

# 梅サロン

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

## < 2020年度の書面表決の総会の結果について > 運営委員会

6月26日(土)までに会員数111名の内、75名の方から書面表決書のお返事があり、これで定款に則り総会が成立いたしました。第1号から第5号議案までの各議案も信任されましたことを報告させていただきます。皆様にはお礼申し上げます。

また、皆様から頂きました表決書にも、「早くコロナ禍が治まることを願っている」という思いや、「ナルクの様々な取り組み・同好会活動」への謝意、あるいは「運営委員」への励ましなど、たくさんのお言葉が綴られておりました。皆様の切なるお気持ちに共鳴すると共に、拠点へのお心遣いに感謝申し上げます。

尚、ナルク本部の総会も5月28日に無事に終わった旨の連絡が届いております。(次項参照)こちらの方も併せて報告をさせていただきます。

末尾になりましたが、今年度の運営委員の紹介を2頁に掲載しております。ご高覧ください。荒木育夫さんが新しく運営委員に選出されました。どうぞよろしくお願いいたします。

## これからの予定

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→午前中に変更しました	
		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) 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)	
8月	6日(金)	13:00～	印刷・発送作業	ナルク東神戸事務所
	7日(土)	10:00～	映画サロン→午前中です。ご注意ください。	
		13:30～	第9回運営委員会	
	12日(木)	10:20～	気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	22日(日)	10:20～	気功教室	
28日(土)	13:30～	第10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。

＜ナルク本部の西村順子事務局長から

本部の総会も無事に終わった旨の決議通知が届きました＞

総会終了のご報告

梅雨空に紫陽花がひときわ鮮やかさを増し、見るものを楽しませてくれています。今年も書面での総会になりましたが、下記の通り、無事に終わることができました。

記

日時：5月28日(金)13:30～

正会員総数：113名

出席正会員数：103名(出席6名、書面表決書による出席97名)

出席正会員：神野毅、西村順子、早野矢須男、宮本秀樹、月森善文、竹内祥三

第1号議案、第2号議案、第3号議案が全会一致で原案通り承認されました。簡単ながら、取り急ぎご報告いたします。

以上

＜新運営委員の紹介＞

6月26日(土)の書面表決による総会の結果、皆様の信任を頂き以下のメンバーが今年度の運営委員に選出されました。今年度も皆様の期待にお応えできるよう頑張りますので、何とぞよろしくお願いいたします。

	留任	<b>副代表:八代 光彦</b> 久しぶりの新しい仲間と、元気に楽しく、ご一緒に活動できれば、うれしい限りです。		留任	<b>運営委員:木村都久子</b> 退職後暫くして入会しました。何も成長していないなあ、と反省しています。楽しい場所と言う事は自信をもって言えます。
	留任	<b>事務局長:畑野 芙美子</b> 早くコロナ禍が収まり、皆さんと笑顔で楽しくお会いできますように！		留任	<b>運営委員:田所 克之</b> 「今年度もできることは前向きに取り組む」で、頑張ります！
	留任	<b>会計:佐々木 真知子</b> ささやかな動きでも「継続は力なり」でいきましょう！		留任	<b>運営委員:奈島 伴治</b> 運営委員も4年目に入り、今年も「できること」を、「できる範囲」で務めていく所存です。
	留任	<b>会計監査:佐藤 光子</b> 今年度も監査で皆さんの経営努力が伺えました。今年度の益々の隆昌を祈念いたします。		新任	<b>運営委員:荒木 育夫</b> 新米です。諸先輩のご指導を賜りながら頑張ります。何とぞご支援下さい。

「お兄さんも、お姉さんも、みんなで一緒に楽しい老後を考えましょう」↓

どうする？！老後2000万円問題！

NALC 東神戸会員が全国出版

「リバーズ・モーゲージ」

中谷庄一 神戸新聞総合出版センター 定価 1,019円

紀伊国屋書店・ジュンク堂書店・旭屋他書店 他

広告  
の  
コーナー

(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 その3◇ ( ^ o ^ ) /

今月も、皆様にコロナ禍でどのように過ごされているか、様子伺いのハガキを送らせていただきました中から、梅サロンに掲載に御同意いただいた皆様のお言葉を紹介させていただきます。

いつも会報誌を届けて頂いてありがとうございます。長引くコロナ禍の為、離れて暮らしている一人暮らしの高齢の母の所にも行けず、心配の毎日です。早く収束することを祈るばかりです。どうぞ皆様もお気をつけてお過ごしください。(川上和恵)

ご無沙汰しております。いつも“梅サロンを”お届け頂き、ありがとうございます。私たちもお陰様で元気しております。お葉書ありがとうございました。早く収束して、また皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思えます。(A)

未だにテレビや新聞ではコロナウイルスの事ばかり目につきますが、皆様におかれましては如何にお過ごしでしょうか？ こんな時だからこそ、ナルクらしい活動をしようと考え、先般、皆様の近況や思いなどを伺うためにお葉書やメールを送らせて頂きました。そして皆様のお返事からも、コロナ禍で「繋がりがあがる事の安心感、大切さ、感謝」を改めて知ることができました。



また、「些細なことであっても、頂いたお声から次の取り組みへと繋げていくことが出来れば」と考えています。まだ気軽に集まれない状況ですが、それだけが全てでは無いと、今回の取り組みで改めて気付かされた思いです。

今回の皆様への様子伺いを始め、zoom を使ったの気功教室や月 2 回の運営委員会の開催など、ナルク東神戸も今までにないスタイルに取り組んでいます。それらも少し楽しみに思えるようになってきました。

みんなで繋がり、今まで通り続けていけば、乗り越えられる、そしてまた、元気に集まりましょう～!!

### < 気功教室 >

石見 哲子



どんなさやかな事でも、健康に関することでしたら聞き逃すまいと耳をジャンボにして集中します。先日もNHK深夜便を録音して聞いていましたら、私たちが教室でやっていることをまるで人体実験で証明するような話がある美容家が話してくれました。

彼女は今86歳の現役の美容家です。彼女が10歳の時戦時中、東京から山形に疎開しました。寒い時期でしたので、あっという間に顔も手もしもやけ、あかざれになってしまいました。近所のおばあさんがそれを見かねて、熱いお湯が入ったバケツと冷たいお水が入ったバケツを用意してくれて、交互に手をつけるように教えてくれました。すると手のしもやけだけではなく顔のしもやけもすっかり治り、その時彼女は美容家になる決心をしたそうです。

そうです、抹消の血流が良くなると体は繋がっていますから遠く離れたお肌まで血流がよくなったのです。勿論、脳の血流も良くなっていることでしょう。次回は具体的にその方法をお伝えしたいと思います。

### 6 月 運 営 委 員 会 だ よ り

ナルク東神戸では月 2 回運営委員会を開催しております

【報告・検討事項】 ・ナルク東神戸総会の結果について ・緊急事態宣言(延長)に伴う各同好会等の活動の確認について ・今後(7 月～8 月)の予定について ・梅サロン 7 月号について ・社協集いの場補助金について ・サンライフ魚崎佐藤さんの本について ・本部からの依頼二点(ブラウザ(=インターネット閲覧ソフト)精通者紹介、会報記事)について ・運営委員会開催日時について ・大ガス助成金の購入品下見の報告について

### 6 月 11 日 ( 金 ) 会 報 & 総 会 議 案 書 の 発 送 協 力 者

印刷では八代さん、また折り込み作業などのお手伝いは八代さん、畑野さん、木村さん、奈島さん、迫さん、吉野さんが協力



してくださいました。メール配信は同日に佐々木さんがして下さいました。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＞

7月11日(日)10:20～  
29日(木)10:20～

会場：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＞

「庭木に野鳥の卵」 八代光彦氏



## 同好会＜映画サロン＞

↑午前中です。ご注意ください。

7月10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」をご自宅でしませんか？ナルク事務所に保管のDVDを提供いたしますので、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：7月22日(木)13時30分

場所：東灘区民センター9階 音学室

夏は来ぬ うみ われは海の子 若者たち

明日があるさ 亜麻色の髪の乙女 カントリーロード

2部＝ロンドンデリーの歌

\*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 ＜ちょこっ歩 7月24日(土) 帽子・日傘を持って集合＞

芦屋川を散策し夏の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5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6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	—
事務所当番	74	4	時間	灘		9	11
奉仕活動	福祉	—	—	78	中央	15	21
	その他	70	11		3区以外	15	22
	ナルク活動	8	7		計	76	111

【編集後記】年齢はただの数字です。人間はいつでも成長できます。成長・発達にとって大切なことは、①自分を受け入れてくれる人や集団(＝なかも)があること ②共に働き(活動)、暮らす居場所があること、③コミュニケーションの共有できる地域や集団があること、④自分を出せて、自分の力を発揮できる(＝出番や主人公になれる)場があることではないでしょうか。(まさにナルクですね)「生涯青春」を胸に、体を鍛え、心を整え、腕を磨いて、柔らか頭で行きましょう。

(K. T)