

梅サロン

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

< 新年のご挨拶 >

明けましておめでとうございます。

昨年はほぼ一年間、新型コロナウイルスが猛威を振り、秋の訪れと共に感染は更に拡大しました。三密を避け、極力ステイホームを心掛けねばならない日々は、今まで経験したことのないものでした。

一方で、ともすると外ばかり向いていた目や耳を身近に傾け、従来とは違う日常の過ごし方を新たに発見された方も居られたかも知れません。今しばらくは、ウィズコロナの生活が続くことを覚悟し、この際開き直って新しい過ごし方を模索してみるのも悪くないかと思いついたのは、私だけではないのではないのでしょうか？

人類は必ずこの闘いに勝つと信じ、希望を持って本年を過ごして行きましょう！ 又、皆様方と集り、活発な活動が出来る日まで頑張りたいと思います。

副代表 八代光彦



これからの予定

| | | | | |
|--------|--------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|
| 1月 | 5日(火) | | 本部仕事始め | ナルク本部 |
| | 7日(木) | 10:20～ | 【同好会】気功教室 | 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 | 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) | |
| 2月 | 5日(金) | 13:30～ | 印刷・発行作業～ | ナルク東神戸事務所 |
| | 6日(土) | 10:00～ | 第20回運営委員会 | |
| | | 13:30～ | 【同好会】映画サロン | |
| | 8日(月) | 10:20～ | 【同好会】気功教室 | 東灘区民センター8階(和室) |
| | 25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) |
| | 27日(土) | 13:30～ | 第21回運営委員会 | ナルク東神戸事務所 |
| 28日(日) | 10:20～ | 【同好会】気功教室 | 東灘区民センター8階(和室) | |

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。



<オンラインで運営委員会&忘年会～Zoomを使って～> 田所克之

ナルク東神戸では4月からコロナ禍を鑑み、運営委員会をメールで行っていましたが、今冬からは1歩進めて、ZOOMを活用してテレビ電話のような感じで開催しています。最初はすったもんだしながらの取り組みでしたが、ついには忘年会までオンラインで開催してしまいました。

忘年会は会員の皆さんにも呼びかけ、各自が用意したメニューに舌鼓を打ち、レクでは画面越しに盛り上がり、美味しさと楽しさをシェアしました。コロナ禍の影響はありましたが、ZOOMによって情報と喜びを共有出来たことは、禍を転じて福と為した取り組みとなりました。昔は「読み・書き・算盤」、今は「読み・書き・パソコン」の時代ですね。



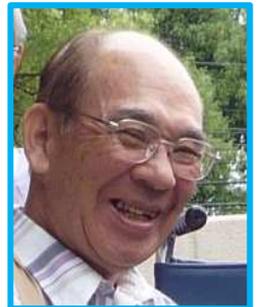
<有り難うございました>

ボランティアご奉仕頂いてから1ヶ月以上も経ってしまいました。11月8日八代さん、田所さん、佐々木さんと遠い所から、わざわざ貴重な日曜日を潰してのボランティアにお出まし頂き有難う御座いました。我が家のリフォーム工事でベランダに長い間放置していた多数の食器陶器類など重量箱物の片付けが私の頭痛の種でしたが、八代さん、田所さん、男性2人による屋内への力仕事での運び入れに、また狭い部屋での所定の場所とは言え、頭を働かせての工夫整理片付けに2人のコンビよろしくお見事でした。

また、運び込まれた食器類は女性陣の佐々木さんと助太刀に来てくれた芦屋の主婦(元会社の後輩の松川さん)による2人の感覚で自由に並べて頂きましたがお見事でした。沢山の大小、変形、軽重量など様々な30種類ほどの食器類を狭い食器棚に収納するには至難の業かと思われましたが、収納された食器棚をみて『おう凄い、綺麗だ、お見事』と叫んでしまいました。その後炊事場での使い勝手もよく、凄い主婦の感覚に又々感嘆の声を挙げてしまいました。

翌日の工事業者によるマンションベランダ総点検も無事、通過して助かりました。会員の皆様方による助け合いが無ければとても間に合う事は出来なかった事、これほどまでに綺麗に片付けられ、完全復帰できた事など改めて厚くお礼を申し上げます。ナルク東神戸の会員同士の助け合い活動は最高です!

荒谷 雅



<12月12日映画サロンの様子>

佐々木真知子



映画サロンを開催する度に気にかけていることがあります。今のこの時期はそれでも出かけることを躊躇する雰囲気の中、映画は暗い閉め切った部屋で沢山の人が集まって1時間以上、三密ができるという頑強なセッティングですから、毎回「来て下さる人はいるだろうか?」と思いつつも事務所の換気や消毒に細心の注意を払いながら「継続は力なり」で開催していました。

11月には一人来てくださり12月はお二人の方が来てくださいました。久しぶりに「寅さんシリーズ」を上映しました。若く澁刺とした渥美清の姿に思いっきり笑わせてもらいました。

1月は9日(土)及び23日(土)も映画サロンを予定しています。皆さん、マスクの中で大笑いしてみましょう。

12月号会報発送協力者

11月11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、佐々木さん、木村さん、奈島さんでした。メール配信は4日(金)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。



< 免疫力アップの気功教室 >

石見 哲子



今回もコロナ対策をお伝えします。30年以上前に気功に出会ったのですが、その当時から日された中国の先生ほとんどすべてと言っていいくらい勧められたのが「按腹」です。すなわちお腹をマッサージしなさいでした。ある先生は一日何回かに分けてもいいから1000回マッサージしなさいと仰っていました。時間に換算すると12分くらいかかります。反時計回しも500回しなければなりませんので、合計18分かかります。昔からお腹を冷やしたらだめと言われてきました。科学的にもそれが本当に正しいことも立証されました。免疫細胞の60～70%は腸に存在します。その細胞は体が冷えると働きが落ちるのです。ですから、風邪を引きますと体温があがるのです。

「按腹」のかわりに腸を温める方法はズバリ腹巻です。免疫力が落ちた透析患者さんに腹巻を勧めたら風邪などにかかる患者さんが0になったそうです。紙面が足りませんので詳しくどんな腹巻を選べばいいか説明できませんが、締め付け過ぎず、緩過ぎない腹巻を選んでください。

< 阪神大水害から 80 年 各所の遺構を訪ねて⑬ >

奈島 伴治

神戸電鉄湊川駅の北側にある荒田公園に設置されているという『水害復興記念碑』を訪ねたが、見当たらなかった。傍らにある荒田交番の警察官に尋ねたが、分からないということで諦めざるを得なかった。



資料によると、「水害復興記念碑」の碑文には次のことが刻まれているという。

「昭和十三年七月五日阪神地方未曾有ノ水害ニ荒田町三丁目ハ一瞬ノ濁流ニ呑マレ遭難ノ生霊一百二十五柱損害數十一万円流失乃至浸水ノ家屋一千八百戸ヲ數フ時恰モ支那事變一周年忠勇ナル皇軍ノ漢口攻略中ニ属シ銃後ノ意氣亦軒昂タリ乃チ町民以テ天與ノ試練ト爲シ協力一致救護復興ニ盡瘁未ダ八旬ヲ過キサルニ所期ノ目的ハ達成セラル又爰ニ荒三水害復興助成會解散式ニ被害地出土ノ石片ヲ以テ此ノ碑ヲ建設スルニ方リ同會員一同ノ懇囑ニ遇ヒ〇カ災禍ノ始末ヲ記スト云フ
別格官弊社 湊川神社宮司藤巻建立 昭和十三年十月五日建立 荒三水害復興助成會 在郷軍人荒田分會第三班 荒三青年団 有馬道火防組合 荒田火防組合 愛国婦人會 国防婦人會」

平野町に『安泰地蔵尊』が祀られているとのことで訪ねてみたが、見つけることができなかった。それもその筈、資料には次の記述があった。

「平野町交差点通称有馬街道と謂われている国道 428 号線を北へ。祇園神社前の交差点から右のバス道を上ること約 300m、右側の祠に地蔵尊が安置されている。祠の前の天王川周辺で 10 名の方が亡くなったという。反対側の谷にこれまで慰霊碑があったそうだが、現在はその所在が分からないという。」 (次号へ続く)

【お知らせ】 ナルク東神戸で通信販売を始める予定です。学習会やイベントなどで販売できればいいのですが、コロナ禍ではなかなかお渡しできません。



そこで「ナルクファイルに、エンディングノート、手作りのペン立てなどを通信販売で皆さんにお届けしよう！」と企画しています。

ファイルは10枚以上のお申込みで送料はこちらが負担させていただきます。来月号の梅サロンに詳しく内容を載せているどうを同封いたします。ご期待ください。

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)

梅サロンの広告に関するお問合せ TEL・FAX 078-779-8311 ナルク東神戸 編集部まで

同好会・事務局だより

同好会 < 気功教室 >

- ① 日時:1月7日(木)10時20分~11時50分
場所:東灘区民センター8階 会議室5
- ② 日時:1月24日(日)10時20分~11時50分
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>

「宝船 貳艘」 奈島伴治



同好会<映画サロン>

日時:1月9日・23日(土)13時30分~
場所:ナルク東神戸事務所 参加費:500円
前回は寅さんシリーズ第20作(1977年公開)の
「男はつらいよ 寅次郎頑張れ!」を見ました。
長崎県平戸が舞台でマドンナは藤村志保、寅さん
が「恋の指南」を買って出る二人に中村雅俊、大
竹しのぶという名優たちの若かりし頃の作品でした。

世話人:佐々木

同好会<歌のサロン鶯>

令和3年1月のお知らせ

日時:令和3年1月28日 1:30~
会場:東灘区民センター9階音楽室
会費:500円

一月一日、たき火、スキー、冬景色、冬の夜
寒い朝、異邦人 二部=早春賦

***マスクの着用と、スリッパをご持参ください**

< 梅サロンの広告について >

梅サロンでは毎回2ページに広告を掲載しております。広告料は①3行広告⇒1,000円 ②ワイド広告⇒1,000円 ③5行広告⇒2,000円 ④6行~半面広告⇒5,000円 ⑤全面広告⇒7,000円です。
お申し込みは第4金曜日までに、また広告の版下をファックスかメールで事務所までお送りください。

◇新しい会員の方です◇

郡 君子 様 (中央区花隈町) かなり依然、別の拠点におられました。ご縁があり、入会して下さいました。

| 2020年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 2020年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 | 6 | 1 | 87 | 東灘 | 40 | 60 |
| | 事務所当番 | 86 | 7 | | 灘 | 9 | 12 |
| | コーディネイト | 1 | 1 | 時間 | 中央 | 14 | 20 |
| 奉仕活動 | その他 | 63 | 17 | 71 | 3区以外 | 19 | 28 |
| | ナルク活動 | 8 | 7 | | 時間 | 計 | 82 |

【編集後記】 本年も皆様におかれましては良い御年となりますよう祈念しております。(運営委員一同)