

梅サロン

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

< zoomでつなぐナルク活動 >

田所 克之



昨年は、コロナ禍において、ナルク東神戸では運営委員会などでパソコンを使ったオンライン会議(テレビ電話の様に個々の顔を見ながら会議や研修をする取り組み)をしました。年の暮れには一般の会員の方を交えながら忘年会も開催しました。zoomで各会員宅を結び、盛大に盛り上がりました。

家にいても誰かと繋がっているということを実感し、便利な時代になったと思う反面、実際に対峙して会うことの大切さ、そしてこれは遠隔(リモート)では埋められない溝だとも実感しました。今年はその溝を少しでも埋められるように、ナルク活動に取り組んでいきたいと思っています。実際に顔を会わしたり、zoomを介したりして、学習会や各種企画に取り組んでいきます。

時代は「読み・書き・算盤」から「読み・書き・パソコン」の時代になりましたが、私たち東神戸はナルクの精神と共に、人と人とのつながりを大切にしながら、そして時代に合わせて前向きに進んでいきます。

これからの予定

2月	5日(金)	13:00~	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)
3月	5日(金)	13:00~	印刷・発行作業~	ナルク東神戸事務所
	6日(土)	10:00~	第22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)
	11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)
	14日(日)	10:20~	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階(和室)
19日(金)	10:00~	第23回運営委員会	ナルク東神戸事務所	

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、そのことをご含みの上ご参照ください。

(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。4頁を参照下さい。

< 免疫力アップの気功教室 >

石見 哲子



年が明けても、明るい兆しが全然見えてきませんね。それどころか、気が重くなるような話ばかりです。コロナ自体が一日も早く終息して欲しいと願うのは至極当然な事ですが、アフターコロナの事も真剣に考えないといけないと思います。高齢者が2～3年不活発な生活を送るとどうなるか？認知症患者が増え、足腰が弱くなって転倒そして骨折という方々も確実に増えるであろうと専門家は危惧しています。

もう、すでに認知症患者さんの症状が重くなってきているという報告もあります。一番のお勧めは家の周りを大股、速足で歩くことです。近年、歩数より歩き方が大事ということが分かってきました。数センチ大股で歩くだけで、大きな筋肉3つを同時に鍛えることができます。家の中でもトレーニングできます。大きく腕を振りながら、膝も高く上げてその場足踏みをするのです。気づかないうちにじりじりと衰えていくのをなんとかくい止めましょう。

< 阪神大水害から 80 年 各所の遺構を訪ねて⑭ >

奈島 伴治

神戸電鉄丸山駅を降り、北西方向に伸びる道を行って左折し、苅藻川に架かる丸山橋の手前の道を右に曲がると檜川橋に至る。その橋の手前の右奥に『嗚呼 福田君父子ノ碑』が建っている。碑文には次のように刻まれている。



「兵庫縣巡查部長福田秀蔵君ハ鳥取縣ノ人ナリ資性廉潔ニ当リ敢テ人ニ譲ラス大正四年本縣巡查ヲ拝命シ林田警察署ニ勤務ス在職二十有三年精勵衆ノ儀範タリ昭和十三年七月五日神戸地方空前ノ水害ニ遭ト堤防決潰ノ危機ニ臨ムヤ君次子明生君ヲ随ヘ奮然身ヲ挺シテ救護ニ当リ多數住民ヲシテ能ク萬死ノ間ニ全ウスルヲ得シム不幸ニシテ倒屋ノ厭スル所ト爲リ父子相抱イテ歿ス 行年実ニ六十明生君僅ニ二十九内務大臣以テ警官官吏ノ龜鑑ト爲シ功勞記章ヲ授與シ其偉功ヲ表セラル榮ノ至ト謂ヘシ予深く父子ノ雙烈ニ感スル乃チ貞石ニ勒シ以テ不朽ニ胎ス 昭和十三年十月 兵庫縣警察部長 正五位勲四等 瀨瀨爾三撰並書 昭和十三年十月 林田警察署管内有志」 当時、長田村鳴子の4戸が流失の危険にさらされていた。避難勧告に応じようとしないうちの2人の女性を救出しようとして出動した福田警官父子は、崩壊した土砂に埋没し、父子と女性が死亡。



嗚呼福田君父子ノ碑(丸山)

(次号へ続く)

< ナルク東神戸で歴代の活躍された方々や関係者 > 【 畑野美美子さん 】

長年事務局長を務めておられる畑野美美子さんは、定年退職後、NTT の同僚のつながりで平成 11 年にナルクに入会され、ナルク“東”神戸の前身の「ナルク神戸」を立ち上げられました。

その後、平成 19 年に「東”神戸拠点(=梅)」が「神戸拠点(=紫陽花)」から分離独立した後は、文字通り屋台骨として「梅」の発展に尽くされています。

「神戸拠点」と「東神戸拠点」を立ち上げつつ、また常に本部とのパイプを持ち、地域にとっても全国にとってもナルク活動の要を担われている方です。



(記: 田所克之)

* 会員のお声で誕生し、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きましたこのコーナーは今回で一旦終了となります。執筆にご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

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)

< 気功教室に通って >

佐々木 真知子



2018年6月頃から石見先生の「気功」に通い出して2年半が経過しています。当初は軽く体を動かして気分転換にでもなればと思い気楽に参加していました。まあ、はっきりと書くと適当にやっていた訳です。ところが、最近アチコチに支障が起きて来出しました。階段を降りる時に膝が、朝起きがけに腰が、高い所のものを取ろうとしてふらついたり、次々と「アレ?」「えっ!」という事が日常的になりました。これは石見先生の言っていた通りだ!と気合いを入れて通うようになりました。

やっていることは難しいことは何一つありません。無理な動きは無いのです。私にとっては、根気よく毎日続ける事が一番難しい事でした。石見先生の梅サロン掲載文にもあるように、先生の取り組みが「根拠」と「確信」のある事なのがよく分かります。自分の体を自分でケアする事がいかに大切なかが、今のコロナ禍だからこそ実感しています。じっくり自分の体に向き合っていこうと思っています。

< 歌のサロン鶯 >

木村 都久子

鶯は当時代表の堤さんのお声掛けで平成27年春に発足しました。ナルクのメンバーは勿論、地域の方も自由に来て頂ける様にと、そして高齢者の居場所作りのようにと。あえて会員だけの集まりにはせず、また、ナルクに入会していただけたらという目的でした。

歌が好きで、数名の入会はありましたが、その後は「楽しく歌いましょう」が目的となって、今に至っています。

回を重ねるごとにレベルアップが求められるようになり、今は1曲2部で練習しています。1曲1番をソロで、あとは皆で歌います。

またサン・ライブでは、舞台上がって歌います。そんなことで、より上手に歌えるように、人前でも歌えるように、と各人が少しずつ上達し、歌うことがより楽しくなってきたように思います。



< 最近思う「非接触」 >

佐々木 真知子



コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ショッピングモール、ファーストフード店…アメリカから入ってきた商業形態ですが、今では日常生活にしっかり入り込んでいます。

当初、私は積極的に利用しませんでした。そこに何か違和感を覚えていたからでもあります。それは今、盛んに言われている「非接触」対応です。

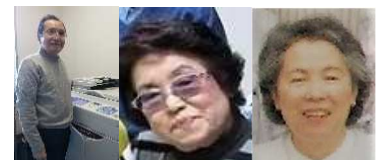
決まったマニュアル通りの受け答え、人間に対して応対しているとは思えない動きや態度等々で居心地の悪さを覚えました。

また元々利用していたスーパーなどの店も「コンビニ化」してきています。コロナ以降は「非接触文化」が益々広がっていくことになるだろうと思われまます。

しかし、だからこそ、何気ない挨拶や声かけが、本領を発揮する世の中になるかもしれません。明らかに人との関わり合いが気薄になってきている今だからこそ、意識して人と人との「気持ちの接触」を心がけたいものです。

1月号会報発送協力者

1月8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、印刷では八代さんが取り組んでくださいました。また、折り込み作業は、八代さん、畑野さん、佐々木さんが手伝ってくださいました。



メール配信は7日(木)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>

日時：① 2月8日(月)10:20～
 ② 2月28日(日)10:20～
 場所：いずれも東灘区民センター8階 和室
 参加費：800円(非会員)1500円

***リモートレッスンも準備中(詳細は次回以降に)**

- ・ 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

同好会<写真倶楽部>

「伊勢神宮の後光」 木村 都久子



同好会<映画サロン>

日時：2月6日(土)13:30～
 場所：ナルク東神戸事務所
 参加費：500円

前は神戸にも緊急事態宣言が発令され、参加者「0」の為上映を中止致しました。残念ですが、今はじっと収束を待つしかありません。再開した時には是非ご参加お待ちしております。

同好会<歌のサロン鶯>

令和3年2月のお知らせ

日時：令和3年2月25日 1:30～
 会場：東灘区民センター9階音楽室
 会費：500円

通りゃんせ どこかで春が うれしいひな祭り ペチカ
 いつでも夢を あの素晴らしい愛をもう一度 夢路より
 2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ワイプ広告⇒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。

2020年12月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)

会員数 2021年1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	—	—	60	東灘	39	59
	事務所当番	60	5	時間	灘	9	12
奉仕活動	福祉	15	1	127 時間	中央	15	21
	その他	77	19		3区以外	17	25
	ナルク活動	8	7		計	80	117

【編集後記】2021年はきっといい年になる。他人頼みじゃなく、自分たちでいい年にしよう。一人ひとりの行動で。オンラインでの顔を見ながらの会話を未だ経験されていない方も、携帯やパソコンでメールができればzoomを利用した参加が出来ます。まずはそれを活用して(分からなければ運営委員がお手伝いします、意外に簡単にできますよ) 皆さんでつながりや笑いを共有していきましょう。もちろん直接お会いすることが一番ですが。