

# 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 220号

2026年1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

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

発行人: 荒木 育夫

編集人: 田所 克之



## 〈新年のご挨拶〉

明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、お元気で良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、私ども高齢者的心身の健康にとって大切なことは何か？歩くこと、バランスの取れた食事、十分な睡眠、趣味を持つこと、よくよしないこと、腹を立てないこと、声を出すこと等々、いろいろなことが言われています。いずれもたぶん正しいでしょう。こうした常識的な答えのほかに、「ボランティア活動をすること」を挙げる人もいます。ちょっと奇異に感じる人もいるでしょうが、ナルクの主張を聞けば納得がいきます。先般のナルク本部・野中会長の「ナルク発展5か年計画」の説明の中、ナルクの魅力を語るものとして「人から感謝されるボランティア活動は心を豊かにするので、自分自身も健康になり、健康寿命を延ばすことにも繋がっている」というフレーズがあります。ナルクのモットーは「自立、奉仕、助け合い」です。これらの活動を実践することにより自らの「生きがい」を実感する生活は間違いなく心身の健康寿命の延伸につながるでしょう。わかりやすく言い換えれば、社会のために尽くす生活、ということでしょうか。

代表 荒木育夫



今年もナルクの会員仲間の中で「生かされている生活」を喜びつつ、明るく元気に過ごしましょう。

## これから予定

1月	18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
	20日(火)	13:00~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	22日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階・音楽室
	24日(土)	10:00~	第20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	
2月	1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
	3日(火)	13:00~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	14日(土)	10:00~	第21回運営委員会	
		13:30~	映画サロン	
	15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
	17日(火)	13:00~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	26日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階・音楽室
	28日(土)	10:00~	第22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。皆さん、ダイエー甲南店に買い物に行きましょう！

## < 梅 の 知 惠 >

会員の方から頂いたお声を反映して早速、今月号から新コーナーとして連載していきたいと思います。

どうか皆様も日常に役立つご経験や知識をお寄せください。お待ちしております。(編集部)

ナルクの方は、ほぼ、たぶん、人生経験豊かな方が多いと思います。それらの方の人生の知見をそのまま人生の終えんとともにあの世にお持ちになるのは社会の損失と私は考えます。よって生きているうちに、ナルク東神戸(梅)の仲間内だけでも、残りの人生を少しでもさらに豊かにするために、他の方の知見を頂けたらと思います。

僭越ながら、一応、トップバッターとして初回投稿致します。

(藤原美和子)

「チューブ内を使い切る」 対象: みじんも無駄にしたくない人 情報源: ネット

チューブというのは最後、どうしても中に残ります。諦めてはいけません。チューブを挟みで切れます。切り口から、0.0001ミリグラムにいたるまで、使い切れます。今、ちょうどその事態が発生しました。



「スマホ再起動・履歴」 対象: IT初心者 目的: スマホを長持ちさせる

スマホは使い方にもよりますが、毎日2時間使うとか、週に2時間使うとかでどうが、まあ標準的使用なら、せめて週に1度はスマホの電源を切る。通常スマホはすぐ使えるように電源は切っていません。切ったあとまた電源を入れる。ということは手つり早く「再起動」がよいでしょう。

たぶんどのスマホにも「履歴のクリア」アイコンがあると思います。これもときどきクリアしましょう。データがクリアされるわけではありません。

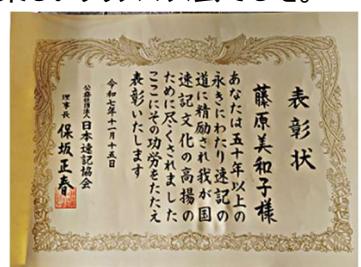
## < 歌のサロン「鶯」のクリスマス会の開催 >

吉野 絹代



毎年恒例のクリスマス会が12月11日、幸田有賀里先生のピアノ独奏「アルディラ」で幕を開けました。つづいて「フォーグレイセス」女性4人組の合唱は「花」、「星に願いを」、「学生時代」の3曲。手作りのセーラー服の衿と胸元のリボンで、気分は女学生(写真左)。ちなみに、セーラー服の衿を考案したり生地を買いに行ったりは織田英輔さんが率先してやって下さいました。ありがとうございました。

また、次に二人の男性の独唱も初めて披露され、みんなで応援しました。昨年に引き続いて女性二人のオカリナ合奏は「冬の歌3曲」、「おじいさんの古時計」、「きつつきポルカ」。どこか懐かしいやさしい音色にうっとり魅了されました。そして、バイオリン、フルート、ウクレレの3人組のグループ「そよ風」は毎年出演の常連。「手のひらを太陽に」、「あわてんぼうのサンタクロース」など6曲を演奏、よく練習されていて息もぴったりでした。続いては男性4人組「フォーダンディーズ」の「いつでも夢を」。背筋はシャンと伸び、青年のような笑顔でした。休憩後、会場の皆様と一緒にクリスマスキャロル7曲を大合唱、そして最後に「鶯」のテーマソング「みかんの花咲く丘」を左右にスイングしながらみんなで歌ってお開きになりました。お開きとなった後も余韻の残るとても楽しいクリスマス会でした。



## < 会員の藤原美和子さんが表彰されました >

会員の藤原さんは永年(50年以上)速記に取り組まれており、我が国の速記文化の高揚に尽くされたとして、今般その功績が公益社団法人日本速記協会から表彰されました。おめでとうございます。

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

## 〈年末恒例の特別「麻雀サロン」とその後の忘年会〉

迫 昌子



ナルク東神戸の同好会「麻雀サロン」はこの1年、健康麻雀を愛する人々で大いに楽しみました。そして12月16日は今年最後の集いとなり、忘年会を兼ねて、特別に阪神深江駅近くの小ぎれいな雀荘にて卓を囲みました。最新の仕組みの麻雀卓に戸惑いながらも白熱戦を繰り広げ、ほくそ笑んだりまた悔しがったりと、いつもの和やかな雰囲気で時を過ごしました。アツという間に時間となり、さあ、これから次のお楽しみの食事会です！近くの中華料理屋さんに移動し、

今年1年のあれやこれやをワイワイガヤガヤとおしゃべりしながら、また来る年の良き交流を願いながら、心には「来年こそは我が一番」を胸に秘め、最後に高らかに乾杯しお開きとなりました。

(お金)を賭けない、(お酒)を飲まない、(タバコ)を吸わない、の健康麻雀はいま、高齢者の間でブームとなっているそうです。ナルク東神戸の同好会「麻雀サロン」はいつでも参加自由です。皆様のおいでをお待ちしております。

## 〈ちょこっ歩 大ゴッホ展に行ってきました〉佐々木真知子

12月10(水)に話題の大ゴッホ展に行ってきました。会場の神戸市立博物館はとにかく人、人、人で久し振りの人混みに酔ってしまい、じっくり絵を鑑賞するという訳にはいきませんでした。

しかし「夜のカフェテラス」(写真右:撮影可能な展示作品)だけは観なくてはと思い、小一時間並んで最前列で観ることができました。来年2月に第2弾のゴッホ展があるようですが、再チャレンジするかどうか思案しています。

8名の参加がありました→



## 〈12月のナルク歌声カフェと忘年会〉

田所 克之



12月の歌声カフェは忘年会を兼ねて行われました。事前に事務所に施した飾り付けを見ながら、出前と持ち寄りの料理そして手作りのたくさんの食事を美味しく食べ、よく笑い、杯も進み、そして歌声喫茶らしく流れてくる懐かしい歌を唱和し、時には踊り、参加者が今年の一番の出来事を発表した内容でも大いに盛り上りました。

老(若)男女が笑顔とエネルギーを充電した、一年の締めくくりに相応しい忘年会でした。いやーそれにしても楽しく語りあったなあ＼(^o^)／ 今度は皆さんも是非ご参加ください。一緒に歌いましょう！

## 12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】

- ・社会福祉協議会のつどい場マップ掲載データ提供について
- ・新会計システムオンライン研修について
- ・計画発足式について
- ・本部より依頼の収益事業実施報告について
- ・事務所の火災保険更新手続きについて
- ・ナルク発展5カ年
- ・本部の年会費重複引き落としが発生した事案について(報告)
- ・12月のナルクカフェの報告と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
- ・各同好会の取り組みの報告と今後の予定
- ・1月～2月の予定
- ・1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
- ・忘年会の取り組みについて
- ・その他

### 12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ひいたします。

### 会員の動態について

12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

11月分 時間預託活動・奉仕活動 実績報告 (人数は実績)					会員数	12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	41	5	92 時間	東灘区	37	51
	事務所当番	51	6		灘区	4	4
奉仕活動	福祉	14	5	176 時間	中央区	11	14
	その他	—	—		3区以外	18	27
	拠点活動	162	23		計	70	96

## 同好会

### < 誰でもいつでも「健康気功教室」>

日 時 : 1月 18日(日) 10:20~11:50  
 2月 1日(日) 10:20~11:50  
 2月 15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



（五円玉のひょうたん徳利） 奈島伴治  
 「ま、一献」  
 同好会へ写真クラブへ

### 同好会< 映画サロン >

#### 上映予定 「初恋のきた道」

日 時 : 2月 14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  
 父の訃報を聞き、数年ぶりに故郷の村に帰ってきた、都会で働くビジネスマンの息子が、村に語り草となっている父と母の恋物語を思い出していた。都会からやってきた若い教師と彼に恋した文盲の少女の恋の行方は…。  
 1999年、アメリカ・中国合作、89分。

### 同好会< 歌のサロン「鶯」>

日 時 : 1月 22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  
 ♪一月一日、よろこびの歌、たき火、冬の夜、冬の星座、北帰行、雪の降る町を、女ひとり、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ください。

### 同好会< 麻雀サロン >

日 時 : 1月 20日(火)13:00~17:00  
 2月 3日(火)13:00~17:00  
 2月 17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(ハサマ)昌子までご連絡ください。

皆様の投稿をお待ちしています。  
 [編集部] へ 美穂 へ 智歌 へ 常呂露木  
 川柳 繼れ(もつれ)糸解けない今まで年を越し おでん鍋ぐつぐつ煮えて愚痴話  
 [俳句] 初風呂の湯気のかなたに雪景色

【編集後記】 ★あつと言う間に1年が過ぎました。言い古されている言葉ですが、最近身に染みて感じるのは年のせいなのでしょうね。★『梅サロン』では昨年、「私の震災体験」を連載しましたが、今年新たに「梅の知恵」がシリーズとして始まります。ご期待下さい。★この頁に掲載している同好会は、ナルクの会員やお友達も含め誰でも参加したり、投稿したりすることができます。どうぞお気軽に。

文芸コーナー

（五円玉のひょうたん徳利） 奈島伴治  
 「ま、一献」  
 同好会へ写真クラブへ

(あ)