

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 222 号

2026 年 3 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



＜ 私の近況について ＞

ナルクの会員に入れていただいてから、「サンライフ魚崎」のデイサービスのボランティアをはじめ、皆様と楽しく過ごせることができました。いろんな方々と知り合い、勉強になることも多く、当時サンライフに行くのが楽しみでした。

コロナが流行りだした折に、夫が悪性リンパ腫になり、ドクターとの面会や病院通いで忙しくなり、サンライフのボランティアは中止し、現在に至っています。

夫が亡くなり早4年が過ぎました。私は、あいかわらず3～4歳の子供のようにあちを見たりこちに興味を示したりしています。身体の方は足が悪くなりペンギンのようにぺたぺた、パタパタと歩きにくくなって杖を突いています。が、グランドゴルフ、ポッチャ、映画(「国宝」他)、美術館、喜楽館など、ヘルパーさんやナルクさんのお力を借りながら毎日を送っております。

小林 喜代子



こ れ か ら の 予 定

※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！

3 月	11 日(水)	13:30～	北摂・兵庫地区連絡協議会	東灘区文化センター8 階・会議室 2
	14 日(土)	10:00～	第 23 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
28 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		
4 月	11 日(土)	10:00～	第 1 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	25 日(土)	10:00～	第 2 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	ナルクデー(地域清掃活動)	事務所近辺、青木駅近辺
14:30～	ナルクうたごえカフェ	ナルク東神戸事務所		
5 月	9 日(土)	10:00～	第 3 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	23 日(土)	10:00～	第 4 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	ナルクうたごえカフェ	

[注] 1 頁の「これからの予定」欄 にはこれまで1か月先の同好会の予定も入れていましたが、今後は2か月先までお知らせする必要が生じたため(2 頁「隔月発行への変更」を参照)、紙面編成の都合上、同好会予定は1 頁の「これからの予定」欄からは割愛することとします。

同好会の予定については、本号からは4 頁をご覧ください。

< 会報『梅サロン』を隔月発行に >

運営委員会

ナルク東神戸の会報『梅サロン』は長きにわたり毎月 1 回発行を基本とし、本号をもって 222 号を重ねるに至りました。会員の皆さんとの大切な絆(きずな)という位置づけのもと、運営委員会から会員の皆さんに有益な情報を提供するかたわら、会員同士の情報交換となる記事を掲載し、会の結束、拡充に一定の役割を果たしてきたのではないかと考えております。会報の持つこの使命は、今後とも変わることはありません。

しかしながら一方で、発行に伴う郵送費、印刷代など、少なくないコストが発生することも事実です。厳しい財政状況の中、平素より鋭意、経費節減に努めているところではありますが、『梅サロン』に関わる経費も黙過することが許されないと判断するに至りました。また同時に、編集、発送にかかわる労力についても何らかの軽減措置を図る必要があります。

つきましては、2026 年 4 月から、これまでの毎月発行を取りやめ、隔月発行、すなわち 2 か月に 1 回の発行に変更させていただきます。すでに本部の会報は隔月発行となっておりますので、これに合わせて奇数月の発行とします(したがって、次号の発行は 2026 年 5 月です)。会員の皆様におかれましては、かかる事情をご賢察のうえ何とぞご了承賜りますようお願い申し上げます。



< 同好会参加費を一律 500 円に >

運営委員会



ナルク東神戸が主催する同好会は、健康気功教室、歌のサロン「鶯」、麻雀サロン、映画サロンなどがあります。同好の人たちが集い、廉価で趣味の世界を共有し、生きがいの一つとなっています。

しかしながら、会場費の値上がり、参加者数の伸び悩みなどに起因して、同好会開催に関する運営費の収支は同好会トータルで赤字の一途をたどっているのが実情です。参加費を値上げすることは、上記のような同好会の趣旨を鑑みれば心苦しい限りですが、ナルク会員 300 円という現行参加費を 500 円にアップさせていただきたいと思っております。また従来、ナルク会員と非会員の 2 段階の参加費を設け、ナルク会員であることのメリットを感じてもらおうとやってきましたが、大半がナルク会員であり外部からの参加は稀少であることから区別する意味がなくなっていること、またナルク非会員の現行参加費 500 円をこれ以上値上げすれば外部の方の勧誘が難しくなることなどの理由により、2026 年 4 月からナルク会員、非会員とも一律 500 円の参加費とさせていただきます。

同好会参加の会員の皆さんにおかれましては、ご理解を賜りご協力下さいますようお願い申し上げます。

< 梅の知恵 >

「バナナは、朝食食べるのがよい」: ビタミン B 群やビタミン C、カルシウム、マグネシウム、マンガンが含まれているため、心血管系の健康維持に効果的。カリウムは血圧のコントロールを助け、食物繊維や抗酸化物質は悪玉コレステロールの蓄積を防ぐ。熟すと虫が卵を産み付けることがあるので、皮を水で洗うこと。特に茎はしっかりと。

(藤原美和子)

「災害時には焙り玄米」: 玄米を軽く洗って乾かしたものをフライパンに掛けて弱火で炒り続けます。ぱちぱちと音がしてきつね色になり、口に含んでポリポリ食べられたら、焙り玄米の完成です。熱を取った後、密閉容器などで保管すると、非常時にはそのまま食べることが出来ます。もしお湯などが使えれば、おかゆのようにも出来ます。

(常呂露木祖母)

*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)

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

<「最後のピクニック」を観て >

藤原 美和子

老女2人の現在と少女時代が交互に映し出される。長い月日をずっと共に過ごしてきた。老齡の残酷さが突きつけられる。気が滅入るではないか。しかし長年培った友情は、こんなことではめげない。老人の生態が生々しく映し出されるが、ストーリーには触れないでおく。死を間近にした2人はどんな選択をするのだろうか。老女たちは、自分で最後の人生を選んだ。若い世代に託さなかった。自分たちだけを支えとした。



見終わって、考えさせられた。この映画の主人公の老女の年には、まだ私は追いついていないということもあり、今後、老境を迎えるヒントを探ろうとしたのだろう。この映画は、若い人に頼るのではなく、同世代こそ頼りである、心の支えであるということを描いている。韓国映画である。韓国は、ネットのちら見程度だが、日本よりはるかに厳しい老後だという。孤独な老人、貧しい老人が大多数という。こうした国の事情によるのかもしれない。いや、日本の老後は安泰・安心と私はいっているのではない。しかしこの韓国の過酷な老人社会を背景にして、同世代の深い結びつきには胸打たれた。かくありたいと思った。

この映画を見た収穫は、刻々と老境の度合いが強くなるこれからの日々を、人との結びつきを大切に、そしてそれは同世代にこそ心を込めたものにしようという思いに結びついた。そして気付いた。こういう世界にもう私は足を踏み入れている。同世代の絆と助け合い。この映画で描かれるのは、まさにナルクの理念そのものではないか。ナルクの皆さんにはぜひこの映画を見ていただきたい。そして感じたことを話し合っていたいただきたい。まさにそれは、映画サロンでの上映に持って来いではないか。私はあいにくその場に居合えずことはできないが。ナルクは老人にとって理想の世界になるのではないかと思った。理想になるかどうかは私たち一人一人にかかっている。

< 自転車の青切符って？ >

木村 暢子

4月1日から自転車の交通違反に「青切符」制度が導入されます。対象となる違反行為は113種類あります。原則として、自転車も車道の左側を通行しなければなりません。ただし、例外的に歩道を通行することが認められています。

- ・標識によって「歩道通行可」が示されている場合。
- ・13歳未満、70歳以上、または身体に障害があり、車道通行に支障がある場合。
- ・車道や交通状況などから見て安全確保の為やむを得ない場合。

歩道を通行するときは、歩行者が優先です。徐行して、歩行者の邪魔にならないように注意しましょう。

実際には、違反行為が見つかった場合、指導警告を受けます。「あ、すみません」とその運転をやめたらセーフです。すぐ罰金にはなりません。その警告を無視すれば切符を切られます。

酒気帯び運転や、事故を起こした時に救護を怠った場合などの重大な違反については、当然重い罰則があります。自転車利用者の意識を変え、今まで以上に交通ルールを守って、楽しい自転車ライフを送りましょう。

スマホ使用運転	12,000円
信号無視	6,000円
一時不停止	6,000円
車道の右側通行	6,000円
夜間の無灯火	6,000円
傘さし運転	5,000円
イヤホン使用	5,000円
二人乗り	3,000円

2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】 ・北摂・兵庫地区連絡協議会について ・梅サロンの隔月発行について ・同好会会費の改定について ・規約の改定について ・本部からのアンケートの回答者の選出について ・事務所のトイレの水道修理について ・1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 ・2月～4月の予定 ・3月号梅サロンの内容、印刷、発行日について ・ナルリンピックの動画鑑賞について ・その他

2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。今月もよろしく願いいたします。

会員の動態について

2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 月分		時間預託活動・奉仕活動 実績報告 (人数は実績)			会員数 (2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	42	5	105 時間	東灘区	37	51
	事務所当番	63	6		灘区	4	4
奉仕活動	福 祉	13	5	163 時間	中央区	11	14
	そ の 他	—	—		3 区以外	18	27
	拠点活動	150	23		計	70	96

同好会

＜ 誰でもいつでも「健康気功教室」＞

日 時：4月5日(日)10:20～11:50
 4月19日(日)10:20～11:50
 5月10日(日)10:20～11:50
 5月24日(日)10:20～11:50

場 所：東灘区文化センター8階 和室

参加費：500円 (4月から改定)



施設長

木村暢子

「聖護院カブと佐藤

同好会へ写真クラブへ

同好会＜ 麻雀サロン ＞

日 時：3月17日(火)13:00～17:00
 4月7日(火)13:00～17:00
 4月21日(火)13:00～17:00
 5月12日(火)13:00～17:00

場 所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円 (4月から改定)

参加希望者は運営委員・迫(ハザマ)昌子まで。

同好会＜歌のサロン「鶯」＞

場 所：東灘区文化センター9階 音楽室
 参加費：500円 (4月から改定)

日 時：3月12日(木) 13:30～

♪早春賦、春よ来い、どじょこふなっこ、卒業写真、なごり雪、涙そうそう、今日の日はさようなら、花は咲く(東日本大震災被災地応援歌)、みかんの花咲く丘

日 時：4月23日(木) 13:30～

♪春の小川、くつが鳴る、背くらべ、牧場の朝、おおブレネリ、学生街の喫茶店、酒と泪と男と女、上を向いて歩こう、みかんの花咲く丘

日 時：5月28日(木) 13:30～

同好会＜ 映画サロン ＞

場 所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円 (4月から改定)

日 時：4月11日(土) 13:30～

上映予定作品「アフリカの女王」

ハンフリー・ボガードとキャサリン・ヘップバーンの身分違いの男女が繰り広げる冒険とロマンスの痛快娯楽作。1951年製作、アメリカ・イギリス合作、105分。

日 時：5月9日(土) 13:30～

上映予定作品「ALWAYS 三丁目の夕日」

昭和33年の下町を舞台にそこに暮らす人々の悲喜を描いた群像ドラマ。出演者は薬師丸ひろ子、堤真一、吉岡秀隆、堀北真希。2005年製作、132分。

文芸コーナー

【俳句】

アーモンドけなげに咲くや春の色

〈常呂露木〉

亡き人の記憶あまたの梅暦

〈智歌〉

【川柳】

春の風黄砂と花粉連れてくる

〈美穂〉

皆様の投稿をお待ちしています。

【編集部】