

# 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 197号

2024年2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 美美子

編集人：田所 克之



## 〈 福男になりました 〉

お正月に湊川神社のホームページを見ていると、「令和6年豆まき神事奉仕の福娘・福女・福男を募集します」の文字が目に入ったので、早速申込みました。

当日はまず着替え室に行き、きちんと準備された着物と袴を綺麗にピシッと着せてもらいました。自然に背筋が伸びます。本殿で、厳かな雰囲気の中、節分祭の神事が20分程あり、ほとんど着物を着たことがない私は、呼吸することさえ苦労しました。徐々に慣れた頃、特設舞台へ移動すると、会場には予想以上のたくさんの方が来られていてびっくり。奉仕者全員の名前が読み上げられ、緊張もピークに。いよいよ「福は～うち、鬼は～そと！」の号令がかかり、小袋に入った福豆を気持ちよく、多くの方に「福」が届くようにと思い、懸命に投げさせていただきました。私の亡き祖父や父も楠公さんが大好きでしたので、空の上からきっと喜んで見てくれていると思うと、感慨もひとしおでした。

森 一 夫



[注] 撮影は、預託点数を利用したナルク会員同士の助け合い活動によるもの。ナルク東神戸・奈島伴治氏撮影。

## これからの予定

2月	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」	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	
3月	5日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	9日(土)	10:00～	第23回運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
	10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24回運営委員会	
		14:00～	ナルクカフェ	
24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	
28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、一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、季節などがズレておりますがご寛容ください。(編集部)



お世話になっているサンディーヌ土浦に入所してから、1年程が経ちました。腰痛や変形性関節症などの持病を持っているため4輪付きの手押しの歩行器を使って生活しています。

管理部門並びに介護士、看護師などの職員の方々にも公私にわたって大変お世話になっており、ありがたく感謝し、厚くお礼申し上げます。

昨秋から、ミャンマーから技能実習生として、お二人のお嬢さんが来られています。素晴らしい成長ぶりで、私もいろいろお世話になっています。親元や恋人とも離れて頑張っている彼女らの姿を見て、私に何か応援できることはないかと考えて、施設の方にもお話をしたところ快諾を得ましたので、手紙やメモなどで交流することにしました。日本の風土や生活習慣にも馴染んでいただける良い機会でもあり、仕事以外でも生活の潤いの一翼になればと考えています。

中秋の名月や冬至などの風習の話を始め、運動会やハロウィンでの感想やお礼などを書いて渡しています。お年玉付き年賀はがきのプレゼントもしました。(次号へ続く)

**\* 紙面の都合上、届きましたお手紙を編集部で要約・再編集しました。またサンディーヌ土浦のケアセンターの課長様からも、名称使用のご確認の連絡を賜りました。ありがとうございました。**

## < 2月16日に講演会を行います >

運営委員会



↑ 小枝英輝先生

先月号でもお知らせしました様に、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。テーマは「フレイルと運動」についてです。

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います。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ます。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。

## < 今月の一コマ 誰でもできる「若返り健康体操」 > 荒木 育夫



誰でもできる「若返り体操教室」は、石見哲子先生の指導のもと、気功を中心としながら、文字通り誰でもできる体操を一人ひとりの身体の状態に合わせて行なっています。今回は、石見先生が、教室の中で繰り返し口にされるキーワードを順不同で挙げてみました-----自然治癒力、免

疫力、自立、血流、自律神経、副交感神経、インナーマッスル、前頭葉、筋トレ、姿勢、呼吸法、柔軟性、ウォーキング、健康寿命、病気予防、転倒予防、認知症予防、誤嚥予防、などなど。ただ、言葉だけでは説得力がありません。教室に参加し、体験し、継続し、実感しましょう。



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

## < 防災・減災セミナーに参加して >

奈島 伴治

\* 2月16日に講演をいただく小枝先生の大学で開催されたセミナーの報告です。

1月7日に神戸国際大学で開催された「防災・減災セミナー」に、4名が参加した。講義に先立ち、元旦に起きた能登半島地震の犠牲者に対して黙禱が捧げられた。参加者は約40名。

陸上自衛隊の自衛官からは「自衛隊の任務」としては ①国土防衛、②国際平和協力、③災害派遣活動及び④民政協力活動があり、能登半島地震の発生もあって「災害派遣活動」に関する内容が自衛官自身の経験を含めて報告された。自衛隊がこの活動を行えるのは「自己完結組織」であること、また、自衛隊の派遣は自治体の首長からの要請があって初めて行われることも知って欲しいと強調されていた。また、この活動には、各部門のエキスパートが日頃の訓練を通じてスキルを磨き、災害時に備えているとのことである。満遍なく対応することはできず、まずはそれぞれの被災地域から各自治体に連絡された要請事項が、その自治体から自衛隊に届くことで自衛隊の活動が始まることを認識して欲しいとも述べられた。

一方、災害看護師の方からは「災害時の避難及び避難場所について」の講義があり、災害弱者の方々をどう支援していくかの重要性が述べられた。DMAT、DPATなどを解説され、この中で心理的応急処置(PFA)について分かり易く示された。人任せではなく、日頃から地域と自治体が一体となった訓練をしていく重要性も示された。

## < しみる言葉 >

田所 克之



皆さんは“高見のつぼ”という役者さんをご存知でしょうか。昨年の秋に鬼籍に入られましたがNHKで子供向けの番組に出られており、帽子をかぶった背の高い方で、無言で番組を進行される役をされていました。「みんなのうた」にも出演されて『グラスホッパー物語』では歌声を披露されており、大変ヒットして放送期間も長かったため、ご存知の方も多いかも知れません。

高見さんは役者をする中で悩まれていた時に、『ありのままがいいんだ』という答えと出会った瞬間、パーッと視界が開けたそうです。ノッポさんはよく『いくつになっても遅くはないんだ』という言葉みなさんに話されていて『やりたいことがあれば何だってやればいいし、やらなきゃ分からないよ』と、若い人たちに声を掛けていました。また『自分の誇りを失うくらいなら一度そこから離れて、力を蓄えてから戻ってればいい。それは逃げることじゃないよ』とも仰っていたそうです。何とも心にしみる深い言葉ではないでしょうか。

(高見氏は2022年9月10日心不全で他界されましたが、本人の希望で訃報は、翌年5月10日(故人の誕生日)に初公表されました)

### 1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 ・2月～3月の予定について ・梅サロン2月号について ・2月の兵庫地区連絡協議会について ・神戸国際大学 DPLS(防災救命クラブ)の小枝教授2月の講演会について ・事務所の配管清掃について ・火災保険について ・年末年始の電話不通が続いた件について ・イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン申し込みについて ・ナルリンピックについて ・その他

### 1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、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。今月もよろしく願い致します。

### 1月号会報発送協力者

1月6日(土)に会報の発送作業をしました。宛名準備が佐々木さん、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6日と7日にかけて畑野さん、八代さん、奈島さん、荒木さん、田所さんが取り組んでくださいました。ホームページ更新は1月6日に佐々木さん、奈島さん。メール配信も同日に佐々木さんが行ってくださいました。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

12月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	1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	66	7	116 時間	東灘区	34	50
	事務所当番	50	8		灘区	6	6
奉仕活動	福祉	43	8	187 時間	中央区	12	17
	その他	—	—		3区以外	14	21
	ナルク活動	144	21		計	66	94

## 同好会

＜誰でもできる 若返り体操教室＞

日時：2月18日(日)10:20～11:50

3月10日(日)10:20～11:50

3月24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  
「球根ベゴニア」  
栗原加枝

## 同好会＜ 映画サロン ＞

上映予定作品「霧の旗」

日時：3月9日(土)13:30～

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

貧しさゆえに殺人事件の容疑者として逮捕された兄の弁護を断られた妹が起こす復讐劇

主演 倍賞千恵子 上映時間 111分

## 同好会＜ 歌のサロン鶯 ＞

日時：2月22日(木)13:30～

場所：東灘区文化センター9階 音楽室

会費：500円

スキー、うれしいひな祭り、おぼろ月夜、早春賦、どこかで春が、しあわせ運べるように、花は咲く、ありがとうの花

初めての方も久し振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：2月20日(火)13:30～16:30

3月5日(火)13:30～16:30

3月19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】  
家族鍋今ではいつも二人鍋  
ペンとメモ探すあいだに句を忘れ  
薬どこ飲んだかどうかも分からない  
〈詠み人知れず〉

【俳句】  
散歩道いろどる南天白い息  
〈智歌〉  
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】今年の正月はいきなり能登半島地震という悲惨な出来事で明けました。そして1月17日、「あの日」から29年目を迎えました。あのとき目の当たりにした光景とそっくりの光景をテレビで見るにつけ、胸のふさがる思いがして、とても他人事では済まされません。今年、神戸から能登へ発信したメッセージは「ともに」でした。ひるがえって、私たちナルクの理念もまさに「ともに」というところにあるのではないのでしょうか。 (あ)