

# 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 176号

2022年5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。

## ＜2022年度総会開催について＞

副代表 八代光彦

一昨年来、終息の兆しが見えないコロナ禍に加え、新たに始まったロシアによるウクライナ侵攻で、なかなか枕を高くして眠ることのできない今日この頃、皆様方にはいかがお過ごしでしょうか。

毎年6月は企業をはじめ、多くの法人が過去一年間の活動状況を振り返る月であります。特定非営利活動法人NALCの一拠点であるナルク東神戸も総会を開催し、会員の皆様方に一年間の活動の結果をご報告するとともに、今後一年間の活動計画をお示いたします。

一昨年と昨年は、コロナ禍を考慮し、残念ながら皆様方にお集まりいただいたの総会は断念し、書類開催とさせていただきますでしたが、本年はコロナワクチンの接種が進んでいることを考え、久しぶりに皆様方の顔を拝見しての開催とさせていただきます。

開催日は6月25日(土)です。当日は総会の後、昼食を共にしながら歓談する時を持つ予定です。皆様方の奮ってのご参加を心待ちにしております。



## これからの予定

※毎月11日はイエローレシートの日です。みなさん、ダイエー甲南店へ買い物に行きましょう！

5月	8日(日)	10:20～	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	10日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	17日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	28日(土)	10:00～	第4回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	29日(日)	10:20～	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	31日(火)	13:30～	ナルク本部総会	大阪産業創造会館
6月	2日(木)	10:20～	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	7日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	10日(金)	10:00～	印刷・製本	ナルク東神戸事務所
	11日(土)	10:00～	第5回運営委員会・発送作業	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	ナルク東神戸事務所
	19日(日)	10:20～	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	21日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	23日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区文化センター9階(音楽室)
	24日(金)	13:30～	第6回運営委員会	ナルク東神戸事務所
25日(土)	10:00～	総会(終了後、懇親会)	東灘区文化センター8階会議室1	

## ＜サンライフ魚崎との思い出 その4＞

荒谷 雅

(先月号より) ナルク東神戸の拠点は、多様な人材の宝庫です。個人の特技やノウハウを活かした活動の展開へ梅チームは素晴らしい力を持っています。



今、石見哲子さんの「気功教室」シリーズは、私たちの日常健康生活に取り入れられ、生まれ変わり、各人の健康管理に活かされて新しい企画が生まれるかも知れません。

奈島伴治さんの『阪神大震災遺構を訪ねて』のあとも『日本の美しい里の四季』のシリーズは、他のナルク拠点にはない企画で、お二方の神髓が、 私達のいまの生活に、 ナルク東神戸の活動に質の良い影響をもたらしてくれていることを有難く感謝しています。

私自身も会員の皆さんも高齢化で、年を重ねるたびに己の動きも衰えてきていますが、心が通える人がいて、交流で繋がれ会える所があれば、「ナルク梅サロン」も私達の心のつながりに思えて有難いことだと感じています。

コロナも終息するかと思いきや、また新しい“オミクロン株”なる病原菌が暴れまくりそうですが、我が【梅サロン】運営委員は新しい方策を生み出して継続して頑張ってください。 (シリーズ完)

## ＜ 日本の美しい里の四季⑩ ～ 嬭恋村のキャベツ畑編～ ＞ 奈島 伴治



一面のキャベツ畑

嬭恋村を訪れたのは、平成 19 年 9 月 8 日である。定年退職した後、再就職先の会社の勤務地が長野県松本市であったことから、一足早い秋の高原を楽しむ一環で、小布施、志賀高原、横手山、渋峠、草津温泉、嬭恋高原、高峰高原、菅平と巡った時のことである。

8 日 16 時過ぎに嬭恋の「バラギ高原ロッジ」に着き、女将に紹介された「湖畔の湯」に浸かり疲れを取ってから、夕食・就寝となった。

翌 9 日 5 時に起床。洗顔後、外に出る。右手に浅間山、中央に独特の山容の妙義山、左手に榛名山を望む。8 時にロッジを出発。途中の嬭恋パノラマラインで車を止めて写真を撮る。一面のキャベツ畑である。

「嬭恋の高原キャベツ」として名が知られている。収穫作業は大変だと思う。キャベツの集荷のために、大型トラックがひっきりなしに通っていく。

### 今月の一コマ ～麻雀サロン～

「賭けない、飲まない、吸わない」を合言葉とする「健康マージャン」——いま、高齢者の間で新しい趣味として楽しむ人が増えており、ちょっとしたブームになっているらしい。マージャンは頭を使って考えながら、手指を動かす——これが脳の活性化、老化防止につながると科学的に証明されているそうだ。健康マージャン専門の雀荘(お店)もあちこちに生まれているという。



ナルク東神戸の「麻雀サロン」も参加者がますます増えることを期待したい。

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)

(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

## 「電話詐欺」にご注意を・・・美味しい話には裏がある ナルク東神戸会員：匿名希望



実際に私の身に起こったことをお伝えします。

昨年9月下旬の昼過ぎに、私在家の固定電話に電話がありました。「医療費総額のことで、給付金があります」との電話があり、相手は「中央区役所の健康保険課の〇〇です。金融機関から後ほど電話がありますので、通帳・キャッシュカード、身分証明のできるもの、印鑑を用意して頂くと、給付金を受け取れます」と言ってきました。また「緊急連絡のため携帯電話番号も教えて下さい」と要請され、迂闊にも携帯電話番号を教えてしまいました。

でも幸いなことに、その後すぐに用事があり、車で出掛け、携帯電話を「運転中モード」に切り換えたので、携帯電話への電話はありませんでした。

帰宅後に心配になり、警察署に行って事情を話したら、「典型的な還付金詐欺」だと言われました。自宅の電話に「相手の痕跡」が残っているかも知れないということで、すぐに二人の係官の方が自宅まで来て頂いて確認して頂きました。痕跡は残っていませんでしたが、「自宅の電話に防犯対策」する方法を親切に教えて頂きました。

私はすぐにその忠告に従って、電話会社と「番号表示サービス」を契約し、在宅時にも留守番電話に設定し、相手から電話があった時に番号表示によって「相手を確認」してから、「出る」、「出ない」を判断するようにしました。その結果、それから半年間、不審な相手からの電話は「留守電」には記録されず、留守電の案内が流れると同時に不審な相手は電話を切ることが分かりました。その後、どうして情報が伝わるのかは分かりませんが、次から次へと新たな電話が架かってくるのですが、お陰で上記の方法で撃退できています。

「美味しい話には裏がある」ことを痛感しました。この私の経験がみなさんのお役に立つのであれば幸いです。みなさん、ご用心、ご用心。



### < ナルクデイの取り組み >

田所 克之



4月23日(土)の午後、最寄り駅である阪神「青木駅」周辺と事務所前の道路の清掃活動に取り組みました。のぼりを見て一緒にゴミを拾って下さる地域の方もおられ、地元での交流も図れたかなと思いました。

前回取り組んだ時に比べてゴミの量は少なくなったと感じましたが、たばこの吸い殻や空き缶、ペットボトルにお金まで落ちており、ビックリでした。

終了後はささやかなお疲れ様会を持ち、その日の労をねぎらいました。

### 4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

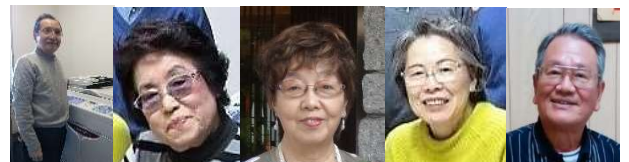
**【報告・検討事項】** ・各同好会の取り組み報告と予定について ・新管理システムについて ・ナルクデイの取り組みについて ・事務所当番について ・梅サロン5月号について ・5月～6月の予定について ・ボランティアセンター印刷機貸し出しの件について ・総会の準備、議案書等について ・イオンイエローレポート報告書と申請について ・その他

**\* 事務所での会合などではコロナ予防対策として、入室時の手指消毒、換気、マスクの着用、空気清浄機の稼働に取り組んでいます。**

### 4月号会報発送協力者

4月8日(金)に会報の発送作業をしました。印刷では八代さんが協力して下さいました。

また、折り込み作業は八代さん、畑野さん、木村さん、奈島さんがお手伝いをして下さいました。メール配信は同日に佐々木さんがして下さいました。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

3月分					4 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	3	1	61 時間	東灘区	36	55
	事務所当番	58	7		灘区	8	9
奉仕活動	福 祉	14	2	110 時間	中央区	15	20
	そ の 他	88	10		3区以外	14	21
	ナルク活動	8	7		計	73	105

## 同好会 < 気功教室 >

日時: 5月29日(日)10:20～  
 : 6月2日(木)10:20～  
 : 6月19日(日)10:20～  
 場所: 東灘区文化センター8階和室  
 参加費: 800円

**事前に検温実施、マスク着用**

## 同好会 < 写真クラブ >



【佐田岬】 田所 克之

## 同好会 < 映画サロン > 上映予定作品

「Shall we ダンス」

日 時: 6月11日(土)13:30  
 場 所: ナルク東神戸事務所  
 参加費: 500円  
 1996年作品 周防正行監督  
 社交ダンスを通して人生を見つめ直す中年男性を描き大ヒットした、ハートフルコメディ

## 同好会 < 歌のサロン鶯 >

5月は5日の祝日が取れましたがゴールデンウィーク中ですので、お休みとします。申し訳ありません。

**次回は6月23日です。**

5月予定曲は、この道、かなりや、ふじの山、牧場の朝、緑のそよ風、エーデルワイス、他でした。  
**感染者も高止まり状態です。**

## 同好会 < 麻雀サロン >

日時: 5月10日(火) 13:30～17:00  
 5月17日(火) 13:30～17:00  
 6月7日(火) 13:30～17:00  
 場所: ナルク東神戸事務所  
 会費: 500円  
**初心者大歓迎! 健康マージャンで楽しみましょう!**  
 参加希望者は、事前に下記までご連絡ください。  
 連絡先: 迫(ハザマ)昌子 ☎(078)453-3681

## 【詐欺はすぐそこに】予防キーワード

「おこるでおかん」  
 お オレやオレ愛する息子に掛けなおそう  
 こ コンビニで電子マネーを買えばサギ  
 る 留守電を有効活用サギ防止  
 で 電話機をプレゼントして両親に  
 お おしえない暗証番号絶対に  
 かん 還付金 ATM ではもらえない  
 (※神戸新聞4/7号より引用)

【編集後記】4月に入り、2022年が始まりました。すっかり春というよりも、初夏の気候になりました。コロナ禍や世界情勢も含めてすべてが温かい社会になるようにと願うばかりです。

さて、巻頭言でもお知らせ致しましたが、6月には総会を開催する予定です。運営委員会でも準備を進めています。お一人でも多くの皆様とお会いできますことを楽しみにしています。