

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 218 号

2025 年 11 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



〈 後発白内障手術のてんまつ 〉

佐々木真知子

2年前に白内障の手術を受けました。それからは何も問題なく見えていました。ところが先日、定期検診で検眼したところ、左目がすりガラス越しに見るような状態で驚きました。普段は両目で見ているため全く不自由を感じていませんでしたから、片目を塞いで見るという検眼をして「後発白内障」という診断でした。

白内障を手術した方はご存じの人も多いのですが、私は初めて聞いた病名でした。白内障の手術を受けた場合に、数か月から数年の間に約2割の頻度で発生し、誰にでも起こりうる合併症のひとつで、白内障の再発ではないそうです。主治医も「今はレーザー治療なので、数分で済むし、痛みもありません」との説明でした。

白内障の手術をした先生からの説明を聞き、「同意書」にサインをして数分の間に「手術」は済みました。そして、本当に今まで見えていたのは何だったの？というくらいはっきりすっきり見えるようになりました。思いがけない治療体験でした。ちなみに「手術同意書」にサインしたため、保険会社に問い合わせたところ「給付金が出る」とのことでした。やったー！



こ れ か ら の 予 定

11 月	18 日(火)	13:00～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	22 日(土)	10:00～	第 16 回運営委員会	
		14:00～	ナルクうたごえカフェ	
	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
	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
12 月	2 日(火)	13:00～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	7 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 日(水)	13:00～	ちょこっ歩（「大ゴッホ展」）	神戸市立博物館
	11 日(木)	13:30～	歌のサロン「鶯」クリスマス会	東灘区文化センター9 階・音楽室
	13 日(土)	10:00～	発送作業・第 17 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	16 日(火)	13:00～	麻雀サロン	
	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
	27 日(金)	10:00～	第 18 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	
		16:00～	忘年会	

※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！

「東京在住時の震災」

青年座研究所に入って2年目。2月の卒業公演に向けて、稽古とアルバイトに励む日々でした。その日の朝、同期生の仲間から電話を受け、テレビをつけました。映画でも観ているような、リアリティのない気持ちでした。いろんな所に電話をしましたが、父母の安否はわからず、とりあえず仙台に住む弟と車で実家に向かいました。西宮辺りで私一人が降り、そこからは従兄弟のバイクに乗せてもらって、やっとの思いで到着しました。

1階は全部ぺちゃんこ。2階もひしゃげて崩れ落ちています。庭で柱や板を燃やして暖をとっていた父母。母は私の顔を見るなり「こんなになっちゃった！ ごめんねー、えーん！」と泣きました。私は「生きててよかったやんかー」と笑いました。私のピンク色のスキー服を着て、昔使っていた懐かしいヤカンでお湯を沸かし、なんだかキャンプのようで、やはり私はリアリティのない気持ちでした。

建てて10年。母が設計に携わった大切な家には、母の両親の思い出の品もたくさんありました。しばらくしてから、母が「私がもらわなければよかった。申し訳なかった」とおじいちゃんからもらったお茶碗を失ったことを悲しんでいました。思い出の「物」に対する愛情を感じたので、今、私も母の物は捨てられずにいます。震災から少し話が逸れましたが、私にとっては家が潰れたことよりも、母が悲しんでいたことの方が悲しかったのです。

その後、家族を失った人、火事になってしまった人と話すうち、家が潰れただけで済んだことが、なんとなく申し訳ないような気持ちになりました。神戸で何もできなかった申し訳なさからか、東北の震災では陸前高田に瓦礫撤去のお手伝いをしに行きました。自己満足ですが、私にとっては初めてのボランティア活動でした。

< ナルクデイ：事務所周辺の清掃活動を終えて >

奈島 伴治

ナルクデイはナルクが創立された4月にそれぞれの拠点での清掃活動を行い、地域の方々にナルクの活動を知って頂く機会として設定されています。

東神戸拠点では今年4月での実施を事情により延期していました。猛暑を過ぎて秋風が爽やかに感じられた10月25日に、東神戸拠点から阪神電鉄青木駅にかけての道路沿いのごみを拾い集めました。数年前に比べると、阪神電鉄の高架化に伴って周辺道路が整備されたこともあって、あまりごみは落ちていませんでした。目立ったごみはたばこの吸い殻、菓子袋などのプラスチックごみでした。



しかし、側溝には多くのたばこの吸い殻が捨てられていて、残念な思いもしました。また、植栽された木の周りに雑草が茂っている場所にもたばこの吸い殻が目立ちました。さらに地域の公園の茂みには空き缶等のごみが捨てられていました。こういった場所を綺麗にすることで、ごみの放棄などはかなり少なくなると感じました。

清掃中、近所の方から「ご苦労さま」と声をかけられ、嬉しくも思いました。我々の活動が少しでも地域の方々に響いてくれることを期待しています。

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

< 北摂・兵庫地区連絡協議会 >

荒木 育夫

10月29日、みのお市民活動センターにおいて第2回ナルク北摂・兵庫地区連絡協議会が8拠点16名出席により開催され、東神戸拠点からは奈島副代表と代表・私荒木の2名が出席しました。

会議の冒頭、本部・田中専務理事から発展プロジェクトの進捗状況、ナルク5ヵ年計画などの情勢報告がありました。そのあと、各拠点の活動状況について情報交換があり、活発な意見交換がなされ、有意義な連絡会議となりました。なお、宝塚・川西拠点の厚東代表から、この10月末をもって拠点を正式に解散することの報告があり、出席者一同、永年のご活躍に謝意を表し、別れを惜しみました。



< ちょこっ歩 大ゴッホ展の案内 >

12月10日(水)にちょこっ歩を開催します。今回は神戸市立博物館で取り組まれている「大ゴッホ展」を鑑賞します。13:00にJR「三ノ宮」駅 西口にお越しください。市内在住の65歳以上の方は証明するものがあれば、当日券が半額(1,250円)になります。入場には少し並ぶかもしれませんが当日券を購入する予定です。

主催者のコメントを抜粋して紹介させていただきます。「フランス印象派の影響を受けたファン・ゴッホは困難に満ちた人生を送りましたが、人間の感情や苦しみを芸術で表現する新しい方法を見出し、問題に立ち向かい、継続する力を見出した革新的な芸術家です。阪神・淡路大震災から30年、東日本大震災から15年の2025年に開催する第1期では、オランダ時代からパリ時代を経てアルルに至る画業前半を紹介し、誰もが知るファン・ゴッホになるまでを辿ります」なお、第2期は2027年に開催予定です。

< “電話します・訪問します”皆さんのお声 >

先月号でも掲載しましたが標題の取り組みにおいて、皆さんからお寄せいただいた声を紹介させていただきます。

- * 梅サロンとともに届きました案内は大変良い取り組みだと思いました。多忙な日々を送っていますが「できること」「できる時間」がある時にお役に立てられるようでしたら、ぜひ活動に参加したいと思いました。特に録音したものなどを文字におこすことなどがあればお手伝いさせていただきたいと思いました。
- * 名前だけの会員ですが、連絡を頂き、忘れられていないと感じて嬉しく思いました。
- * 何かあった時に、誰かがそばにいる、誰かが声を掛けて下さるとホッとすることがあります。連絡を頂きありがとうございます。
- * ナルクは人生経験豊富な方の集まりですので、長い人生で培ったお知恵を自身だけ持ってあの世にいったらもったいないと考えます。

なので、それらのお知恵とか工夫とかを誰でも自由に投稿してくれたら、それを会報に掲載するというのはいかがでしょうか? ←1月号から「梅の知恵」として掲載する予定です。

10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】

・ナルクデイの取り組みについて ・北摂兵庫地区連絡協議会について ・ナルク講演会の反省 ・ちょこっ歩(大ゴッホ展)の取り組みについて ・各同好会の取り組みの報告と今後の予定 ・会員の助け合い活動(依頼)の取り組みについて ・11月~12月の予定 ・11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 ・イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの報告書と申請について ・12月のちょこっ歩について ・その他

10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、木村さんの皆さんです。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

10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

9 月分		時間預託活動・奉仕活動 実績報告 (人数は実績)			会員数 10 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	39	5	87 時間	東灘区	38	52
	事務所当番	48	6		灘区	4	4
奉仕活動	福 祉	12	4	160 時間	中央区	11	14
	そ の 他	—	—		3 区以外	18	27
	拠点活動	148	23		計	71	97

同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」 >

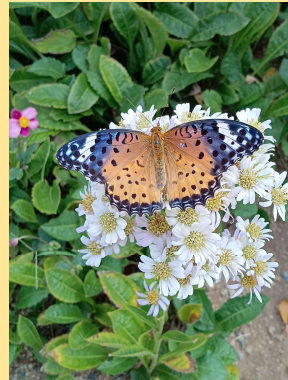
日 時 : 11 月 23 日(日) 10:20~11:50

12 月 7 日(日) 10:20~11:50

12 月 21 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へ
「ちようちようちよ
うちよ」
木村 暢子

同好会< 映画サロン >

上映予定「幸せのレシピ」

日 時 : 12 月 13 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

マンハッタンにある高級レストランの料理長を務めるケイトは、突然の事故で姉を亡くし、9 歳の姪ゾーイを引き取ることに。一方、職場には新進気鋭の料理人ニックが副料理長として加入する。完璧主義のケイトは陽気なニックに反感を募らせていく。 2007 年アメリカ制作、104 分。

同好会< 歌のサロン「鶯」 >

日 時 : 11 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

♪ 青い目の人形、あの子はたあれ、七つの子、案山子、いつでも夢を、ここに幸あり、「いちご白書」をもう一度、ともしび、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。

同好会< 麻雀サロン >

日 時 : 11 月 18 日(火)13:00~17:00

12 月 2 日(火)13:00~17:00

12 月 16 日(火)13:00~17:00

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】

三味線の澄みたる音に秋の風

へ 智 歌 へ

十五夜に見上げた空で兔をさがす

へ 常呂露木 へ

【川柳】

心を彫る鑿を探しに旅に出る

へ 美 穂 へ

皆様の投稿をお待ちしています。

【編集部】

【編集後記】 長い夏が過ぎ、朝夕は涼しさを感じるようになりました。いや、一気に肌寒さを覚えるようになったと言うべきでしょうか。ラジオの受け売りですが、10 月は秋のはずですが、今は昔の話となってしまうそうです。猛暑の影響で、夏と秋の境が曖昧になり、「四季」から「五季」へと変化しつつあるからです。しかも、その名は「まだなつ」なのだから。朝昼晩の気温差もあり、引き続き皆さん、ご自愛下さい。(侘)