

# 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 188号  
2023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：畑野 美美子  
編集人：田所 克之



## 〈2023年度総会開催について〉

代表 畑野 美美子

コロナ禍もようやく沈静の兆しが見えだした今年も早や半ばを迎えることとなりましたが、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、会員の皆様方に過去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しいたします。



今年の開催日は6月20日(火)とさせていただきます。今までとは異なり平日の開催となり、皆様方には何かとご多用のことと存じますが、多くの方々のご出席を頂ければ幸いです。当日は昨年と同様、総会ののち昼食をともにしながら歓談する時を持ちたいと存じますので、奮ってのご参加をお待ち申し上げております。

## 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、ダイエー甲南店に買い物に行きましょう！

5月	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)
6月	1日(木)	13:30～	ナルク本部総会	大阪産業創造館
		13:30～	ナルク東神戸総会議案書発送作業	ナルク東神戸事務所
	4日(火)	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)
	10日(土)	10:00～	発送作業・第5回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	13日(火)	13:30～	麻雀サロン	
	20日(火)	10:00～	ナルク東神戸総会(終了後、懇親会)	東灘区文化センター8階会議室2
	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(土)	10:00～	第6回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14:00～	ナルクカフェ	
25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)	
27日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所	

## < ナルクデイ～地域のクリーンアップ～ >

4月20日はナルクの設立記念日です。全国のナルクの拠点が毎年の恒例行事として、この日を中心に“ナルクデイ(ナルクウィーク)”と銘打ち、一斉に社会活動(清掃活動など)に取り組みます。今年もナルク東神戸では、4月22日に事務所の待機を含めて7名が周辺の道路や最寄り駅のクリーンアップ活動を行い、環境美化に取り組みました。

約2時間程度の活動でしたが、ナルクの「のぼり」を持ち、「ナルク東神戸」のエプロンを付けて清掃活動をしました。公園にはたくさんのペットボトルや空き缶、タバコの吸い殻などがありました。きれいに片付き、事務所の近辺のゴミもなくなり、近隣の皆様方もお喜びのことと思います。地元でナルクのことを知って頂き、そして、また少し地域に溶け込めたのではないのでしょうか。

それにしても、場所により差異はあるものの、数年前の清掃活動を始めたころに比し、街もきれいになっているような気がします。あらためて、喫煙者のマナーの悪さには本当に怒りに近いものを感じるのは、私だけではないのではないかと思います。参加された皆様、本当にお疲れさまでした。



## < 総会の案内について >

田所 克之



↑ 昨年度の総会の様子

巻頭言でも掲載しましたが、6月20日(火)の午前中に神戸市立東灘区文化センターで総会を開催いたします。終了後には懇親会も予定しております。

コロナ禍の中、いろいろ我慢しなければならないこともありましたが、皆さまと久しぶりに顔を会わせてたくさんの話ができる機会にしたいと考えております。奮ってご参加く

ださい。皆さまのカレンダーに「6月20日:ナルク東神戸の総会」と予定を入れておいて下さい。

なお、正式な開催案内状と出欠用紙は6月1日に議案書と一緒に皆様の所へ発送する予定です。お手元に届きましたら、必ず返信ハガキまたは返信用紙に必要事項を書いて、投函もしくは事務所までファクスを送って下さい。よろしくお願いいたします。

## < 幸せの黄色いレシートキャンペーンで頂きました >

前号で、ダイエー甲南店様より幸せの黄色いレシートキャンペーンで7,292円の商品を贈呈する旨の連絡があったことをお伝えしましたが、お陰様でいつも事務所で使っているパソコンのプリンター用インクを2箱分頂くことが出来ました。八代副代表が受け取ってこられましたので、皆様にご報告させて頂くと共に、ダイエー甲南店様には心よりお礼申し上げます。

引き続き毎月11日の買い物と、その黄色いレシートを右の写真のボックスに入れて下さいますようご支援をよろしくお願い申し上げます。



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

## < エンディングノート その9 >

編集部



先月号では「もしもの時のために、ふだん家族に言えない言葉や人間関係などもエンディングノートに書き留めておきましょう」という話をしました。

「家族へのメッセージはどのように書いたらいいの?」というお声を頂きましたので、一つの参考例を紹介させていただきます。

◇家族へ送る言葉 「芳夫へ 私が居なくなった後も長男としてしっかり家族を守ってください。今までいろいろありがとう。花子へ これからも芳夫と協力しあって家族を支えてください。希望していた指輪をあなたに譲ります。(注1)私だと思って大切にしてください」

◇もしもの時に連絡してほしい人 「八島光治(従兄弟)(注2) 〒658-0014 神戸

市東灘区北青木 2-6 電話 078-00-0000 メール ending@note.ne.jp 佐野英子(叔母) 〒540-0028 大阪市中央区常磐町… ◇私が所属している団体(注3) 「阪神ゲートボール協会 荒迫育昌(担当) 〒658-0083 神戸市東灘区魚崎中町 4-10… 電話 078-435-0000」

注1: 形見を残すということは書けますが、法的拘束力はありません。必ず達成させたい場合は遺言書に示します。

注2: 友人や知人の連絡先を書く場合は、その人との関係も添えておくと家族に伝わりやすいです。

注3: その他、自分の他界後も付き合いを続けてほしい人のリストなども書いておくとい良いでしょう。

\*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)

## < 一足早くナルク本部の総会が開催されます >

前項では私たちナルク東神戸の総会のアナウンスをしましたが、その前にナルク本部の第28回定時総会が2023年6月1日(木)13:30から大阪産業創造館のイベントホールで開催されます。

総会は議決権を持つ正会員のみ参加できますが、当拠点からは八代光彦副代表が出席します。今、ナルクは社会や時代に合わせてさらに成長するため「ナルク発展プロジェクト」を立ち上げていろいろな検討をしています。総会の様子などは来月号で報告させていただきます。



### 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の報告と今後の予定について ・3月25日(土)のちょこっ歩の反省について ・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 ・5月~6月の予定について ・梅サロ5月号について ・総会に関することについて ・イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン書類提出と授与物品について ・正会員の年会費について ・5月13日(土)スマホ相談会について ・本部アンケートについて ・R4年度「東灘区ボランティアグループ運営助成金」について ・R5年度「つどい場補助金」について ・その他

### 4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)さん、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。今月もよろしく願い致します。

### 4月号会報発送協力者

4月8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、迫さんが取り組んでくださいました。

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

3月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	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	56	7	88時間	東灘区	34	52
	事務所当番	32	8		灘区	6	6
奉仕活動	福祉	35	8	185時間	中央区	15	20
	その他	-	-		3区以外	13	20
	ナルク活動	160	20		計	68	98

### 同好会

＜誰でもできる 若返り体操教室＞

日時：5月28日(日)10:20～11:50

6月4日(日)10:20～11:50

6月25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 (写真クラブ)  
「おかえり おかあさん」  
木村 都久子

### 同好会＜ 映画サロン ＞

上映予定作品 「おくりびと」

日時：6月10日(土)13:30～

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

遺体を棺に納める“納棺師”という職業を通して、様々な死と向き合い人生をみつめるヒューマンドラマ。  
本木雅弘主演 2008年作

### 同好会＜ 歌のサロン鶯 ＞

日時：R5年5月11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

はなかげ みどりのそよ風 明日があるさ 涙そうそう  
オリビアを聴きながら 家路 おお牧場はみどり  
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：5月23日(火)13:30～16:30

6月13日(火)13:30～16:30

6月27日(火)13:30～16:30

場所：ナルク東神戸事務所 会費：500円

6月は第3火曜日に総会が開催される関係上、5月に引き続き、第2火曜、第4火曜の開催となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

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】  
風ふわり水面はんなり花いかだ  
まる子

【川柳】  
老いを生きる知恵友人と分ち合う  
一病二病くすり仲良く胃に入る  
立ち話さよなら言うてまた言うて  
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】4月に入り外国から日本を訪れる観光客が急増し、インバウンド需要が増えてきていると、ニュースで耳にしましたが、先日奈良・京都の観光地に行く機会があり、日本人より海外の人の多さに驚き、実感させられました。(佐々木)