

# 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 170号

2021年11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](mailto: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。

## < ナルク活動の原点？ >

奈島 伴治



遠藤周作著『生き上手死に上手』（文春文庫）を読んでいたら、「老年の生き方」（初出：1989.5.27 東京新聞）の項に、次のような記事が載っていた。

…最近、老人によるヴォランティアができた。中心になっているのは都内に住む女医さんとその友だちで、その人たちは英人ジャーナリストの話からヒントを得たという。彼女は定年にはなったが、自分より年上の老人の話し相手をしたり、家族に代わってボケ老人を二時間ほど面倒をみるヴォランティアを募集した。嬉しいことに十数人のお年寄りがこれに応じてくれた。

…彼女は善意だけのヴォランティアは長続きしないという。だからこのヴォランティアに参加した人は自分がやがて寝たきりになったり、ボケた時、同じことを後輩の会員にやって貰えるという特典がある。こんな風にお年寄りの活動の場は思いつかないだけでなく、いくらでも残っているに違いない。

この記事は 1989 年に発表されているから、昭和年代末期の頃の話である。私は、この時期にこういったボランティア活動が始まっていることに改めて驚かされている。ナルクはこのような趣旨に沿って「自立・奉仕・助け合い・生きがい」を活動の理念として発足されたであろうと思いつつ、これからも楽しくナルク東神戸での活動を続けていきたい。

## これからの予定

11月	5日(金)	13:00～	印刷・発送作業	ナルク東神戸事務所
	6日(土)	10:00～	第15回運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
	7日(日)	10:20～	気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	14日(日)	10:20～	気功教室	ナルク東神戸事務所
	20日(土)	10:00～	第16回運営委員会	
		13:30～	ちょこっ歩 (山陽電車垂水駅西口改札集合)	
25日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9階(音楽室)	
12月	2日(木)	10:20～	気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	10日(金)	13:00～	印刷・発送作業	ナルク東神戸事務所
		11日(土)	10:00～	
	13:30		第17回運営委員会	
	12日(日)	10:20～	気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	23日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9階(音楽室)
	25日(土)	13:30～	第18回運営委員会	ナルク東神戸事務所
15:30～		忘年会	未定	

## < 気功教室 >

石見 哲子

今回は皆さんの一番の関心事であります認知症と気功について書きます。認知症の研究も年々進み、ただ歩くだけでは十分ではなく背骨をうねうね動かすことが予防に有効と分かってきました。ヨーガを10年ほど習った後、気功に出会いその違いに気づきました。

気功は背骨を前後左右、斜めとしなやかにうねうねと動かす動作が多いのです。何故背骨をうねうねと動かすと良いかと言いますと、背骨の中は沢山の神経が走っています。その中を情報が脳から末端に、末端から脳にと流れています。背骨を動かすことにより、その流れがよりスムーズに行われるからです。

脊柱管狭窄症の患者さんは認知能力が早く落ちていくことも分かってきました。「ためしてガッテン」では子供達が背骨をうねうね動かし、激しいトレーニングなしで体力アップに成功していました。背骨を前後左右に動かしますと腰回りを自然とほぐすことになりやすから、腰痛の予防、軽減の効果もあります。気功教室では認知症予防を積極的に取り入れていますので、ご期待ください。



## < あわよくばミス・ユニバース!? >

迫 昌子



昨今、コロナで知られるところとなった武漢ですが、私はその近くの漢口（ハンカオ）という所で生まれました。当時、日本国にとって武漢・漢口・武昌の三都市は重要な場所だったようです。

生まれてすぐ、私は生死をさまよう大病をし、一命を取り止めたものの、その時の注射の痕がケロイド状となり、医師が「この子が大きくなったら、この傷のことを恨みに思うようになる」と言ったそうですが、母は「そんな子に育てません」と云ったそうです。なかなか気丈な母でした。私もそんな子には育てませんでしたが、こんな婆さんに育ててしまいました。（笑！！）

その後も傷のことを気にすること無く、小学生の頃はブルーマを、テニスをする時も短いスカートを着き走り回っていました。3年前膝を手術した折、先生が「この傷は？」とびっくりして聞かれました。現在の医学ではこんなことは有り得ないのでしょうか。この傷のおかげでこの年まで生きていることのありがたさに今は感謝するのみです。

ただひとつ残念な事があります。この傷のため「ミス・ユニバース」に応募出来なかったことです。残念！ あーあ！

### 同好会の一コマ ～今月は歌のサロン鶯～

元は20名ぐらいのメンバーが、コロナ禍では10名弱となってしまいました。前代表の堤さんが立ちあげて下さいました。幸田有賀里先生を中心に、和気あいあいとした雰囲気はみんなの心に響いて、少しずつ上達しているかしらと思っています。



まずはストレッチ、発声練習から。7～8曲を練習します。発表会的なものはありませんから、深く掘り下げた練習ではありません。なにより楽しくをモットーに。曲の内「1番は〇〇さん、2番からみんなで歌いましょう」という練習は、人前に立って一人で歌うこのドキドキ感と少しの自信が、上達に繋がっていることでしょう。

区民センターの音楽室は防音室で、冷暖房完備、最高の練習室です。コロナが去れば、思いっきり歌いたい、みんなが思っているこの頃です。

（木村 都久子）



カフェ & 雑貨のお店「プリムヴェール」Primeviere

住所: 〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町 1-8-9 ライオンズマンション 1F

TEL & FAX: 078-452-9077

定休日: 日曜・祝日・水曜 営業時間: 10時～17時

← 11月までの期間メニュー(かぼちゃのスーププレート)

（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

## < 運営委員の研修に取り組みました >

奈島 伴治

現在の年齢から一挙に 85 歳位の高齢者になった時の状態を疑似的に体験するために、運営委員一同で取り組みました。先ず耳栓や特殊眼鏡、サポーターなどを身につけてから①箸を使って黒豆を掴んで別の器に移す、②色紙の色を当てる、③広告を見て買い物をし、合計金額を硬貨で支払う、④紙コップにお茶を半分入れて飲むなどの経験をしました。



身体の不自由さから、①～④の動作が思うようにできず、1. 身体機能の低下を体感することで高齢者の心理状態を推測し、2. 介護者としてどう適切にサポートするのかを見つけるキッカケを作り、3. バリアフリーなどの社会環境作りなどに関心を持つことの大切さを痛感しました。

この疑似体験のために、本部から奥田インストラクターが来て下さり指導して頂きました。またその資格を持つ会員の森さんも駆け付けてくれました。厚くお礼申し上げます。今回の運営委員の経験を、今後に予定される会員向けの「高齢者疑似体験」研修に役立てたいと思います。

## < 日本の美しい里の四季④～鉄穴流しの跡の水田(島根県奥出雲町)～ > 奈島 伴治



我が故郷: 斐川町全景

私の生家は現・島根県出雲市斐川町にある。平成の合併前は簸川郡斐川町(その前は、簸川郡斐川村)であり、奥出雲に端を発し、宍道湖に注ぎ込む斐伊川に囲まれた地域にある。斐伊川は、古事記には「簸川(ひのかわ)」とあり、ヤマタノオロチ伝説の川でもある。

鉄穴(かな)流し(\* 編集部注釈: 製鉄に必要な砂鉄を得るために山を切り崩して水を流し、砂鉄を採集すること)の結果、斐伊川には大量の砂が流れ出て天井川になっている。中学生の頃、斐伊川は遊び場であった。自転車のスポークを鑪状に研いで輪ゴムで放つ銃を拵えて、川の淀みに隠れている魚(鮠など)を突き、それをスポークに刺して焚火で焼いて、醤油をたらしておやつとして食べた。洲になっている処の砂を掘ってしばらくすると、砂が沈んで水が澄み、そのまま飲むことができた。

宍道湖は中海を経由して僅かだが海水が流れ込む汽水湖でもあり、今では「宍道湖七珍」として重宝がられている、すずき(鱸)、モロコエビ、うなぎ(鰻)、あまさぎ(わかさぎ)、しらうお、こい(鯉)、しじみ(蜆)などが採れる。昔は豊富に採れたことで、毎日の食卓を賑わしていた。

「我が故郷: 斐川町全景」の写真ではよく見えないが、簸川平野の農家は冬の北西からの風を避けるための「築地松」と呼ばれる防風林に囲まれている。この築地松は、簸川平野の風物詩と言っても良い。朝昼夕それぞれに趣が異なる。しかし、近年松くい虫に害され、また築地松を手入れする職人が少なくなるなどして、年々その数が減っていているのが現状である。



築地松のある風景(左は雪降る日)

### 10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ます

**【報告・検討事項】** ・各同好会(気功教室、歌のサロン鶯等)の活動報告について ・11月20日のちょこっ歩について ・中期決算の報告について ・県立生活創造センター訪問について ・非常事態宣言後の「集いの場支援事業」市からの連絡について ・会長とのリモート懇談会の結果について ・11月～12月の予定について ・会員の助け合い活動について ・梅サロン11月号について ・研修会について ・前期の活動報告について ・その他

### 10月号会報発送協力者

10月7日(木)に会報を発行しました。印刷では八代さんが協力して下さいました。又、折り込み作業のお手伝いは、同日に八代さん、畑野さん、荒木(育夫)さん、佐々木さんでした。またメール配信は同日佐々木さんでした。お手伝いいただいた皆様、本当にありがとうございました。



2021.10.07

# 同好会・事務局だより

## 同好会<気功教室>

梅サロンに連載中の石見哲子先生による「自分の体は自分でメンテナンスしましょう！」

日時: 11月7日(日)10:20~

14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**  
**マスクの着用をお願いします**

## 同好会<写真倶楽部>

「六甲ミーツアート」 木村都久子



## 同好会<映画サロン>

日時: 11月6日(土) 13:30~

場所: ナルク東神戸事務所

参加費: 500円

10月9日の上映作品は2019年のインド映画の「あなたの名前を呼べたなら」でした。

現代インドの階級社会がリアルに描かれ、中でも人が人を好きになるのは日本社会と変わりなく、最後にメイドの彼女が「旦那様」と呼んでいた彼を名前と呼ぶシーンが心に残りました。

## 同好会<歌のサロン鶯>

日時: 11月25日(木)13:30~

場所: 東灘区民センター9階(音楽室)

紅葉 真っ赤な秋 たき火 夕焼け小焼け  
シュベルトの子守歌 竹田の子守唄 ねむの木の  
子守唄

2部=もみじ

**\*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

**【新しい取り組みについて】** 「男女関係なく、みんなで楽しく集まって、健康に麻雀がしたい」という声があり、運営委員会で検討しました。ナルク東神戸としても前向きに考えたいと思います。まずは近いうちに麻雀教室を開催し、好評であれば同好会として取り組めればと考えています。ご期待ください。

**【ちょこっ歩のお知らせ】** 11月20日(土)に垂水区の「五色塚古墳」を散策します。午後1時30分山陽電車垂水駅西口改札にご参集ください。駅からは歩いて10分ほどの所にあります。雨天の場合は中止します。お問い合わせは、当日の朝10時~12時の間に事務所まで。絶景の眺望が待っていますよ! (^-^)

2021年9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10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	64	東灘	36	56
	事務所当番	50	4	時間	灘	9	10
奉仕活動	福祉	—	—	108	中央	15	21
	その他	100	9		3区以外	15	22
	ナルク活動	8	7		時間	計	75

**【編集後記】** ある雑誌に「一人一人自分の足取りで今を生きている」という文章が載っていた。何と胸にしみる言葉だろうか。それだけでいいのではないかと感じてしまうほど、今日の読書は良い本に巡り会えた。流石は「読書の秋」である。そいいながら右手には缶ビールが…。食欲の(?)秋でもあった。