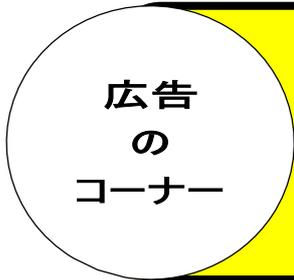
「禍福無門」の碑 (住吉学園)



「細雪」碑

住吉学園から甲南小学校に向かう時に、『細雪』碑があった。校舎(甲南小学校)北東角の路傍には昭和61年11月、甲南小学校創立70周年を記念して、小磯良平デザインの雪の結晶をあしらった「細雪」碑が建てられた。

(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 : 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)

＜ 免疫力アップの気功教室 ＞

石見 哲子



なかなかコロナウイルス騒動は収まりそうにありませんね。我々のできることは外出を控えることと免疫力アップですね。

イギリスのお医者様が下記の提案をされていますので、参考にしてください。コロナウイルスの感染が発覚したら、すぐにこの呼吸を始めてください。症状を緩和するための呼吸法です。

①まず息を吐いて(口からでも、鼻からでも良い)、次に深く息を吸い込みます。息を5秒とめて吐く。これを5回繰り返す。

②6回目に息を吸い込んだ後、大きな咳をする。咳をすることで奥深い所にある器官が開いて、肺の奥までしっかりと空気を取り入れることが出来るからです。

①と②を2回繰り返した後、腹ばいになり、普段より少し深めの呼吸を10分間続ける。肺の大部分は身体の前方ではなく、背中の方にあるからです。「ハリーポッター」の作者もこの呼吸を実践して、効果を実感したそうです。

この呼吸法は予防としても有効だと思います。お試しあれ。

＜ 鶯に集う ＞

木村 都久子

鶯が誕生したのは、何とかナルク会員を増やしたいとの思いから、一般参加の歌の会を発足させました。数人の新会員が増えましたが、歳月と共にメンバーは固定化し、そんなに増えないというのが悩みです。

でも来られた方は、本当に歌を楽しまれています。楽しく歌いたいみんなと、少しでも技術アップを願われる先生と。この二つは目的が大きく二分されても不思議はありませんが、ここは幸田先生のすばらしいところで、二つがうまく合わさり、楽しく且つ徐々に上達しているのではないのでしょうか。

年に数回サン・ライフでの「おたのしみ会」で壇上に立ってみんなで歌い、またソロもあります。その刺激はレベルアップにつながっていると信じます。この会には10人弱のうぐいす嬢が参加しますが、勿論一般の方もおられます。うぐいすはナルク会員と会員外の方の線引きがありません。仲良く楽しくがモットーです。みんなが再開を待っています。



＜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。

【 辻川さんは大家さん 】

佐々木 真知子



いつも口数少なく、優しい微笑みを投げかけてくれていた辻川光夫さん。大きな身体に、優しい人柄がにじみ出ていました。東神戸の設立時、拠点事務所を探しあぐねていたところ「所有する建物の1階に空いている店舗があるので使ってください」と声をかけてくださり破格の賃料でお借りでき、事務所を構えてのスタートをきることができました。

他の拠点の方と話をする度に、独立した事務所があることのありがたさを実感してきました。

残念なことに2016年の2月に辻川さんはお亡くなりになりましたが、娘さんが「父がナルクの皆さんと楽しくしていることをありがたいと思っていました」と言ってくださって継続して事務所を使うことができました。

亡くなってからも辻川さんの優しさが活動を支えてくれていると深く感謝しています。

*今まで諸先輩達のことを思い出しながら書いてきて、本当に心が大きくて優しい人達ばかりだと痛感しています。時代背景もあるでしょうが、おおらかで強い方達ばかりです。私も心がけたいと思います。

4月号会報発送協力者

4月10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、木村さん、佐々木さん、奈島さんでした。メール配信も同日に佐々木さんにご協力頂きました。皆様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:5月16日(土) 14:00~15:30
場所:サンライフ魚崎(ケアハウス4階)
- ② 日時:5月21日(木)10:30~12:00
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- 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 〈写真倶楽部〉

「桜と電車(須磨浦公園)」 荒木智子



同好会〈映画サロン〉

日時:5月9日(土)13:30~
場所:ナルク東神戸事務所 参加費:500円
(↑ * 中止となりました)

前回開催時は中井貴一主演の「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6月13日(土)13:30~ 世話人:佐々木
(* 注:開催の場合の内容です)

同好会〈歌のサロン鶯〉

令和2年5月のお知らせ

日時:5月28日(木) 13:30~
会場:東灘区民センター9階音楽室 会費:500円
鯉のぼり ふじの山 肩たたき 村の鍛冶屋 希望
川の流れるように オールドブラックジョー
二部 浜辺の歌 です。
(↑ * 中止となりました)

〈ナルクデイ(ナルクウィーク)〉

日時:5月20日(水)11:00~12:00
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。
(↑ * 延期となりました)

〈ナルク本部総会〉

本年はコロナウイルス感染拡大防止のため、総
会は集会形式での開催は中止し、定款 第30条
2項、3項の規定により「書面評決」をもって第25
回定時総会(6月11日)とさせていただきます。
* 拠点の総会も運営規則では「書面表決」は規
定されていませんが、今回に限り特例として第61回
理事会の承認を得て実施可能にする方向です。

☆2020年3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4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	—	—	60 時間	東灘	47	69
	事務所当番	60	6		灘	10	13
	講師	—	—		中央	15	21
奉仕活動	福祉	—	—	8 時間	3区以外	21	31
	NALC活動	8	8		計	93	134

【編集後記】 上述のように本部の第25回定時総会が「新型コロナウイルス」感染拡大防止の為、集会形式から書面評決(評議して決定)にて開催されることが決まりました。また全国の各拠点の総会も社会状況を鑑みて書面表決(議案に対する賛否の意思表示)になる可能性が出て来ました。心身ともに何かと大変だとお察しいたしますが、皆様におかれましてはどうか健康管理にご留意の上、何とぞご自愛ください。

