

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 216 号

2025 年 9 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：荒木 育夫

編集人：田所 克之



秋田 しげり



〈 迷ったらチャレンジ！ 〉

大阪万博ボランティア募集のチラシがふと、駅で目が止まり、面白そう、やってみたい！でも、苦手なデジタルの世界についていける？とちょっとためらいましたが、とりあえず申し込んで、難しいようならその時に撤退することにしました。案の定、ID 登録からつまり、通常 15 分のところ、3 倍時間がかかりました。その後も紆余曲折ありながら、なんとかオンライン研修も無事終了。

本番の現地では、毎回初めましてのメンバー構成で、尊重・共感・協調を大切に活動します。私たちの開場案内に対する来場者様のリアクション、そして笑顔と活気溢れる会場のパワーを体得し、とても貴重な経験になっています。苦手だったり、ハードルの高いことは迷いがちなのですが、そこを一步踏み出すと新しい道筋ができてなんとかなるんだなあ実感します。

時に手痛い失敗もありますが、自分には必要なこと、前を向いて学んでいこうと思います。自分を大切に、ナルクやその他の活動を通じて、誰かの、何かの喜びに繋がれば幸いです。

これからの予定

9 月	21 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
	25 日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9 階・音楽室
	27 日(土)	10:00~	第 12 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	
28 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	
10 月	1 日(水)	10:00~	講演会「人体新書」	東灘区文化センター8 階・会議室 2
	5 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
	7 日(火)	13:00~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	11 日(土)	10:00~	発送作業・第 13 回運営委員会	
		13:30~	映画サロン	
	21 日(火)	13:00~	麻雀サロン	東灘区文化センター9 階・音楽室
	23 日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	
	25 日(土)	10:00~	第 14 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30~	ナルクデー(清掃活動)、ナルクカフェ	
26 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(水)	13:30~	北摂・兵庫地区連絡協議会	みのお市民活動センター	

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

< 私の震災体験 シリーズ第6回 >

荒木 育夫

3連休最後の日となる 1995 年 1 月 16 日の午後、職場の恒例の麻雀大会が淡路島北端・岩屋にある会社・保養所で催され、常連の私もこれに参加した。メンバー計 15 人が夜遅くまで熱戦を展開した。後はぐっすり寝て、翌朝は早めの朝食をとってから直接会社(明石工場)に出社すれば十分間に合うという算段だ。

深夜——。下から突き上げるような衝撃に部屋の者たち皆、とび起きた。深夜と思いきや、実は 5 時 46 分だった。あかりを点けた部屋の中で、とてつもない大地震だと気づき、誰もが顔を引きつらせた。

まずは、留守宅の家族の安否確認をしようということで、交替で家に電話をかけた。加古川など西の方の連中は電話で安全が確認できたというが、私たち垂水や須磨など東の方の者たちは誰も電話が通じない。さらに、明石への船が出航できないという情報が飛び込んできた。明石の岸壁が崩れて着岸できないらしい。洲本に遠回りして帰る方法は考えられないか。いや、それは無理だ。では、このまま待つしかないのか。そもそも明石の岸壁が崩れるほどの大地震なら、神戸の街はどうなっているのか。自宅は？ 家族は？ 情報は入らず、無為に時間が過ぎていく。ようやく 9 時をまわった頃、「船が出るぞ」の知らせがあり、我々は走るようにして船着き場に向かった。

船上から、東の方向に黒煙が幾筋も立ち上っているのが見えた。あれは火事なのか？ どのあたりか？ 須磨あたりか、いやもっと向こう、新長田か兵庫のあたりか。JRも山電も不通との情報が入った。明石に着いてから家に帰るにはタクシーしかない。下船して明石駅のタクシー乗り場に急いだ。30 分ほど並んで垂水の同僚たちとやっと乗り込んだタクシーはのろのろと東へ進んだ。信号は消えている。見慣れない左右の景色に誰も言葉が出ない。

ようやく着いた。マンションは何とか建っている。家に入ると、妻が一人、倒れた水屋から飛び出た食器のかけらをそろそろと片付けていた。私を見て一瞬、驚いた顔をした。震源地が淡路島と聞き、しばらく会えないと思っていたらしい。最悪の事態も考えたという。とにかくケガもなく再会できたのを喜んだ。洋間に入ると、重い本箱がおよそ 20 センチも斜めにずれていた。4 か月前に引っ越してきて張り替えたばかりの壁のクロスが何か所もひび割れしている。ベランダから見ると、あちこちで家の瓦が崩れ落ちている。時が止まったように静まりかえっていた。

灘区に住む一人暮らしの義母の無事が確認できたのは、かなり時間がたってからのことだった。

< 講演会を開催します >

運営委員会



今まで 2 回ご講演頂いて、大変好評でした筒井博司先生の第 3 弾のお話「人体新書」～ヒトの五感を知ると日常生活がもっと楽しくなる～を 10 月 1 日に開催することが決定しました。

目・耳・舌・鼻・皮膚の五感の仕組みと関係を分かりやすくお話していただきます。例えば「ワインの飲み方も五感を働かせると、もっとおいしく飲める」と言う話を科学的根拠を織り交ぜて学ぶことができます。詳細は同封のビラをご参照ください。

なお、筒井先生は元大阪工業大学ロボット工学科教授であり、現在大阪府高齢者大学校講師やセンシング技術応用研究会会長等を務めておられます。

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)

(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

ナルク東神戸では、希望される方に電話や家庭訪問をする取り組みをしています。ご要望の方は事務所までご連絡ください。TEL・FAX 078-779-8311、メールアドレスは nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp です。

<総会で石見先生から教わった気功の一部 その2> 奈島 伴治

自律神経を整える(副交感神経を刺激する)

3.  左手の手のひらを下に向け、指を広げる。右手の指を広げて左手の甲からかぶせ、そのまま強く握る。その状態で、左手の指を10回程強くグツパ、グツパと握ることを繰り返す。右手も同じように行う。

4. 立った状態で、肛門をすぼめることを10回ほど繰り返す。

5. 両手の指をチョキの格好で、耳の付け根を挟み、10回程上下にゴシゴシとこする。

人差し指、中指、薬指3本で耳全体にあてて30回上下にこする。

次に、両手の親指と人差し指で両耳の柔らかい部分を折り曲げるようにしてつまみ、グルグル回す。前回し、後回し各10回ほど繰り返す。



6. 首の後ろの付け根辺り、お尻の割れ目のすぐ上を両手の掌でさする。(温かいシャワーを浴びせても良い) こうした動作を繰り返すことで、良い方向への変化が見られる筈である(石の上にも3年)。

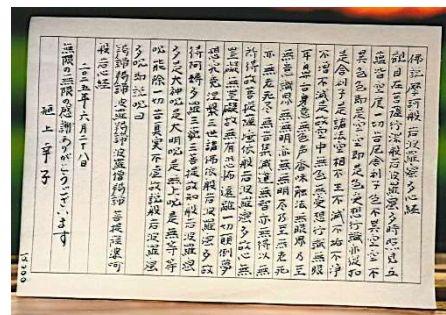
< 高野山への写経奉納 >

植上 幸子

写経を始めたきっかけは、お遍路を巡るようになったことです。最初は、果たして自分が1,000枚書ききることができるのか、挑戦の気持ちがありました。初めの頃、1枚を仕上げるのに1時間以上かかり、2枚書き上げることすら大変な思いをしたことが思い出されます。

しかし、次第に慣れてくると、1時間で2枚を書き上げることができるようになり、その達成感が自信となりました。

気づけば、2,000枚を超え、四国八十八ヶ所のお寺に奉納することができました。



その後、3,000枚を超えた時には、親の代から受け継いできたお寺に奉納し、写経はすっかり日常の一部となりました。そうした中で、次の目標として「1万枚を書き上げる」という決意が固まりました。無理をせず、自分自身のペースで進めることが大切だと考え、単なる習慣ではなく、その一枚一枚に込めた祈りを体現することに意義を見出しました。



そして先日、家族と共に高野山奥の院に5,000枚を奉納して参りました。23年かかり1万枚を納経するという壮大な目標を達成し、78歳という人生の節目を迎えています。

これからは、「さらに続けるか、それとも一区切りをつけるか」を真摯に考えながら、次の歩みを見据えていきたいと思っています。

8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 ・7月のナルクカフェの報告と8月歌声喫茶及びバザーの取り組みについて ・会員の助け合い活動(依頼)の取り組みについて ・9月~10月の予定 ・9月号梅サロンの内容と、印刷及び発行日について ・ナルリンピックの動画鑑賞について ・本部からの「助成金等についての調査」の検討 ・事務仕事の役割り分担について ・その他

8月にサンライフ魚崎でボランティア活動をして頂いた皆様】

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

会員の動態について

8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

7月分 時間預託活動・奉仕活動 実績報告 (人数は実績)					8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	5	105 時間	東灘区	39	54
	事務所当番	45	6		灘区	4	4
奉仕活動	福祉	16	5	184 時間	中央区	11	15
	その他	—	—		3区以外	18	27
	拠点活動	168	23		計	72	100

同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」 >

日時：9月21日(日) 10:20~11:50
 9月28日(日) 10:20~11:50
 10月5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



同好会へ写真クラブ
 「あの〜重いんです
 けど」
 吉岡慶子

同好会 < 映画サロン >

上映予定「インディージョーンズ 最後の聖戦」
 日時：10月11日(土) 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
 ハリソン・フォードの代表作シリーズ第3作。キリストの血を受けた聖杯の捜索を依頼され、行方不明の前任者が父親(ジョン・コネリー)であることを知り、ベネチアへ向かう。全世界で4億ドル余の興行収益を記録。1989年制作、127分。

同好会 < 歌のサロン「鶯」 >

日時：9月25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
 ♪ かわいいかくれんぼ、小さい秋みつけた、虫の声、椰子の実、いい日旅立ち、いつでも夢を、男はつらいよ、学生街の喫茶店、乾杯、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：10月7日(火)13:30~16:30
 10月21日(火)13:30~16:30
 11月4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(賭けない、飲まない、吸わない)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)昌子までご連絡ください。

文芸コーナー
【俳句】
 ・冷やしあめ喉を潤す祖母の味
 へ 智歌
【川柳】
 ・メールですむことだったのに長電話
 へ 美穂
【短歌】
 ・エアコンを使えば財布軽くなる猛暑を恨み仕事する部屋
 へ 常呂露木
皆様の投稿をお待ちしています。

【編集後記】 このところ、会員の皆さんから元気いっぱい原稿が次々と届きました。高齢者の皆さんがハツラツと生きがいをもって趣味や日々の生活を楽しんでおられる様子が伺えて、うれしくなります。「ドキドキ感、はらはら感」、「自分の力で日常生活を」、「かけがえのない趣味」、「我が青春は今なり」、「迷ったらチャレンジ」——読者の皆さんの中にもこうした記事に励まされた方も多いのではないのでしょうか。猛暑の中の清涼剤です。(あ)