

# 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 171号

2021年12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。

## < 健人君への手紙 >

健人君、その後お変わりありませんか？

僕の方とは言えば、今日も体力維持と称して、近隣の散歩をしていた時に、久方ぶりに貴君のことが頭をよぎり、筆を執らせてもらいました。僕はもう60年以上、貴君のお祖父さまの代から貴家とは本当に親しいお付き合いをさせて頂きました。思い返すと、私が元気澆刺な時も、失意のどん底の時も、はたまた静かにクラシック音楽を聴きながら物思いにふけている時も、絶えず貴君のお祖父様はじめご親族が私の傍で紫煙を棚引かせて存在を誇示し、私に力を与えてくれていました。

こんなことを書いてはみたものの、実はこのほど貴君とのお別れを宣言せざるを得なくなったことは、本当に残念でたまりません。貴家と過ごさせていただき浸った数多くの思い出は、キリがなく、決して忘れることなど出来ません。時に貴君を忘れてしまおうと考えたことも何度かありましたが、いつの間にか又、貴君の傍に居場所を作り、そんな時の私の口実は、「KENT 君と一緒に過ごす時間は心底充実していて無駄だと考えたこと等一度も無いのに、どうして離れなければならないんだ！」というものでした。

にもかかわらず、今回こそ最後のお別れの宣言をしなければならなくなったのは、私の公私に渡る理由からです。私的には、何といたっても健康の維持に今まで以上に注意を払わなければならない歳になったことと周りの環境の変化。そして公的には、これ以上税を払う余裕がなくなったこと。

最後に、KENT 君！ 今後は貴君との至極の思い出を胸に、残された人生を送って行きたいと願っています。お元気で。さようなら。

\* KENT は米国製煙草商標

12月	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～	映画サロン (時間帯が変わっています)	
		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(4ページ参照)	
令和 4年 1月	7日(金)	13:00～	印刷・発送作業	ナルク東神戸事務所
	8日(土)	10:00～	第19回運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
	9日(日)	10:20～	気功教室	東灘区民センター8階(和室)
	22日(土)	10:00～	第20回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	麻雀教室	
	27日(木)	10:20～	気功教室	東灘区民センター8階(和室)
28日(金)	13:30～	高畑名誉会長を偲ぶ会	エル・おおさか南館5階南ホール	

## <ナルクの助け合いありがとう>

吉野 絹代

私の 86 歳の姉が 9 月にナルク東神戸に入会させて頂きました。両股関節と脊柱管狭窄症の 3 回の手術。現在要支援 2 でお掃除とりハビリのサービスに週 1 回ずつお世話になっています。

緑や花を育てるのが好きでしたがそれも出来なくなり、ここ数年庭も荒れ放題になっていました。

この度、東神戸の有力な男性お 3 人(八代さん、奈島さん、田所さん)が駆けつけて下さり 11 月 15 日と 21 日の 2 日間にわたってお掃除して下さいました。

劣化したプランター植木鉢、枯れた木々など手早く片付け、根の張った土はふるいにかけて庭に戻し、分別ごみ袋 45ℓ に山積みして、収集の日にすぐ出せる状態にして下さいました。ガレージも駐車出来る様になりました。

狭い庭でも四季折々、キンカン、ブルーベリー、落イチゴ、茗荷、アスパラ、南天、千両、水仙などこれからも楽しめると思います。

また中央市民病院への通院は木村さんが付き添って下さいました。かけ持ち受診で広い院内を歩いての移動が困難なため、車椅子介助で重ね重ねお礼申し上げます。



## < ナルク会員の助け合い >

小林 喜代子



会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか？お互いコロナ、コロナで大変ですネ。ワクチン接種、マスク、アルコールときりぎり舞いの 2 年間でしたが少しずつ落ち着いてきたようですが、6 波も心配です。私事ですが、今年の春より夫が悪性リンパ腫になり面会も出来ず不安な日々を送りました。今は、退院し定期的に通院となりホッとしています。

私は、14 年前に頸椎の手術をしているため、ずっとヘルパーさんに来てもらっていましたが、この度はナルク会員の佐々木さんに月 2 回程の家を手伝って頂いています。

おたがいにナルク会員ということもあり、安心してお世話になっております。少しですが時間預託も利用しています。これからは、出来る範囲でナルクの皆さんと気軽に参加出来る事があれば、と願っています。会員同士の交流も楽しみにしています。

## < 山口さんの通院介助 >

木村 都久子

山口さんの通院介助は、お宅からタクシーで病院まで。少々渋滞に会い、予約時間に遅れましたが、あとは病院の車いすをお借りし、診察券から予約ナンバー迄、すべてが機械で進みます。すべて山口さんの慣れた手順でスムーズに。時間がかかるのは大勢の患者さんの中、待ち時間の長い事。

大病院の移動は、山口さんでは確かに無理でしょうと思われる。誰かに接触しても転倒などの危険もあります。全てが終わってタクシーで帰宅されるまで約 5 時間。お疲れさまでした。平地移動で介助者が疲れるわけではありません。次回の予約の確認をして介助終了です。(令和 3 年 11 月 16 日)



## 同好会の一コマ ～今月は気功教室～



コロナ禍での会場参加を躊躇する気持ちがよくわかりましたので、リモート開催を続けていましたが、今回は会場に 8 人が来てくださり、その内男性が 5 人も！石見先生も一層力が入ったようです(笑)

広告  
の  
コーナー

## スナック ひろをか

おばあさんが 1 人で細々と約 40 年続けているお店です。火曜日から金曜日の昼はランチをしています。夜は日曜日を除いて 7:00 から営業しています。セット料金 2,500 円で 4~5 品出ます。勇気のある方、どうぞ。

電話 090-1141-9621 東灘区北青木 3-17-8

## <ナルクのエンディングノートについて>

運営委員会



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。

ナルクが作成して異例のヒット、ロングセラーになり、もしもの時にそなえて書き記すものとして、テレビや新聞でも報道され話題になりました。

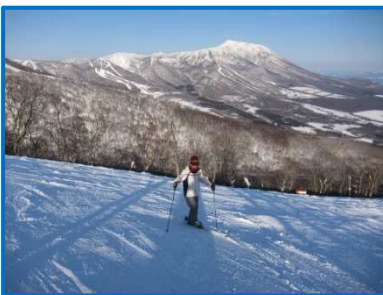
2002年にナルクが会員に行ったアンケートで、万が一の時の不安を訴える声や、自分の気持ちを残しておけるものが欲しいという声がありました。

しかし市販品ではこれらの意見や要望に応じられるものがなく、自分たちのために作り上げました。

内容は、自分についての記録の他、介護や医療、葬儀などで家族に望むこと、財産の記録などで構成されています。2003年の発売から16万部以上が売れました。

税込み1,100円です。先月号に挟み込んであるちらしをご参照ください。お近くの運営委員にお問い合わせいただくか、事務所へメールかファックス、電話でお申し込みいただいても構いません。

## <日本の美しい里の四季⑤ ～岩手県雫石町～> 奈島 伴治



雫石スキー場(岩手山を背に)

春とは関係なしに、神戸市シルバーカレッジ・スキー同好会の仲間と一緒に、雫石スキー場を訪れたのは、平成27年1月であった。初日は素晴らしい天候に恵まれ、岩手山を見ながらの滑走を楽しんだ。

また平成24年5月に、東北への車旅の一環で雫石近辺に行ったことがある。5月29日に道の駅「雫石あねっこ」で車中泊をし、翌30日4時過ぎに起床して5時に道の駅を出発。5時半に小岩井農場の一角にある一本桜の見える場所に着いた。一面の菜の花畑の中に新緑と化した一本桜を眺め、花の盛りの時期は見応えのある光景だろうと想像してみる。6時に鞍掛山登山口の駐車場

に着き、朝食を摂った。辺りにはマイヅルソウ、ホウチャクソウが群生していた。

長靴を履いての登山で、7時過ぎに出発。深緑の林の中を歩き、ホウチャクソウ、キバナイカリソウ、ミヤマエンレイソウ、マイヅルソウ、キイチゴ、チゴユリ、レンゲツツジ、シラネアオイなどの花を愛でるうちに、鞍掛山の頂上(897m)に着いた。

しかし生憎ガスがかかっており、目の前にデンと鎮座している筈の岩手山を眺望することができず、残念。



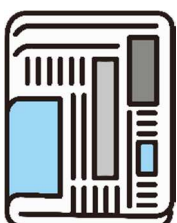
鞍掛山頂上

(H24.5.～東北への車旅の記録から)

### 11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(ちょこっ歩、気功教室、歌のサロン鶯など)の活動報告及び予定、新しい同好会(麻雀教室)、気功教室の参加費と見学時の費用について ・12月～1月の予定について ・梅サロン12月号などについて ・会員の助け合い活動について(検討及び報告…通院介助、会員宅の掃除、公園の清掃など) ・イオンのイエローレシートの団体登録申請について ・介護保険の学習会について ・事務所当番について ・忘年会について ・本部及び拠点の資金の取り扱いについて ・「つどい場交流会」について ・その他

### 11月号会報発送協力者



11月5日(金)に会報を発行しました。印刷では八代さん、奈島さんが協力して下さいました。また、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、小原さん、木村さん、奈島さんでした。

メール配信は6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。



# 同好会・事務局だより

## 同好会＜映画サロン＞

上映予定作品「千と千尋の神隠し」

日時:12月11日(土)10:00

(時間に注意!)

場所:ナルク東神戸事務所

参加費:500円

11月6日は「かもめ食堂」を上映しました。  
誰も悪い人が出てこない、まるで現代版おとぎ話のようでしたが、ほっこりさせられました。

## 同好会＜写真クラブ＞ 「ダックスフント？」 奈島 伴治



## 同好会 ＜気功教室＞

日時:12月2日(木)10:20～

12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

(リモート開催は一時中止しています)

## 同好会＜歌のサロン鶯＞

日時:12月23日(木)13時半～

場所:東灘区民センター音楽室

冬の夜 お正月 見上げてごらん夜の星を

もろびとこぞりて 冬の星座 星の界(よ) 他

マスク・スリッパをお忘れなく

連絡先:木村078-451-7261

※ 来年1月は都合でお休みです

## 【新しい麻雀教室について】

「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。1月22日(土)13:30からナルク東神戸の事務所で麻雀教室を開催します。好評であれば同好会としてこれからも取り組みたいと考えています。皆様の参加をお待ちしております。是非、御意見をお聞かせ下さい。パイや卓台、麻雀マットも探しております。ご提供いただける方は事務所までご連絡下さい。

【忘年会のお知らせ】 12月25日の午後3:30から事務所で忘年会を開催いたします。コロナ禍で今年もいろいろ大変でしたが、最後に明るく、楽しく、ワイワイと締めくくりませんか。皆さんのために企画いたしました。是非ご参加ください。参加費は1,500円です。準備の都合上、20日までに事務所へお申し込みください。

2021年10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11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	1	1	59	東灘	35	54
	事務所当番	58	6	時間	灘	9	10
奉仕活動	福祉	—	—	110 時間	中央	15	21
	その他	102	10		3区以外	14	21
	ナルク活動	8	7		計	73	106

【編集後記】 この2年程はコロナ禍で大変な時期を過ごしましたが、来年こそは穏やかで安心した1年になるよう切に願っております。皆様、どうか良いお年をお迎えください。