

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 159号

2020年12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 : <http://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

発行人：ナルク東神戸運営委員会

編集人：田所 克之

< コロナ禍の自粛生活でのこと >

奈島 伴治

2月頃まではごく普通の過ごし方をしていた。3月になって自粛生活が始まり、一番の楽しみであった友人との語らいが大幅に制限され、毎日が窮屈な状況になってきた。それでも山は静かであり、再度公園経由で鍋蓋山への一人での山歩きが楽しみとなった。鍋蓋山からの市街の展望は素晴らしく、目にする花々(コバノミツバツツジ、アシビ、スミレなど)に気持ちが癒された。しかし、山の良さに注目が集まり、多くの人が行くようになると自然と足が遠のいた。

8月から9月にかけての猛暑・熱帯夜の連続と我が家の外壁補修工事とが重なったことで、冷房の効いた部屋で自分史を書き、これまでの75年間を振り返ってみる良い機会となった。しかし、その反動で運動不足に陥り、右足に違和感を覚え、整形外科で診て貰った。幸い、背骨・骨盤・股関節・膝の骨に異常が見られなかったが、筋力が極度に落ちたことに因る歩行障害であった。思いもよらぬ事態に直面して狼狽し、改めてこれまでの普通の過ごし方(特に日頃の運動)の大切さを思い知らされた。コロナ禍が収まるまで、工夫を加えた普通の過ごし方をしていきたい。



これからの予定

12月	6日(日)	10:20~	【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)	10:20~	【同好会】気功教室(時間変更、敷物必要)	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	
	13:00~	みんなの忘年会		
1月	7日(木)	10:20~	【同好会】気功教室(時間変更、敷物必要)	東灘区民センター8階 会議室5
	8日(金)	11:00~	印刷・発行作業~	ナルク東神戸事務所
		13:00~	第18回運営委員会	
	9日(土)	13:30~	【同好会】映画サロン	
	23日(土)	10:00~	第19回運営委員会	
			【同好会】映画サロン その2(予定)	
24日(日)	10:20~	【同好会】気功教室(時間変更、敷物必要)	東灘区民センター8階 会議室5	
28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	

サンライフ魚崎から申し入れで、コロナ禍の予防措置として、ボランティア活動を当面の間見合わせています。サンライフ魚崎から連絡があり次第、再開となります。他のナルクの取り組みも中止の可能性があります。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。

< 免疫力アップの気功教室 >

石見 哲子



今、我々はコロナ禍第3波の真ただ中ですね。何としても乗り切らなければなりません。今一度正しい予防に取り組みましょう。

マスク布やポリエステルより不織布の方が予防効果は大きいです。ただ着ければ良いのではなく、マスクと顔の密着度が重要ですので、きっちり着けましょう。手洗い石鹸で30秒かけて爪の中から皺の中まで丁寧に洗うことが肝心ですが、そこまで時間を掛けなくても頻りに洗うことがウイルス減になりそうです。その場合水だけでもOKです。

コロナに負けない体づくりの為に今からでもやって頂きたいことは、耳を掌で温める、尾てい骨と首の付け根に温かいシャワーを当てる。できるだけ深く吐く。なるべく唾液を沢山出す。食事はタンパク質とビタミンDを積極的に取るなど、良い習慣を身につけて、この困難をお互い乗り切りましょう。

< 会員宅での奉仕活動 >

田所 克之

ベランダの防災用蹴破り板の前の荷物を整理などで手を貸していただきたいとの依頼があり、11月8日に荒谷宅へ八代副代表、佐々木運営委員、そして田所でお伺いしました。

当日は荒谷さんの後輩にあたる方(松川さん)もスタンバイされて



↑ 終了してからの一コマ。中央が荒谷さん、後ろが奥様

おり、4人で約2時間の作業でした。テラスの非常口付近においてある荷物を移動し、その中の食器などを棚に戻す作業でした。

帰りにはお心遣いのお土産までいただきました。(美味しいお菓子、ご馳走様でした)

皆様も時間預託点数での奉仕活動があれば、どんなことでも構いません。いつでもご連絡ください。



↑ 片付けの様子。左が後輩の松川さん

< 11月21日ちょこっ歩 >

田所 克之

須磨離宮公園に行ってきました。参加者は5名で、晴天に恵まれ、ちょうど紅葉狩り真っ盛りでした。「都会の喧騒を離れ、久々に緑の中を歩いて大変に爽快な気持ちになれた」、「来月の写真倶楽部の作品をたくさん撮りました」、「温室で開催していた蘭展の花がとてもきれいでした。またホラーな植物も印象的でした」、「ワイワイと楽しく散策できた」、「バラや噴水がとってもきれいで心が和んだ」等の感想が聞かれました。

外を歩いてお喋りすることができて良かったということを確認した1日でした。今度はあなたも一緒に日常生活から脱却してみませんか。(追伸)ロンドンに本部のある世界バラ連合で3年に1回開催される世界会議で殿堂入りした歴代のバラも観ました。是非ご覧ください!



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、遺言や相続、また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)神戸市中央区橋通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ています。

【 福田 保さん 】

佐々木真知子



福田さんは事務所にスポーツ自転車で来られます。

入会当初はふっくらとしていた顔がみるみる日焼けした精悍な様子に変わられて驚きました。退職後サイクルスポーツにハマって超軽量の「ロードバイク」のほか「マウンテンバイク」や「シクロクロスバイク」等々の愛車で国内外を走っているとのことでした。

運営委員としても活動していただき、特にナルク東神戸のホームページの再開に尽力して頂いたことは本当に感謝しています（開設時の担当の伊東寛さんが亡くなり困っていました）。会員のお宅の外階段の清掃の助け合いも長期に渡り担当して頂きました。これからも

ナルク東神戸の力強い仲間です。

< ナルクの皆様への手紙 >

栗原 加枝

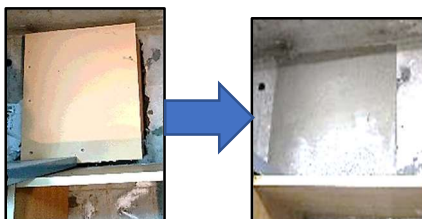
早いものでこの1年コロナに振り回されることになり、又11月初旬からコロナ第3波が凄い勢いで感染者が増え脅威を感じますが皆様お元気で過ごしてはいますか？初めて新型コロナウイルスと言う目に見えないウイルスで恐怖を覚えたのは私だけではないと思います。

4月頃から第1波の感染者が増え自粛生活が始まりテレビやラジオでしか新型コロナウイルスのニュースが入らず、兄弟、友人達とはラインや電話でしか話すことが出来ずにいましたが、自分を見つめ直すきっかけになったように思います。

私自身も外出を控えて終活をしていました。7月から始まった GOTO キャンペーンで自粛生活も一変しましたが、コロナ第3波は GOTO キャンペーンで感染者が増えたように感じます。日本人は真面目で人に言われなくてもルールをきちんと守る人種だそうですし、何しろシニア世代の方々は戦争経験がなくても打たれ強いし、新型コロナウイルス何波が来ても、コロナ禍、注意しながらご自分の生活楽しんで、悔いのないよう生きていきましょう。



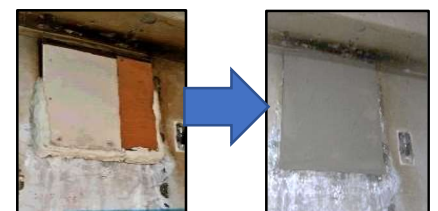
<事務所の壁の工事が終わりました>



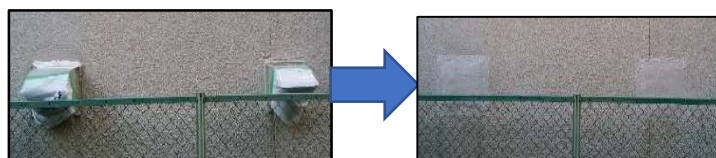
補修前の壁の左内側と補修

以前から雨が降ると事務所の壁の2ヶ所の換気扇口から雨漏りがしていましたが、11月10日に補修工事を業者に行ってくださいました。

八代副代表と奈島運営委員が工事に立ち合い、先ず事務所の北側のコンクリート



補修前の壁の右内側と補修後



補修前の壁の外側(左)と補修後の壁の外側(右)

壁の換気扇用の開口部にモルタルを流しこんで塗り込める作業をしました。屋外の方はモルタルを乾燥させた後、別の日に防水の為のペンキを塗って完成しました。跡形もすっかり分からないほどきれいになりました。

又、14日には事務所の整理・片付けも行いました。

11月号会報発送協力者

11月6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、小原さん、田所でした。メール配信も同日、佐々木さんが手伝って下さいました。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>

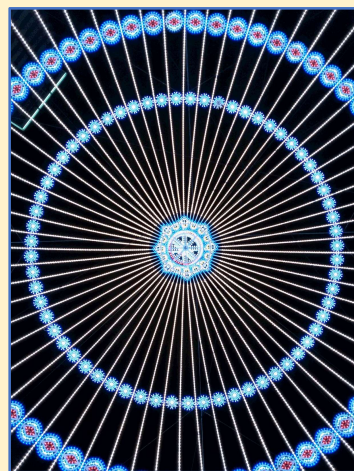
- ①日時:12月6日(日) 10:20~12:00
 場所:東灘区民センター8階 和室
- ②日時:12月13日(日) 10:20~12:00
 場所:東灘区民センター8階 会議室5
 参加費:800円(非会員:1500円)

- ・ 事前の検温を実施します
- ・ マスク着用をお願いします
- ・ 会議室5の時は敷きマットをご持参ください

世話人:佐々木

同好会<写真倶楽部>

「ルミナリエ天空の曼陀羅」 田所克之



同好会<映画サロン>

日時:12月12日(土)13:30~

場所:ナルク東神戸事務所

参加費:500円

前回はショーンコネリー主演、007シリーズ

「ロシアより愛をこめて」を上映しました

次回は1月9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12月のお知らせ

12月10日(木)13:30 会費:800円

会場:東灘区民センター9階音楽室

聖夜 ペチカ 赤鼻のトナカイ 諸人こぞりて

荒野のはてに ホワイトクリスマス

ママがサンタにキスをした 名歌集はいりません

2部=おおスザンナ の楽譜をお持ちください。

***マスクの着用と、スリッパをご持参ください**

<みんなの忘年会> 久々に皆さんで顔を会わせませんか!

会員の廣岡さんの手料理と皆さんの笑顔、万全のコロナ対策で楽しいひと時を過ごしましょう (^◇^)

◇ 日時:12月26日(土)13:00~ ◇ 開催場所:ナルク東神戸 ◇ 参加費:1,000円

◇ お申し込みは事務所まで ◇ 持ち込み大歓迎です。楽しいゲームも用意しています。

2020年10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11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	-	-	68 時間	東灘	40	60
	事務所当番	68	6		灘	9	12
	コーディネイト	-	-		中央	14	20
奉仕活動	その他	36	14	45 時間	3区以外	19	28
	ナルク活動	9	8		計	82	120

【編集後記】 11月は1年のうちで最も変化のある月で霜月(霜が降り始める頃という意味)とも呼ばれています。実際にコロナ禍の第三波が襲ってきました。立冬を過ぎ、いよいよ今月(師走)には寒さが深まり、季節性のインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症予防により一層の対策が必要になります。自分自身や家族を守るためにもう一度原点に立ち戻り、感染症対策の徹底をし、良い年を迎えられるようにしましょう。