

# 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 204号

2024年9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](mailto:nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp)

H P : <https://nalc-plum.sakura.ne.jp>

発行人：八代 光彦

編集人：田所 克之



## 〈神戸の街は魅力が一杯！〉

奈島 伴治

私は昭和60年(1985)に転入したので、神戸市での生活が早39年となった。しかし転勤族であったために、神戸について知ろうとしたのは定年退職後に再就職し、その再就職先を退職した66歳の頃からである。

まずは神戸市シルバーカレッジに入学して、神戸の友人作りから始め、その友人たちから神戸のことについて教わった。次に、神戸に関する著書を読み、その歴史を学んで、史跡、社寺、名所などを巡る中で、改めて神戸の街は広いなと感じた。

街中では、東から西にかけて住吉大社、酒蔵巡り、外国人居留地、港巡り、南京町、兵庫津巡り、塩屋からの海の眺めなどがあり、北には摩耶山をはじめとする六甲山地が迫り、絶好のハイキングコースとなっている。その北の郷は有馬温泉からの有馬街道、往時の山田街道が東西に走り、豊かな山田文化を彷彿とさせる神社仏閣が点在し、さらに西に行くと平安時代に創建されたという寺々がある。

これらを巡って神戸の魅力をうんと楽しんでいるが、まだまだ行っていない所がたくさんある。これからも街巡りを楽しんでいきたい。



## これからの予定

9月	17日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	22日(日)	10:20~	誰でもいつでも「健康気功教室」	東灘区文化センター8階・和室
	26日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階・音楽室
	28日(土)	10:00~	第12回運営委員会	ナルク東神戸事務所
14:00~		ナルクカフェ		
10月	1日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	2日(水)	10:20~	講演会「21世紀は脳の時代」	東灘区文化センター8階・会議室2
	6日(日)	10:20~	誰でもいつでも「健康気功教室」	東灘区文化センター8階・和室
	12日(土)	10:00~	発送作業・第13回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30~	映画サロン	
	15日(火)	13:30~	麻雀サロン	
	20日(日)	10:20~	誰でもいつでも「健康気功教室」	東灘区文化センター8階・和室
	26日(土)	10:00~	第14回運営委員会	ナルク東神戸事務所
14:00~		ナルクカフェ		
31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 10 >

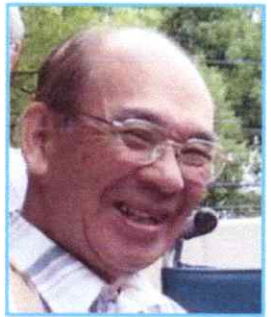
\* 荒谷さんからナルク東神戸に届きましたお便りの中から、その一部を編集部で抜粋・再編集して掲載させていただきます。今回は資料と共に届きましたお手紙(暑中見舞い)を紹介いたします。(編集部)

(日向灘で)地震発生です、事務所のテーブルの下は(避難できるように)空いていますか?物を置いていませんか?お家では頭巾はないですよね、その時は座布団の様なものを持って避難です。

さて、ミャンマーからの技能実習生の方々とのメール交換の記録を少し送ります。ミャンマーの(ことを調べようと検索しましたが)情報が少なく、探すのに時間がかかっていけません。脳の働きも鈍ってしまいましたが、(お送りした)資料からは何か見えるものがあれば教えて下さい。

ナルク東神戸の皆さんもお元気の様で何よりです。私もできるだけメールの返事を頑張るようにします。8月一杯は気候もこのような調子でしょうが、どうかお元気で。この酷暑を乗り切りましょう!

2024年8月9日



## < 交流と居場所のナルクカフェ 楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルク活動 >



毎月、月末の土曜日(概ね第4土曜日ですが、詳細は事務所前に置いてあるラックのピラカ、ホームページ等でお知らせしています)の午後2時~4時まで「ナルクカフェ」を開催しています。

地域の皆様の交流と居場所づくりとして、事務所を開放してカフェを行っています。美味しいコーヒーを飲みながら、みんなでいろいろな話をしています。

また会員の手作りのペン立てや手芸作品の販売を始め、稲美町の農家の方に提供いただいているお米の販売もしています。

(無農薬のコシヒカリです。上の写真は1kg入りの袋です)。海苔や冬菇、季節によってはゴーヤなども販売していますので、一度お立ち寄りください。

7月からお米の再販が出来ましたが、早速地域の方から喜びのお手紙をいただきました。8月は地震があった後の為か、27キロもお米が売れました。地域の皆様の「お役に立っている」「繋がっている」ことを嬉しく思いました。ありがとうございました。

上述したお便りの内容を抜粋して紹介させていただきます。(文責:編集部)

前略 暑中お見舞い申し上げます。

そちらで販売されていたお米が再び手に入ることになり、嬉しく思います。スーパーで買うと、重い思いをして帰らなければなりません、美味しいお米があので購入できて助かっております。主人も「この米は上手い」と言って食べております。

暑い日が続いておりますが、皆様お体にはお気を付けください。お米を作っておられる皆様にもよろしくお伝えください。草々

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

## < 気功教室の石見先生を囲んだ食事会 >

7月28日(日)の“誰でもいつでも「気功教室」”が終わった後、石見先生への日頃の謝意を表すため会場近くのお店で昼食会を開きました。

参加できなかったメンバーからは、花束が届けられました。



初めての取り組みでしたが参加者からは「毎回こういうことがあってもいいね」という声が出るなど、和気あいあいとした楽しい時間が過ぎました。石見先生、これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

## < 新しいナルクの公式キャラクター >

田所 克之



↑ 「ナルたん」

先月号のナルリンピックの報告の記事で掲載しました左記のマスコットですが、「ナルたん」と言います。

ナルク発展委員会(旧ナルク発展プロジェクト)で検討され、ナルクの将来の発展のためにはナルクを知らない方々にもよく知っていただくための手段の一つとして、親しみやすいナルク独自の「マスコットキャラクター」を募集することになりました。

全国から応募があった中から、一次審査、二次審査を経て最終決定された作品です。「ナルたん」のプロフィールを紹介します。

①ナルクの活動に参加している妖精です ②頭が袋になっていて「愛」と「ポイント」が詰まっています ③一緒に助け合う仲間たちをハッピーにしてくれる元気な性格で、直ぐ活動できるようにエプロンを付けて用意しています ④パワーがあるので多少の力仕事もまかせられます ナルクは今後あらゆる機会にこの「ナルたん」を活用して世間に広めて行きたいと考えています。

### 8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2日(水)筒井博司先生の講演会について ・9月3日の「福祉大会」参加について ・ナルク発展委員会の報告及び11月15日～16日のナルリンピックについて ・9月7日サンライフ魚崎の職員の方々との懇親会について ・各同好会の取り組みの報告と今後の予定 ・7月のナルクカフェの報告と8月のナルクカフェの取り組みについて ・9月の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 ・9月～10月の予定 ・梅サロン9月号と印刷日について ・10月号梅サロンの印刷及び発行日について ・サンライフ回想レクの打ち合わせについて ・拠点リーダー養成講座の参加者について ・11月15日会員の方の撮影依頼について ・その他

#### 8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、木村(暢)さん、秋田さん、桐生さんの皆さんです。いつもありがとうございます。お疲れ様でした。今月もよろしくお願い致します。

#### 会員の動態について

8月に織田美千代さん、英輔さんご夫婦が入会されました。これからもよろしくお願い致します。会員数等は4ページを参照ください。

# 同好会・事務局だより

7月分 時間預託活動・奉仕活動 実績報告 (人数は実績)					会員数		8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	53	7	91 時間	東灘区	36	52	
	事務所当番	38	8		灘区	5	5	
奉仕活動	福祉	40	8	228 時間	中央区	11	16	
	その他	—	—		3区以外	16	25	
	拠点活動	188	23		計	68	98	

## 同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」 >

日時： 9月22日(日) 10:20~11:50  
 10月 6日(日) 10:20~11:50  
 10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： 会員 300 円、非会員 500 円

※マスクは各自の判断で着用



同好会へ写真クラブ  
 迫 昌子  
 「白鷺」

## 同好会 < 映画サロン >

上映予定作品「K20 怪人 20 面相・伝」

日時： 10月12日(土) 13:30~

場所： ナルク東神戸事務所

参加費： 会員 300 円、非会員 500 円

北村想の原作を金城武主演で映画化。1949 年金持ちだけを狙って盗みを働く K20 が出沒。サーカス団の曲芸師が富豪の令嬢や明智小五郎を巻き込み、K20 に戦いを挑む決意をする。2008 年制作。137 分。

## 同好会 < 歌のサロン「鶯」 >

日時： 9月26日(木) 13:30~

場所： 東灘区文化センター9階 音楽室

参加費： 会員 300 円、非会員 500 円

♪ 里の秋、小さい秋見つけた、月の砂漠、虫の声、亜麻色の髪の乙女、白い花の咲く頃、サントワマミー、みかんの花咲く丘 ♪

※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： 9月17日(火)13:30~16:30

10月 1日(火)13:30~16:30

10月15日(火)13:30~16:30

場所： ナルク東神戸事務所

参加費： 会員 300 円、非会員 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

※皆様の投稿をお待ちしています。

「編集部」

文芸コーナー  
 【俳句】  
 ・打ち鳴らす下駄の踊りに季節ゆ  
 く < 智歌 >  
 ・酔いどれに夏の暑さが入れる喝  
 < 常呂露木 >  
 【川柳】  
 ・母の背を覗つつ育ったと気づく  
 今 < 常呂露木 >

【編集後記】 会員同士あるいは地域の皆さんとコーヒーでも飲みながら語り合いましたと始めたナルクカフェ。ついでながらということで、ささやかな物品を玄関先に置いて廉価でお分けすることにしましたが、これが次第に地域にも浸透してきて、今や青木の名物となりつつあります。これもひとえに、Tさん、Hさんの名コンビ(迷コンビ?)による寅さん顔負けの口上と満面の笑顔の売り込みのお蔭。そして、物品調達の人Kさんに感謝あるのみ。(あ)