

# 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 162号

2021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 : <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

## 『ケータイザル』は『スマホ脳』と化したか

荒木 育夫

京大霊長類研究所の正高信男教授が『ケータイを持ったサル』を著し話題となったのは、2003年のことである。「ケータイ」でいつも他人とつながる若者たちの将来を憂え、現代の日本人は「人間らしさ」を捨て、サルに退化してしまったのかと嘆いた。

それから17年。スウェーデンの精神科医、アンデシュ・ハンセン氏が書いた『スマホ脳』が世界的ベストセラーとなっている。昨秋、日本語にも訳され刊行された。ハンセン氏は著書の中で、睡眠障害、うつ、記憶力や集中力の低下など、人間の脳がスマホに侵される危険性を指摘している。両氏とも、実証試験や調査結果にもとづき、科学的に論旨を展開しており、説得力がある。

ICT化(情報通信技術)はいま、急速に進んでいる。この流れを誰も押しとどめることはできない。私たちは、デジタル化の効率性、利便性を享受しつつも、脳の退化は避けたいものである。では、どうするか？ ハンセン氏はこうも言っている。スマートで最善の対抗策は「運動」である、と。



## これからの予定

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
13:00~		ちょこっ歩(4ページ参照)	ナルク東神戸事務所に集合	
4月	1日(木)	10:20~	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	9日(金)	13:00~	印刷・発行作業~	ナルク東神戸事務所
	10日(土)	10:00~	第1回運営委員会	
		13:30~	【同好会】映画サロン	
	18日(日)	10:20~	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	22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)
	24日(土)	13:30~	第2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て、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 있습니다。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



気功を習い始めてすぐの頃、中国の先生に言われた言葉が忘れられません。「一番安全で効果があるのは、人が馬鹿にするくらい簡単な動作を繰り返すことだ。」その当時は若かつたし、特別なことに価値を見出していましたので、ピンときませんでした。

しかし、40年以上指導を続けているうちにその言葉が腑に落ちるようになりました。

次に紹介する3例はいずれも実話です。

その1. 脳卒中で倒れて意識が戻らない患者さんに、知り合いのお医者さんから教えてもらった爪もみを何度も何度も続けたところ回復されました。

その2. やはり脳卒中で意識が戻らない患者さんの足の裏に、自分の手の平を当てて軽く、軽く、揺らし続けたところ回復。

その3. 意識が戻らない愛する老妻と今一度話をしたい一心で足の両方の親指を水道の蛇口をひねるように回し続けたところ眠り姫が目を覚ましたように回復。 いずれも何千回、何万回も続けたことでしょう。

(次号へ続く)

## < 阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて⑮ >

奈島 伴治

神鉄有馬口駅北にある『水難碑』を訪ねた。この碑は、有野川と県道15号線(神戸三田線)との間に建っている。水害は六甲山の北側でも大きな被害をもたらしていた。碑の裏面の碑文は次のように刻まれている。

(上段)

「未曾有ノ水禍樓惨天ヲ覆ヒ濁流山谷ニ狂乱シ村民只供手〇息スルノ時ニ當リ農民ノ慈



水難碑(神鉄有馬靴駅北)



父山脇先生ノ温容に接シ救神ノ来光トシテ村民ハ如何ニ安堵セシ力爾来献身的御盡力ハ復興ノ大業ト成リ村再生ノ緒拓ケタリ茲ニ當時ノ鴻恩ヲ感謝シ千歳ニ刻ム 有野村長 西浦勇吉

(中段)

「昭和十三年七月五日沛然タル豪雨忽如六甲地方ヲ襲フ雨量一時間六〇・八耗此ノ稀有ノ濁流ハ山津波ヲ伴ヒ山岳崩壊巨岩土砂ヲ混ヘ氾濫狂奔家屋橋梁ヲ流シ田園ヲ滄海ト化シ人畜脱難ノ寸隙スラ與ヘス水禍暗澹阿鼻叫喚死傷溺没算ナク宅然修羅地獄ナリキ本村被害死傷者四名流出家屋十四戸全半壊家屋三十四戸道路決壊橋梁流失無数田畑埋没三十四町歩山林崩壊六十三町歩也 茲ニ當時ノ状態ヲ録シ常ニ居テ災ヲ忘レサランコトヲ碑ヲ建テ後世ニ傳フ

昭和十五年七月五日記 発起人 村長 西浦勇吉 助役 芝 義一 他、区長、書記など十七名

(下段)

発起人等の役職・氏名(略)」ここにも被害の凄惨なことが記されており、黙して瞑すべしと思った。

この石碑の石は、水害当時の土石流によって流されてきた石を河原から引き揚げ、二分割した一方は三木城址で忠魂碑として、片方はこの地で水難碑として利用されているから、いかに大きな石であったかが伺われる。

(次号へ続く)

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。4頁を参照下さい。

## < 皆さんと画面を通じてお会いしたいです >

常呂 露木

冬を迎えて、また感染者が急増しています。昨今の頃は、対面の活動に勝るものは無いと重々承知していながらも、コロナ禍で従来の活動も、運営委員会も、総会もできず、心苦しい期間でした。そして再び今、同じ思いの期間を過ごしています。

しかし、緊急事態時だからこそできることを、今後とも皆さまの声を聴きながら、見つけていきたいと思っています。なかなか集まる事が出来ませんが、ナルク東神戸もいろいろ工夫をして活動中ですよ～。

実際に手は取り合えませんが、仲間の顔を思い浮かべながら、これからもつながって行きましょう！ 電話で、zoomを使ったリモートで(テレビ電話の様に、パソコンで会話のできる代物です)、会報で、手配りを通じて…などなどで!!

さて、皆さん！このリモートはなかなか便利です。運営委員も全員がこれを使って会議や情報交換をしています。最初は「難しい」という思い込みから敬遠するメンバーもいましたが、パソコンのメールが使えると意外と簡単でした。

また、スマホや 아이폰 が使えれば、誰でも、いつでも、簡単に、話したい人とつながります。分からないことがあればいつでも運営委員に連絡してください。

最初は「機械が苦手…」と尻込みしていた人も、お試し接続を丁寧に繰り返し、サポートすることで頑張ってください。もちろん、対面のできるのが一番です。しかし「コロナだからできない」ではなく、「できることを探していきたい」と思っています。会員の「皆さんがつないだ手が離れることがないように」したいからです。



### ・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(1ページの予定表参照)を開催しております。皆様にもその内容について今回から報告をさせていただきます。尚、運営委員会はどなたでも自由に参加できますので、一度、事務所まで様子を見に来てください。(漏れなくお茶とお菓子が出て来ますよ)

#### 【検討事項】

- ・令和2年度東灘区ボランティアグループ活動助成金申請について
- ・全社協「新型コロナウイルス感染症対応のための環境等の整備事業」申請書類作成について
- ・2月の各同好会開催などについて(開催の可否、リモートワーク導入についてなど)
- ・ナルクグッズ販売について
- ・コロナ禍での会員への様子伺いと交流の方法について
- ・梅サロン3月号について
- ・ちょこっ歩について
- ・映画サリンなどの同好会開催時の送迎について

リモートワーク(zoom)を使った運営委員会の様子→



### 1月号会報発送協力者



2月5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、畑野さん、木村さん、佐々木さん、奈島さん、小原さんが手伝ってくださいました。

メール配信は6日(土)佐々木さんが行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 3月8日(月)10:20~

② 3月14日(日)10:20~

場所: ①②東灘区民センター8階 和室

参加費: 800円(会員外 1500円)

★リモート参加希望の方は前日までに担当の佐々木へ連絡をください (090-2042-5398)

- ・ 事前の検温を実施します
- ・ マスク着用をお願いします
- ・ 和室は敷物不要です

## 同好会 <写真倶楽部>

「須磨離宮公園の紅白梅」吉岡慶子



## 同好会 <映画サロン>

日時: 3月6日(土)13:30~

場所: ナルク東神戸事務所

参加費: 500円

2月の映画サロンも中止しました。月末には緊急事態宣言も解除されるようです。

そこで、提案があります。事務所にあるDVDを希望の方にお貸ししようと思います。作品リストも用意していますのでメールや電話、FAXでお問い合わせください。勿論、3月の第一土曜日の午後、事務所でお待ちしています。 お世話係: 佐々木

## 同好会 <歌のサロン鶯>

令和3年3月のお知らせ

日時: 3月11日(木) 13時半~

会場: 東灘区民センター9階音楽室

会費: 500円

さくら さくら(森山) さくら 花の街 いい日旅立ち  
霞か雲か ステンカ・ラージン

2部=早春賦

**\*マスクの着用と、スリッパをご持参ください**

< ちょこっ歩を開催します > (雨天中止 問い合わせは当日 10:00 以降に事務所まで)

コロナ禍も少し落ち着いたようです。そこで「ちょこっ歩」を開催します。本紙に連載されています「各所の遺構を訪ねて」の執筆者である奈島運営委員に案内をして頂き、住吉学園と野依公園をたずねます。(連載初期の頃に掲載された場所です) 3月19日午後1:00に事務所までご参集ください。

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	4	時間	灘	9	12
奉仕活動	福祉	—	—	81	中央	15	21
	その他	73	10		3区以外	16	23
	ナルク活動	8	7		時間	計	79

【編集後記】 先月の会報発送時に「ナルクグッズ販売のお知らせ」と本紙連載の「阪神大水害から80年」の遺構や記念碑の所在場所が載っている地図を同封させていただきました。しかし、その案内が漏れておりました。申し訳ございません。これからも偶数月にはナルクのビラ以外にも会員の皆さんから頂きました情報などをお届けする予定です。楽しみにお待ちしております。