

梅サロン

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

< 文化を考える >

木村 都久子

旅行をして町にゴミがおちていない、すっきりときれいな通りに出会うと、「この町は文化度が高いなあ」と思ったものだ。障がい者と出会わない町より、障がい者が普通に外出している風景に出会ったら、なんて素敵な町だろうと思う。障がい者と知り合えたらと手話の会に入った。

次に点字を習った。講師は全盲の盲学校の先生。先生は「点字は私が教えるから、皆さんは盲の人たちの友となり目となってください」と言われた。盲婦人たちにお料理のレシピを渡した。それだけでは満足できず彼女たちと交流を持った。素晴らしい方たちばかりだった。家事・育児・仕事を普通にこなしておられる。

町はバリアフリーとなって歩道との段差をなくしたが、勾配が残ってしまった。見かけた人が「お手伝いしましょう」と不便な所だけ手伝えれば済むはず。私の描く文化度の高い街はそんな街。

カンテレで「太陽の家」を創設された医師の話を見た。障がい者を笑顔にするために、福祉法人でなく、オムロンの創業者と共に株式会社を設立された。「本当は太陽の家なんか無くなればいい」と。崇高な指導者が先達におられたが、今の日本のリーダーには理念や哲学が見えず、悲しさと不安がつのるばかりだ。



これからの予定

11月	6日(金)	14:30～	梅サロン印刷 手伝い	ナルク東神戸事務所
	7日(土)	10:00～	第15回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
	8日(日)	10:30～	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階 和室
	21日(土)	10:00～	第16回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	ちょこっ歩「JR須磨駅」改札前に集合	須磨離宮公園
	26日(木)	13:30～	【同好会】歌のサロン鶯(*必要:マスク、スリッパ)	東灘区民センター9階音楽室
30日(月)	10:30～	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階 会議室5	
12月	6日(日)	10:30～	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階 和室
	10日(木)	13:30～	【同好会】歌のサロン鶯(*必要:マスク、スリッパ)	東灘区民センター9階音楽室
	11日(金)	13:30～	梅サロン印刷 手伝い	ナルク東神戸事務所
	12日(土)	10:00～	第17回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
	13日(日)	10:30～	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階 会議室5
	26日(土)	10:00～	第18回運営委員会	ナルク東神戸事務所
13:30～		忘年会		

< 免疫力アップの気功教室 >

石見 哲子



前はジムで筋トレをして、すっかり若返った大村崑ちゃんを紹介しましたが、今回はガラッと変わって、脳の若返りの話です。

近年脳には年をとっても衰えない底力があることが、様々な研究から明らかにされてきました。ではどのようにすれば脳が活性化するか？ 普通言われていることは、健康な食生活、適度の運動、様々な活動による脳への刺激、積極的な社会参加ですが、近年注目されてきたのは瞑想です。

瞑想を続けると、神経細胞の減少を抑えられるだけでなく、増加させるそうです。頭を雑念から解放し、休ませることにより、記憶や認知に関わる前頭葉を活性化することが分かってきました。

そのことにいち早く気が付いたのは、アメリカのビッグIT企業です。社員の心と身体の健康維持に効果があるだけでなく、明らかに業績がアップしたのです。日本の企業もこのことに早く気付いてほしいです。

< 阪神大水害から 80 年 各所の遺構を訪ねて⑫ >

奈島 伴治

さらに西側の天王谷川と石井川が合流するところにある雪御所公園には、高さが 10mもある『阪神大水害慰霊塔』が建っている。この慰霊塔の後ろに石盤があり、そこに碑文がきざまれているが、平成 12 年 4 月に設置された「慰霊塔 説明版」の記事を転記しておく。



「昭和 13 年(1938)7 月 5 日発生した阪神大水害(梅雨前線、水害・山津波災害)は、背後の山々の崩壊、河川の氾濫による大量の土砂をもたらし、神戸市内を埋めつくし、一面の泥海と化しました。この水害による本市における被害は、死者 616 名、傷者 1,011 名、家屋の流失 1,410 戸、埋没 854 戸、全半壊 8,653 戸、浸水家屋 79,652 戸(神戸水害誌による)という激甚なものとなりました。この大水害における救助・救援・復旧作業は、被災直後から行政はもとより 70 万人をも超えるであろう市内外の善意の方々の手で行われ、その結果本市の復興は加速度的に進みました。この慰霊塔は、行政と



↑ 阪神大水害慰霊塔(雪御所公園)

市民が一体となり復興に取り組むなか、この大水害で亡くなられた方々を慰霊し、市内外からの救援活動に対して感謝の意を表すとともに、今後長期にわたり治水・治山に力を入れ、このような災害を再び起こしてはならないという誓いを後世に伝えていくために、史跡地でもあり、特に被害が甚大であった石井川と天王谷川の合流するこの場所に、水害から 3 年後の昭和 16 年(1941)6 月建立されたものです。この説明版は、平成 7 年(1995)の阪神淡路大震災で被災された方々の仮設住宅があった当雪御所公園の復旧整備に際し、先のこの大水害の記録を後世への教訓として継承していくために設置しました。平成 12 年 4 月 神戸市」 (次号へ続く)

< ある日のコーディネート業務 >

「会員の大井さん宅の荷物整理をしてほしい」と堤会員から連絡があり、9 月 30 日に伺いました。(写真参照) 一旦、堤宅へ集合してから大井宅へ。

大井さんと具体的な整理内容や作業などを確認し、後日改めて伺うことになりました。尚、大井さんからはお茶碗などを頂きました。ありがとうございました。



すずらん法律事務所 弁護士 木野 祐子(NALC 東神戸会員) TEL:078-382-0724

神戸地方裁判所の目の前に事務所を構え、離婚・遺言相続・施設事故や交通事故などの損害賠償、金融商品取引などによる消費者被害、借金の整理を中心に実績。

(所在地)神戸市中央区橘通 2-1-9 グリーンビル3階 *JR 神戸駅徒歩5分 高速神戸駅徒歩3分
相談料(原則)30分 5,000円(NALC 東神戸会員からの紹介の場合初回相談無料)

<ナルク東神戸歴代の活躍された方・関係者>

会員のお声で誕生したコーナーです。設立から今日までのナルク東神戸に関わった方々を紹介します。

【 淵田 京さん 】

八代 光彦



自宅を京都から神戸に移されたのを機に、所属するNALCの拠点も京都から東神戸に移動された淵田さん(現在 95 歳)は、こちらに移動後も積極的に活動されましたが、特に平成19年12月にスタートした同好会「ぶらぶら歩き」では中心的な存在でした。JR垂水駅から摂津本山駅の間で、神戸市が六甲山麓に制定した「リボンの道」を数人の会員と共に踏破されました。この同好会は24年12月まで続けられましたが、其の後「ちょこっ歩」と名を変え、近隣の名所旧跡をめぐる活動として続けられています。

淵田さんには、この「ぶらぶら歩き」の幹事役だけではなく、長年の写真撮影の経験を生かし、26年4月に発足した写真クラブの審査委員長に就任していただきました。毎月、会員から応募された作品の審査をお願いし、その選出作品が梅サロンとホームページを飾っています。今後もお元気で活躍されるとともに、会員の撮影技術向上のため、引き続きご指導いただきたいと念じています。

< ナルクの会員 >

小原 優美子

数年前に私は東灘に引っ越してきました。まったく知り合いもなく、知らない街で暮らしていく不安を抱えていました。心細いなかでナルクの会員が東灘に居られるのは気持ちがほっこりできることでした。

足の手術の時には畑野さんと八代さんに病院に来ていただいてお手伝いしていただき本当に助かりました。ナルクの会員で良かったと、心底思いました。

私もできることをしなければと思っていますが、なかなかナルクの活動には参加できません。これからは印刷物の手伝いをしていこうと考えています。ナルクの会員として小さなお手伝いが出来ればと思います。



< 10月24日ちょこっ歩 >

田所 克之



この日は写真倶楽部との合同企画で、行先はハーバーランドです。JR神戸駅改札に集合した後、エスカレーターでデュオ神戸へ、市民が自由に弾けるように置いてある「駅ピアノ」の演奏が私たちを迎えてくれました。

それから一行はUMIEへ。「いろいろなお店が充実していて、子育てにやさしい街ね」、「昔とだいぶ変わったなあ、こんなお店があったっけ？」等会話が弾むなか、モザイク南東側の“光の広場”へ。

対岸のメリケンパークにあるポートタワーなどを眺めたり、灯台跡や跳ね上げ橋(はねっこ)など至る所で写真を撮ったりしながら、ゴールのエルビスプレスリーの銅像の所まで。そこで写真を撮っていると、プレスリーの名曲が流れてきました。何とも素敵な散策の締めくくりとなりました。

会員の荒谷さん宅に様子伺いを兼ねて寄った後(急にお邪魔してすみませんでした)再びデュオ神戸へ。喫茶店でお茶をしながらこれからのちょこっ歩の話で盛り上がりました。(明石で蛸のフルコース? 穴子の絶品料理? などなど…)次回も楽しみです。

10月号会報発送協力者

10月9日(金)に会報を発行しました。ご協力いただいた会員の方は、印刷では八代さん、折り込み作業は、八代さん、畑野さん、木村さん、佐々木さん、奈島さんでした。



メール配信も同日、佐々木さんが手伝ってくださいました。皆様、本当にありがとうございました。

同好会・事務局だより

同好会 <気功教室>

- ①日時:11月30日(月)10:30~12:00
 場所:東灘区民センター8階 会議室5
 (JR住吉駅より屋根つき歩道で徒歩2分)
 参加費:800円(非会員:1500円)
- ②日時:12月6日(日)10:30~12:00
 場所:東灘区民センター8階 和室
- ・ 事前の検温を実施します
 - ・ マスク着用をお願いします
 - ・ 敷きマットをご持参ください

同好会<写真倶楽部>

「修法ヶ原の秋 森の動物たち」

田所克之



同好会<映画サロン>

日時:11月7日(土)13:30~
 参加費:500円
 場所:ナルク東神戸事務所
 前々回は吉永小百合・天海祐希主演の
 「最高の人生の見つけ方」を上映しました。
 次回は12月12日(土)13:30~の予定です
 世話人:佐々木

同好会<歌のサロン鶯>

令和2年11月のお知らせ

日時:11月26日(木)13:30~
 会場:東灘区民センター9階音楽室
 会費:500円
 紅葉、虫の声、たき火、宵待ち草、竹田の子守唄、冬の星座、星の界(よ)
 2部=おおスザナ
 *マスクの着用と、スリッパをご持参ください

同好会 <ちょこっ歩> 須磨離宮公園

- ◇ 日時:11月21日(土)13:30~ ◇ 集合場所:「JR須磨駅」改札前
- ◇ 参加費:400円、但し65歳以上無料(*住所年齢の確認できる公的証明書(免許証等)が必要)
- ◇ 雨天中止 (お問い合わせは当日の10時から12時の間に事務所まで)

2020年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 2020年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	—	—	75 時間	東灘	41	62
	事務所当番	74	6		灘	9	12
	コーディネイト	1	1		中央	14	20
奉仕活動	その他	36	12	45 時間	3区以外	19	28
	ナルク活動	9	8		計	83	122

サンライフ魚崎から申し入れがあり、新型コロナウイルスの関係で、予防措置としてボランティア活動を当面の間見合わせています。再開はサンライフ魚崎から連絡があり次第となります。他のナルクの取り組みも中止の可能性あります。1頁の予定表及び4頁の案内ですが、そのことをお含みの上ご参照ください。