

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 168号

2021年9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



このお知らせは、赤い羽根共同募金の分配金を活用して印刷されています。

< 迷惑も関わり合いのうち >

佐々木 真知子

「迷惑はかけたくない」と思うから□○□○□○には行かない・□○□○□○はやらない。よく聞く言葉です。特にコロナ禍の今は頻繁に口に出している時があります。

先日「迷惑」と「面倒」は違う、と言う話を耳にしました。それはラジオの朗読番組、重松清の「ひこばえ」でした。再婚して義理の子供の世話になっている母親が実の娘に対して「苦勞して、気兼ねして、も含めて人生よ」という言葉でした。娘は「母親はひどい父親のせいで、苦勞し再婚して、気を使い生きて来た」と思っているので、余計な心配をかけたく無い気持ちが強い。「迷惑をかけてはいけない」と思う心は、その人に「迷惑をかけられたくない」という気持ちがある、ということでもありませんか。

何か些細なことでも、してもらったら「迷惑をかけた」と気遣いをしてしまう。では相手の方は、迷惑だと思っているのでしょうか。ここで私がいつも考えるのは「誰かに言われてした事と自分でやりたいと思ってしたことは結果が同じであっても違う」ということです。迷惑も度を越すと嫌われるけれど、案外「少しの迷惑ならかけられたい」と人は思っているのではないのでしょうか。

これからの予定

9月	3日(金)	13:00～	印刷・発送作業	ナルク東神戸事務所
	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(リモート)	
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(会議室の為マットを持参ください)	東灘区民センター8階(会議室5)	
10月	7日(木)	10:20～	気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	8日(金)	13:00～	印刷・発送作業	ナルク東神戸事務所
		9日(土)	10:00～	
			13:30～	第13回運営委員会
	17日(日)	10:20～	気功教室	東灘区民センター8階(和室)
23日(土)	10:00～	第14回運営委員会	ナルク東神戸事務所	

サンライフ魚崎からの申し入れで、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の連絡があり次第、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、そのことをご含みの上ご参照ください。

< 気功教室 >

石見 哲子



今回は筋肉の話をしましょう。先日、NHKのヒューマニエンスという番組で筋肉を取り上げていました。筋肉は歩いたり、重いものを持ち上げるのに必要なだけでなく、筋肉を動かすことでマイトカインという物質を放出することが分かってきました。

それらの物質はうつ、認知症、大腸がんを予防するだけではなく記憶力もアップすることも近年解明されてきました。実験の狭い空間で育てたマウスと広い空間で育てたマウスを2週間後に調べますと、狭い空間で育てられたマウスは明らかにうつ症状をみせていたそうです。

我々人類は何万年もの長い間、食べ物を得るためにひたすら体を使ってきました。これほど筋肉を使わずに生きていける生活を手に入れたのは、ほんのここ数十年でしょう。我々は動物です。動くことによって(筋肉を使う)体も心も健全に保たれるのです。家の中でもいいからこまめに動きましょう。

<日本の美しい里の四季 ② ～愛媛県宇和島市外泊の石垣の里と島根県松江市～> 奈島 伴治

(先月号からの続き)次いで行ったのが、外泊の石垣の里である。入り江に面した急斜面に民家が連なる小さな集落、外泊。

台風や季節風から家々を守るために積み上げられた石垣の景観は美しく、力強い。(H24.7.24～29 西四国への車旅の記録から)石州瓦(島根県松江市)

私は出雲地域で生まれ育ったことから、石州瓦には愛着がある。我が家の実家は石州瓦で葺かれていたわけではない。石州瓦で葺かれた屋根は美しい。裕福な農家や町屋で葺かれていることが多い。



↑ 外泊・石垣の里



石州瓦は島根県西部(石見地方)で生産されている。原料の来待石は、玉造温泉近くの来待で産出するのでその名があり、墓石、石燈籠などに加工されることが多い。私にとって、来待石は馴染のあるものである。

また、シロイカ(剣先イカ)の皮を剥いで干した白スルメは絶品である。

↑ 石州瓦葺屋根の風景 (島根県の資料より引用しました:編集部)

同好会の一コマ ～今月は映画サロン～

8月7日(土)の映画サロンは、助成金で新しく購入した空気清浄機を作動させて、同じく助成金で購入したDVDプレイヤーとスピーカー付きプロジェクターを使用して、佐々木蔵之介主演の「超高速参勤交代リターンズ」を観ました。

流石は新しい機材ですね、今まで以上に綺麗な画面で、素晴らしい音響でした。快適で臨場感あふれる映画サロンでした。いや～よく笑いました(^.^)



ナルク東神戸では、ナルク設立25周年を記念して、書類整理に便利なクリアファイルを作りました。日頃の整理に「NALC」のロゴ入りのクリアファイルを使ってみませんか。

また自治会や会社のイベントの景品やプレゼントとしても好評を頂いております。

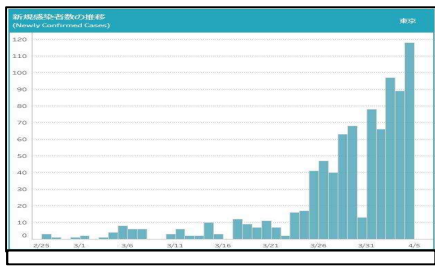
1部 300円、10枚以上のお買い上げで送料は無料です。

御問い合わせはお近くの運営委員か、下記までお願いいたします。

TEL・FAX 078-779-8311 又は E-mail: nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp まで。

< まん延防止等重点措置について >

常呂 露木



まん延防止等重点措置(いわゆるまんぼうのことです)は『緊急事態宣言』の前段階と位置付けられています。感染拡大局面で早期的で局地的に対策を講じることで、広がりを抑え込む狙いがあります。まず、首相が適用する都道府県を指定し、次に知事が市区町村単位で対象となる地域を定めます。例えば大阪府なら大阪市、兵庫県なら神戸市、西宮市、尼崎市と言うようにです。

適用されれば知事は飲食などの事業者に対し、時短の要請だけでなく、命令ができるようになり、応じない場合は20万円以下の過料(緊急事態宣言では30万円)を科すことが可能になります。マスクなどの感染防止策を講じない者の入場禁止なども命令・過料の対象とすることが出来ます。

また、適用対象となる地域では、飲食店への営業時間短縮要請などの対策が強化されます。重点措置や緊急事態宣言の是非を検討する「基本的対処方針等諮問委員会」(尾身茂会長)は、5月1日からメンバーや機能はそのままに「基本的対処方針分科会」に名称が変更されました。

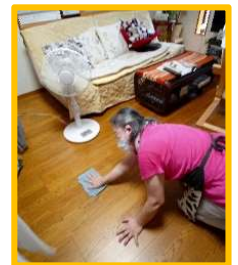
政府は分科会を開催して、重点措置適用の了承を得た後、衆参両院の議院運営委員会に報告して、対策本部で適用を決めることになります。

< 会員相互の助け合い >

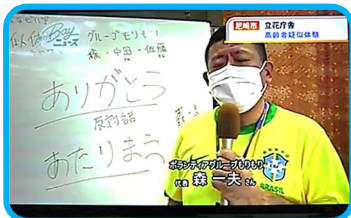
佐々木真知子

8月9日と23日、会員のKさん宅にお掃除のお手伝いに行ってきました。首を手術されていて掃除が難しい所が有る為、お風呂場やリビングの床等の拭き掃除をしました。

ご自分がボランティアをされた時間預託点数を使って、私たちがお手伝いできる事があればこれからも続けていきたいと思えます。



< 奉仕活動がテレビで紹介 >



ナルク東神戸の会員の森一夫さんが、尼崎で、小学生から大人までを対象に福祉学習をされています。「グループもりもり」と言うボランティアグループで、主に高齢者疑似体験を行なっています。困っている高齢者へ「何かお手伝いしましょうか?」と、ひと声かける練習と、声をかけてもらえた時の喜びを感じてもらうのが目的の講座です。今般、ケーブルテレビの「ベイコム」の「週刊 Bay ニュース」という番組で、その活動が紹介されました。その内容を以下の URL 又は右のQRコードからインターネットで見ることが出来ます。(限定公開)



https://youtu.be/I6Q1_3f9kfe

8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(ちょこっ歩、気功教室、歌のサロン鶯など)の活動報告について ・「民踊のつどい」参加について ・9月~10月の予定について ・7月会計報告等について ・梅サロン9月号について ・会員の助け合い活動について(報告1件、今後の予定について2件) ・事務所の水漏れ修理について ・リーダー研修について ・その他

8月号会報発送協力者

8月6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、同日に畑野さん、奈島さん、翌7日(土)に八代さん、荒木さん、田所さんでした。

メール配信は7日(土)に佐々木さんでした。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：9月5日（日）10:20～
 場所：区民センター8階 和室
 日時：9月30日（木）10:20～
 場所：区民センター8階会議室 5
会議室の場合は敷物を持参下さい
 参加費：800円

・事前の検温を実施します

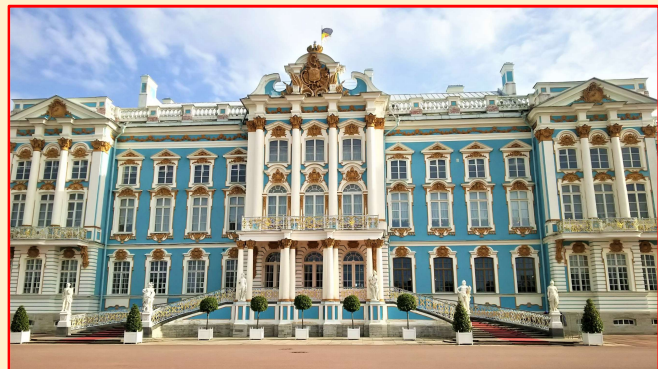
・マスク着用をお願いします

★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＞

「エルミタージュ美術館」

小林喜代子



同好会＜映画サロン＞

日時：9月4日（土）13:30～
 場所：ナルク東神戸事務所
 参加費：500円

8月7日は佐々木蔵之介主演の「参勤交代2リターンズ」を上映しました。現代にも通じる主従関係や真の力とは何かを、笑いながら考えさせてくれる楽しい作品でした。

同好会＜歌のサロン鶯＞

日時：9月23日（木）13時半～
 場所：東灘区民センター9階（音楽室）

里の秋、小さい秋みつけた、十五夜お月さん
 月の砂漠、遠くへ行きたい、学生時代、神田川
 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

【研修会の予定について】「介護保険制度について」の勉強会を企画しています。コロナ禍が収まれば開催します。「実はその仕組みがあまり良く分からない」という方や「日頃疑問に思っていることがある」と言う方、目からうろこの話が聞けると思います。この機会に是非ご参加ください。詳細は追ってご案内いたします。

2021年7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8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	—	—	52	東灘	37	57
	事務所当番	52	4	時間			
奉仕活動	福祉	—	—	128	中央	15	21
	その他	120	17				
	ナルク活動	8	7				
					3区以外	15	22
					計	76	111

【編集後記】 コロナ禍で「繋がりがある」ということの安心感、大切さ、感謝」を改めて知ることが出来ました。まん延防止法が再び出されて、今は気軽に集まることが出来ない状況ですが、集まって何かをするだけが全てではない！とも思えるようになりました。例えば今までになかった取り組みですが、皆様に様子伺いの葉書を送らせて頂いたり、QRコードを採用したり、助成金で空気清浄機を購入したり…などの展開です。繋がりを自ら切らなければ、続けていけば、また一緒に集まれる！ ナルク活動でみんなで困難を乗り越えましょう！！