

# 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 165号

2021年6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

## ＜ 2020年度の総会も書面表決となりました ＞ 運営委員会

早いもので、年1回の総会を迎える時期が近づいてまいりました。今年のナルク本部の総会も昨年に引き続き、集会形式から書面による議決方式となりました。

先月号でもお知らせいたしましたが、当拠点におきましても皆様にご参集いただいた総会は、コロナウイルス感染防止のため、昨年に引き続き、開催を断念せざるを得なくなり、書面表決とさせていただきます。

本紙面と共にお手元にお届けしました書類による評決をお願いすることといたしました。各議案に関する信任・不信任の提出をして頂きますようお願い申し上げます。ファックスまたは郵送で書面表決書を事務所までご提出ください。

尚、書面表決書には世帯用と単身用があります。ご夫婦の場合は議決権が二つとなり、各々での表決が必要になりますので、お手数をお掛け致しますが、同一紙にお二人のご記入をお願い申し上げます。

コロナ禍で、今しばらく行動の制限が求められますが、無事にこの危難を乗り越え一日も早くお元気な顔を拝見できる日が来るのを祈っております。

## これからの予定

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)	10:00	梅サロン・議案書印刷	ナルク東神戸事務所
		13:00～	梅サロン・議案書発行作業	
	12日(土)	10:00～	第5回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
	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	
7月	9日(金)	13:00～	梅サロン印刷・発行作業	ナルク東神戸事務所
	10日(土)	10:00～	【同好会】映画サロン(時間変更)	
		13:30～	第7回運営委員会	
	11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)	10:00～	第8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)5月号4ページ参照	阪神芦屋駅東側改札	
29日(木)	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 >

荒木 育夫

以前、加齢に伴うヒザ痛(正式には「変形性膝関節症」)に悩まされていた時、ある整形外科医から「毎日やりなさい」ともらった体操の図は、石見先生から教わったヒザ痛を治す運動とそっくりでした。

仰向けに寝てヒザを伸ばしたまま脚を床から約 10センチ持ち上げる、という例の体操です。これを半年か1年ぐらい続けたら、ほぼ治りました。不思議です。

昨年までの健診で、血圧が微妙に高かったので、そのうち血圧降下剤を常用する羽目になるのではないかと半ば覚悟していました。

しかし、気功に出会い、血圧の安定に効く「スワイショウ」(編集部注釈:立位で両腕を前後に振る動き)を石見先生に教わってからは、毎日のように実践しています。今年の健診が楽しみです。

薬に頼らず、医者に通わず、人の助けを借りずに自立して生活することを目指し、病気に対する抵抗力を高め、「自然治癒力」を高めるため、これからも気功教室に通いたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

< 気功教室のひとコマ …リモートでも参加してますヨ >



↑ 5月16日のリモートの風景



↑ 5月27日の様子。この日は区社協から廣瀬さんも来られました。

## < サンライフ魚崎佐藤夫妻の本を読んで >

奈島 伴治



この本は 2021 年 4 月 20 日に発行された。私はサンライフ魚崎でのボランティア活動に関わってから 3 年(実質はコロナ禍もあって 1 年半)に過ぎない。

従って何も知らないままにボランティア活動に携わってきたが、この本にはサンライフ魚崎設立の取っ掛かりから、事業の拡大とその意義などについて鼎談方式で語られており、私としては初めて知ったことが殆どで、新鮮な驚きと感動があった。

婦唱夫随の経営に始まり、施設経営における基本理念と目標、経営実践の具体策など、実によく分かる言葉で説明されている。サービス利用者第 1 主義で、4 つの経営理念とサービス 10 ヶ条の実践で地域との共存を図られ、さらには職員同士のチームワーク 3 ヶ条など、佐藤光子施設長・佐藤恒夫副本部長ご夫妻の人柄が滲み出ている施設運営の真髓を理解することができた。

また、ご夫妻を支えられ、共鳴・薫陶を受けられた方々からのメッセージも掲載されている。これらのメッセージの多くは佐藤ご夫妻への敬慕と感謝の念が綴られている。サンライフの活動を理解し、これからも少しでも支えていこうと考えられている方々には是非一読をお薦めしたい。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う措置で、サンライフ魚崎でのボランティア活動は現在休止されているが、一日も早く終息して再開される日を心待ちにしている。

◇上記の本には、ナルク東神戸からもメッセージを寄稿しています。是非ご高覧ください。「社会福祉を牽引する人物⑤ 佐藤光子・佐藤恒夫夫妻」 大学教育出版発行 @1,000 円

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)

## ◇皆さんからお返事をいただきました その2◇ ( ^ o ^ ) /

先月号に続き、先般、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ます、様子伺いのハガキを送らせていただきました中から、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。

いつもお世話になっております。梅サロン4月号受け取りました。有り難うございます。

兵庫県のコロナ罹患率最悪です。外出自粛・自粛の毎日です。ご自愛ください。(畑山 進)

いつもお世話になっております。梅サロンも、皆様の御苦勞に思いをはせつつ、読ませて頂いております。6月11日の(発送作業の)お手伝いはさせていただきますので、よろしくお願ひします。(コロナ禍が)早く収束するといいですね。(吉野絹代)

ワクチン接種の申込みで苦勞しております。皆さまは如何でしょうか?このような状況下ですが、皆様どうかご自愛ください。(匿名希望)

私は4歳で母を亡くし、大阪商人として成功した父はすでにお妾さんと子供3人を連れて2度目の母として家に来てから、ひどい継子いじめにあう毎に、愛犬と裏庭で、ひばりさんの歌を歌っては、自分を慰めていました。(ひばりさんの歌)歌のサロンでも、取り入れて頂けたらと思います。(郡)

ナルクが存在が、そしてここでの人と人とのつながりが、今の私を支えてくれています。

ありがとうございます。皆様もこのようなご時世ですので、何卒おいと下さい。(常呂露木)

昨年5月「医療現場の崩壊は地獄の始まり」という手紙を久元神戸市長に送りました。

神戸市は昨年「神戸医療応援ファンド」を設立しました。(中谷)

コロナワクチンを打ちました。いろいろ言われていますけど、異常ありません。抑えると少し痛いと思う程度です。見たところも変化なし。2回目は5月6日、友人に連絡しても一番早い様です。これで安心ですなあ。(村田嘉彦)

元気で過ごしています!! 年と共に頭も体も衰えている中、コロナで外出する機会も減りましたが、日々の生活のリズムを変えないように努力している毎日です。

4月から認知症予防講座をzoomで受けています。運営委員の皆様もコロナに罹らないようにご自愛くださいますよう!!(kuri)

いつも会報のお世話ありがとうございます。皆さま、お変わりありませんか!

大阪も日に日に数字が増えて心配しながら生活しています。早く収束して、また楽しい時間を過ごせたらなあと思います。お互いコロナに負けず、がんばりましょう。(斉藤)

\*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。

### 5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。

#### 【報告・検討事項】

- ・ナルク東神戸の総会について
- ・緊急事態宣言(延長)に伴う各同好会等の活動について
- ・今後(6月~7月)の予定について
- ・本部の会報について
- ・梅サロン6月号について
- ・様子伺いのお手紙の返信について
- ・助け合いの取り組みについて
- ・管理システムについて
- ・本部の総会(書面表決)の結果について

### 5月号会報発送協力者

5月7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ひは、八代さん、畑野さん、木村さん、奈島さんでした。メール配信は8日(土)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：6月3日(木) 10:20～  
6月20日(日)10:20～  
場所：東灘区民センター8階和室  
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＞

「都賀川の鯉のぼり」 栗原加枝



## 同好会＜映画サロン＞

日時：6月12日(土)10:00～  
場所：ナルク東神戸事務所  
参加費：500円  
「ひとり映画サロン」をご自宅で開きませんか？事務所に保管しているDVDを提供します。映画好きな方に利用して頂きたいと思いますので、お気軽にお申し出ください。(担当:佐々木)

## 同好会＜歌のサロン鶯＞

日時：6月24日(木)13時30分  
場所：東灘区民センター9階  
雨 しゃぼん玉 七つの子 花嫁人形 浜辺の歌  
翼をください 星かげさやかに  
2部＝四季の歌  
\*マスクの着用をお願いします  
\*スリッパをご持参ください  
連絡先：木村 090-5673-7449

同好会＜映画サロン＞ “おひとり映画サロン”用貸し出しを始めました  
事務所に保管している洋画や日本映画のDVDを、希望する方に利用して頂こうと考えています。リストを用意していますのでお申し出ください。DVDは郵送(着払い)で送らせていただきます。  
若い頃に見た映画を今見てみると、また違った印象を受けたりしますよ。(担当:佐々木)

2021年4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5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	2	1	64	東灘	38	58
	事務所当番	62	5	時間	灘	9	12
奉仕活動	福祉	—	—	99	中央	15	21
	その他	91	18		3区以外	15	22
	ナルク活動	8	7		時間	計	77

【編集後記】冒頭でも総会について触れましたが、今年度は議案書の中に年間の取り組みに関する予定表が入っておりません。実は取り組みに関する案を検討するところまではできたのですが、コロナ禍の状況下において実際に予定を組むにあたり、不確定要素が多く、困難だったためです。むしろ今年度は「その都度、この梅サロンで予定をご案内させていただくことが正確な情報を提供できるのではないか」という判断に至りました。皆様にはご不便をかけいたしますが、何卒ご理解とご了承を頂きますようお願い申し上げます。