



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 167号
2021年8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

＜ スマホで写真クラブを見よう！ ＞

田所 克之

右の QR コードにスマホなどのカメラをかざしてください。すると自動的にナルク東神戸のホームページの URL(インターネットのホームページの住所)が表れます。そこを選択するとホームページがでますので、梅サロンや写真倶楽部を選んでいただくと紙面や作品をカラーで綺麗に見ることが出来ます。



パソコンなどが苦手でも携帯電話(スマホやアイフォン)を写真モードにしてカメラを向けるだけで、いつでも、どこでも自動的に見られる様になるとは、便利な時代になったとつくづく思います。

いちいち紙面を広げなくても、知りたい情報や予定が手元でわかるのです。驚きですね。小生の若いころは携帯電話が出始めた頃で、会社の中で真っ先に購入し、仕事にプライベートにとかなり重宝したことを覚えています。科学技術の進歩は目覚ましいものだと実感いたします。

ナルク東神戸の私たちもそれらに乗り遅れまいと、いや負けてなるものかと会報のメール配信に始まり、同好会や会議での zoom の活用や QR コードの導入と頑張っています。皆さんも手を繋いで一緒に歩んでいきましょう！

これからの予定

8月	7日(土)	10:00～	映画サロン→午前中です。ご留意ください。	ナルク東神戸事務所
		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	
	26日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9階(音楽室)
9月	28日(土)	13:30～	第10回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	3日(金)	13:00～	印刷・発送作業	
		4日(土)	10:00～	第11回運営委員会
	13:30～		映画サロン	
	5日(日)	10:20～	気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	22日(水)	10:00～	第12回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		午後	ナルク会長との懇談会	
23日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9階(音楽室)	
30日(木)	10:20～	気功教室→敷物をご持参ください。	東灘区民センター8階(会議室5)	

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



(前号からの続き)体の末端部分とはどこでしょう?手の指先、つま先、そして耳の一番外側の部分です。NHKの「ためしてガッテン」でも抹消の血流が良くなると血圧が人によっては10から20も低くなることを証明していました。私のクラスでは3つの動作をワンセットとして毎回行います。

まず、片手でグーパーを1秒1回のリズムで1分間、次にもう一方の片手で同じく1分間繰り返します。両手同時に行ってはいけません。次は両手を万歳して軽く手を揺らします。これも1分間ですが、疲れてきたら腕を耳のあたりまで下げても大丈夫です。最後に両腕を前、後ろと前後にブラブラと振ります。すべてが終わった後、しばらく腕、手の平、指先を観察してください。血液がどくどく流れているのを実感するでしょう。そして思ってください。頭の中もお肌にも血液がさらさら流れていることを。この思うとかイメージすることによって効果が一層増すこともためしてガッテンで証明されていましたね。荒木さんも自力で血圧を安定させようと試みられています。皆さんも是非、試してみてください。

< 日本の美しい里の四季 ~甘夏実る段畑(愛媛県宇和島市)~ > 奈島 伴治

ここを訪れたのはH24年7月26日である。宇和島城を見学後、8時から9時20分の間、遊子水荷浦の段畑をゆっくり散策した。ここは宇和島海を見下ろす山の斜面に広がる段々畑であり、奥行き・高さ1mの石垣が山頂まで続く壮大な景色となっている。国の重要文化的景観にも選定されている。散策の途中で、石垣の補修作業をされていた地元の方々に話を伺うことが出来た。「段畑を守ろう会」のメンバーとのこと。とにかく大変な作業である。



段畑の開拓は17世紀末頃から始まり19世紀の中頃には斜面のほとんどが段畑になったという。戦後に石垣化の最盛期を迎えたのだという。耕作放棄地が増え、今は一部の段畑でジャガイモが収穫されているという。ジャガイモは水をやらなくて良いそうで(天然水のみで)唯一の農作物らしい。また所どころで甘藷(琉球芋)が栽培されていた。ジャガイモを原料とした焼酎がうまいとのことであったので、一本買い求め、旅の間に賞味した。遊子への入り口にあたる「魚介藻霊供養塔」のある小高い丘の上からの段畑の眺めは、一幅の絵である。(次号へ続く)



↑ 遊子水荷浦の段畑 →

皆さま、お待たせしました。5月号まで掲載しておりました奈島運営委員の「阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて」に続く、新しい連載の始まりです。『写真集「日本の美しい里の四季」と私の記憶』より紹介させていただきます。氏が歩かれた各地の様子は皆様の心の原風景にも触れるものがあるのではないのでしょうか。(編集部)

同好会の一コマ

写真が小さくて恐縮ですが、7月11日(日)の気功教室の様子です。雰囲気だけでも伝われば幸いです。この日は区民センター8階の和室で開催しました。ご自宅からリモートでも参加できます。皆さまも是非、お越しください。お待ちしております。



エンディングノート

日本のエンディングノートの先駆けになったナルクの出版物です。全国の会員の知恵で出来上がりました。テレビや新聞でも報道され話題になりました。

税込みで一冊 1,100円です。お申込みはナルク東神戸事務所かお近くの運営委員まで。今月号に同封されているチラシを参照ください。



(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

＜ 「民踊」を楽しむ ＞

趣味の一つとして、「民踊」を楽しんでいます。「みんなよう」と言っても、歌う「民謡」ではなく、着物を着て大勢で踊る方の「民踊」です。まだ習い始めて2年余りにしかありませんが、稽古に励んだかいあって、先日、国際会館で開かれた「民踊のつどい」で初舞台を踏むことができました。

もともと踊ることが好きで、若い頃はジャズダンスやバレエ、後にはフアの教室にも通い、幾つかの舞台も経験させていただきました。民踊を始めたきっかけは、知人の紹介で地域の婦人会の民踊部に入ったことです。そこで週1回の稽古をするほか、区民センターの民踊教室にも参加しています。

歌詞を聞いて日本の美しい心に触れながら、みんなと息を合わせて踊るのは何より楽しいです。郡上八幡の「郡上踊り」、富山の「風の盆歌」を現地で地元の人たちと踊るが、いまの私の夢です。

♪ 踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにゃソソソソ—————♪



＜ 芦屋川散策 ＞

正井 美那子



7月24日、この日は朝から太陽が燦々と照りつけていました。予想最高気温は33度。「こんな日、本当に予定通り散策に行くのかな」と思いつつ阪神芦屋駅を降りると、男性2名と女性1名の姿が見えました。

「ゆっくり休みながら行こう」ということで、いざ出発。川原では子どもたちが素足のままで水遊びをしています。さあ、私たちも元気に歩こうと気合いを入れたのですが…。何しろほとんど影のない歩道なので、

少し歩いただけでギブアップしてしまいました。

それでも30分ほどは頑張ったところで、小さな喫茶店を見つけ、救われたような気分に。扉を開けるとカウンター席が6つ。内装はシンプルだけど、どこか格調高いのです。無口なマスターが丁寧に作るアイスコーヒーに外の暑さもどこかへ吹っ飛ばしてしまいました。

そんな訳で、この日のちよこっ歩は芦屋川散策デイというよりも、素敵な喫茶店探訪デイと名付けた方がよかったです。かも知れません。

7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】

- ・各同好会の活動報告について
- ・8月～9月の予定について
- ・事務所の管理会社変更について
- ・本部からの交付金について
- 赤い羽根共同募金会の基金の助成金について
- ・本部会長とエリア17内の各拠点との懇談会について
- ・大阪ガス助成金の物品購入日について
- ・梅サロン8月号について
- ・今後のリモート開催について
- ・会員同士の助け合いの依頼について
- ・その他

7月号会報発送協力者

7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、奈島さん、田所さんでした。メール配信は同日に佐々木さんでした。また小原さんにも参加いただきました。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＞

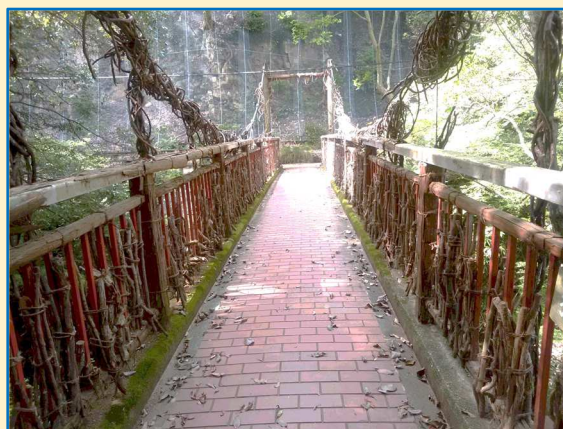
日時：8月12日(木)10:20～
8月22日(日)10:20～
場所：区民センター8階 和室
参加費：800円

- ・事前の検温を実施します
- ・マスク着用をお願いします

★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＞

「神戸のかずら橋」 田所克之



同好会＜映画サロン＞

日時：8月7日(土)10:00～
場所：ナルク東神戸事務所
参加費：500円
7月10日(土)の上映作品は中井貴一の「記憶
にございません」でした。
豪華な俳優陣に三谷幸喜監督、これはもうラッ
クスして笑うしかありませんでした。

同好会＜歌のサロン鶯＞

日時：8月26日(木)13時半～
場所：東灘区民センター9階(音楽室)
海浜辺の歌 椰子の実 夏の思い出 ローレイ
戦争を知らない子供たち よろこびの歌
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

2021年6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7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
					東灘	37	57
時間預託活動	提供活動	—	—	56	灘	9	11
	事務所当番	56	4	時間	中央	15	21
奉仕活動	福祉	—	—	106	3区以外	15	22
	その他	98	16		計	76	111
	ナルク活動	8	7		時間		

事務所に空気清浄機が入りました！

緊急事態宣言の解けた翌日の7月12日に大阪ガスグループ福祉財団の助成金で空気清浄機、デジタルカメラ、DVD機器とプロジェクターを購入しました。

これらで、事務所に集られた皆様の安全な健康管理を始め、各種活動の記録保管および会報やホームページ作成時の利便性が向上や、映画サロンやサンライフ魚崎での余暇の取り組みの充実が図ることができます。大阪ガスグループ福祉財団様には心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。皆さんも事務所に来られた際はご覧下さい。

写真は、右から空気清浄機、その上にデジタルカメラ、手前がDVDプレイヤー、左が三脚、その上がスピーカー内蔵プロジェクターです。→→→→→

