

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 195号
 2023年12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



＜ 木村都久子さんを悼む ＞

副代表 八代 光彦

11月11日の昼頃、外出先に携帯電話が掛かってきた。発信者名が「木村都久子さん」だったので、私はいつものように「木村さん、お元気？」と出たら、彼女に声はそっくりなのに「母が昨日亡くなりました・・・」とお嬢さんの声だった。私は暫し頭が真っ白になった。後は何をお話したのかは覚えていないが、通夜と翌日の葬儀のことだけが記憶に残った。



↑故木村都久子さん

聡明で慎み深く、求められればいつもの確かな意見を述べて下さった木村さんは、ナルク東神戸にとってなくてはならない存在だった。

特に運営委員会での存在感は抜群だった。「歌のサロンうぐいす」の世話役を永年着実にこなし、サンライフ魚崎でのボランティアも彼女のお世話がなければ成り立たなかったと言っても過言ではない。

更に、梅サロンへの投稿や写真応募は常に時宜を得た名作ばかりだった。「チャーミングなスーパーウーマン」にこの世ではもうお会いできないけれど、通夜での導師のお言葉に従い、「またお会いしましょう」と笑顔の写真にご挨拶をして、式場を後にした。

木村さん、本当にありがとうございました。心よりご冥福をお祈りいたします。

合 掌

こ れ か ら の 予 定

12月	14日(木)	13:30～	歌のサロン「鶯」クリスマス会	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		
1月	6日(土)	10:00～	第19回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
		9日(火)	13:30～	
	14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
	21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9階・音楽室
	25日(木)	13:30～	歌のサロン「鶯」	
	27日(土)	10:00～	第20回運営委員会	
14:00～		ナルクカフェ		

先月号の予定表に誤りがありました。(誤)11月25日(金)→(正)11月25日(土)でした。お詫びし修正させていただきます。

※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4 >

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)



7月の猛暑の後、8月には迷走台風6号での「集中豪雨災害」、続いて来た台風7号は「線状降水帯の警戒アラーム」を鳴らしながら日本列島を縦断。各地の土砂災害や橋の流失、家屋の浸水など大きな爪痕を残しました。特に『内水氾濫』という厄介な課題を提示して通過しました。各地の自治体はどのように取り組むのでしょうか？皆様方のお住まいも何かと大変だったろうと、お見舞い申し上げます。

さて、私、荒谷は元気です！腰が大きく曲がって腰痛、両耳用補聴器購入しましたが、まずは生活習慣の意識を高めて生き生きと元気にと言う目標をたてました。・毎日の食事は栄養のバランスも良く、美味しく、感謝して頂く習慣と、楽しく会話して頂く習慣を目標にしています。・運動の習慣化…少し息が上がる程度に汗をかき有酸素運動をし、機械も使って筋トレやストレッチで骨を丈夫に。転倒予防も。・社会との接点を持つ…人とのコミュニケーション。他の入居の方々と共同生活、スタッフの支援は一人では続けられなくてもやる気になります。

次に安心・安全な住環境で(中略)施設の住まいはバリアフリー、緊急ボタン、日常生活面での介護士や看護師、フロアの様々なサービスで安心と元気をもらっています。日々の些細な出来事にも感謝の心と笑顔で、そして挨拶を心掛けたいと努めています。(次号へ続く)

< 故神野会長を送る会に参加して >

佐々木真知子



7月に急逝されたナルク本部の神野会長のお別れ会が大阪産業創造館で行われ、全国各拠点から約100名の方が参列されました。

ナルク東神戸からは八代副代表と事務局長の佐々木がまいりました。

西村会長の挨拶に始まり、4拠点の代表が故人との思い出を熱く語り、この度の突然の出来事に呆然とされたこと、亡き神野会長の意思を引き継いでいこうと異口同音におっしゃり、無念さを表されていました。

足跡の動画が流され、奥様からのお言葉があり、続いて各自白菊を献花して閉会となりました。

< 歌のサロン「鶯」のクリスマス会へのいざない >

歌のサロン「鶯」では12月14日、クリスマス会を開催します。ゲストに織田英輔さん(ウクレレなどアンサンブル)をお招きし、ピアノ演奏、独唱、合唱、クリスマスソングなど盛りだくさんのメニューで、一足早くクリスマスをみんなにぎやかに楽しみます。



常連の方はもちろん、久しぶりの方も、初めての方も、ナルク会員外の方もどなたでも奮ってご参加ください。

12月14日(木)13:30、東灘区文化センター9F音楽室でお会いしましょう(参加費:800円)。



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

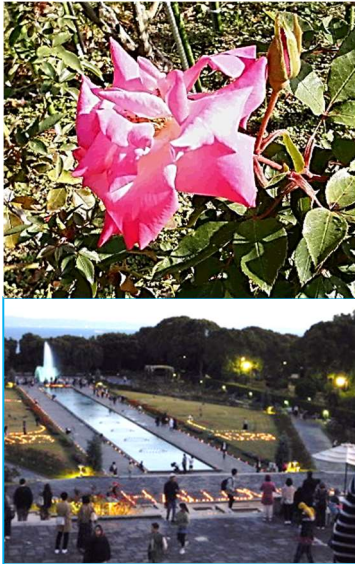
TEL&FAX:078-452-9077 営業時間:10時~17時 定休日:日曜・祝日・水曜

←雑貨店ではクリスマスグッズを、カフェでは海老と里芋のグラタンプレート(980円)をご用意してお待ちしております。*12月24日(日)は営業します

(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

< 10月28日のちょこっ歩 >

八代 光彦



久しぶりの「ちょこっ歩」は、須磨離宮公園の「ハロウィンキャンドルナイト」の見学でした。午後4時半に山陽電鉄月見山駅に集合し、離宮公園までの緩い坂道をゆっくりと上りました。

開演時刻の5時までにはまだ時間があり、着いたときはペットボトル製燭台の蠟燭に多くの学生ボランティアの手で点火の真っ最中。点火作業を横目に、盛りを過ぎたバラ公園の中を一周。レストランのある高台から、次第に点火されて数を増やしたろうそくの光に照らされたハロウィンの飾りが浮き出て来て、カメラのシャッターをきる来園者に交じって暫し光の饗宴(?)を見下ろしました。

全部の点火が終了するにはまだしばらく掛かりそうなのと、喉の渴きを訴えるメンバーの期待に応じて帰路に就き、三宮で途中下車。ニューミュンヘンで唐揚げをツマミにジョッキを傾げ、やむなく欠席した某氏の顔を思い浮かべながら楽しいひと時を過ごしました。

< イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン 上半期の報告 >

10月21日(土)ダイエー甲南店から連絡を頂き、今年度上半期の贈答金額の通知がありました。総額7,750円でした。

10月31日までに受け取り(ナルク東神戸が申請していたものをダイエー甲南店で購入)とのことでしたので、早速八代副代表が伺い、FAX用インクシート、パソコン用印刷インク(数色分)を頂いて参りました。

ダイエー甲南店様には厚く御礼申し上げます。お陰様で滞りなく、会員の皆様へ届ける会報を作成すると共に、地域活動で使う資料を印刷することが出来ました。(追記)

後日、年度後期分の申請書類が届きましたので、申し込みの手続きをしました。



11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】 ・10月31日の故神野会長を送る会の様子について ・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 ・11月4日運営委員研修について ・11月25日ナルクカフェについて ・大ガス助成金に関する中間報告について ・11月～12月の予定について ・梅サロン12月号について ・次回(来春)の兵庫地区連絡協議会開催場所確保と案内について ・神戸国際大学DPLS(防災救命クラブ)の小枝教授との学習会の企画について ・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。今度もよろしく願い致します。

11月号会報発送協力者



11月4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伝いは、同日に、八代さん、奈島さん、荒木さん、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同日に奈島さん。メール配信も同日に田所さん、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

10 月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	11 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	55	7	99 時間	東灘区	35	51
	事務所当番	44	8		灘区	6	6
奉仕活動	福 祉	34	8	196 時間	中央区	12	17
	そ の 他	—	—		3 区以外	14	21
	ナルク活動	162	22		計	67	95

同好会

＜誰でもできる 若返り体操教室＞

日時： 12月17日(日)10:20～11:50

1月14日(日)10:20～11:50

1月21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
「秋うららり」
北窪吟旨

同好会＜ 映画サロン ＞

上映予定作品「ボス・ベイビー」

12月の予定作品を繰越上映

日時： 1月6日(土)13:30～

場 所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

外見は可愛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年制作 97分

同好会＜ 歌のサロン鶯 ＞

日時： 12月14日(第2木) 13:30～

場 所：東灘区文化センター9階音楽室

会 費：800円(12月のみの特別会費)

クリスマス会

ゲスト 織田英輔さん(ウクレレなどアンサンブル)

ピアノ演奏 独唱 合唱 クリスマスソング

*** 初めの方もぜひおいでくださいね。**

(スリッパをお持ちください)

同好会＜ 麻雀サロン ＞

日時： 12月19日(火)13:30～16:30

1月9日(火)13:30～16:30

1月23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・短歌コーナー

【短歌】

- ・あと三月の命と友は笑顔にて
- ・言いたり癌病む男六十
- ・秋雨が通夜の酒を苦くして
- ・思い出話す楽しきことく
- ・君の死が教えてくれた人生を
- ・生きいる我の命と思う

【川柳】

- ・月を待つ 五勺の酒で 夢うつつ
- ・川柳・俳句・和歌・詩など皆様の投稿をお待ちしています

(アラマサ)

(のん)

【編集後記】 皆さんにご覧いただいている『梅サロン』のこの4頁は、11月10日に急逝された木村都久子さんが編集責任者でした。今月から4頁担当、交替します。不慣れながら文字を埋めていきつつ、木村さんの穏やかな笑顔がまた浮かんできました。木村さん、こういう編集でいいですか？ 空の上からチェックして下さいね！