

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 172号
 2022年1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。

< 新年のご挨拶 >

副代表 八代 光彦

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、よき新年をお迎えになったことと存じます。

さて、去年は世界の一大イベント「東京オリンピック」が新型コロナの感染拡大を受け1年延期の挙句に無観客と言う異例づくめの形での開催となりました。

ナルク東神戸のボランティア活動も、残念ながら老人施設での奉仕活動が中止となる等、大きな影響を受けました。寅年の今年も、オミクロン株の脅威に晒されている状況ではありますが、昨年の悔しさをバネに、希望を胸にたくましく踏み出して行きたいと思っております。

皆様方も、健康に留意され、ボランティアや助け合い、同好会活動を通じて更なる親交を深め、元気溢れる一年としていただきますようお願いしております。



謹賀新年



これからの予定

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		
23日(日)	10:20~	気功教室	東灘区民センター8階(和室)		
2月	3日(木)	10:20~	気功教室	東灘区民センター8階(和室)	
	4日(金)	13:00~	印刷・発送作業	ナルク東神戸事務所	
		5日(土)	10:00~		第21回運営委員会
			13:30~		映画サロン
	13日(日)	10:20~	気功教室	東灘区民センター8階(和室)	
	24日(木)	10:00~	第22回運営委員会	ナルク東神戸事務所	
		13:30~	歌のサロン鶯	東灘区民センター9階(音楽室)	
28日(月)	13:30~	高畑名誉会長を偲ぶ会	エル大阪南館 5F 南ホール		

< 気功教室 >

石見 哲子



言葉というのは不思議なもので、一字一句分かっていると思っても、実は左の耳から右の耳へと風のようにただ通り抜けているだけかも知れません。分かったという事は必ず行動が伴います。私自身、30年も前に気功の先生に言われた事が今頃腹に落ち、やっと実行に移すと言う始末です。「わかっちゃいるけど止められない」という有名な歌の歌詞がありますが、本当に分かったら必ず行動が変化します。行動が変化して効果を実感できたり、血液検査の数値が改善されたら、初めて人はやる気がでて、段々本気になってきます。

それまでに長い長い時間がかかるのを私は40年以上の講師経験の間に見てきました。「病気は内なる治癒力が治すのです。気功はそれを引き出す方法としてとても優れています。」この言葉を信じ、実行に移してくださる方が一人でも増えることを願っています。

*** ご好評いただいております気功教室の連載は今回でしばらくの間休みとなります。執筆して下さいました石見先生には深くお礼申し上げます。尚、同好会「気功教室」は引き続き開催しています、参加をお待ちしています。**

< 明るいお正月を迎えられます >

吉野 絹代

12月8日、奈島さんと八代さんにLED照明器具を2器新しく付け替えていただきました。ヤマダ電機で3人で待ち合わせして選んで買うところからスタート。自家用車で我家まで運んで、手際よく取り付け下さり、おまけに外した古いのは持って帰って粗ごみとして捨てて下さるとの事で、何から何までお世話になりました。

リモコン操作で、明るさの明暗、光色の白暖、節電、おこのみセレクト…などが出来ます。リビングルームが一番長時間生活する場所なので気持ちまで明るくなりました。

職責半ばで逝った夫も、ナルク東神戸の皆様は助けて貰っていると、見守ってくれていると思います。来年こそは穏やかな良き年になりますように祈念致します。



作業をされる奈島
運営委員

< 11月20日ちょこっ歩 >

五志貴 東子



11月22日(土)に垂水区にある五色塚古墳に行ってきました。晴天の中、古墳の上から播磨灘を望む絶景を堪能しました。

「神戸にこんな場所があるのに来たことがなかった」、「久々に皆さんと会話できて嬉しかった」等の声も聞かれ、楽しいひと時を過ごしました。

また、帰りにはお洒落な喫茶店(マスター自作の素敵な絵画などがたくさん飾ってありました)でコーヒーやビールを堪能しました。目でも楽しみ、口も喜ぶ思い出の1日になりました。

今月の一コマ ～事務所当番～

ナルク東神戸では、運営委員が週に1回は事務所に来て当番をしています。

事務所当番初デビューの私はこの日は別の運営委員に付いていただき、鍵の開け方から始まり、郵便物や留守番電話そしてメールの処理などに取り組みました。また事務所の中や周辺を掃除しました。

(I. A)



広告
の
コーナー

HAND IN HAND ハンド イン ハンド (生活雑貨)

営業時間 : 10:00~20:00 【年中無休】

電話 : 078-451-0836 FAX : 078-412-6777

住所 : 神戸市 東灘区 岡本1-5-14

(阪急岡本駅徒歩南2分、JR摂津本山駅徒歩北3分)

<コロナ1年よく頑張りました会>

波地 志良 図



今年最後の運営委員会を終えたあと、会員の方も交えて忘年会を開催しました。御馳走は「スナックひろおか」の心のこもったお料理がいっぱい。それを横目に先ずは「お疲れ様」の乾杯。これも差し入れて色々。「ひろおかさん、いただきま〜す」運営委員会の空気をがらりと変えて、欠食児の如く食べる食べる。事務所でこんな御馳走は2年振り。確か前回は広岡さんのお料理。感謝しかありません。

お腹が満足した頃、田所さん主催のゲーム。まずジャンケン。普通ジャンケンには勝ちたいと思うもの。ナルクのジャンケンには普通じゃない。丸裸ゲーム、鬼ごっこ真似っこゲーム、脱いで脱いで計ろうゲーム。最後は忘年会記事ゲーム。大笑いしながらオミクロン年末を無事×る事が出来ました。9名参加万歳。来年も宜しく。

<日本の美しい里の四季⑥ ~岩手県遠野市~>

奈島 伴治

水車のある風景と言えば、映画「夢」(黒澤明監督作品)に出てきた水車小屋が印象に残っている。この映画の撮影に使われた水車小屋は長野県穂高町の「大王わさび農場」内にあり、春先には脇を流れる水中にバイカモの可憐な白い花を見ることができる。



山口部落の水車

もう一つの水車のある風景は、平成27年9月に訪れた岩手県遠野市の山口部落で出会った。案内板には「曲がり屋を囲んでヒエ、アワ、豆畑が広がり、これらの脱穀や製粉のため、水車は昼も夜もゴトゴトと音を立てて粉塵を噴き上げ、静かな風景の中で力強い鼓動を響かせていた」とあったが、小屋は朽ちて稼働していなかった。しかし、翌年再び訪れた時には、きれいに修復され、稼働していた。

<1月22日麻雀教室の呼びかけ>

荒木 育夫



頭を使って考えながら、手指を動かす——これが脳の活性化、認知症予防につながるとして、最近、高齢者の間で、いわゆる「健康マージャン」が人気を呼んでいます。健康マージャンは、「賭けない、飲まない、吸わない」が合言葉。「健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり」をキャッチフレーズとして、ナルク東神戸でも、みんなで「ワイワイ」「ガヤガヤ」と楽しみませんか。もちろん初心者も歓迎です。1月22日(土)13:30、ナルク東神戸事務所でキックオフします。会

の名称、開催日程、開催方法、基本ルールなど参加者みんなで話し合い決めたら、さあ、いよいよ健やかな知的ゲームの始まりです。

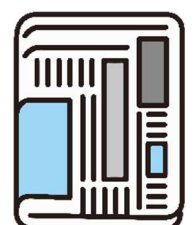
12月運営委員会だより

ナルク東神戸では月2回運営委員会を開催しています

【報告・検討事項】・事務所当番について ・イオンのイエローシートの団体登録申請について(報告) ・各同好会(気功教室、歌のサロン鶯、麻雀教室、手芸教室など)の活動報告および予定について ・麻雀教室の開催に向けて(準備などについて) ・歌のサロン鶯の運営について ・1日限定の手芸教室開催について ・1月~2月の予定について ・梅サロン1月号について ・会員の助け合い活動について(報告…通院介助、会員宅の電化製品の補修など) ・介護保険の学習会について ・忘年会について ・本部会計ソフトの取り扱いについて ・「つどい場交流会」の報告 ・本部新年会について ・朝田不動産(管理会社)からの連絡について ・その他

12月号会報発送協力者

12月10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、佐々木さん、木村(都久子)さん、奈島さん、小原(優美子)さん、木村(政夫)さんでした。また、メール配信は11日(土)に佐々木さんでした。お手伝い頂いた皆様、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＞

無理の無い動きで体幹を整える。認知症予防の為の動きを教えてください。

日時：1月9日(日)10:20～

1月23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＞



同好会＜映画サロン＞

上映予定作品「最高の人生の見つけ方」

日時：2022年2月5日(土)13:30～

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

2月の上映予定作品は2007年アメリカ製作、ジャック・ニコルソンとモーガン・フリーマンが演じる、全く違う生き方をして来た二人が同じ「余命6ヶ月」の宣告を受け「一生分笑う」を実現させる、男の人生と友情を明るく優しく描いた映画です。

同好会＜歌のサロン鶯＞

2022年1月のうぐいすは、教室が予約出来ませんでした。次は2月24日です。お待ちしております。



12月23日はクリスマスソングと、独唱会で、ミニクリスマス会を味わいました。

【サンライフ魚崎のボランティア再開について】

朗報です！ 長らくコロナ禍のため、見合わせておりましたサンライフ魚崎でのボランティア活動ですが、先般、佐藤施設長より連絡があり、ようやく再開の見込みとなりました。再び皆様のお力添えを頂きたいと思っております。待ちに待った私たちの出番です、どうかよろしく願いいたします。

2021年11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12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	19
事務所当番	64	7	時間	灘		9	10
奉仕活動	福祉	4	2	128	中央	15	21
	その他	116	12		3区以外	14	21
	ナルク活動	8	7	時間	計	73	106

【編集後記】

ナルク活動は家族や職場以外の「人」とつながっていることを実感します。コロナ禍で枯渇していた心がどんどん満たされていきます。私の元気の源は「人と繋がること」だと、自粛生活を機に再認識しました。コロナ禍の第6波が来ても、誰もが孤立しないように繋がっていられるナルクでなければと思っている今日この頃です。