

# 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 194号

2023年11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



## 〈 中秋の名月を愛でる 〉

先月の9月29日、「中秋の名月」を皆様愛でられましたか。私は、友人達と西宮ヨットハーバーで観月会をしました。雲もなく、煌々と輝く見事な月。水面を月の明かりがゆらゆらと…。何ともぜいたくな一時でした。

16日目は十六夜(いざよい)、17日目は立待月(たちまちづき)、18日目は居待月(いまちづき)、19日目は寝待月(ねまちづき)、20日目は更待月(ふけまちづき)、21日目は有明月(ありあけのつき)とそれぞれ名称をつけて、月に思いを寄せる昔人の風流に感激しました。

日頃はバタバタと生活し、夜になるとカーテンをシャットと閉めて、その風情を感じぬ私ですが、ちょっともったいないなと思っています。

9月29日のあの月は、7年後に見られるということですが、見られたらいいな～！ いや見たい！ 絶対見るぞ～！——と思っています。

迫 昌子



## これからの予定

11月	7日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	21日(火)	13:30～	麻雀サロン	
	25日(金)	10:00～	第16回運営委員会	
		14:00～	ナルクカフェ	
	26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
30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月	3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
	5日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
		9日(土)	10:00～	
			13:30～	映画サロン
	14日(木)	13:30～	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階・音楽室
	17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
	19日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
23日(土)		10:00～	第18回運営委員会	
		14:00～	ナルクカフェ	
	16:00～	忘年会		

※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！

## < 荒谷さんの手記 その3 >



設立時からナルク東神戸の活動の礎を築かれた会員の荒谷さんが、昨年関東の方に転居をされました。その後、事務所等に頂いた何通ものお手紙などから抜粋して順次紹介させていただきます。その為、季節などがズレおりますがご寛容ください。(編集部)

ナルク東神戸の皆様にはお変わりなくお過ごしでしょうか。毎月届く「梅サロン」は私の楽しみの一つで、有難く読ませていただいています。記事の投稿者も各種才々で非凡な才能の方も見えて嬉しい限りです。目を通すたびに皆さんの顔が浮かび、嬉しく、また初めて拝見する方ともお写真を見ながら楽しく駄弁っています。

当施設の受付嬢も「着信 梅サロン」を見かけると「荒谷さんも大事にして貰っているのね！」と知らせてくれたり、時には「読ませて！！」と…。私は幸せ者だとありがたく皆様に感謝しています。

老人ホームでは只 1 人のナルク会員として、今後高齢社会を歩まれる諸兄の為に、梅サロンへの投稿ぐらい参考として発信できたら良いのですが、知恵も能力も集中力も根気も失せて、我ながらチョット心配です。

「人生 100 年時代」という言葉も、今では誰も疑問視する人もいないようですが 60 歳、65 歳と定年、リタイヤ後 30 年の期間を安心して生き生きと充実した生活を夢見て、漫然とした計画を立てていましたが、予期せぬ事柄でみんな“白紙”に、“無”になったりしました。その時にしっかりと手を打つ知識や金銭・資産・保険などしっかりした考え方をおろそかにしていたことが悔やまれます。

亡くなった家内の余生対策も、逆に彼女の資産を食いつぶして大幅な赤字にしたり、己の知識不足、怠慢、神戸ハーバーランドでいつまでも住めると思い込み、己の老化も、環境が良いだけに人生もトップリ浸かって、一度も立ち止まって対処をしませんでした。

80 歳、90 歳になった自分、その時の資産・保険などを想定していなかった。提案しようともせず、しなかつた己の無知。もう遅いが、「賢い皆さんは 80 歳、90 歳をのぞいておいででしょうか」健康寿命、活動できる期間、頭も、あまりに短いですね、人生 100 年と言っても。

本日の 5 月 1 日、コロナ禍で制限のあった、家族の入室が解除されました。但し事前予約制で、親族の 2 名まで。時間は 2 時間までです。

因みに私がお世話になっている施設について少し紹介しようと思います。最近介護付き老人ホームの閉鎖や倒産の報道がありますが、ここは入居者が増加中です。全室個室で 103 戸あり、1 戸が 38~60 m<sup>2</sup>の鉄筋コンクリート造りです。2010 年 1 月 1 日に開所しました。(次号へ続く)



## < 今月の一コマ ナルクカフェ >



9 月 23 日(土)の午後、事務所で恒例のナルクカフェを開催しました。

コーヒーを飲みに来る方、開催しているからとわざわざ顔を出して下さる方、玄関前のバザーでお米や海苔等を買って下さる方がおられ、徐々に地域の方々の交流と居場所になってきているなと感じます。ご利用いただいた皆様、ありがとうございます。来月もお待ちしております、どうぞお気軽にお越しください。



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

←11 月末までの期間メニュー(かぼちゃのスーププレート)

(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

## < 芦屋拠点 25 周年式典の様子 >

八代 光彦

10 月 13 日、芦屋モリスで開催された「ナルク芦屋」の設立 25 周年記念式典に参加させて頂きました。

来賓として参加された高島芦屋市長、かんでん福祉事業団常務理事、ナルク本部西村会長の御三方を始め、総勢 100 名余の盛大な式典でした。

来賓祝辞の後「ナルク芦屋 設立 25 年の歩み」がスライドで上映され、平成 7 年の 10 月、まだ阪神淡路大震災からの復興途上に僅か 27 名で設立され、現在では 207 名もの大所帯となられ、様々な老人施設での活動を始めたこととした活発なボランティア活動を行ってられる様子が伺えました。

また、西宮芦屋研究所の小西巧治氏による「知ってるようで知らない芦屋のこと」と題した講演では「芦屋市の成り立ち」から「芦屋市の今の姿」までを村上春樹が「海から山に向かって伸びた惨めなほど細長い街」と表現していること等も交えて、街の特色や住民の意識等について話されたのが興味深く印象的でした。

「ナルク東神戸」について説明をする場合、どのようなストーリーになるのかを考えてみるのも一興??かも知れませんか!



## < 9 月 20 日シニア元気相談会に参加しました >

木村 都久子



9 月 20 日に魚崎北部あしんすこやか主催の勉強会に参加しました。テーマは「薬の疑問とフレイル運動」でした。薬局に行きますと「ジェネリックでもいいですか」とまず言われます。ジェネリックは後発薬剤で、研究費節約、より飲みやすく研究され、しかも安全。薬局もおすすめです。80%近くが使われています。デメリットとしては、供給が不安定なこと。

薬の飲み忘れは?薬の形状にもよりますが、医師、薬剤師に相談してください。飲み方はできるだけ水またはぬるま湯で。お茶やコーヒー、ミネラルウォーターは薬の吸収が悪かったり、薬剤の効果が下がることがあるそうです。

フレイルとは健康状態と要介護状態の中間状態。加齢だからと何もしないで放っておくと、あっという間に要介護状態に。いえいえ、健康寿命を延ばしましょうよ。低栄養、筋肉量の低下、基礎代謝の減少、運動量の減少などが原因かと。

簡単な運動をどうぞ。つま先やかかと上げ運動。膝伸ばし運動、ももを上げる。椅子に座ったままでできる簡単な運動から始めましょう。

### 10 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 ・事務所当番と案内について ・サンライフでのボランティア活動について ・10 月 7 日運営委員研修について ・10 月 21 日ナルクカフェについて ・9 月 29 日の講演会の反省について ・9 月 29 日の講演会のアンケートの考察について ・芦屋拠点 25 周年式典参加者について ・10 月～11 月の予定について ・梅サロン 11 月号について 次回(来春)の兵庫地区連絡協議会開催場所等について ・助け合いの新規ニーズについて ・10 月 28 日運営委員パソコン講習について ・中間決算報告について ・その他

### 10 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】

迫さん、栗原さん、三野さん、佐々木さん、八代さん、木村(政)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い致します。

### 10 月号会報発送協力者

10 月 7 日(土)に会報の発送作業をしました。宛名準備が畑野さん、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前は、同日に、八代さん、木村さん、奈島さん、荒木さん、迫さん、田所さんが取り組んで下さいました。



ホームページ更新は 9 月 27 日に佐々木さん、10 月 7 日に奈島さん。メール配信は 10 月 7 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

9 月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員 数	10 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	35	7	85 時間	東灘区	35	52
	事務所当番	50	10		灘区	6	6
奉仕活動	福 祉	16	17	161 時間	中央区	12	17
	そ の 他	—	—		3 区以外	15	23
	ナルク活動	145	11		計	68	98

## 同好会

＜誰でもできる 若返り体操教室＞

日 時： 11 月 26 日(日)10:20～11:50

12 月 3 日 (日)10:20～11:50

12 月 17 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



同好会へ写真くらぶ  
「垂水名物布団太鼓」  
荒木 智子

## 同好会＜ 映画サロン ＞

上映予定作品「ボス・ベイビー」

日 時： 12 月 9 日(土)13:30～

場 所： ナルク東神戸事務所

参加費： 500 円

外見はかわいらしい赤ちゃんだけど中身はおっさんな「ボス・ベイビー」が巻き起こす騒動を描き、全米で大ヒットを記録したアニメーション映画 2017 年製作 97 分

## 同好会＜ 歌のサロン鶯 ＞

日時：11 月 30 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

紅葉 赤い靴 いい日旅立ち 昴 故郷の廃家

大きな古時計 ユーレイズミーアップ

スリッパをご用意ください

## 同好会＜ 麻雀サロン ＞

日 時： 11 月 7 日(火)13:30～16:30

11 月 21 日(火)13:30～16:30

12 月 5 日(火)13:30～16:30

場 所： ナルク東神戸事務所

参加費： 500 円

健康マージャンで楽しみましょう！ 参加を希望する方は、3日前までに下記までご連絡ください。

連絡先：迫(ハザマ)昌子 携帯 090-1134-6860

川柳・俳句コーナー

【俳句】

・寄るよりも離れてかおる金木犀

・コロナ禍で数年ぶりの秋まつり

(常呂)

・萩焼に一本尾花刺しにけり

・引き寄せる清き香りの金木犀

(まる子)

【川柳】

・若さ維持背筋伸ばしてウォーキング

(露木)

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】 地球沸騰化の夏の後遺症なのか、最近はお疲れモード(倦怠感と疲労感！でやる気が出ない!!)。実はここ数年公私ともにいろいろあり、最近悟ったことが「つらいと言うのが辛くても、抱え込まずに吐き出せば、生きることが少し楽になるかもしれない」という境地。こう書いていると少し楽になった様な気がします。(笑)