

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 196号

2024年1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



＜ 新年のご挨拶 ＞

副代表 八代 光彦

明けましておめでとうございます。ナルク東神戸会員の皆様におかれましては晴れやかに新年をお迎えのことと存じます。本年もどうかよろしく願い申し上げます。

昨年5月にはコロナウイルスも感染症5類となり、ナルク東神戸の活動も徐々に従来の姿に戻つつある中、今年を「知名度向上の年」と位置づけています。

お蔭様で、これまでに、会員のみならず地域の方々にもナルク東神戸を知っていただく開催している「歌のサロンうぐいす」「だれでもできる若返り体操(気功)」「ナルクカフェ」に、徐々にではありますが、参加して頂けるようになりました。これを更に勢いづけるため、会員の皆様方には、是非ともご友人や知人の方々にお声がけをしていただき、これら行事にご一緒出来ればと願っております。



今年の冬は暖冬との事ですが、どうか御身体を大切にお過ごしください。

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！

1月	9日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	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」	
	23日(火)	13:30	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	25日(木)	13:30～	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階・音楽室
	27日(土)	10:00～	第20回運営委員会	ナルク東神戸事務所
14:00～		ナルクカフェ		
2月	6日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	10日(土)	10:00～	第21回運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
	11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
	16日(金)	10:30～	講演会「フレイルと運動について」	東灘区文化センター8階・会議室2
	17日(土)	13:30～	兵庫地区連絡協議会	
	18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
	20日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	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22回運営委員会	ナルク東神戸事務所
14:00～		ナルクカフェ		

< 荒谷さんの手記 その5 >

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、季節などがズれておりますがご寛容ください。(編集部)



私どもは 1957 年 12 月 24 日に結婚しました。親戚縁者は勿論、地域の方々や先輩、友人、その他のたくさんの方々の御指導いただき、また見守られ、支えられて今日まで育てて頂きました。

妻の治子は 2022 年 2 月に 90 歳で旅立ちましたが、48 歳の時調理師免許を取得し、喫茶店を開業しました。お世話になった方々や友人、同窓生に喜んでもらい、新しい友達が出来、更に長期の海外旅行のお誘いを受けるなど大いに人生を楽しませて貰い、輝いていました。

私は学卒ではありませんが、新しい会社では組織の中核として会社の発展に尽くし、新高卒生の採用、教育関係、外国人採用では職場の人権意識教育に取り組みました。学校や地域団体とも協力し、また関係会社の規範となるべく風土改革にも努力し、会社全体が明るく、風通しも良くなり、会社業績にも寄与しました。

私は 1995 年の阪神淡路大震災で頸部損傷のため右半身麻痺で歩行困難となりましたが、神戸国立病院に入院し、脊椎手術を(1998 年 3 月)を受け、リハビリを経て、奇跡的に日常生活が送れるように回復しました。

妻は一人で震災後の片づけをするも、ガスやお風呂もなく、友人の家で食事や入浴のお世話になるなど、苦い経験もしました。その思いを社会に還元するべくその後はボランティア活動に専念しました。囲碁や将棋、麻雀など楽しむ余裕がつかれず、少し悔いを残しました。

振り返れば私共二人だけでは人生を築くのも大変で、関わって頂いた皆様からの生活の助言やお知恵などのお力添えが大きな支えとなり、落ち着きと余裕が生まれました。私たちの生きる力となり、本当に嬉しく、ありがたく感謝しています。

< 歌のサロン「鶯」でクリスマス会を開催 >

荒木 育夫



12 月 14 日、同好会・歌のサロン「鶯」ではクリスマス会を開催しました。約 20 人が参加し、独唱、合唱、ピアノ演奏、合奏など、とりどりのメニューで一足早いクリスマスを愉快地賑やかに過ごしました。

この日は、歌のサロン「鶯」のお世話役で活躍し先般急逝された木村都久子さんのご令嬢・木村暢子さんも参加されました。また、歌のサロン鶯の発足に携わった堤信也さん、中谷

庄一さんの両先輩も駆けつけてきてくださり、クリスマス会の盛り上がりには花を添えてくださいました。木村都久子さんも空の上からきっと微笑みながら見ていてくださったことでしょう。

< 今月の一コマ 12 月 23 日(土)ナルクカフェと忘年会 >

今回もたくさんの方がカフェに参加して下さり、また、お米や冬菇を購入してくださいました。その後、ささやかな忘年会をしました。



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)

< 顔を出してよ >

木村 暢子



木村都久子さんのお嬢様の投稿が12月17日(日)の毎日新聞「女の気持ち」に掲載されました。ご本人の了解を得て、転載致しました。ご高覧ください。

母が逝った。いや、ちょっと出かけているだけだろう。手提げも、靴も、原付きバイクもそのままある。間もなく玄関の音がガチャリと鳴り、「ただいま！」と顔を出すのだろう。

いつものチョコチョコとした足取りで定位置に正座し、「お茶、入れようか?」「うん、ありがとう」とクシャツとした笑顔を向けてくれるだろう。

母は「女の気持ち」に度々掲載していただき、今年の9月も抗がん剤について書いていた。我慢強い母は78歳できつい抗がん剤治療を3ヶ月受けた。あんなにつらそうな母を見たのは初めてだった。

「このあと5年、10年、20年、長生きするために頑張りましょう」と主治医に言われ素直に頑張った。治して二人で11月にタイへ行こうと、タイ語も勉強していた。10月、つらい治療がようやく終わった日、「やっと終わった～これからはたくさん夢をかなえるんです。まずは娘とタイ旅行！」と診察室で元気に宣言したらしい。しかし抗がん剤は肝臓を痛めつけていた。宣言から1月足らずで、タイではなく極楽浄土へ旅立った。

「ありがとう」と何度も何度も小さな声で言ってくれた。抗がん剤をやめてタイへ行っちゃえばよかったわ。つらい思いをさせてごめんね。またお母さんから生まれたいよ。お母さんの娘で私は本当に、本当に幸せです。ドアから顔を出してよ、お母さん。

< フレイルと運動について >

2月16日(金)に東灘区文化センターで、神戸国際大学リハビリテーション学部の小枝英輝先生をお招きして講演会を行います。(同封のチラシ参照) 先生からコメントが届きましたのでご案内いたします。

シニア世代に於いて、脳血管疾患や骨折などの発症により、日常生活に介護や支援が突然に必要なこともある。また、今後後期高齢者の人口増加が見込まれるなか、フレイルといわれる中間的な段階を経て、徐々に介護が必要な状態に陥ると考えられる。フレイルとは、高齢期に生理的予備能力が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、不健康を引き起こしやすい状態をいう。フレイルに対して介入を行うことで、より心身機能を改善させる様々な効果が期待できる。当日は、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルについて学習すると共に実際の運動(体操)を皆様と一緒に体験しましょう。



12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 ・運営委員の欠員補充について ・11月～12月の予定について ・梅サロン12月号について ・2月の兵庫地区連絡協議会開催場所確保と内容について ・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 ・12月23日運営委員研修について ・12月23日ナルクカフェについて ・同好会用銀行口座の開設について ・弔事の際の取り決めについて ・ナルクマスコットキャラクター募集について ・その他

12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、秋田さん、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。今月もよろしくお願ひ致します。

12月号会報発送協力者

12月9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12月1日に佐々木さん、12月9日に奈島さん。メール配信も同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

11 月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	12 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	69	8	111 時間	東灘区	34	50
	事務所当番	42	8		灘区	6	6
奉仕活動	福 祉	37	9	214 時間	中央区	12	17
	そ の 他	—	—		3 区以外	14	21
	ナルク活動	177	22		計	66	94

同好会

＜誰でもできる 若返り体操教室＞

日 時：1月14日(日)10:20～11:50

1月21日(日)10:20～11:50

2月11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
「正月」
田所 克之

同好会＜ 映画サロン ＞

上映予定作品「砂の器」

日 時：2月10日(土)13:30～

場 所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

松本清張の原作を野村芳太郎監督、橋本忍 & 山田洋次脚本で映画化した社会派サスペンス。

1974年作品 143分

同好会＜ 歌のサロン鶯 ＞

日 時：1月25日(木)13:30～

場 所：東灘区文化センター9階 音楽室

会 費：500円

一月一日、かわいいかくれんぼ、冬景色、寒い朝、明日があるさ、アニーローリー、しあわせ運べるように、神戸市歌(S26 第一市歌)

初めての方も久しぶりの方もどうぞご参加下さい！

(スリッパをお持ちください)

同好会＜ 麻雀サロン ＞

日 時：1月9日(火)13:30～16:30

1月23日(火)13:30～16:30

2月6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
【川柳】
言葉出ず「あれ」「これ」「それで」
事済ます
〈詠み人知れず〉

【俳句】
蝶々やサナギ姿であおむけり
下枝に雀ふくらむ時雨かな
〈アラマサ〉
肩までの髪整えて年の暮れ
無人家の庭に顔だす福寿草
〈まる子〉
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】皆様、明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年が始まりました。ナルクも 2022 年 5 月に「発展プロジェクト」を立ち上げ、私たちの組織が永続的に発展して行くために、様々な角度からかなり熱い検討をしてみました。今回発行された本部の会報に詳細なことが載っておりますので、是非、ご高覧ください。さあ、新しいNALCの始まりです。これまでも、これからも、皆さんと一緒に歩んでまいります。