

# 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 164号

2021年5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

副代表 八代光彦



## < 2020年度総会開催について >

一昨年、中国武漢に端を発した新型コロナとの闘いは私共の日常生活に深刻な影響をもたらしており、いまだにその終息は見通せない状況が続いております。そうした中、皆さま方には毎日をごどのようにお過ごしでしょうか。

今年も総会の時季が近づいてまいりました。例年6月の総会において、前年4月から当年3月までの1年間の活動状況についてご報告するとともに、今後1年間の活動計画を皆様方と審議させていただいております。しかしながら新型コロナ禍の影響を受け、昨年に引き続き今年も皆様方に集まっていたの総会は断念し、6月にお手元にお届けする書類による評決をお願いすることといたしました。

総会に限らず、皆様のお顔を拝見しての意見交換の場はナルク活動の上では極めて重要なことと認識しておりますが、今しばらくは我慢をせざるを得ないことは誠に残念です。皆様方におかれましては引き続き感染防止に気をつけられ、再びお元気なお顔を拝見できる日が一日も早く来ることを祈っております

## これからの予定

5月	7日(金)	13:00～	印刷・発行作業	ナルク東神戸事務所
	8日(土)	10:00～	第3回運営委員会	
		13:30～	<del>【同好会】映画サロン</del> ⇒中止	
	16日(日)	10:20～	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	27日(木)	10:20～	【同好会】気功教室(会場が変わっています)	東灘区民センター8階(会議室5)
			13:30～	【同好会】歌のサロン鶯(*必要:マスク、スリッパ)
	28日(金)	13:30～	本部総会 ⇒書面表決になりました	<del>大阪府立ドーンセンター</del>
29日(土)	10:00～	第4回運営委員会	ナルク東神戸事務所	
		13:30～	ちょこっ歩(芦屋川散策)4ページ参照	阪神芦屋駅東側改札
6月	3日(木)	10:20～	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	11日(金)	13:00～	印刷・発送作業(総会議案書も発送)	ナルク東神戸事務所
			第5回運営委員会	
	12日(土)	10:00～	【同好会】映画サロン	
		13:30～		
	20日(日)	10:20～	【同好会】気功教室	東灘区民センター8階(和室)
24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)	
26日(土)	13:30～	第6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。

## < 気功教室 >

石見 哲子



今回は「努力」について書いてみたいと思います。「努力は報われる」とか「努力は裏切らない」とよく言われますが、果たしてそうでしょうか。羽生結弦選手は素晴らしい事を言っています。「努力は裏切ることもある。しかし、その努力は無駄にはならない。」なんていい言葉でしょうか。この言葉を気功に当てはめると、どれだけ努力をしても時には病気になったり転倒、骨折してしまいます。ところが日頃から気功をしていますと手術後の回復が早かったり(事実、生徒さんにそう言われた事があります)2週間入院していても退院の時、歩いて帰宅できたりします。日頃からの努力のお蔭だと思います。

渋沢栄一はこう述べています。「ぶれない大志を持ち続け、その達成のための手段は柔軟に。そして、たとえ大志が成就しなくてもそれまでの努力が貴い。」私の大志は私のプログラムで一人でも寝たきりを防ぐことです。その為には良かれと思うことは伝統的な養生法から最新のファシアほぐしまで幅広く、取り入れます。これからも益々、進化し続けますからご期待ください。

## < 阪神大水害から 80 年 各所の遺構を訪ねて⑰ >

奈島 伴治

平成 30 年 7 月の豪雨に被災された方々にお見舞い申し上げます。と共に、昭和 13 年の阪神大水害を記憶に留めようとして建立された碑を全部巡ってきた訳ではないが、こういった災害に対しては『常二備工ヨ』(甲南小学校校庭に建つ)の碑のことを忘れてはいけないと強く感じた次第である。



神戸市は昭和年代に入ってから、3 度の大水害(昭和 13 年、昭和 36 年、昭和 42 年)、戦災、平成 7 年の阪神淡路大震災、更に平成 30 年 7 月の水害という大きな災厄に襲われてきたが、その度に市民は大きな犠牲を払いながらも、復興に大きな努力を積み重ねてきたことが分かる。(以上)

\* 長らくご高覧頂きましたこのコーナーも今回で最終となりました。ご協力いただきました奈島運営委員にはお礼申し上げますと共に、ご愛読いただきました皆様に感謝申し上げます。次回からは装いも新たなコーナーが始まります。ご期待ください。また、今まで掲載してきました各遺構の地図を 6 月号でお届けします。

## < 3 月 19 日ちょこっ歩 >

常呂 露木



本紙の「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、5 名が参加しました。阪神魚崎駅から住吉川沿いに北へ向かって歩き、甲南小学校の「常二備工ヨ」の碑から始まり、「細雪」の碑→「禍福無門」の碑→野寄公園の「有備無患」の碑の順番で見回りました。(写真は佐々木さん撮影) 快晴の下、いつもの道ですが新しい発見がたくさんありました。

「禍福無門」の碑(住吉学園)

「禍福無門」は「災いも幸福も、特別な門から入ってくるのではなく人が招くもの」という意味だそうです。

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。

## ◇ 皆さんからお返事をいただきました ◇ ( ^ o ^ ) /

先月、皆様にコロナ禍でどのように過ごされているか、近況や思いなどを教えて頂ければと思い、様子伺いのハガキを送らせていただきました。その中から梅サロンに掲載して構わないとご同意いただいた皆様のお言葉を掲載させていただきます。ご高覧ください。編集時点で届いていない皆さまも次号に掲載させていただきます。

早朝 45 分位 2 人で近所を歩いています。出会う人も少ない中で、必ず会う人とのささやかな交流もホッとします。何より朝食が格別においしいです！

(西山清治・紀世子)

会報ありがとうございました。お二人にお渡し致しました。ご苦労様でした。コロナの 1 日も早い終息を祈り、皆さまとボランティア活動ができますことを楽しみに「口だけ達者」で頑張ります。委員の方々もご無理のないようお祈り申し上げます。(桐生孝子)

コロナ禍の中、いろいろお気遣いいただき、ありがとうございます。我が家のベランダの小さな桃の木が満開となり、少し気が晴れています。この後、実がなります。それを楽しみに花を眺めています。

元気な年寄りがコロナに罹りやすいとか… 息子が「あまりチョロチョロするな」といいますが「放っておいて」と口答えできず、つまりません。(迫昌子)

お便りありがとうございます。行事には参加できませんが、会報を楽しみにしています。週一、元気な人が通うデイサービスに行っています。以前は昼食もおやつも出ていたのですが、今はコロナで 2 時間ほどです。公園でのラジオ体操、県立美術館での映画 5/28(金)の「終着駅」を楽しみにしています。

80 歳になりましたが、元気でありがたいです。お世話様です。(西川)

去年の今頃はまさかコロナ騒動が 1 年後まで続いているとは思いませんでした。巣ごもりが続く生活の中で、人は人と交わることによって生きているということをつくづく思います。

1 日も早く人を近くで感じられる生活が戻ることを願ってやみません。(まさいみなこ)

5 月から東大阪の方に引越することになりました。メニエール病が再発してしまい、一度退社することになりました。ここで自身のメンテナンスを行います。

体は何ともないですが、年と共にです。皆さんに逢える日を楽しみにしています。(梅)

4 月 11 日にコシノ 3 姉妹のトークショーに参加してきました。“好きなことを一生懸命”にすることの大切さを感じました。

そして思いついたら即!!実行に。今さら→今さらに。元気の秘訣ですネ！(荒木育夫・智子)

梅サロンに梅ちゃん、にっこり!! 嬉しくなりました。お元気そうですね。お暇があればお会いしたいです。お互いに忙しくて無理かな？貴女に頂いた四葉のクローバーの押し花を大事にしていますよ。コロナが終われば…(大井和子)

\*まだ投函あるいはメールで返信されていない方も是非、お返事をください。お待ちしております。

### ・4 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。その内容を報告させていただきます。

ナルク東神戸では月 2 回運営委員会(1 ページの予定

【報告・検討事項】 ・各同好会の報告 ・今後の予定について ・本部正会員について ・本部のホームページの利用方法について ・梅サロン 5 月号について ・様子伺いのお手紙の返信について ・ナルク東神戸総会について

### 4 月号会報発送協力者

4 月 9 日(金)に会報を発行しました。印刷では八代さんが協力してくださいました。また、折り込み作業のお手伝いは、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、そして田所でした。



メール配信は 10 日(土)八代さん、佐々木さんでした。ご協力いただいた皆様、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: 5月16日(日)10:20~

場所: 区民センター8階 和室

日時: 5月27日(木)10:20~

場所: 区民センター8階 会議室5

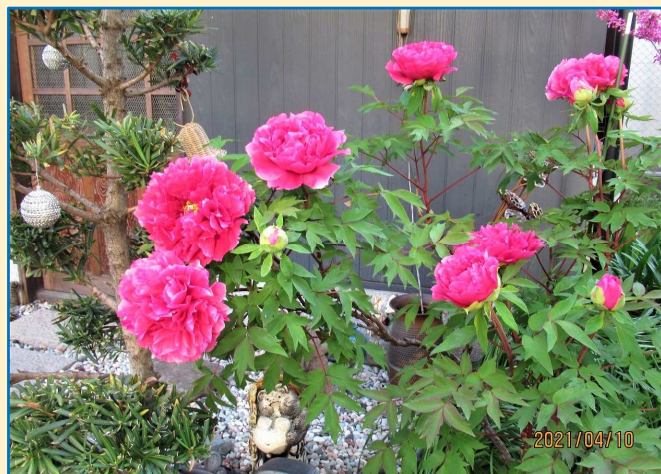
参加費: 800円

- ・事前の検温を実施します
- ・マスク着用をお願いします
- ・会議室は敷物を持参してください

★リモート参加希望の方は佐々木まで連絡を  
(090-2042-5398)

## 同好会 < 写真倶楽部 >

「ボタンと狸」 木村都久子氏



## 同好会 < 歌のサロン鶯 >

日時: 5月27日(木)13時半~

場所: 区民センター9階

この道 かなりや ふじの山 牧の朝 緑のそよ風  
川の流れるように エーデルワイス

2部=四季の歌

\*マスクの着用と、スリッパをご持参ください

連絡: 木村 090-5673-7449

## 同好会 < 映画サロン >

日時: ~~5月8日(土)13:30~~~ → (中止)

6月12日(土)13:30~

場所: ナルク東神戸事務所

参加費: 500円

5月8日の開催は中止します。神戸市内にも3度目の緊急事態宣言が発令され、やむを得ません。事務所にあるDVDをお貸しいたしますので「ひとり・映画サロン」を試してみませんか。在庫リストを用意していますので、お申し出ください。(担当: 佐々木)

## 同好会 < ちょこっ歩 5月29日(土) >

芦屋川を散策し初夏の1日を満喫したいと思います。案内は本紙連載の「各所の遺構を訪ねて」を書かれた奈島運営委員です。(但し蔓延防止等重点措置や緊急事態宣言が発令されている場合、及び雨天時は中止)

時間: 13:30(阪神芦屋駅東側改札に集合) 問い合わせは当日 10:00~12:00の間に事務所まで

2021年3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4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	4	1	60	東灘	39	59
	事務所当番	56	6	時間	灘	9	12
奉仕活動	福祉	—	—	118	中央	15	21
	その他	110	17		3区以外	15	22
	ナルク活動	8	7		時間	計	78

運営委員の木村さんのお嬢様が、7月に東京の本多劇場(小劇場楽園)で小宮孝泰氏プロデュースの二人芝居をされます。このようなご時世ですが、もし何かの御用で行かれたらついでに下北沢まで行かれませんか。

「縁 YUKARI」 ~小宮孝泰・野々村のん二人芝居。こんな時代マスクの中で笑ってね~

7月8日(木)~12日(月) 14時・18時・19時 チケット: 5,000円 会場: 下北沢本多劇場楽園