

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 154号

2020年7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

＜ 今年度のナルク東神戸拠点の総会を振り返って ＞ 運営委員会

今年度の総会におきまして、会員の皆様には書面表決をお願いしておりましたが、その結果をご報告いたします。ハガキ、FAX、電話などで会員 131 人中、79 人と規約に基づく過半数を超えるご賛同をいただき、第 1 号議案から第 5 号議案まで賛成多数で可決いたしましたことをご報告いたします。ご協力ありがとうございました。尚、表決結果及びご質問に関しては別紙にて報告させていただきます。

皆様の信託を受けまして、2020 年度を始動いたします。今年度も宜しく願い申し上げます。

これからの予定

7月	8日(水)	13:30～	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 書面表決結果等郵送	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
	18日(土)	14:00～	【同好会】気功教室 ⇒ 中止	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)
	19日(日)	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	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	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)
		13:30～	第9回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	26日(日)	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)
30日(木)	10:00～	【同好会】気功教室(*マスク着用、敷きマット持参)	岡本教室(本山福祉交流センター)	
	13:30～	【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	
8月	7日(金)	13:00～	梅サロン印刷 手伝い	ナルク東神戸事務所
	8日(土)	10:00～	第10回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
		14:00～	お楽しみ会 (DVD 花火) ⇒ 中止	サンライフ魚崎(デイサービス)
	16日(日)	14:00～	お楽しみ会 (DVD 花火) ⇒ 中止	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)
	20日(木)	10:00～	【同好会】気功教室(*マスク着用、敷きマット持参)	岡本教室(本山福祉交流センター)
	22日(土)	13:30～	第11回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	23日(日)	14:00～	お楽しみ会 (DVD 花火) ⇒ 中止	サンライフ魚崎(ショートステイ)
27日(木)	13:30～	【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	

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、そのことをご含みの上ご参照ください。

< 免疫力アップの気功教室 >

石見 哲子

(前号の続き) なぜならば、運動している時は血液は主に大きな筋肉に流れます。血液の流れにバラツキが出てきます。細胞呼吸が一番活発に行われるのは実は睡眠中です。寝ている間に細胞一個一個にまんべんなく酸素と栄養が届けられるのです。瞑想中も 마찬가지です。

そして、朝目覚めると、睡眠中に集められた老廃物が体中に溜まっていますので出来ましたら、上から下に朝シャワーを浴びますとそれらを排出することが出来ます。細胞に酸素と栄養を運ぶのは毛細血管です。その毛細血管を呼吸法で丈夫にして青山学院は今年の箱根駅伝で総合優勝しました。筋トレだけではありません。4・4・8呼吸法です。8秒で吐いて、4秒で吸って、4秒止める呼吸法です。コロナに負けない身体になるためにもこの呼吸法で毛細血管を丈夫にし細胞呼吸を促し、37兆個の細胞を元気にしエネルギーをどんどん作り出しましょう。毛細血管の血流のためにはリラックスも肝心ですよ。



< 人生 100 才時代の介護社会とボランティア >

荒谷 雅



ナルクの会員に入会登録してから 30 年超・当初 3 区(中央区・灘区・東灘区)のお世話係りを仰せ付かってから、いつも心掛けていたのは会員とのコミュニケーションでした。これは今もなおナルク東神戸の伝統として引き継がれていることは大変に嬉しい事です。

2002 年 3 月(H14、3)特養サンライフ魚崎で地域密着型ボランティアを開始、会場をお借りして数回にわたり、3地区合同の研修を実施、ほぼ全員が参加、和気あいあいでお喋りも楽しく熱心に取り組んで頂いた事は皆さんの熱意も伝わり嬉しい出来事でした。(車椅子介助・ベッドでの寝起き介助・人工呼吸救助法実践などなど) 研修結果は、早速3日間の桜花見の遠足介助に実践して頂きました。

いま、寿命 80 年の時代から⇒健康寿命 100 才時代へ大きく変化しています。神戸市では時代を先取りして『1974 年(S49)・市民のくらしを守る条例』を制定して自立を求め相互介助・支援を求めています。国の【介護保険制度の制定】は 20 年ほど遅れて発足しましたが、お世話型・見守り型のサービスでは人手不足もあり、満足度のいく評価には至っていません。

神戸市の市民福祉の発想で生まれた基金も 25 年前の阪神・淡路大震災復興に転用され、介護基金としては役立てられてはいません。国の財政も地方自治体の財政もコロナ支援対策で逼迫していて現行の介護保険制度も崩壊の危機にあり介護難民が生まれてもおかしくない危機的状況にあると思います。

これから 20 年後には後期高齢者も 300 万人増え、逆ピラミッドの中で生きるには誰もが自分の健康は自分で守るしか方法はないのかも知れません。ナルクのボランティア活動も高齢者が増えています。各地域活動の中に会員の健康問題も一緒に考えて従来とは違った取り組みが求められているのかも知れません。複雑化している社会の中で自分は自分なりにどのようにして元気でいられるか。皆で《脳みそに汗をかくほどシュミレーション》してみませんか。

< 阪神大水害から 80 年 各所の遺構を訪ねて⑨ >

奈島 伴治

灘区の石屋川は上流の一王山十善寺横が氾濫し、勘太郎山の山津波は一直線に高羽を襲った。土砂を交えた濁流は阪急や省線の線路に阻まれて流れの勢いはだんだん減っていったが、流域一帯は相当の被害を受けた。中でも高羽の被害が大きかった。

石屋川の高羽橋のある高羽交差点の脇に『水害記念碑』がある。碑の裏面の碑文には次の記載がある。



「昭和拾参年夏連日豪雨七月五日ニ至リ石屋川並ニ高羽川決潰シ濁流氾濫土砂堆
出入爲 死者数名傷者多数ヲ出ダシ流出家屋貳拾餘埋没家屋數百ニ及ブ嗚呼水害
此ノ如キハ斯地ニ於テ曾テ見ザル所ナリ治水ノ法忽カセニスヘカラズ記シテ以テ後昆ニ
告グ 昭和拾四年七月建立 高羽町會」

(次号へ続く)

水害記念碑 (高羽交差点東側)

< 本部の第 25 回定時総会について >

編集部

「6月11日に第25回定時総会が書面表決にて、無事終わることが出来ました」と本部より報告があり、併せて総会議案書等の資料が届きました。

また、神野会長より、「コロナウイルスの関係で、集会形式による“総会、全国代表者会議”が開催できず、書面での議決を採る総会になったが、コロナウイルスが終息した時に備えて会員の方と密接に連絡・意思疎通を図ってほしい。本年は会員の平均年齢が75歳を超える。組織や役員の高齢化が進んでいるが会員の子息などにも入会していただき会員や賛助会員を増やしていただきたい。定款の細則を改正して、子息に点数の譲渡ができるようにした。最後にナルクビジョンを達成するため、まずは地域社会への貢献活動＝ナルクデイ(ナルクウィーク)をエリア17毎に推進しよう」という挨拶(注:編集部要約)も届きました。

総会では、第1号議案(2019年度の事業報告、決算報告)、第2号議案(2020年度事業計画、予算について)、第3号議案(ナルクデイの取り組み…4月20日もしくはその週をナルクデイあるいはナルクウィークとして地域社会に貢献する活動をする)、第4号議案(役員選任)および、全国のエリア17の推進状況の報告などがあり、可決されたとのことでした。

<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。

【 第2代代表吉野弘夫さん 】

八代 光彦



初代代表の竹内信一さんが奥様のお世話に専念されるため代表を退かれたのち、第二代表に就かれた吉野さんは、チョビ髭をトレードマークとされ、約2年間に亙り代表を務めていただきました。

なかでも、神戸拠点の時代から、竹内さん、荒谷さん方と続けられてきた、神戸元町の会員アパート宅での清掃ボランティア活動は、その後福田さんらに引き継がれ2018年9月、当該会員の感謝のうちに終了しましたが、東神戸を代表するボランティア活動でした。

また、趣味として続けられていた俳句は、梅サロンと本部会報に永年継続して掲載され、その才能をいかに発揮されました。時折梅サロンに掲載される奥様による回想録は、お二人のおしどり夫婦ぶりを思い出させていただきます。



6月号会報発送協力者

6月12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、八代さんでした。メール配信は13日に編集部の田所が行いました。

また、総会関係の資料では、6月17日(水)に書面表決書関係の印刷と発送準備で八代さん、木村さん、畑野さんにご協力いただきました。6月24日(水)に議案書の印刷を行い、八代さん、三野さん、栗原さんにお手伝いいただきました。同日の折り込みでは八代さん、畑野さん、奈島さんにご協力いただきました。皆様、本当に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 : 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

同好会・事務局だより

同好会＜気功教室＞

① 日時：7月18日(土)14:00～15:30
 場所：サンライフ魚崎(ケアハウス4階)

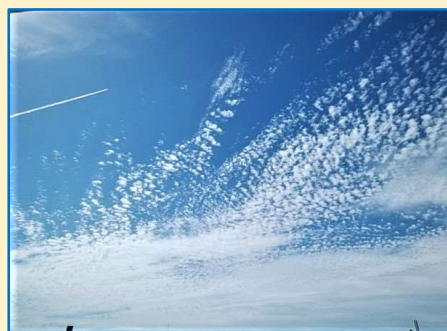
(↑ 中止となりました)

② 日時：7月30日(木)10:00～11:30
 場所：岡本教室(本山福祉交流センター)

*** 事前の検温が必要となりました。またマスク着用、敷きマット持参でお願いいたします。**

同好会＜写真倶楽部＞

「梅雨の谷間のウロコ雲」畑野芙美子



同好会＜映画サロン＞

日時：7月11日(土)13:30～参加費：500円

場所：ナルク東神戸事務所

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。

(↑ * 注：開催の場合の内容です)

次回は8月8日(土)13:30～の予定です。

世話人：佐々木

同好会＜歌のサロン鶯＞

令和2年7月のお知らせ

日時：7月30日(木) 13:30～

会場：東灘区民センター9階音楽室 会費：500円

夏は来ぬ、うみ、われは海の子、酒と涙と男と女、
 遠くへいきたい、時の流れに身をまかせ、贈る言葉

二部：野ばら(ウエルナー)

*** マスクの着用とスリッパをご持参ください**

＜ナルクデイ(ナルクウィーク)＞

日時：7月19日(日)11:00～12:00

* 雨天の場合は中止

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。

＜夏の懇親の集い＞

日時：7月19日(日) 12:30～

場所：ナルク東神戸事務所

ようやくコロナウイルス渦も落ち着いてきました。まだ油断はできませんが、今まで溜めていた鬱憤を晴らしませんか？ **大いに(小さい声で)しゃべり、大いに食べて、**楽しいひと時を過ごしましょう。

この日は是非、予定を空けておいてください。

☆2020年5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6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	—	—	72 時間	東灘	46	67
	事務所当番	72	6		灘	9	12
	講師	—	—		中央	14	20
奉仕活動	福祉	—	—	9 時間	3区以外	21	31
	NALC活動	9	8		計	90	130

【編集後記】上記のナルクデイの取り組みについてですが、本来ならナルク設立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」として、全国の拠点が一齐に地域で社会貢献の活動をする予定でした。しかし、コロナウイルス渦で延期をしておりました。必要な資材は当会で用意します。終了後は、労をねぎらい親睦会を企画しておりますので(それだけでも構いませんので)是非、ご参加ください。