

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 187号
 2023年4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



「輝く未来へ そして愛」 田所 克之

ナルク東神戸には毎月全国の拠点から、そこが発行している新聞(会報)が届きます。また2か月に1回、奇数月には本部から全国紙の会報が届きます。目を通してしていると、全国の動き(各拠点の取り組みや会員の声)が分かり、共鳴したり、気付きがあったりします。

1月号ですが、交野拠点の「会報いわふね」にナルクの歌が載っていました。恥ずかしながらナルクに歌があることを知りませんでした、とてもいい内容の歌です。代表の戸田十九一さんが次のようなコメントを載せていました。抜粋して紹介します。「…我々の活動・気持ちを端的に表した歌詞だと思います。歌詞全体にナルクの目指している方向性が明確に表れています。1番では会員として、仲間と共にと云う気持ち。2番では支援活動での思いやり。ボランティアマインドそのものを表していると思います。これからもこの歌詞に背中を押されて、気持ちも新たにボランティア活動に励みたいと思います。」——私はこの言葉に共鳴の念を禁じえません。 **右枠内:ナルクの歌「輝く未来へ そして愛」→**

♪ 今始まる 新たな生きる道
 ひかり輝く 勇気にみちあふれ
 悲しい気持ちを 希望に変えてゆく
 そんな強い気持ち 築いて行きたいから
 素晴らしい仲間と 手と手をつないで
 ともに進もう 未来に向かって

♪ 心に眠ってた 優しさ見つけたよ
 あなたのやさしさ ぬくもり感じたから
 ナルクのまごころ あなたにあげたい
 そしてそれがいつか 実りを結ぶから
 ありがとうの気持ちを 愛に変えてゆく
 羽ばたけこの愛 そして輝け

♪ ナルクのまごころ あなたにあげたい
 そしてそれがいつか 実りを結ぶから
 ありがとうの気持ちを 愛に変えてゆく
 羽ばたけこの愛 そして輝け

これからの予定

4月	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2回運営委員会	事務所および駅のそれぞれの周辺
		13:30~	ナルクデー(清掃)	
	27日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階(音楽室)
5月	7日(日)	10:20~	誰でもできる「若返り体操教室」	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
	11日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階(音楽室)
	12日(金)	13:30~	発送作業	ナルク東神戸事務所
		13日(土)	10:00~	
			14:00~	スマホ使い方相談会(詳細:2頁参照)
	23日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	27日(土)	10:00~	第4回運営委員会	
		14:00~	ナルクカフェ	
28日(日)	10:20~	誰でもできる「若返り体操教室」	東灘区文化センター8階(和室)	

< スマホ相談会の案内 >

佐々木 真知子

事前に希望時間をお電話でお申込みください。
お1人30分程度でご連絡頂いた方から順番に
予約を受け付けます。

佐々木(090-2042-5398)
(詳細は同封のチラシをご参照ください)

神戸国際大学でリハビリを学ぶ学生さんたちがボランティアで来てくださいます。スマホを使用中にお困りのことを具体的にご自分のスマホを使って説明してもらえます。

日時：5月13日(土)14:00(1人30分程度)

場所：マイスペ24住吉スペース3階301号室
(JR住吉駅 徒歩3分)

参加費：無料

< 誰でもできる「若返り体操教室」 >

佐々木 真知子

「気功教室」の名称と参加費を変更して、新たに4月から
スタートします。「正しい」身体の動かし方を伝授してもら
いましょう!

日時：4月2日・9日(日)10:20~

5月7日・28日(日)10:20~

会場：東灘区文化センター8階和室

参加費：500円

講師：石見哲子



【4月22日ナルクデイのお知らせ】



ナルク設立日である4月20日を“ナルクデイ(ナルクウィーク)”として、全国の拠点が一斉に地域で社会貢献の活動をしようという取り組みです。「地域社会とのコミュニケーションを推進し、地域と共に活動を進めることが、各拠点にとって重要である」という考えに基づいた全国的な取り組みです。

東神戸ではその方針に沿って月1回程度ナルクカフェを開催していますが、この日は事務所の周辺の道路や最寄り駅のクリーンアップ活動を行います。環境美化に取り組みながら、地域に向けてナルクのことを啓蒙し、今まで以上に地域に根付いていく取り組みです。必要な資材は当会で用意します。皆さま、是非この日は午後からの2時間程度のお時間をお貸しください。問い合わせは当日10:00~13:00 事務所まで

→(078-779-8311)

< 幸せの黄色いレシートキャンペーン >

ダイエー甲南店様より「2022年9月~2023年3月の黄色いレシートの総額が727,884円になり、その内の1%に当たる7,289円の商品を贈呈する」旨の連絡がありました。

皆さまが毎月11日に買い物をしたレシートを右の写真のボックスに入れて下さったお陰です。ダイエー甲南店様には心よりお礼申し上げますとともに、引き続き皆様のご支援を宜しくお願い申し上げます。



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

←4月の期間メニュー(タルティーヌプレート)『鯖のリエット』を含む3種類のバリエーションのパンメニュー。生ハムとマンゴー、ベリー等を使った爽やかな副菜

(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

< エンディングノート その 8 >

編集 部



自分が危篤になった時や自分の葬儀の時に、連絡してほしい親戚や友人の連絡先をまとめておくと便利です。名前のそばにどういう知り合いかも書き添えておきましょう。

また、自分が入会している協会やクラブ、同窓会、組合などがある場合、団体名と担当者名を書いておくと、もしもの時の連絡や退会手続きなどが、家族にもスムーズにできます。

更に自分の遺品の処分等についても書いておく人も多く、形見として譲りたいものがあれば、誰に何を渡したいかを書いておきます。エンディングノートには法的拘束力はなく、自分の希望を書くこととなりますが、法的に裏付けさせるには遺言書が有効でしょう。正式な遺言書を作成している場合は、保管場所と作成日時を記録しておくことも大切です。

正式な遺言書を作成している場合は、保管場所と作成日時を記録しておくことも大切です。

大事な家族や友人に残したいメッセージや、普段は面と向かって言えない配偶者や子供に対する感謝の気持ち、あるいは愛の言葉を残しておくことも素敵です。

***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)**

< 3月25日ちょこっ歩 >

奈島 伴治

3月25日の14時に六甲ライナーのアイランドセンター駅に6人が集い、開催中の「第22回六甲アイランドチューリップ祭」を鑑賞してきた。駅の南に5ヶ所の花壇があり、満開に近い状態のいろいろな色のチューリップが目を楽しませてくれた。

前日からの雨が上がり、多くの人が見に来ていた。花壇の前に座り込んで写生をしている園児や小学生、また年配の方々が多くおられた。また、アーモンドの花も咲いており、風趣を添えていた。小一時間の散策を終えた後、駅近くの飲食店に行き、懇親した。花も団子も大いに楽しんだ次第である。



3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の報告と今後の予定について ・3月25日(土)のちょこっ歩について ・事務所当番について ・サンライフでのボランティア活動について ・4月～5月の予定について ・梅サロン4月号について ・印刷機購入について ・3月7日第2回発展プロジェクト会議の報告 ・つどい場交流会の報告及び令和5年度の補助金申請について ・区社協への団体登録について ・サンライフ魚崎でのお楽しみ会について ・スマホ勉強会について ・ナルクカフェについて ・ナルクデイについて ・琉球大学からのアンケートについて ・総会について ・イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンについて ・その他

3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、秋田さんの皆さんです。お疲れ様でした。ありがとうございました。今月もよろしくお願ひ致します。

3月号会報発送協力者



3月11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下さいました。また、メール配信は同日に佐々木さんが行って下さいました。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

2月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	3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	56	7	88 時間	東灘区	33	51
	事務所当番	32	8		灘区	6	6
奉仕活動	福祉	30	8	195 時間	中央区	15	20
	その他	-	-		3区以外	13	20
	ナルク活動	165	20		計	67	97

同好会

＜誰でもできる若返り体操教室＞

日時：4月2日(日)10:20～11:50

4月9日(日)10:20～11:50

5月7日(日)10:20～11:50

場所：東灘区文化センター8階 和室

参加費：500円

事前に検温実施、マスク着用



同好会へ写真クラブ
「柱状節理
エంతラプラチユア」
栗原 加枝

同好会＜映画サロン＞

5月は上映お休みします

今後の上映予定作品

「おくりびと」

「モダン・タイムス」

「万引き家族」

「ライムライト」

「喜びも悲しみも幾歳月」

皆さんのリクエストを待っています。

同好会＜歌のサロン鶯＞

日時：R5年4月27日(木)13時半

会場：東灘区文化センター9階音楽室

会費：500円

せいくらべ 花のまち いつでも夢を 北上夜曲

少年時代 白いブランコ おおブレネリ

故郷の人々 2部＝浜辺の歌

スリッパお持ちください

同好会＜麻雀サロン＞

日時：4月18日(火)13:30～16:30

5月9日(火)13:30～16:30

5月23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、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・和歌・詩など皆様のご投稿をお待ちしています

川柳・俳句・和歌・詩など皆様のご投稿をお待ちしています

幼馴染の雛と語って小半日
マスク解禁されど今では友となり
清き一票当選したら忘れられ

美穂

【川柳】

さえずりの静かな朝の春の山

まる子

【俳句】

川柳・俳句コーナー

【編集後記】「ナルク発展プロジェクト」というチームがあるのをご存じでしょうか。12月号にも報告させて頂きましたが、ナルクの将来について全国の拠点から参集したメンバーが、いろいろなことを検討しています。普段は各チーム毎に検討をしていますが、3月7日に2回目の全体会議がありました。詳細は追ってお知らせします。