

# 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 209号

2025年2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

E-mail: nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp

H P : <https://nalc-plum.sakura.ne.jp>

発行人：八代 光彦

編集人：田所 克之



## 〈 自立した生活のために精進したい 〉

石見 哲子

子供が大きくなったらどんな大人になりたいかと聞くと、多くの子供達は「人の役に立つ大人になりたい。」と答えるでしょう。では、何らかの理由で人の手を借りなくては生きていけない、すなわち役に立てるところか迷惑をかけてしまう状態になってしまったら？

イスラムの教えに五行があります。イスラム教徒ならなさねばならない行為です。そのうちの一つが布施です。貧しい人に施しをするのですが施す人と施される人は対等だと説かれています。すなわち、布施したい人は施しを受けとってくれる人がいて、初めて徳を積んだこととなります。受け取った人は徳を積ませてあげたのです。

物事は浅く見るのと、深く見るのとでは違って見えます。また、短期間でみるか、長期間で見るかによっても変わります。どんな健康法を続けても、絶対大丈夫と言う保証はありません。もし、自立した生活が出来なくなっても、感謝しつつ堂々と生きたいものです。

これが絶対正しくて、これが絶対間違っていると決めつけると、結局そのガチガチの価値観に自分自身が苦しめられることとなります。とはいえ、やっぱり最後まで自立して生きたいので、出来る限りの精進は続けたいと思います。



## こ れ か ら の 予 定

2月	9日(日)	10:20~	誰でもいつでも「健康気功教室」	東灘区文化センター8階・和室
	13日(木)	13:00~	ちょこっ歩(兵庫県立美術館)	13:00 阪神岩屋駅改札外に集合
	18日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	22日(土)	10:00~	第22回運営委員会	
		14:00~	ナルクうたごえカフェ	
	25日(火)	14:00~	北摂・兵庫地区連絡協議会	芦屋市立茶屋集会所
	27日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階・音楽室
3月	2日(日)	10:20~	誰でもいつでも「健康気功教室」	東灘区文化センター8階・和室
	4日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	7日(金)	10:00~	発送作業・第23回運営委員会	
	13日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階・音楽室
	18日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	23日(日)	10:20~	誰でもいつでも「健康気功教室」	東灘区文化センター8階・和室
	29日(土)	10:00~	第24回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14:00~	ナルクうたごえカフェ	

※毎月11日はイエローシートの日です。みなさん、ダイエー甲南店に買い物に行きましょう！

## 続 「私の震災体験」の投稿をお待ちします

先月号において、「私の震災体験」と題する投稿をお寄せ下さいという記事を掲載しました。重ねて会員の皆さんにお願いします。30年前の皆さんの震災体験を書いてお送り下さい。今般、皆さんからの募集にあたり、次のとおりいくつかの点について募集要領を修正(緩和)いたします。

①皆さんの原稿の字数は600字を超えても結構です。ただし、編集部において400字～600字に要約させていただきます。②極力、実名で載せたいと考えていますが、あえて「匿名」を希望する方には「匿名希望」として掲載します。ただし、編集部には実名でお寄せ下さい。③文章を書くのが苦手だという方には、編集部が聞き取りをさせていただいたうえでそれを文章化します。文章化したものは最後にお目通しいただき、ご了承を得ることとします。④投稿の締切日はとりあえず今年6月末とします。『梅サロン』への掲載は今年いっぱいを予定していますが、応募数が多い場合は来年も継続することを検討します。

会員の皆さんからの投稿をお待ちしております。

[編集部]

### < 私の震災体験 シリーズ第2回 >

八代 光彦

あの日の早朝、ゴーツという音に目を覚ました途端、とてつもなく激しい揺れに見舞われた。身動きが出来ずにベッドにしがみついていたことを今でもはっきりと覚えている。その後訪れた不気味な静寂の中、辺りを見回すと室内はめっちゃくちゃで、ガス漏れの強い臭いが一面に広がり、妻の怯えた声だけが響いていた。

幸い自宅は軽度の損傷で済んだが、義母が大切にしていた明治時代のCUPやグラス類が食器棚から飛び出して全て破損しており、呆然と立ち尽くす義母と妻の姿があった。しかし「物はいずれ壊れるものよ。家族皆が無事だったことに感謝しましょう。神戸の空襲の時はこんなもんじゃなかった・・・。」義母の言葉に我に返り、当時勤めていた青木の会社に徒歩で向かったが、途中目の当たりにした光景は、予想を遥かに超えた大事が身近なところで起きたことを実感させた。毛布をかぶって黙々と歩いて避難する人々、押しつぶされた家屋の傍で「お父ちゃんを助けて!」と泣き叫んでいた少女の姿、道端に寝かされた人々、道路は凹凸が激しく、進むことさえ大変な状況だった。時間を掛けてやっと到着出来たが、案の定、工場内は機械類があらぬ方向を向いた状態になっていた。

3日後に山裾の住宅地が土砂崩れで避難勧告が出され、義母の持病がかなり重篤になっていたため、京都に避難することにした。幹線道路を避けて臨港線を選んだものの信号は折れ曲がり、でこぼこ道に大きな穴が開いていたり海水が漏れ出していたりして、こわごわ運転したことを鮮明に覚えている。京都のホテルに着いた途端、留袖姿の着飾った婦人達の姿が目に入ったので、一同、啞然としてしまった。部屋に入ってすぐに風呂に入り、まだ屋下がらだと言うのに、私はすっかり眠り込んでしまった。

震災の体験談というと、私の場合は家も家族も無事だったので、ある意味おこがましく、かえって心苦しい気持ちがあるのも事実だが、神戸を襲った未曾有の大震災について、あの日、自分自身が目にして体験したことを次の世代に語り継ぐことはやはり大切だと、最近特に思うようになった。二度とこの街が破壊された姿は見たくない。

### < 気功教室新年会 >

佐々木 真知子

1月12日(日)に今年初めての気功教室を開催しました。

そのあとで会場近くの寿司店で新年会を行いました。普段、なかなかゆっくり話をする時間が取れないため、石見先生のお話、各自の近況等で大いに盛り上がり、1時間30分はあっという間でした。



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)

(お知らせ) 梅サロンの広告に関するお問合せはTEL・FAX 078-779-8311 ナルク東神戸編集部まで

<梅サロンのページを飾ってみませんか？> 写真クラブ担当：八代光彦



2月号掲載作品  
<鉄人 28号>  
木村 暢子

皆さんのお目にも留まっていると思いますが、梅サロンの4頁には会員の皆さんからご応募いただいた写真を掲載しています。

カメラ片手に旅行やお出かけの時のスナップでも、街中を歩いているときにフツと目にした草花や出来事などスマホで撮ったものでも結構です。

毎月中頃までにご応募いただいた写真を月末の運営委員会で(素人の目ばかりですが)審査をして、最高得点を得たものを梅サロンに、応募者全員の各1点をナルク東神戸のホームページに掲載します。

是非とも皆さんの作品(何点でも結構です)をお寄せください。作品はナルク東神戸の事務所のメールアドレス宛に作品名と作者名を付してお送りください。お待ちしております。

<ナルリンピックがユーチューブ動画で見られます>

田所 克之

先般開催されました、ナルク設立30周年記念・第1回ナルリンピックの様子をユーチューブで見ることが出来ます。

芸能の部(ステージ)の総集編は右記のQRコードをスマホ等で読み込んで見ることが出来ます。左側が前編で右側が後編です。



また、別紙「◆ナルリンピック YouTube 動画一覧」のURLから、**発表の場**(各拠点の同好会の作品などの展示です。ナルク東神戸は写真クラブの作品を展示しました)、**繋がり**の場(懇親会や私たちの拠点が担当した神戸港巡りなど)、**競い**の場(グランドゴルフ)の様子も、スマホで簡単に動画を視聴することが出来ます。是非、各拠点の熱い取り組みをご覧ください。

< 兵庫県知事賞受賞 >

栗原 加枝



ナルク東神戸の会員の森一夫さん(左記写真)がご自身で尼崎で立ち上げた「グループもりもり(高齢者疑似体験教室)」がコープこうべ第一地区本部の推薦もあり、阪神南地域(西宮、尼崎、芦屋)活動で1月31日アルカイクホールに於いてくすのき賞を受賞されました。私は写真班として参加させて頂きました。森さん自身も視覚障害等身体にハンディを抱えながら、ご自身のお母様の体験を元にボランティアをされています。高齢者と若い方達の架け橋になればと熱い思いで活動されています。表彰式で「グループもりもり」のお仲間とお会いしましたが、皆さんとても心の暖かく思いやりのある方達ばかりでした。

私自身ナルクでボランティアのお手伝いさせて頂いていますが失われがちな人に対する思いやりを「グループもりもり」から頂いたように感じました。さておき森さんグループもりもりの皆さんくすのき賞受賞おめでとございます。

**\*「ちょこっ歩」のお知らせ** 2ページに連載しています記事と連動して「県立美術館」で開催されています<阪神・淡路大震災30年企画展“30年目の私たち”>の鑑賞をします。2月13日木曜日13:00阪神岩屋駅改札外に集合してください。事前連絡は不要です。

**1月運営委員会だより** ナルク東神戸では月2回運営委員会を開催しています

**【報告・検討事項】**

・各同好会の取り組みの報告と今後の予定 ・12月のナルクカフェの報告と1月ナルクカフェ(歌声喫茶、バザー)の取り組みについて ・サンライフでのボランティア活動について ・気功教室の新年会について ・2月～3月の予定 ・2月号梅サロンと、印刷及び発行日について ・兵庫北摂地区連絡協議会について ・ナルリンピックの動画鑑賞について ・2月13日(木)のちょこっ歩について ・その他

**1月にサンライフ魚崎でボランティア活動して頂いた皆様】**

八代さん、迫さん、栗原さん、佐々木さん、秋田さん、桐生さんの皆さんです。いつもありがとうございます。お疲れ様でした。今月もよろしく願いいたします。

**会員の動態について** 1月末の会員数は、4ページをご参照ください。

# 同好会・事務局だより

1 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	1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	49	7	88 時間	東灘区	37	53
	事務所当番	39	5		灘区	5	5
奉仕活動	福祉	45	9	223 時間	中央区	11	16
	その他	—	—		3区以外	17	26
	拠点活動	178	28		計	70	100

## 同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」 >

日時： 2月9日(日) 10:20~11:50  
 3月2日(日) 10:20~11:50  
 3月23日(日) 10:20~11:50

場所：東灘区文化センター8階 和室  
 参加費：会員 300 円、非会員 500 円

## 《 健康気功教室へのお誘い 》

「転倒予防」「誤嚥下予防」のための筋トレ、自律神経失調症のツボ押し等を一人ひとりに丁寧に指導しています。

畳の部屋でゴロゴロと身体を伸ばして、ゆったりと自分の身体に向き合いましょう！

お気軽に覗いてみて下さい。

## 同好会 < 映画サロン >

上映予定作品「星めぐりの町」

※1月上映中止のため繰り延べして上映します。

日時： 3月7日(金) 13:30~

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：会員 300 円、非会員 500 円

東日本大震災の津波により家族全員を失った少年と早くに妻を亡くした男が、自然に根ざした暮らしの中で、少しずつ心を再生させていく物語。

2018年制作、108分。

## 同好会 < 歌のサロン「鶯」 >

日時： 2月27日(木) 13:30~

場所：東灘区文化センター9階 音楽室

参加費：会員 300 円、非会員 500 円

♪ うれしいひな祭り、母さんの歌、この道、春よこい、ふじの山、熱き心に、神田川、花は咲く(東日本)、みかんの花咲く丘 ♪

※久しぶりの方も初めての方もぜひご参加下さい。

※スリッパをご持参ください。

## 同好会 < 麻雀サロン >

日時： 2月18日(火)13:30~16:30

3月4日(火)13:30~16:30

3月18日(火)13:30~16:30

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：会員 300 円、非会員 500 円

健康マージャンで楽しみましょう！ 参加を希望する方は、3日前までに運営委員・迫(ハザマ)昌子または荒木育夫までご連絡ください。

文芸コーナー

### 【俳句】

インフルで独りかじりしリンゴ  
 かな  
 へ 智歌

・老夫婦二人そろって冬炬燵

へ 常呂 露木

### 【川柳】

・バスを待つうつつむき並ぶ皆スマホ  
 へ 青木凡人

※皆様の投稿をお待ちしています。

「編集部」

【編集後記】★先月号で「震災体験シリーズ」のご応募をお願いしましたが、早速何人かの会員の方からご連絡をいただいています。今月号では応募要領をゆるめる旨掲載しました。引き続きどしどしご応募ください。★今月号3頁には同好会・写真クラブからの記事を掲載しました。昔と違い、今ではスマホで誰でもいつでも写真を撮ることができます。寒い季節ですが、スマホ片手に外に出ましょう。きっといい被写体が見つかりますよ。(あ)