

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 206号

2024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 : <https://nalc-plum.sakura.ne.jp>

発行人：八代 光彦

編集人：田所 克之



迫 昌子



〈晩秋の名月——スーパームーン〉

10月17日は晩秋の名月——スーパームーンです。観月を楽しむ友達いつもの場所で待ち合わせ、食事を済ませて、飲みもの、その他それぞれ自分の好みの品を買い、さあ、目的地へ出発！9月の中秋の名月は素晴らしい月に会えましたが、当日は残念ながら曇り空。それでも集まる仲間たちです。厚い雲にはばまれ月は出ません。お目当てのスーパームーンが出なくても、飲んだり食べたりワイワイガヤガヤ（本当に月を愛でに来ているの？）。満月に会えないけれど、満腹になって皆大満足！月の出ない夜、誰も文句は云いません。マアいいか、と次の予定の「紅葉狩り」の話をしながら、またまたワイワイガヤガヤ……。あしたの十六夜のお月様に会えますようにと願いながら帰途につきました。

これからの予定

11月	15日(金)	11:30～	ナルリンピック 「憩いの場」「発表の場」「繋がり場」	淀川河川公園グランド、大阪ドーンセンター
	16日(土)	10:00～	ナルリンピック 「繋がり場」そのうち 神戸観光(ナルク東神戸担当)	神戸クルージング～元町・南京町
	19日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	23日(土)	10:00～ 14:00～	第16回運営委員会 ナルクうたごえカフェ	
	24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
	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
	12月	3日(火)	13:30～	麻雀サロン
6日(金)		10:00～	発送作業・第17回運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
8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(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(火)		13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
21日(土)		10:00～	第18回運営委員会	
		14:00～ 16:00～	ナルクうたごえカフェ 忘年会	
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	

※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 12 >

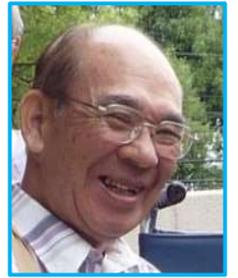
* 荒谷さんからナルク東神戸に届きましたお便りの中から、その一部を編集部で抜粋・再編集して紹介させていただきます。そのため、時期などがズレている場合がありますがお含みおきください。(編集部)

今回は荒谷さんが住んでおられるサンテヌ土浦に介護技能実習生として来られている方々のお国であるミャンマーについて荒谷さんが書かれている記事と、送られているエールから抜粋いたします。



ミャンマーの国旗 ↑

ミャンマーは「東南アジアのインドシナ半島西部にあり、135の民族が暮らしている多民族国です。面積は日本の1.8倍、人口は5400万人、共通語はミャンマー語です。首都はネピドー(2006年まではヤンゴン)、仏教徒が人口の9割を占め、戒律を守り、僧侶に敬愛の念を示す文化があります。2021年にクーデターがあり、現在は1党支配の軍事政権下にあり、18歳以上は徴兵制の対象となります。しかし温和で勤勉な国民性が謳われています。例えば太平洋戦争で犠牲になった19万人の日本兵の慰霊碑を遺族に代わって守り続けている現地の人々が居られたりします。



ミャンマーからのお嬢さんたちは3年間帰ることが出来ずに頑張っておられますが、100万ドルの明るい笑顔で頑張っておられ、お二人の成長を見ることが出来て、嬉しく頼もしい限りです。

< 楽しく、ためになる講演会でした >

運営委員会



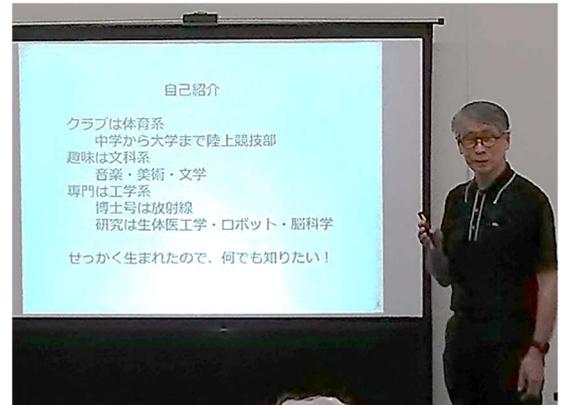
10月2日、東灘区文化センターにおいて、昨年9月に引き続き大阪府高齢者大学校講師の筒井博司氏をお招きして、「21世紀は脳の時代」というテーマで講演会を開催しました。難しい内容を大変わかりやすく説明していただき、とても有意義な時間となりました。

講演会終了後は東神戸の運営委員等が先生を囲んで懇親会を催しましたが、こちらも

大変盛り上がり、楽しい時間となりました。

当日配付した資料などはナルク東神戸の事務所に置いてありますので、参加できなかった皆様で、閲覧を希望される方は運営委員または事務所までご連絡願います。また、今月号に参加者のアンケートの結果を同封しておりますので、どうぞご参照ください。

なお、筒井先生はいくつかの学会に所属されていますが、とりわけ「センシング技術応用研究会」においては会長を務めておられ、脳科学に基づく認知症・フレイル予防のためのロボティクスなどをテーマに幅広く調査・研究されています。



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

<ラジオ体操全市大会で模範実技を行ないました>

荒木 智子

10月14日のスポーツの日に、王子スタジアム等において神戸市スポーツ協会の主催により「KOBE スポーツトライアル DAY 2024」が開催されました。そのオープニングイベントとして9時から「ラジオ体操全市大会」が行われ、「神戸市民ラジオ体操の会」がラジオ体操第一の13の動作を説明し、参加した一般市民約300名が“正しい”ラジオ体操を実践しました。



私は以前から「神戸市民ラジオ体操の会」に指導員として登録されていますが、このイベントでは模範実技者に選ばれ、参加者の皆さんを前に壇上でラジオ体操の模範実技を行い、無事に大役を果たすことができました。こうしたイベントを通じ、一人でも多くの人に毎朝のラジオ体操を習慣化して健康増進に努めていただければと思います。

< みんなおいでよ >

運営委員会



11月23日土曜日のナルクカフェでは「歌声喫茶」を開催します。ご好評をいただいているお米や雑貨の販売と美味しいコーヒーに加えて、歌を歌いながら昔話を花を咲かせませんか。時間は14:00から16:00までです。皆様のご参加を心からお待ちしています。

また、12月からは毎週第1土曜日(または第2土曜日)に開催していた映画サロンの曜日を第1金曜日(または第2金曜日)に変更します。時間は従来と変わらず13:30から開催します。往年の映画を見た後は、お茶を飲みながら楽しく交流しましょう。

ナルクカフェも映画サロンもあなたの日々の時間の一部ですが、大切な居場所の一つになると思います。是非、足をお運びください。お待ちしております。

詳しくは、毎月発行しております本紙「梅サロン」か、当会の「ホームページ」(<https://nalc-plum.sakura.ne.jp>)をご参照ください。

別件ですが、毎月11日にはダイエー甲南店で買い物をして下さるようご協力をお願いします。その日だけ黄色いレシートを渡されますが、それをサービスカウンター横に設置されている「幸せの黄色いレシートキャンペーン」のナルク東神戸ボックスに入れて下さい。売り上げの一部がナルク東神戸に還元されますので、それによりパソコンのインクや梅サロンを印刷している紙を購入しています。つまり、買い物をしながらナルク活動ができるというわけです。

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】

・10月2日(水)筒井博司先生の講演会について ・ナルク発展委員会の報告及び11月15日～16日のナルクピックについて ・各同好会の取り組みの報告と今後の予定 ・9月のナルクカフェの報告と10月ナルクカフェの取り組みについて ・サンライフでのボランティア活動について ・11月～12月の予定 ・11月号梅サロンと、印刷及び発行日について ・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 ・運営委員の交通費支給について ・預託手帳に点数を載せる作業について ・「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 ・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】

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。

会員の動態について

10月に東灘区の浅見良子様が入会されました。どうぞよろしく願いいたします。なお、10月末の会員数は、4ページをご参照ください。

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	39	6	80 時間	東灘区	37	53	
	事務所当番	41	7		灘区	5	5	
奉仕活動	福 祉	44	8	222 時間	中央区	11	16	
	そ の 他	—	—		3 区以外	16	25	
	拠点活動	178	24		計	69	99	

同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」 >

日 時 : 11 月 24 日(日) 10:20~11:50

12 月 8 日(日) 10:20~11:50

12 月 22 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
「ハロウィンの実」
田所克之

同好会 < 映画サロン >

上映予定作品「イン・アメリカ」

日 時 : 12 月 6 日(金) 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

アイルランドからアメリカへ移住した一家の過酷な現実と再生を描いたヒューマンドラマ。シェリダン監督の半自伝的作品で、脚本には監督の実娘ナオミ&カーステン・シェリダンも名を連ねた。2002 年制作、106 分。

同好会 < 歌のサロン「鶯」 >

日 時 : 11 月 28 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

♪ 紅葉、牧場の朝、真っ赤な秋、宵待ち草、たき火、高校三年生、サンタルチア、冬の星座、みかんの花咲く丘 ♪ ※ おなかから大きな声を出して、そして笑顔で！ これが「鶯」のモットーです。

初めての方も久し振りの方もどうぞご参加下さい。

同好会 < 麻雀サロン >

日 時 : 11 月 19 日(火)13:30~16:30

12 月 3 日(火)13:30~16:30

12 月 17 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日前までに運営委員・迫(ハザマ)昌子または荒木育夫までご連絡ください。

※皆様の投稿をお待ちしています。

「編集部」

・伴侶と幸せ時間半世紀

〈常呂露木〉

・大谷や日本を明るくさせた人

【川柳】

・秋の風黒髪白く月日ゆく

【俳句】

〈智歌〉

文芸コーナー

【編集後記】 ナルク東神戸では、会員同士の親交を深めるため、文化・健康活動、同好会活動、レクリエーション活動を積極的に推進したいと考えています。親交を深めることによって、ナルクの重要な理念の一つ——会員同士の生活上の「助け合い」——が実現できるからです。『梅サロン』では毎号、同好会への参加を呼びかけています。また、今月号では「歌声喫茶」の開催もご案内しました。さあ、会員の皆さん、楽しく集いましょう！ (あ)