

# 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 178号

2022年7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：畑野 芙美子

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。

## <ナルク東神戸の定時総会を終えて>

代表 畑野芙美子

しばらく空席でしたナルク東神戸代表に、今年度から畑野が就任させていただきます。

また、副代表を二人とし、八代さんには引き続きを務めてもらい、田所さんに新たに就任させていただきます。この二人で畑野を補佐させていただきます。

事務局長には、畑野に代わり、佐々木さんに就任してもらい、新たに事務局次長として木村さんに就任させていただきます。

今後は、代表・副代表・事務局長・事務局次長の5人が中心となり、すべての運営委員で業務分担を行い、会員の皆様方のご協力を得て、ナルク東神戸をより一層活気ある拠点になるよう努めてまいります。

どうかよろしくお願いいたします。



## 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！

7月	9日(土)	10:00～	第7回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	17日(日)	10:20～	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	19日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	23日(土)	13:30～	第8回運営委員会	
28日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区文化センター9階(音楽室)	
8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9回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	7日(日)	10:20～	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	9日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	23日(火)	13:30～	麻雀サロン	
	25日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区文化センター9階(音楽室)
	27日(土)	13:30～	第10回運営委員会	ナルク東神戸事務所
28日(日)	10:20～	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)	

## <新運営委員の紹介>

去る6月25日の第16回総会で新運営委員が選出されました。新たに迫昌子さんが運営委員に加わりました。各運営委員の担当とコメントを紹介いたします。これから2年間よろしくお願いいたします。



名前	担当等	自己紹介
 畑野 芙美子	代表	15年前ナルク東神戸が設立、歴代の4人の代表の後3年前から代表不在でした。私事、健康状態が思わしくなく1年代表を務め後継者に引き継ぎたいと思います。
 八代 光彦	副代表 写真クラブ	遅い方に代表になっていただきました。今後は、副代表二人で代表を補佐し、いきいきと明るいナルク東神戸作りを皆さんと一緒にやって行けたらと思います。
 田所 克之	副代表 梅サロン編集 ちょこっ歩	新しく服(副)を着ることになりました。まだ着慣れていないため、少しゴワゴワしますが、早くこの服(副)がなじむように頑張っていきたいと思います。
 佐々木 真知子	事務局長、会計、 拠点事務、気功 教室、映画サロン	今までは担当している事を考えていだけで精一杯でしたが「事務局長」となるとそうもいえないと思われ、今から不安です。皆さんのお力添えを、心の底から願っています。
 木村 都久子	事務局次長 梅サロン、うぐいす サンライフ魚崎	私にとっては重責。サンライフの復活は嬉しいのですが、潤滑にお手伝い出来ますように、精一杯頑張ります。皆様のお力を拝借。私事ついに入れ歯(部分)神様加齢を止めて!!
 奈島 伴治	ホームページ 映画サロン お楽しみ会	運営委員になって今年で4年目になります。新たな担当を持つことになり、期待にこたえるよう努めていきます。
 荒木 育夫	決算関係 麻雀サロン 梅サロン	運営委員2年目に入ります。「できることを・できるときに・できる方法で…」と言うナルクク精神で、力むことなく努めてまいります。
 迫 昌子	麻雀サロン補佐 お楽しみ会	この度は運営委員のお役目をいただきましたが、ヨチヨチ歩きです。 どうぞ皆様のお力添えをよろしくお願い致します。

【 お知らせ 】 いよいよサンライフでのボランティア活動が再開です。1度は再開の見通しが付いたものの、コロナ禍の情勢悪化で再び中断になりましたが、ようやく利用者の皆様と再会出来ます。「ナルクさんはまだ？」というお声も聞かれる由。又サンライフ魚崎の職員の皆様も長い間、大変なご苦勞をされたようです。皆さんが私たちを待っている、これほど嬉しいことはありません。さあ、私たちの出番です。是非事務所まで連絡をください。お待ちしております。



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  
カフェから続く雑貨店のグッズ類を見るのも楽しみです  
←7月からの限定メニュー『ガレットプレート』(950円)

(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

気功教室に参加されている藤澤弘明様からお話をお伺いしました。それを 2 回に分けて皆様にご紹介させていただきます。ご自身の今の状態から一人でも多くの方に健康への日ごろの感謝と反省の大切さ、そして、気力を維持しなければ、身体全てのことがすぐに衰えてしまうということを熱く語っていただきました。

普段、薬が効いている間は体調が良いですが、3 時間もすると薬の効果も無くなり、目や手足の力が入らなくなります。そういう状況の中、石見先生から「過去を振り返っては仕方がないです。」「最後までこの身体と付き合ってください。」「治ると信じて身体を愛おしみなさい。」「毎日身体に向き合いなさい。」と最初に言われました。



石見先生の若くお元気で、真摯にお身体に向き合い続けておられる姿に共鳴し、私は朝 6 時に起きて、約 1 時間半ベッドの上で手足を中心に

身体をさすったり、足の関節を回したり、お腹を丸くさするなど、教えて頂いたことやっております。先生の言葉を毎日継続しているお陰で、つまずかなくなり、腸の調子も良くなり、日々実践の効果を感じております。

定年退職から 10 年は好きな事を楽しみました。それを第 2 の人生とするなら、これからは第 3 の人生と考え、自分の身体に向き合いながら、有酸素運動やストレッチで、身体のやわらかさと体力維持を努めていきたいと思っております。皆さんも是非ナルクの気功教室に参加し、健康な老後をお過ごしください。

< 会員宅での奉仕活動 >

田所 克之



最近、家の上の方に置いてあるものへ、手が届きにくくなってこられたとのことで、家の整理のお手つだい(衣類整理、夏場に向けてのクーラー 2 台の事前チェックなどの高所での作業)のご依頼があり、6 月 3 日に会員の荒谷さん宅へ佐々木さんと田所で伺いました。

先ず、天袋にあった荷物を下ろし、掃除しました。次に納戸の高い所に掛けてあった衣類を手が届きやすい位置へ移しました。また、クーラーのフィルターの掃除と稼働状況を確認して、その日は終わりました。皆さんもどんな些細なことでも構いませんので、お困りのことかありましたら事務所まで連絡ください。いつでも会員同士の助け合い活動としてお伺いいたします。

ナルク活動からの帰路「我が家も夏物と冬物などの衣類整理は奥方様に任せっきりだったなあ」と反省しつつ、早速衣類交換を(少し)しました。(苦笑)

**6 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結果の報告と、今後の予定について
- ・事務所当番について
- ・梅サロン 7 月号について
- ・7 月～8 月の予定について
- ・総会の準備、議案書等の確認について
- ・総会終了後の懇親会について
- ・助け合いの依頼について
- ・事務局より
- ・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。**

**6 月号会報発送協力者**

6 月 10 日(金)に会報の発送作業をしました。この日は総会の議案書の印刷も行い、そのあと発送作業に取り組みました。

印刷は八代さん、佐々木さん、そして折り込み作業は八代さん、畑野さん、木村さん、奈島さん、佐々木さん、田所さんがお手伝いをして下さいました。



又、メール配信は同日に佐々木さんがして下さいました。ご協力を頂いた皆様、本当にありがとうございました。

# 同 好 会 ・ 事 務 局 だ よ り

4月分		時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		5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	6	2	48時間		東灘区	35	54
	事務所当番	42	7			灘区	8	9
奉仕活動	福祉	19	1	164時間		中央区	15	20
	その他	—	—			3区以外	14	21
	拠点活動	145	19			計	72	104

## 同好会 < 気功教室 >

日時： 7月17日(日)10:20～  
8月7日(日)10:20～  
8月28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 < 映画サロン >

上映予定作品  
「キネマの神様」

日時：8月6日(土)13:30  
場所：ナルク東神戸事務所  
参加費：500円  
松竹映画100年記念作品。主役予定の志村けんを継ぎ、代役として、沢田研二が主演を務める2021年作品。

## 同好会 < 歌のサロン鶯 >

日時：7月28日(木)13時半  
場所：東灘文化センター9階  
参加費：500円

手のひらを太陽に 涙そうそう  
とんぼのめがね 誰もいない海  
時の流れに身をまかせ すばる  
クラリネットをこわしちゃった  
2部＝おぼろ月夜  
**スリッパ、マスク着用をお願い**

## 同好会 < 麻雀サロン >

日時：7月19日(火) 13:30～17:00  
8月9日(火) 13:30～17:00

場所：ナルク東神戸事務所 会費：500円  
**初心者歓迎！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。  
**メンバー編成の都合上、必ずご連絡願います。**  
連絡先：迫(ハザマ)昌子 ☎(078)453-3681  
または携帯 090-1134-6860



【川柳】  
ひとりという自由に不自由つきまどう  
だまされてあげようかしら下手な嘘  
伴走のあなたにあげる金メダル  
(柳名 山口 美穂)  
\*皆様のご投稿をお待ちしています

【編集後記】 総会も無事に終わることができました。皆様のご協力感谢您申し上げます。  
「親の思うように子どもは育たない。親のしたように子どもは育つ」という言葉があります。昔何かで読んだのか誰かに聞いた言葉です。最近老いたおふくろの背中を見ながら、自分の歩んできた道をぼんやりと振り返った時、ふっとこの言葉が頭の中をよぎりました。そして「納得」する自分が居ました。(田)