

# 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 189号  
 2023年6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



## 〈お陰様でやっと退院できました〉

堤 信也

圧迫骨折の治療で、年初より本山リハビリテーション病院に入院しておりましたが、4月、やっと家に戻ることができました。ご心配をおかけし申し訳ございませんでした。

そして4月度の「うぐいす」に久しぶりに伺い、参加の皆様の笑顔に迎えられ大変感激致しました。

入院中は家族や親族にも会えず、孤独でした。携帯は使えたので、思いついた人たち数人に順次電話してみたのですが、「わあー、久しぶり！」に始まって近況情報や昔話などで長電話になったりでした。「私のこと案じていてくださったのですね、有難う」とお礼の言葉もありました。



何か連絡事項があるわけでもなく、まずは声を送り込むことが良いのですね。人の繋がりに価値があることを感じた入院でした。

## これからの予定

6月	13日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	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	
7月	4日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	8日(土)	10:00~	第7回運営委員会	
		13:30~	映画サロン	
	9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)
	18日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	20日(木)	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)
	22日(土)	10:00~	第8回運営委員会	ナルク東神戸事務所
14:00~		ナルクカフェ		
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)	

※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!

## < 大変盛況だったスマホ相談会 >



## 運営委員会

5月13日(土)にJR住吉駅近くの会場をお借りしてスマホ相談会を開催しました。

大変盛況で、予定の時間をはるかに超えて相談される人も居られ、皆さんとても満足して帰られたようで、開催した甲斐がありました。

ご協力いただきました神戸国際大学 DPLS (防災救命クラブ\*注釈参照)の小枝教授、

坂元さん、原さん、堂本さん、本当にありがとうございました。

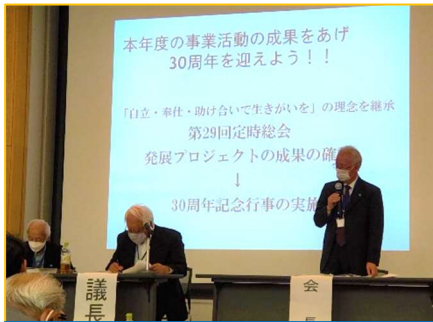
教授と挨拶をさせて頂く中で、これからもご専門の分野でいろいろご指導いただいたり、一緒に取り組みができるのではないかと感じる事が出来る1日でもありました。また次回の機会にも、よろしくお願い申し上げます。

\*注釈 DPLSとは Disaster Prevention and Life Saving Support club の略称です。



## < 6月1日(木)ナルク本部の総会に参加して >

## 八代 光彦



6月1日、本部総会が大阪産業創造館で開催されました。今年もコロナ禍の影響を受け、参加者は少人数でしたが、2022年度の活動状況と計算書、および2023年度の計画が賛成多数で承認されました。

その後、前年度にスタートした「発展プロジェクト」から4つの提案がなされ、「新しいナルク」に生まれ変わるための様々な進め方を示されましたが、今後のグループ活動に期待するとともに、その実現に向けた行動が全ての会員に求められるものであることを確認しました。

また、この後特別講演として、税理士から「NPO 法人の資金管理の仕方について」基礎からの説明があり、拠点と本部が留意しなければならない点を認識することができました。

総会後の懇親会では、美味しい料理とお酒で親交を深めることができました。

### ナルク発展プロジェクトからの提案

2023年6月1日

Aグループ: 藤村(文橋) 木内(東京) 戸松(東横浜) 石川(亀岡)  
西村(枚方) 山本(広島)  
Bグループ: 渡辺(札幌) 菊川(狭山) 川俣(横浜) 池井(枚方) 用所(東神戸)  
Cグループ: 堂原(山崎) 川野辺(橋本) 中西(横浜) 三村(枚方) 橋本(芦屋)

## < 事務所前に広告ラックを設置しました >

今まで事務所がお休みの日は、梅サロンやナルク会報などをシートに入れて、降ろしたシャッターにマグネットで留めていましたが、5月より新たに広告ラックを設置しました。事務所が閉まっている時だけでなく、当番が在中している時にも玄関前に常設しています。

実際に学習会のビラや会報などを手にして頂いたり、事務所までお顔を出して下さったりする方もおられ、早速効果がありました。皆さまもお近くに寄られたときは是非、事務所前に設置してありますラックをご覧になって下さい。

各種ビラも入れておりますので、必要なものを自由にお取りください。



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



財産分与の焦点になるお金や財産に関することは、明確に書いておくことが大切です。自分が名義人の不動産は住所、面積、権利書の保管場所を書き留めておきましょう。自分以外にも名義人が居ればそれも明記します。

郵便局や銀行の口座があれば金融機関名、預貯金の種類、口座名義、通帳・キャッシュカード・印鑑の保管場所を書いておきます。株式を持っている場合も銘柄、名義、証券会社名などの基本情報を記載しておきます。

各種保険(生命保険、損害保険、傷害保険、年金保険、火災や地震保険など)も保管場所を含めて加入してあるものが一目でわかる様に書いておきます。

ゴルフの会員権やクレジットカード、ショッピングカード等の情報は意外と見落としがちなので注意しましょう。こうしたカードなどの細かいものはエンディングノートにしっかりと書いておく、後々残された方がスムーズに対処できます。

家族などには知らせないで株取引をしたり、銀行口座も持っている人、ローンや借金がある人も正直に記入を。これらは残された者にとって、大きな問題になることですので、どんな内容の借り入れが幾らぐらいあり、連帯保証人の有無なども書き出しておきます。

(次回へ続く)

\*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)

< 5月27日のナルクカフェ >

毎月2回目の運営委員会の開催された午後事務所にカフェに仕立てて、地域の方にコーヒーを振る舞いながら、交流と居場所作りの取り組みをしています。今回は5月27日(土)に開催しました。



また、併設して海苔やどんこ、お米、手作りの鍋敷きやペン立てなども展示販売しました。コーヒーを飲みながら地域活動についても話ができるなど、今回は事前に問い合わせもあり、徐々にですが地域の皆様にも知れ渡って行ってるのかなと思います。お立ち寄りいただいた皆様にお礼申し上げます。

**5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 ・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 ・6月～7月の予定について ・梅サロン6月号について ・総会に関する事について ・5月13日(土)スマホ相談会について ・5月27日ナルクカフェについて ・運営委員会議事録について ・補助金の報告について ・その他

**5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**

秋田さん、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い致します。

**5月号会報発送協力者**

5月12日(金)に会報の発送作業をしました。印刷は八代さんが協力して下さり折り込み作業のお手伝いは畑野さん、八代さん、奈島さん、迫さんが取り組んでくださいました。



また、メール配信は9日に佐々木さんがしてくださいました。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。

なお、6月1日(木)に運営委員数名と会員の畑中美智子さんと議案書等の発送を行いました。(写真右) ご協力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)		会員数	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	57	8	103 時間	東灘区	35	53
	事務所当番	46	8		灘区	6	6
奉仕活動	福祉	21	8	154 時間	中央区	14	20
	その他	-	-		3区以外	14	21
	ナルク活動	133	19		計	69	100

## 同好会

<誰でもできる 若返り体操教室>

日時: 6月25日(日) 10:20~11:50

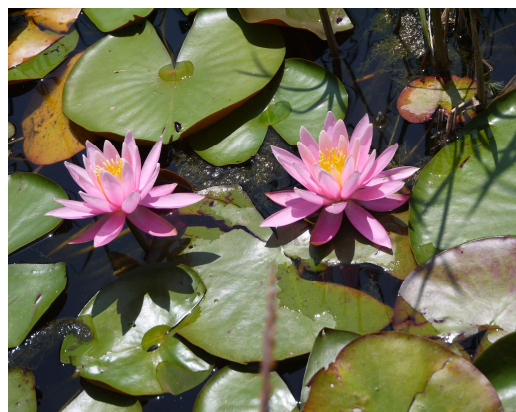
7月9日(日) 10:20~11:50

7月20日(木) 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)  
「ニオイヒツジグサ」  
八代 光彦

## 同好会 < 映画サロン >

上映予定作品

「モダンタイムス」

日時: 7月8日(土) 13:30~

場所: ナルク東神戸事務所

参加費: 500円

チャールズ・チャップリンが監督・脚本・作曲・主演を務め、機械文明と資本主義社会を痛烈に風刺した名作喜劇 1936年アメリカ製作 87分

## 同好会 < 歌のサロン鶯 >

日時: R5年6月22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

海 ずいずいずっころばし ここに幸あり 芭蕉布  
風 さとうきび畑 おおブレネリ ステンカ・ラージ  
ユーレイズミーアップ(日本語)

スリッパお持ちください

## 同好会 < 麻雀サロン >

日時: 6月13日(火) 13:30~16:30

6月27日(火) 13:30~16:30

7月4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・俳句コーナー  
【俳句】  
陽を受けて緑に映ゆる山つつじ  
吊り橋の眼下に咲きし八重桜  
まる子  
【川柳】  
じいちゃん遊びすぎだと孫が言う  
平和ってなんだ子供が笑うこと  
ポロポロの地球を孫に引き渡す  
利秋  
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】 AIの発達・普及はどこまでいくのかわからないが、規制をはじめた国もある。私の右手にAIボタンがあれば、どんな困難な問題も、すらすらとほぼ正解を私の代わりに答えてくれる。この便利さを覚えたら人は考えることをしなくなる。便利って何だろうね。世の中どんどん便利になって人が人でなくなるかしら。