

# 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 184号

2023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：畑野 芙美子

編集人：田所 克之



## 〈新年のご挨拶〉

事務局長 佐々木 真知子

ナルク東神戸のみなさま、明けましておめでとうございます。

いつまで続く「マスク生活」と思いながら、コロナ禍での3年目の新年を迎えました。

昨年は、ナルク東神戸の諸活動も少しずつですが復活の兆しが見え始めました。気功教室ではからだのメンテナンスを、映画サロンでは懐かしい映画を、歌のサロン「鶯」では楽しい歌を、デイサービスのお手伝いや助け合いの活動の中で感謝の気持ちや心の通じ合いを、みなさまにもいろいろとご支援をいただき、誠にありがとうございました。

そして今年も、そんな感謝と笑顔の場面が少しでも多くなりますように活動を進めていきたいと思っています。そのためには、活動に参画して下さる会員を増やしていくことが一番の課題です。生きがいを感じられるナルクの活動に加わって下さる方がひとりでも多くなるよう、「楽しいナルク」を発信していきましょう！



# 謹賀新年



## これからの予定

1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
	22日(日)	10:20~	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	24日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	26日(木)	13:30~	歌のサロン鶯	東灘区文化センター9階(音楽室)
	28日(土)	13:30~	第20回運営委員会	ナルク東神戸事務所
2月	5日(日)	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
	11日(土)	10:00~	発送作業・第21回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30~	映画サロン	
	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)
	25日(土)	10:00~	第22回運営委員会	ナルク東神戸事務所

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

## <日本の美しい里の四季⑰ ～干し柿作り～ >

奈島 伴治

11月になると、干し柿を作るために渋柿を採る。7～8mの竹の先を割り、小さな木を挟んで針金で縛る。この割れた竹の先に柿の枝を挟んで、捻じって枝を折って柿を採る。こうすることで、柿を落とさずに、しかもへたの部分にT字の枝を残すことで、皮を剥いた柿を吊るす時に利用する。約1ヶ月、日当たりの良い軒下に吊るして、やや硬めに乾燥させる。剥いた皮も日に干して乾燥させ、大根漬を作る時に一緒に入れる。こうすると、大根の甘みが増す。



我が家では、硬めに乾燥させた干し柿は、正月元旦の朝に最初に口にする食べ物である。出雲地方は、全国的には有名ではないかも知れないが、お茶どころでもある。お茶を普及させたのは、松江藩の松平不昧公である。薄茶(地元では、「ぼてぼて」という)を飲む習慣がある。元旦の朝、洗顔を済ませた後、最初に点てた薄茶を先祖に備え、家父長から順次薄茶を頂く。薄茶を飲む前に、干し柿を一口食べるのである。

この一連の儀礼が済んだ後に朝食となり、先に紹介した雑煮を頂くことになる。尚、お茶を飲む習慣があったことから、お茶菓子は美味しいこと、請け合いである。



松本勤務時代も干し柿作りを楽しんだ。大体100個位吊るし、干し具合の味を楽しみながらの干し柿作りであった。長野県には甘柿はなく、全部渋柿である。長野県の干し柿と言えば、「市田柿」が有名である。賞味された方も多と思う。松本の宿舎の近くの居酒屋に行った時、「松本では気温が低いので、渋柿を採ってそのまま納屋に置いておく。1ヶ月程すると、甘い熟柿に変身する」というので、それをご馳走になった。まさに熟柿そのものであった。その土地ならではの知恵である。

\*ご好評を頂いておりました<日本の美しい里の四季>シリーズは今回が最終回です。今までのご愛読ありがとうございました。また、執筆者の奈島伴治運営委員には厚くお礼申し上げます。

## <エンディングノート その5 >

編集部

自分の葬儀、戒名、お墓、法事の希望をエンディングノートに書き残すと家族も慌てずに済みます。

昨今は葬儀内容や費用、支払い方法などを葬祭業者と相談し、生前予約や生前契約しておく人が増えています。家族の同意が前提となっている場合が多いですが、実際は身内等でもそれらを覚えていないことが大半です。エンディングノートに契約書の保管場所や内容、契約している団体名を記入していた為、「いざというときにノートを見ながら葬儀の準備を進めることができた」という声が本部にも多く寄せられているそうです。

生前予約・生前契約をしていない人や、葬儀内容について希望がある人はこの様に具体的に書き留めておくと、残されたものは助かります。その後の法事などについても同様です。戒名やお墓、あるいは遺影に使ってほしい写真を指示したり、ノートに挟んでいた方もいます。

生前契約とは、身寄りのない人や身内に負担をかけたくない人が、終末期のことや上記のことなどを受託者(又は受託団体)と契約することです。入院、財産管理、生産、葬儀、遺骨の安置、埋葬、遺品や生活用品などの残務整理を契約することもできます。

\*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。エンディングノートを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)



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

← 3月末までの期間メニュー(グラタンプレート)

## < 返信いただいた「お元気ですか」の中から >

皆様からたくさんのお便りを頂きました。今回は紙面の都合で一番最初に届いたお便りを紹介いたします。次号等で順次ご紹介させていただきます。

ナルク鶯の会では皆様に大変お世話になり、楽しく元気一杯を頂きました。ありがとうございました。中でも木村様には冗談で「ポチ袋に何か入れて」というと、図書カードを入れてくださり、びっくり！いつも皆様の温かい心に励まされた1年でした。とりわけ木村様にはいろいろ病気が見つかりながらも（早期発見で良い方向に向かわれているとか）人様のお世話を陰から支えて下さり、ありがたい限りです。私も病気のデパートですが、皆様にお力添えを頂いて元気に頑張りますネ。ありがとうございました。〈溝上淳子様〉

## < 水野さんを偲んで… >

運営委員一同



天国の水野さん、今日、突然に貴女の訃報に接しました。コロナ禍で、貴女のあの優しいお顔を拝見することが無く、どうしておられるのだろうと案じておりましたが、このように突然の知らせで、なんと申し上げたらいいの言葉が見つかりません。

サンライフでのお楽しみ会や映画サロンで皆と共に活動しておられたことを懐かしく思い出しています。静かでお優しき中にも芯の強さを感じる貴女でした。これからは天上で、地上におられた時と同じように多くの方々と仲良く交流をされることでしょう。どうか引き続き、私共の活動とナルク

東神戸の発展をお見守りください。心からご冥福をお祈りいたします。

合掌

**\* 長年ナルク活動の為に尽力いただいております水野知子さんが昨秋、鬼籍に入られました。ご家族様から会員経由でご連絡を頂きました。心よりご冥福をお祈りいたします。**

## < 今月の一コマ >

今まで本紙“梅サロン”は赤い羽根共同募金の援助によってボランティアセンターで印刷しておりましたが、今般、NPO法人であるナルク東神戸は使用できなくなりました。そのため1ページの右上に付けておりました兵庫県の赤い羽根のマークである「ウリまる」等を外しております。また前号からの印刷でも大変苦慮しております。新年早々からあまり相応しくない話になりましたが、どなたかお知恵を拝借できれば幸いです。

また、それに伴い**発送作業日が月初めの運営委員会のある土曜日へと変更**になりました。

## 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】** ・拠点リーダー養成講座の報告 ・ナルク発展プロジェクト第1回会合についての報告  
・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1月号について ・1月～2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 ・11月26日ナルクカフェ開催の反省について ・ホームページについて ・お元気ですかハガキその2について ・12月25日忘年会について ・梅サロンなどの印刷について ・発送作業の日程について ・会員から譲り受けたプリンターについて ・その他

## 12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】

八代さん、迫さん、栗原さん、佐々木さん、桐生さん、木村(政)、木村(都)さん、秋田さん、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。来年度もよろしく願い致します。

## 12月号会報発送協力者

12月10日(土)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、八代さん、木村さん、奈島さん、荒木さん、佐々木さん、迫さん、田所さんが取り組んでくださいました。また、メール配信は9日に佐々木さんが行ってくださいました。お手伝い頂いた皆様、本当にありがとうございました。お疲れさまでした。



# 同好会・事務局だより

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	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	71	14	105 時間	東灘区	34	53
	事務所当番	34	9		灘区	7	8
奉仕活動	福祉	35	9	158 時間	中央区	15	20
	その他	—	—		3区以外	13	20
	ナルク活動	123	17		計	69	101

## 同好会 < 気功教室 >

日時: 1月8日(日) 10:20 ~ 11:50  
 1月22日(日) 10:20 ~ 11:50  
 2月5日(日) 10:20 ~ 11:50  
 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  
 リモート開催も検討中です



同好会へ写真クラブ  
 「福来る」  
 奈島 伴治

## 同好会 < 映画サロン >

上映予定作品

「運び屋」

日時: 2月11日(土) 13:30  
 場所: ナルク東神戸事務所  
 参加費: 500円

クリント・イーストウッド監督・主演の、長年麻薬の運び屋をしていたという実際の報道記事をもとに、孤独な老人の姿を描いたドラマ。

## 同好会 < 歌のサロン鶯 >

日時: R5年1月26日(木) 13時半  
 会場: 区民センター9階音楽室  
 会費: 500円

一月一日 たき火 希望 寒い朝  
 オリビアを聴きながら 今日の日はさようなら  
 故郷の人々 冬の星座 他

## 同好会 < 麻雀サロン >

日時: 1月10日(火) 13:30~16:30  
 1月24日(火) 13:30~16:30  
 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、ご面倒おかけしますが、必ず事前  
 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】  
 つるし柿逢いたき人に想い込め  
 まる子  
 【川柳】  
 リハビリに力いたたく赤を着る  
 やわらかい言葉で芯をついてくる  
 初夢で水溜りピョン跳べたけど  
 雅号 美穂  
 川柳・俳句・和歌・詩など皆様のご投稿をお待ちしています

【編集後記】 あけましておめでとうございます 巷ではインフルエンザに加え再びコロナ禍の影響が出始めています。昨今の状況を鑑み、暮れの運営委員会もリモートを併用しました。忘年会は勿論中止。「安心」「安全」を最優先にしました。皆様も何卒ご自愛ください。本年もどうかよろしくお願いたします。(編集部)