

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 153号

2020年6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

< 今年度の総会について >

副代表 八代光彦

新型コロナウイルスが猛威を振るい、それへの対応に四苦八苦している私共ではありますが、その間にも、満開の桜の花は散り、青葉の映える季節となり、否応なく自然の変化を感じる今日この頃、会員の皆様方にはいかがお過ごしでしょうか。

早いもので、年1回の総会を迎える時期が近づいてまいりましたが、ウイルス感染防止のため今年のナルク本部の総会は集会形式から書面による議決方式となりました。当拠点におきましても皆様にご参集いただいたの総会は残念ながら開催を断念せざるを得なくなり、書面表決とさせていただきます。

後日、関係書類をお送りいたしますのでどうかよろしくご了承の程お願い申し上げます。今しばらく行動の制限が求められますが、無事にこの危難を乗り切り一日も早くお元気な顔を拝見できる日が来るのを祈っております。



これからの予定

6月	11日(木)		ナルク本部総会	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)	13:30~	第5回運営委員会	
		13:30~	【同好会】映画サロン ⇒ 中止	
	20日(土)	10:00~	第6回運営委員会 議案書チェック	
	24日(水)	13:00~	議案書・書面表決書 印刷・製本	
	25日(木)	10:00~	【同好会】気功教室(*必要:マスク、マット)	岡本教室(本山福祉交流センター)
		13:00~	【同好会】歌のサロン鶯(*必要:マスク、スリッパ)	東灘区民センター9階音楽室
27日(土)	10:00~	第7回運営委員会 議案書・書面表決書 郵送	ナルク東神戸事務所	
7月	8日(水)		書面表決書の提出締め切り日	ナルク東神戸事務所
	10日(金)	13:00~	梅サロン、書面表決結果の印刷 お手伝い	
	11日(土)	10:00~	第8回運営委員会梅サロン・書面表決結果郵送	
		13:30~	【同好会】映画サロン	
	18日(土)	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)
	19日(火)	11:00~	ナルクデイ(ナルクウィーク)	ナルク東神戸界限クリーン活動
	22日(水)	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(デイサービス)
	25日(土)	12:30~	ふれあい喫茶 ⇒ 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(お茶席) ⇒ 中止の可能性あり	サンライフ魚崎(デイサービス)	

↑ 前項と巻末ですが、サンライフ魚崎から申し入れがあり、新型コロナウイルスの関係で、予防措置としてボランティア活動を当面の間見合わせています。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があります。1頁の予定表及び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。

＜ 免疫カアップの気功教室 ＞

石見 哲子



皆様お元気でお過ごしでしょうか。まだまだコロナ騒動は収まりそうにありませんね。コロナに負けない体づくりをお伝えしようと思います。

バランスのとれた食事、質の良い睡眠、そして適度な運動。これ常識ですね。皆様は適度な運動と聞いてどんなことを思い出すでしょうか。ウォーキング、筋トレ、ラジオ体操等。どれもこれも是非なさってくださいね。

ところで細胞呼吸という言葉聞いたことがありますか。全身にあります37兆個すべての細胞に血液が酸素と栄養を届け、それらを細胞内で化学変化によってエネルギーに変え、不要物を捨てることを言います。全身の健康は細胞一個一個の健康からです。

その為には酸素と栄養を運ぶ毛細血管がいかに重要だということも分かっていただけだと思います。細胞呼吸を促し、細胞一個一個を元気にするのは運動と真逆のことをしなければなりません。 (次号へ続く)

＜ 阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて⑧ ＞

奈島 伴治

住吉学園からさらに住吉川を下がった右岸にある甲南小学校の敷地内にあるという「常二備へヨ」の碑を訪ねた。しかし、昨今の事情から校門が閉じられていた。校門の前にいたら門の内側から警備員の方に声をかけられ、「どんなご用でしょうか」と聞かれた。そこで訪れた目的を率直に話したら、事務所に案内された。



「常二備へヨ」の碑 (甲南小学校) ↑

そこで再度来訪の目的を話したら、職員の方が快く校庭の一角にある碑の前に案内して頂いた。『常二備へヨ』の碑の揮毫は学園の創立者・平生鈇三郎先生によるものであり、碑文は三代目校長の堤恒也先生の起草だそうである。その碑文の全文を以下に記しておく。

昭和十三年初夏霖雨多量七月五日二至り豪雨殊ニ激シク六甲山系未曾有ノ山津波ヲ起シ土砂崩壊巨岩流奔諸川ヲ埋ム住吉川其ノ害最モ甚シク洪水兩岸ニ溢レテ本校ヲ襲ヒ校舍殆ド破壊シ爲ニ可憐ナル學童四名附添一名溺死ノ慘状ヲ見ルニ至ル實ニ痛恨事タリ當事者熟慮善後ヲ策シ熟誠有志ノ釀金ヲ得テ堅牢ナル校舍ヲ再築茲ニ復興記念ノ碑ヲ建テ以テ将来ノ萬全ヲ期スト云フ

昭和一八年七月五日 水災五周年 校長 堤 恒也

案内して頂いた職員の方に厚くお礼を申し上げ、清々しい気分で甲南小学校を後にした。

東灘区には以上の碑の他に、次のものがあるが、訪れていない。

- ・本山村岡本 「甲南大学」:『常二備へヨ』
- ・本山村西岡本 「本山第二小学校」:『文豪谷崎文学碑』

(次号へ続く)

* 編集部注釈:上記の堤恒也校長は、ナルク東神戸前代表堤信也氏の祖父に当たられる方です。

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

栄養バランスを考えた手軽なお惣菜

会員の方から「コロナウイルスの影響で買い物も大変で、日々の調理のメニューにも頭を痛めている」という声をいただきました。

そこでナルク東神戸の料理教室の講師をして頂いております会員の八代伸子さんに、お伝えしましたところ、「運動不足が心配される中、整腸作用を助けてくれる料理」を教えてくださいました。

I. セロリーと豚肉の梅昆布和え

<材 料> (4人分)

- ・セロリー: 1.5本、・豚しゃぶ肉: 4~5枚、・細切り塩昆布: 小、・酒: 少々、
- ・梅肉: 梅干し大1個…塩分により調整する、・酒: 小1/2

<作り方>

- 1) セロリーは筋を取り、千切りにする。
 - 2) 豚肉は酒を振っておく。鍋に水を入れて沸かし、沸騰したら火を留めて豚肉を入れ、さっとかき混ぜ、色が変わったらすぐに取り出し、ザルに上げて冷ます。
 - 3) 梅干しを叩くか市販の梅肉を用意し、ボウルに刻んだ塩昆布と梅肉、酒を混ぜる
 - 4) 豚肉は幅1, 5cm程度に切る。3)に入れて和え、セロリーの千切りも加えて混ぜ、最後に味を調整
 - 5) 色が汚くなるので、和えるのは頂く前にする。
- * 梅干しの塩分に応じて量は調整する



II. 人参とサバ缶のカレー風味おからサラダ

<材 料> (4~6人分)

- ・おから: 200g、・人参: 1/3本、・鯖缶: 1缶、
- ・プレーンヨーグルト: 300cc
- ◎玉ねぎ擦りおろし: 大 1.5程度、・味噌: 大1、・マヨネーズ大2、
- カレー粉: 大1~…好みで入れるとよいが辛くなる程にはしない、
- ・塩/胡椒: 少々、・細ネギ: 3本程

<作り方>

- 1) おからはフッ素樹脂のフライパンや鍋で焦げないようにじっくりと空炒りし、冷ましておく。あるいは電子レンジ容器に広げ、レンジにかけてもよい…特有の臭みを抜く
 - 2) 鯖缶はザルに上げて水気を切り、表面の皮を竹串などである程度取り除いておく
 - 3) 人参は薄い銀杏切りにして軽く塩まぶして混ぜ、少ししんなりしたら洗ってしっかりと絞っておく。
 - 4) 玉ねぎはすりおろし、ボウルにヨーグルトと◎の材料を入れて混ぜ合わせ、人参、おからとさば缶の身を大きめにほぐして入れ、味が全体になじむようにする
 - 5) この時点で塩、カレー粉が足りなければ加える。器に盛り、上に細ネギの小口切りをあしらう。
- * 場合によってはつぶしたじゃがいも1個位をレンジでやわらかくし、つぶして加えてもよい
- * ヨーグルトとマヨネーズの割合も好みで調整してよい



5月号会報発送協力者

5月8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、奈島さん、小原さんでした。(小原さんの写真がなく、掲載できておりません。申し訳ございません) メール配信は9日に田所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 6月27日(土) 14:00～15:30

場所:サンライフ魚崎(ケアハウス4階)

(↑ * 中止となりました)

② 日時:6月25日(木)10:00～11:30

場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)

*** 時間に注意、マスク着用、敷きマット持参のこと**

同好会＜歌のサロン鶯＞

令和2年6月のお知らせ

日時:6月25日(木) 13:30～ 会費:500円

会場:東灘区民センター9階音楽室

雨 夕焼け小焼け てるてる坊主 花嫁人形

北上夜曲 君といつまでも シューベルトの子守歌

2部＝浜辺の歌 *** スリッパご持参ください**

再開・再会楽しみです。

同好会＜写真倶楽部＞

「アタシマスク」 木村都久子



同好会＜映画サロン＞

日時:6月13日(土)13:30～参加費:500円

場所:ナルク東神戸事務所

(↑ * 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7月11日(土)13:30～世話人:佐々木

【 総会 について 】

総会の時期になってまいりましたが、コロナウイルス渦による感染拡大防止の観点から、本部及び各拠点とも総会は集会形式を取りやめ、書面による議決を行っております。

巻頭言に載っておりますように、当拠点におきましても今年度は会員の皆様の健康の確保・感染による危険回避の立場から書面表決を行うこととなりました。

つきましては、後日、総会議案書と採決の為の書面表決書を送付させていただきます。議案書をご高覧の上、お手数ではございますが書面表決書を郵送またはファックスで事務所までご提出ください。議案書と書面表決書は6月27日には発送させていただく予定です。

☆2020年4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5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	—	—	66 時間
	事務所当番	66	6	
	講師	—	—	
奉仕活動	福祉	—	—	9 時間
	NALC活動	9	8	

区	世帯数	会員数
東灘	46	67
灘	10	13
中央	14	20
3区以外	21	31
計	91	131

【編集後記】 緊急事態宣言が続いていた中、運営委員が各会員へ様子伺いをした時に出た話や、事務所などに届いた会員の声を皆で情報共有したいとの思いから、今回は3ページに掲載しました記事を組みました。「出来ることから」ちよつとずつ、今わたしたちに取り組めることを一緒に考えよう」というスタンスです。これからも皆さんのお声を反映した紙面を作っていきたいと考えております。どしどしご要望等をお聞かせください。