

# 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 190号  
 2023年7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



## 〈ナルク東神戸の定時総会を終えて〉

代表 畑野 芙美子

6月20日に開催された総会では、委任状を含め多数の会員のご賛同を得て、全ての議案が可決されました。会員の皆様のご協力に厚く御礼申し上げます。

今回の総会(アンケート結果を含め)では、私たちの活動の柱である「楽しく」、「安心」で、「感動」のナルクをさらに進めるには、「会員間のコミュニケーション」の大切さを実感できる「場」や「機会」をできる限り多く持つことに尽きたと思いました。

今後は、「梅サロン」のお届けという一方通行の発信にとどまらず、「電話」「メール」「往復葉書」を利用した「お元気ですかコール」や、「ナルクカフェ」などを利用した、会員だけでなく地域の皆様にも居場所と交流となる場をつくるといった双方向の意思疎通による取り組みで、会員間の絆を強める活動が必須であると考えます。会員の皆様方には、「お元気ですかコール」が届いた際のご理解とご協力およびナルクカフェへのご参加を何卒よろしくお願いいたします。



## これからの予定

7月	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)	
8月	5日(土)	10:00~	発送作業・第9回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30~	映画サロン	
	6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)
	8日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	20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)
	22日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	24日(木)	10:20~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階(音楽室)
	26日(土)	10:00~	第10回運営委員会	ナルク東神戸事務所
14:00~		ナルクカフェ		

※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！

## <ナルク東神戸の総会の報告について>

奈島 伴治

6月20日(火)に、ナルク東神戸の第17回定時総会が東灘区民センターの会議室で開催された。荒木運営委員の司会により、まず議長の選出が行われ、田所副代表が選ばれた。以降の議事の審議は、田所議長によって進められた。



まず、会員総数 105 名のうち、総会出席者 14 名、議長への委任者 59 名の合計 73 名で、委任状を含めた会員総数の 1/3(35 人)以上となり、規則により今回の

総会成立の要件を満たしている旨が報告された。議長から総会の開会宣言がされた後、畑野芙美子代表から挨拶があった。以下、2022 年度活動経過報告(八代副代表等から説明)、2022 年度会計報告(佐々木事務局長から説明)及び監査報告(佐藤監査委員から説明)があり、それぞれ拍手でもって承認された。

引き続き、八代副代表から 2023 年度活動方針(案)、佐々木事務局長から 2023 年度予算(案)の説明があり、それぞれ拍手でもって承認された。すべての議案の審議を終了した後、議長の田所さんが解任され、司会の荒木さんから総会の終了が告げられた。なお今年度は役員の変更は任期 2 年目の中間期のため行われなかった。

総会を終えて出席者全員での集合写真を撮り、その後、場所を「かこの屋」の宴会場に席を移して、懇親会を行った。参加者は 10 名であり、和やかな雰囲気の中で話が弾んで、お開きとなった。



→総会後の集合写真より

前列左から 2 番目が佐藤会計監査、3 番目が畑野代表、4 番目が八代副代表、5 番目が奈島運営委員、6 番目が佐々木事務局長。

後列左端が迫運営委員、4 番目が田所副代表、右端が荒木運営委員。

## < 今月の一コマ “幸せの黄色いレシートキャンペーン” >

6月11日(日)にダイエー甲南店に買い物に行かれた運営委員の話では「イエローレシートのボックスには黄色いレシートが一杯入っていて、嬉しかったです」とのことでした。



会員や地域の皆様の御協力に心から感謝申し上げますと共に、改めてお礼申し上げます。

来月も 11 日の日には是非、ダイエー甲南店で買い物をし、黄色いレシートをボックスに入れて下さい。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⑪ >

編集 部



エンディングノートは法的な拘束力はありませんが、きっちりと遺産の詳細が記されているだけでも、遺族の負担はかなり軽減出来ます。

一度に書くことが大変であれば、必要を感じたことや書ける所から徐々に埋めて行ってください。

また、自分の意思が固まっていない項目は白紙のままでも構いません。残された人たちのことを思って綴られたあなたの気持ちは大切な人たちに伝わるだけではなく、遺族の方たちも混乱をせずに済みます。

エンディングノートを使用された 60 歳の女性は「思うところはしっかり書いたので、不安はありません」と話をされていました。 (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)

## < 6 月 24 日(土)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、事務所を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 6 月 24 日(土)に開催しました。

また、併設して海苔や干し椎茸(どんこ)、手作りの鍋敷きやペン立てなども展示販売しました。徐々にですが地元の皆様にも知れ渡って行ってるのかなと思います。

喫茶店にご足労いただいた皆様、およびご購入いただいた皆様にお礼申し上げます。



## 6 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】

・6 月 1 日(木)本部の総会の報告 ・ナルク東神戸の総会に関することについて ・第 2 回兵庫地区連絡協議会開催の日程について ・本部のシステム不具合による会費重複引き落としが発生した会員への対応について ・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参加者と活動について ・6 月 11 日のダイエー甲南店「幸せの黄色いレシートキャンペーン」について ・7 月～8 月の予定について ・梅サロン 7 月号について ・6 月 24 日ナルクカフェについて ・運営委員会議事録について ・その他

### 6 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、桐生さんの皆さんです。お疲れ様でした。ありがとうございました。

### 6 月号会報発送協力者

6 月 10 日(土)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、佐々木さん、奈島さん、迫さん、田所さんが取り組んでくださいました。

また、メール配信とホームページアップは 10 日に奈島さん、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。



## 同 好 会・事 務 局 だ よ り

5 月分		時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	6 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	63	8	107	東灘区	35	52	
	事務所当番	44	8		時間	灘区	6	6
奉仕活動	福祉	26	8	184	中央区	13	18	
	その他	—	—		3区以外	15	23	
	ナルク活動	158	22		時間	計	69	99

### 同好会

＜誰でもできる 若返り体操教室＞

日時：7月20日(木)10:20～11:50  
 8月6日(日)10:20～11:50  
 8月20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)  
 「三匹の夏バテ」  
 荒木 智子

### 同好会＜ 映画サロン ＞

上映予定作品 「万引き家族」

日時：8月5日(土)13:30～

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

米国アカデミー賞ノミネートやカンヌ国際映画祭でパルムドール受賞の是枝裕和監督作品。2018年製作 樹木希林・リリフランキー出演。

### 同好会＜ 歌のサロン鶯 ＞

日時：7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

夏は来ぬ みどりのそよ風  
 いつでも夢を 酒となみだと男と女  
 神田川 昂 ユーレイズミーアップ

**スリッパお持ちください**

### 同好会＜ 麻雀サロン ＞

日時：7月18日(火)13:30～16:30

8月8日(火)13:30～16:30

8月22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】  
 木漏れ日に染め上げわたる青もみじ  
 光る波サンフラワーの夏の旅  
 まる子  
 【川柳】  
 大声援戻り互いに出る元気  
 嫌われても杉懸命に花咲かせ  
 探しもの思わぬものが見つかって  
 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

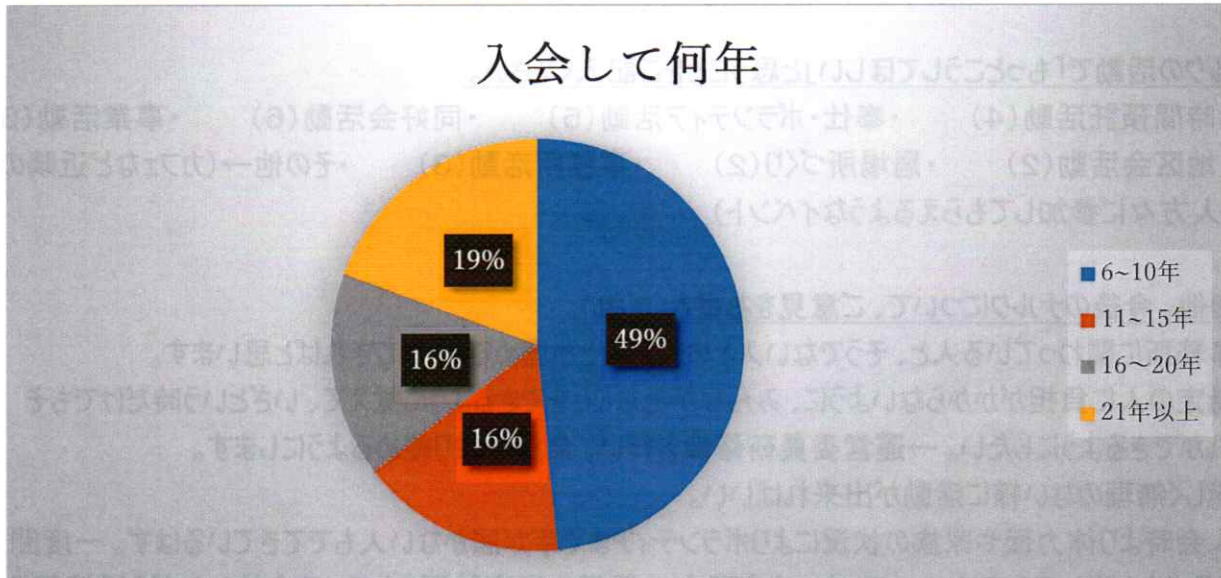
【編集後記】先日、JRを利用した際に車両トラブルで電車が動かず、到着駅で「延着証明書」をお願いしたところ「今はやっていない。スマホで取ってほしい」と言われた。「私はスマホを持っていないので、以前のように紙で出してほしい」とお願いしたのだが、どうにもならないらしい。時代は便利になって行くが、それについていけないため、文明という大陸から離された孤島にいる情報難民になってしまった。(常呂)

会員の皆様のナルクに対するいろいろな活動に対する思いを把握するため、総会時にアンケートを行いました。ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

それをもとに運営委員会で検討しました。以下に結果を報告させていただきます。青字が運営委員会で検討しました内容です。

## 【 集 計 結 果 】

### 1. ナルクに入会して何年くらいになりますか？



### 2. ナルクへ入会したきっかけは？(複数選択 可)

- ・会社関係の知人に誘われて。(3)
- ・友人から誘われて。(4)
- ・その他  
(新聞などで高畑会長のことを知ったので。)  
(主人に誘われて夫婦で入会。)  
(同じところでボランティア活動をしている時にスタッフに誘われて入会しました。)  
(入会したきっかけは？)  
(以前活動していた別のボランティア団体にナルクの運営委員の方がいてそこが発展的解散をする時に誘って頂いた。)

### 3. どんな内容や言葉を聞いて、入会を決心しましたか？(複数選択 可)

- ・時間預託活動(3) ・奉仕ボランティア活動(6) ・同好会活動(1) ・事業活動(1)
- ・地区会活動(1) ・居場所づくり(1) ・高齢者が活躍(2) ・社会への恩返し(1)
- ・楽しい(1) ・やりがい(2) ・仲間づくり(2) ・助け合い(1) ・自立(1) ・その他  
→(気が付けば夫に入会させられていた)

### 4. これまでどんな活動をやってきましたか？(複数選択 可)

- ・時間預託活動(7) ・奉仕・ボランティア活動(8) ・同好会活動(7) ・事業活動(3)
- ・地区会活動(3) ・4居場所づくり(2) ・事務所活動(6) ・具体的な内容→(勤務場所で自己ボランティア活動をしていました)

6. これからナルクの中でどんな活動をやっていきたいですか？(複数選択可)

- ・人に感謝されたり、自分の社会や人の役に立っていると思ったりした時、存在価値や嬉しさを感じる。
- ・長年携わった方が亡くなられ、家族の方から感謝をされたこと。長いお付き合いの継続。
- ・会員同士の仲が近くなった。
- ・サンライフ魚崎での郊外レクリエーション。
- ・良き仲間が出来、楽しく活動させて頂いています。

7. ナルクの活動で「もっとこうしてほしい」と思うことをご記入ください。

- ・時間預託活動(4)   ・奉仕・ボランティア活動(5)   ・同好会活動(6)   ・事業活動(3)
- ・地区会活動(2)   ・居場所づくり(2)   ・事務所活動(3)   ・その他→(カフェなど近隣の  
人方々に参加してもらえそうなイベント)

8. その他、今後のナルクについて、ご意見をお書きください。

- ・事務所に関わっている人と、そうでない人との差を何とか埋めることができればと思います。
- ・特定の人に負担がかからないように、みんなが色々なことをできるように覚えて、いざという時だけでもそれができるようにしたい。→**運営委員研修会を行い、全員が取り組めるようにします。**
- ・楽しく無理のない様に活動が出来ればいい。
- ・入会時より体力面や家族の状況によりボランティアまで手が届かない人もでてきているはず。一度聞き取りなどをしてみては？→**アンケートを配布or電話や家庭訪問をして、声を拾いながら近況報告やナルクとの絆を太めていく。あるいは見守り活動やお元気コールに取り組む中で確認していく。**
- ・会員拡大(若い人)、親睦を兼ねた一泊旅行など。→**検討します。また、10月に本部主催で会員向けの旅行もあります。**
- ・気軽なボランティアを広げる。→**検討します。**
- ・楽しいイベントを開催。→**検討します。**
- ・一人暮らしをされている方に週1回程度電話をすとか、お話し相手をするなど。→**ナルク見守り活動やお元気コールに取り組む。電話やメール、ラインを活用してお1人に対して複数の運営委員で取り組む。**
- ・何も活動しなくても人と会話することが高齢者には必要であり、また介護予防にもつながると思います。→**同上**
- ・入会や退会の時の感謝の気持ちを電話やお手紙で…。→**既に取り組んでいます。**
- ・ナルク東神戸の事務所に来て、自由におしゃべりできるだけでもと思います。→**映画サロン等の同好会で居場所づくりにも取り組んでいます。新たに取り組んでいるナルクカフェにもご参加下さい。今後は事務所当番がいる日を玄関へ張り出すなどでアナウンスしますので、それをご活用ください。**

8. その他、今後のナルクについて、ご意見をお書きください。

- ・総会で時間預託活動と奉仕活動のことが良く分かった。
- ・事務所を活用して、楽しい時間を過ごせるようにしたい。→**同上**
- ・参加したいと思いつつ、ちょっと遠いので体調の関係で出にくいです。
- ・若い方の入会を願っております。