

梅サロン

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

＜2020年度活動計画について＞

副代表 八代光彦

今年度は新型コロナウイルス禍の影響を受け、会員参加による総会が中止され、書面表決による総会となりました。その結果、皆様方にご賛同いただいた今年度の活動計画では「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を実現するため、(ナルク東神戸の)「体力の維持・強化」と「財政健全化」を重点活動項目としました。

なかでも、会員数の増加は最重要課題です。会員あつての奉仕活動であり、互助活動です。活動の出来る会員があつてこそ、これら活動を維持できます。皆さんの周りで、知人で、友人で、自分が元気な間に何か人の役に立ちたいけれど機会がない、どう声を掛けたらよいかわからない、と思案しておられる方を見かけたら是非声をかけてみてください。

ナルクの会員になって、独りででも人と一緒にでも人の役に立つことができる喜びを感じることを教えてあげてください。元気な時は特に苦勞と感ぜないことでも、歳を取ると誰かの手助けがほしいと感ぜるようになるものです。この助け合いの仕組みを提供するのがナルクの基本です。

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
	29日(土)	14:00～	【同好会】気功教室 ⇒ 中止	サンライフ魚崎
30日(日)	14:00～	お楽しみ会 (DVD 花火) ⇒ 中止	サンライフ魚崎(特養)	
9月	10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
	11日(金)	13:00～	梅サロン印刷 手伝い	ナルク東神戸事務所
		12日(土)	10:00～	
	12日(土)	13:30～	【同好会】映画サロン	
		19日(土)	14:00～	【同好会】気功教室 ⇒ 中止
	24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)
26日(土)	10:00～	第13回運営委員会	ナルク東神戸事務所	
	13:30～	ちょこっ歩 各所の遺構を訪ねて	北青木 春日神社	

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、そのことをお含みの上ご参照ください。

<新しく信任された運営委員> 4つの質問に答える形で自己紹介をしていただきました。

①ナルク入会時はいつ? ②入会したきっかけは? ③今年の抱負 ④趣味・特技

八代光彦副代表



- ①平成 23 年 9 月 16 日
- ②中高時代の友人が枚方で入会し、活躍しているのを聞いて、自分も何らかの活動ができればと考えたので。
- ③仲間を増やす行動を起こす。 ④山歩き(ただし最近はさぼり気味)

畑野芙美子事務局長



- ①平成 10 年 8 月
- ②退職後、OBの方の紹介で。気が付けばナルクには 22 年のご縁を頂いています。
- ③年を重ね体の動く限り、私の健康の源はナルクの皆さんと楽しい東神戸に。
- ④銭湯めぐり…SP銭湯、近隣の銭湯

佐々木真知子会計担当



- ①平成 15 年 5 月 2 日
- ②北海道在住の母の遠距離介護の為
- ③ナルクは楽しくやりましょう
- ④人に会い話をするのが好き。特技は「根気良い→執念深いタイプでもある」



木村都久子運営委員



- ①平成 19 年 10 月 4 日
- ②介護福祉士の仕事を退職し、やはりこの仕事が好きだと思いナルクに入りました。
- ③手配りをしている会員の人と話す機会を増やしていこう。
- ④歌、手仕事、大正琴、観劇

奈島伴治運営委員



- ①平成 29 年 2 月 22 日(ですが怪我で4ヶ月の入院をし、実際の活動はその年の暮れからです)
- ②NALC 本部にいた幼馴染みの友人がナルク入会を勧めてくれ、地域活動に興味があり、参加したいという想いからです。
- ③ナルクの活動が少しずつ理解できてきましたので、実戦につなげていけたら良いなと考えています。
- ④旅行、スキー、山野草を観ること、囲碁など。

三野民江運営委員



- ①平成 22 年 2 月 15 日
- ③健康に気を付けて生活をする。
- ④歩くことが好きです。しかし今は体のことを考えて控えています。

事務所の近所のハンギング(一例) ↓



田所克之運営委員



- ①平成 25 年 4 月 3 日
- ②別のボランティア団体で木村さんと出会い、ナルクを紹介していただいたことがきっかけでした。
- ③「やらないで悔やむのなら、やって悔やむ方が良い」をモットーに活動に取り組んでいます。
- ④手話。スーパー銭湯とラーメン屋さんめぐり…この 5 年で 10 キロ太りました(苦笑)

佐藤光子会計監査



- ①平成 18 年 4 月 3 日
- ②ナルクのメンバーに誘っていただいたことがきっかけでした。
- ③抱負ではありませんが、コロナウイルス渦下ですので、日々、園の運営のことや自身の健康に心を砕いています。 ④花のハンギング

<栗原加枝さんが運営委員を退任されました>



サンライフ魚崎でのボランティアの取り組みを始め、ナルク東神戸の活動を陰日向からいろいろ支えてくださいました。本当にありがとうございました。

長い間お疲れさまでした。これからのますますのご健勝をお祈り申し上げます。

<免疫カアップの気功教室 >

石見 哲子

体の中からコロナに勝つ免疫力最強の食事術をお伝えします。野菜をしっかりと取るということは常識中の常識ですね。でも、どのように食べるかが重要です。知り合いの方で生食をされている方がおられます。野菜の中の酵素が熱に弱く煮たり焼いたりすると壊れるからという理由です。



しかし、一方野菜の栄養分を吸収するためにはよく煮て細胞膜を壊さなければいけないという理論もあります。よく言われるのはビタミン C は熱に弱いということですが、30分加熱しても60%残っているという実験結果があります。

ウイルスによる肺炎も癌も活性酸素が大いに関与しています。その活性酸素を植物由来の化学物質ファイトケミカルで中和・除去するのです。

好みの野菜を2~3Lの水で30分から1時間野菜が柔らかくなるまで煮る、それだけです。詳しく知りたい方は「ウイルスにもガンにも野菜スープの力」(前田浩著)を参考にしてください。

<阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて⑩>

奈島 伴治

そこから少し上流の上高羽橋の袂には『水害水難者之碑』がひっそりと二つ寄り添って建っている。ここで二人の方が亡くなられたのであろうか。静かに冥福を祈った。建立は水害から20年後の昭和33年となっていた。「上高羽橋の袂に、川を背にした二基の碑が建立されている。この二基の石碑は、田中真吾著「六甲山の地理」によると、



水害水難者之碑（上高羽橋）

水害で亡くなった人の霊が夢枕に現れたことから、御夫婦がここに水難者慰霊碑を建立されたとある」。

さらに西に向かい、阪急六甲駅の北西にある慶光寺を訪ねた。

寺の墓地の一角に『水害慰霊碑』がひっそりと建っている。碑文や説明版がなかったため、どうしてここに建っているのかが分からなかった。しかし、寺から約300m西側に都賀川が流れており、この川の氾濫によって水難に遭った方々を慰霊しているのかも知れない。

灘区には、以上の他に、次の碑があるが、訪れていない。

伯母野山町 「私立六甲中・高校」 『詩碑 すべてのものは』

高尾町 「神戸大学・国維寮」 『頌徳碑』

高尾町のもは「現在は神戸大学の寮があるが、当時は湊川実践女学校があったという。

昭和13年7月5日の山津波で学校も被害甚大で、教師2名と生徒8名が犠牲となる傷ましい出来事があった。「頌徳碑」と刻まれているため、最近までこれが水害犠牲者の慰霊碑であることが分からなかったという。」

(次号へ続く)



水難慰霊碑（慶光寺）

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)

< ナルクデイの取り組み >

7月19日(日)うだる暑さの夏日でしたが、朝から美男美女(笑い)…八代副代表、畑野事務局長、木村運営委員、奈島運営委員、福田会員、迫会員、そして田所が事務所に集まり、最寄り駅の「阪神青木駅」界隈と事務所周辺の道路の環境整備に取り組みました。コロナウイルスで4月から延期に次ぐ延期になっていましたが、ようやく実施ができました。

木村運営委員のお手製の「ナルク」の文字が入ったタスキを掛けて、また、ナルクの旗を事務所の表に出し、まずは駅前の派出所に挨拶に伺ってから2グループに分かれて掃除に取り組みました。

その結果ゴミ袋3枚のごみと空き缶・ビンが袋1枚分集まりました。途中、地域の方と会話を交わすなど(ついでに労をねぎらっていただきました)コミュニケーションを図ったり、ナルクのチラシを配るなど有意義な取り組みとなりました。汗は掻きましたが、ナルクデイ(ナルクウイーク)の目的を達成できたこともあり、爽快な気持ちになりました。



< 夏の懇親の集い >

畑野 美美子



7月19日の午後に7人の会員が事務所に集まり、夏の懇親の集いを開きました。手作りや買ってきたものを持ち寄り、コロナウイルス渦で貯めていた鬱憤を大いに(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た。

懐かしい方や久々にお顔を会わす会員などの参加があり、そのせいか、尽きない話で盛り上がりました。

やはり顔を会わしての交流はいいものですね。ナルクは人の繋がり成り立っている！ということを実感した1日となりました。

< ナルクの活動 >

田所 克之

7月13日会員の荒谷さん宅で室内掃除に取り組みました。ご依頼は早くにあったのですがなかなか調整が付かず、お待たせをしまい申し訳ない次第です。

男性会員が家具の移動や床掃除等に取り組む間、女性会員が荒谷氏や奥様のお話を聞くなど、あっという間の時間でした。

尚、荒谷さんからはナルク東神戸の活動にと別途5,000円のご寄付をいただきました。また、引き上げる際にはお土産まで頂き、運営委員時代からの(右から2人目↑が荒谷さん)変わらないお心配りに頭の下がる思いでした。過分のお心遣いにお礼申し上げますと共に、これがナルク本来の活動だと実感した次第です。改めてナルクの活動の原点を振り返る機会を提供していただきましたことに感謝申し上げます。ありがとうございました。



< コロナで川柳～ナルク版～ > *今回限定のコーナーです

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| ◇ ノーマーク マスク無しでは 歩けない | ◇ 接触を 控える恋は 燃え上がり |
| ◇ 10万円 出れば 銀行三密に | ◇ 世界中 どこに行っても 逃げ場なし |
| ◇ 対策に 実力発揮 引きこもり | ◇ コロナより ステイホームの 妻怖し |
| ◇ 墓参り 今こそネットで 寺(テラ)ワーク | ◇ 全国の 知事の良し悪し わかったよ |
| ◇ コロナ渦や 家では連れ合も ソーシャルディスタンス | ◇ もう限界 いつまで続く 夫の在宅 |

< 冷蔵庫にあるものでつくれますよ >

以前、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、6月号に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から栄養バランスを考えた簡単な総菜を掲載いたしました。

その後、「この様なご時世ですので買い物も大変で、料理も大変です。冷蔵庫にあるものを使ってできるものを考えました」と、ある会員の方からレシピを紹介していただきました。



まいたけと牛肉のしぐれ煮

材 料 (2人分)

まいたけ:1パック、牛肉(細ま切れ):120g→豚肉や鶏肉でも可、
人参(細切り:適量、ショウガ(細切り):適量

①だし汁:1/3 カップ、しょうゆ:大さじ2、砂糖:大さじ1、みりん:大さじ3

作 り 方

1:まいたけをほぐす 2:鍋で①を煮立て、牛肉、ショウガ、ニンジン煮る。 3:肉の色が変わったら、まいたけを加えて煮汁がなくなるまで煮る。

(ショウガは食感と臭みを取るためですが、なければチューブのものでも構いません)

* おかずやお酒のあてだけでなく、お弁当にも使えるメニューです。男性でも簡単に作れますよ。(^-^)

< 気になった話 >

常呂 露木

各国の国民性に関して面白い研究報告がありました。その事例をいくつか紹介したいと思います。

先ず、英国人は「紳士の方はやっていますよ」と言えば行動し、フランスの人には「ご婦人が見ていますよ」と言えば動く。またアメリカ人には「自由が手に入りますよ」と言えば取り組み、そして日本人は「皆さんやっていますよ」と言うことで行動するという報告があります。



分析者によると「日本人の個性として周りとの調和を大切にすることがゆえ、非常に周囲を気にすることが要因の一つだと思われる」とのことです。

コロナウイルス渦で第2波が懸念されていますが「緊急事態宣言などが発令されても、他の人が外に出ているから、自分も出る」、あるいは「周りが外出を控えるから、自分も控える」といった行動特性とも通じているように思います。皆さんはどのように思われますか？

< 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3代代表 松原緋紗子 氏 】

木村 都久子



先代の吉野代表が急逝されたことで、急遽代表を受けて下さいました。ナルク以外でもご活躍でしたが、人脈も多く、特に福祉関係に深い知識をお持ちでした。

以前より「県健康生きがいづくり協議会」のメンバーでいらっしゃったので、ナルク以外でも講演にお忙しくされていました。

ナルクでもいろいろな障がいの介助の仕方を教わったこともありました。体調を崩されてからは、あまり無理は出来ないと代表を降りられましたが、お住いのマンションの自治会では、今でもご活躍だそうです。活躍の場はそれぞれに違っていいのです。どうぞお元気で。

同好会・事務局だより

同好会＜気功教室＞

① 日時：~~8月某日(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：8月20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＞

「ハンモック村」 田所克之



同好会＜映画サロン＞

日時：8月8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9月12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8月のお知らせ

日時：8月27日(木) 13:30～

会場：東灘区民センター9階音楽室

会費：500円

1部＝海 しかられて アリラン 夏の思い出

故郷の廃家 戦争を知らない子供たち ピクニック

2部＝野ばら(ウェルナー)

*** マスクの着用とスリッパをご持参ください**

2020年6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7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	4	1	92 時間	東灘	45	66
	事務所当番	88	5		灘	9	12
	講師	—	—		中央	14	20
奉仕活動	福祉	—	—	9	3区以外	20	30
	ナルク活動	9	5	9 時間	計	88	128

【お知らせ・その①】 本部から送られてくる会報「ナルク」(第3種郵便物認可)が諸般の事情で、これからは奇数月となりました。これまでは皆様にお届けする「梅サロン」も一緒にお届けしておりましたが、これから偶数月は「梅サロン」のみを普通郵便や宅配メール等でお届けすることになります。郵送料アップや遅延という問題でご不便をおかけすることがあるかもしれませんが、どうかご寛容下さい。スマホやパソコンを利用されている方はこの機会に是非、メールでお届けする配信にご登録下さい。事務所まで気軽にお問い合わせください。

【お知らせ・その②】 ナルク東神戸では毎月、ホームページを更新しています。またパソコンやスマホで「梅サロン」のお届けを希望されている皆さんにもメール配信をしています。現在その配信にご協力頂ける事務局員や編集部員を募集しています。

決して難しい作業ではありませんが、人手が足りないため、是非、あなたのお時間をお貸しください。月1回、1時間程度です。電話でも、ファックスでもメールでも構いませんので、事務所までご連絡ください。