

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 180号

2022年9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：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。

<映画館で感じたこと>

常呂 露木

先日、大学時代のサークル仲間達と神戸市内の映画館に行きました。レイトショウ(遅めの上映時間)だったので、人も少なくゆったり鑑賞できました。

当たり前のことですが、先ず、映画のチケットを窓口で買います。そのとき、友人が身体障害者手帳を出すと、それを確認してスムーズに購入できました。私の学生時代には、窓口で待たされることが度々あったような記憶があるのですが…。

また、上映前の諸々の注意などの説明も、十分ではありませんがかなり字幕が増えていて、聞こえない人にもわかりやすくなってきたと感じます。

社会では 変わっていない面もまだ多いですが、ゆっくりではあっても、町で暮らす全ての人が過ごしやすくなってきているように感じます。皆さんは如何思われますか？

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！

9月	10日(土)	10:00~	第11回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30~	映画サロン	
	18日(日)	10:20~	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	20日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	22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)	10:00~	第12回運営委員会	ナルク東神戸事務所
10月	2日(日)	10:20~	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
		13:30~	麻雀サロン	
	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13回運営委員会	
		13:30~	映画サロン	
	13日(木)	13:30~	歌のサロン鶯	東灘区文化センター9階(音楽室)
	16日(日)	10:20~	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	18日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
22日(土)	10:00~	第14回運営委員会	ナルク東神戸事務所	
	13:30~	ちょこっ歩	灘五郷酒所	

< 日本の美しい里の四季⑬ ～岩手県遠野市編～ > 奈島 伴治

「水車のある風景」の項で記したように、平成 27 年 9 月に「なにかよかいの仲間」6 人で遠野市を訪れた時のことである。

雨模様であったが、ちょうど実りの秋を迎えた田んぼには黄金色に輝く稲がまばゆかった。稲の葉が黄金色になるのは、大きな寒暖の差が生み出すようだ。

取り入れが終わった後の荒神神社を観ておきたかったが、願いは叶わなかった。



黄金色に染まる遠野の秋の実り

< エンディングノート その1 >

編集部



エンディングノートは、万が一の時の為に、医療や介護、葬儀やお墓の希望など自分の思いなどを家族や周囲に宛てて書き込んでおく冊子です。

ナルク本部が 2002 年に全国の会員に要望を募ったところ、「自分についての記録や、気持ちを残せるものが欲しい」、「人生の最後を家族に迷惑を掛けず、自分らしく迎えたい」と言うニーズが寄せられました。

しかし市販されているもので、それらの声にこたえられるものがありませんでした。そこで「こんなことを書いておきたい」と言う要望のアンケートを取り、みんなの声で作り上げて 2003 年に発行しました。ナルクではこれを「エンディングノート」と名付けました。

今でこそ巷には様々なエンディングノートが売られていますが、その先駆けとなったのがナルクのエンディングノートです。主な内容は ①私のこと ②私の思い出 ③いざという時のために(介護、終末医療、遺言、連絡先など) ④私の財産(動産、不動産、借入、保険など) ⑤葬儀や法事(葬儀の形式、墓地、法事の希望など) です。

自分の意志が固まっていない項目は白紙でも構いません。あくまでも残される人たちへの愛情のメッセージとして綴っていくものです。誕生日ごとに書き足したり見直すのもいいかもしれません。

ご要望の方はナルク東神戸にお問い合わせください。1 冊 1,100 円です。(税込み価格、送料は別)

*この記事は本部の早野理事のお話や資料を基に編集部で構成しました。シリーズで掲載します。

< 今月の一コマ >

↓ サンライフでのドライヤー掛けの様子 ↓

次のページで迫さんが書いて下さっていますが、サンライフ魚崎での奉仕活動の様子です。利用者の皆様との会話や職員の方との会話に心が満たされていく思いです。

月・火・水曜日は昼食も用意して下さっています(食べなくても可)。皆様もこの充実感を味わってみませんか。



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

< 「ありがとう」のシャワーを浴びて >

迫 昌子



コロナ禍で私たちの生活がすっかり変わってしまい、この状態がいつまで続くのか気持ちブルーになっていましたが、6月の終わりから魚崎のサンライフのボランティアが再び始まりました。

緊張しながら新しい方のお名前を憶えたり、顔見知りの方と「アラッ！お久しぶり、お元気でしたか？」と会話をしながらお手伝いを始めました。

お風呂上がりの気持ち良くなられた方々に、久しぶりのドライヤーです。皆様が「ありがとう！」「ありがとう！」と言って下さり「ありがとう」のシャワーをいっぱい浴びながら、ひと時があつという間に過ぎました。

次回もあの顔、この顔にお目にかかれますのを楽しみに、ルンルンと足取り軽く暑さも気にならず帰路につきました。

< 頑張らない生きかた >

荒木育夫



親は子に「頑張れ」と言う。先生は生徒に「頑張れ」と言う。会社では上司が部下に「頑張れ」と言う。スポーツ選手に至っては「頑張れ」のシャワーを浴びている。約80年前、「前畑がんばれ」のアナウンサーの絶叫に押され、前畑秀子さんが日本女性初の金メダルに輝いた。

「頑張れ」と言うのは、励ます、成功を祈るという善意の言葉にほかならない。頑張ることはすなわち努力すること、そして一生懸命すること。だから私たち、まずは日々を何事も頑張って生きていかねばならぬ。

だが、ちょっと待て——。「頑張る」の「頑」の字は「かたくな」と読むではないか。また「張る」はピンとゆるまない状態を指している。ふだん私たち、頑張ろうとするあまり、肩に余分な力が入っていないだろうか。荒く短い呼吸になっていないだろうか。頑固ジジイの「頑」、張り詰めた生活の「張」——。

多くの高齢者が、これまで学校で、家庭で、職場で、そこそこ頑張ってきた。ここで力を抜いて、呼吸を整え、ゆったりと穏やかな気分になってみよう。おこらず、焦らず、いつも静かに笑っている——。そう、頑張らない生きかただ。難しいことではあるが、ナルクの「気功教室」で「自立神経を整える」ことをさらに学び、この領域に近づきたい。

8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今後の予定について ・事務所当番について ・梅サロン9月号について ・9月～10月の予定について ・サンライフでのボランティア活動について ・本部からの発展プロジェクト推進メンバーについて ・納涼会延期について ・第17回拠点リーダー養成講座について ・9月5日の地域福祉フォーラムについて ・10月22日のちょこっ歩について ・ホームページについて ・その他

【8月にサンライフ魚崎でボランティア活動をして頂いた皆様】

迫さん、栗原さん、佐々木さん、桐生さん、八代さん、木村(政)さん、田所さんの皆さんです。お疲れ様でした。ありがとうございました。

8月号会報発送協力者



8月5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。折り込み作業のお手伝いは、同日に畑野さんが取り組んでくださいました。今月もボランティアセンターの印刷でトラブルがありましたが、無事発送作業を終えることが出来ました。

また、メール配信は同日に佐々木さんが行ってくださいました。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。お疲れさまでした。

同 好 会・事 務 局 だ よ り

7月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数 8 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	58	8	102 時間	東灘区	35	54
	事務所当番	44	8		灘区	8	9
奉仕活動	福祉	34	8	145 時間	中央区	15	20
	その他	—	—		3区以外	14	21
	拠点活動	111	17		計	72	104

同好会 < 気功教室 >

日時：9月18日(日)10:20 ~

10月2日(日)10:20 ~

10月16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

リモート開催も考慮中です



同好会 < 歌のサロン鶯 >

日時：9月22日(木)13時半～

会場：区民センター9階

村の鍛冶屋 村祭り 北帰行

ふれあい 小さな日記 花嫁

2部＝故郷の廃家

スリッパ、マスクは今までと同じく。

同好会 < 映画サロン >

上映予定作品

「愛を伝えられない大人たちへ」

日時：10月8日(土)13:30

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

鉄道にまつわる人々の人生を綴った RAILWAYS シリーズ第2作、富山を舞台に第二の人生を目前にした一組の夫婦の姿を描く。主演三浦友和・余貴美子 2011年

同好会 < 麻雀サロン >

日時：9月20日(火) 13:30～17:00

10月4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、必ず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

または携帯 090-1134-6860

川柳・俳句コーナー

【俳句】

さわやかなブルーのインク夏便り

まる子

【川柳】

ごはんくれパンかライスかたずねられ

新木智育

長電話巢ごもりの鬱払い除け

行くところはなすが自肅に縛られる

自肅解け外のビールが違う味

柳名 山口 美穂

川柳・俳句・等のご投稿をお待ちしています

【編集後記】夏の疲れが出てくる季節になりましたが、皆様お変わりございませんか？「コロナ禍の波はいつい何波まで続くのか、いい加減に収まってくれないだろうか」と、思うのは私だけでしょうか？ 自己防衛の安全対策もつつい気が緩みがちですが、皆様、何とぞご留意・ご自愛ください。(田)