

# 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 221号

2026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

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

発行人: 荒木 育夫

編集人: 田所 克之



### く伊勢神宮参拝く

1月4日、三宮から伊勢神宮内宮のツアーに参加しました。往復450キロのツアーでしたが、お天気に恵まれ、伊勢神宮参拝マナーをガイドさんから説明を受け、日常生活の感謝の気持ちを心穏やかに参拝してきました。

皇大神宮(内宮)は宇治橋を渡り、参集殿、神楽殿などを参拝しながら、すごい数の参拝者の長い列に並んで、一番奥の正宮に参拝してきました。正宮の中は天皇、皇族、首相、神職以外は入れない神聖な所だそうで、私たち一般参拝は外側からの参拝でした。

私は、伊勢はこれまで小学校の遠足と家族で二見ヶ浦に行つたことしかなく、この歳になり、伊勢神宮の内宮は初めての参拝でした。逆に、この歳で参拝できたことにただただ感謝でした。これからは1年1年、日々の感謝を忘れずに歳を重ねていきたいと思います。

栗原 加枝



### これから予定

2月	14日(土)	10:00～	第21回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	17日(火)	13:00～	麻雀サロン	
	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22回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14:00～	ナルクうたごえカフェ	
3月	1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
	3日(火)	13:00～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	9日(月)	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」	東灘区文化センター9階・音楽室
	14日(土)	10:00～	第23回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	17日(火)	13:00～	麻雀サロン	
	28日(土)	10:00～	第24回運営委員会	
		14:00～	ナルクうたごえカフェ	

※毎月11日はイエローシートの日です。皆さん、ダイエー甲南店に買い物に行きましょう！

## < 梅の知恵 >

### 「検索の URL」対象:IT初心者、ランク:重要

スマホでもパソコンでも検索すると候補がずらっと表示されます。しかしぱット上のいわゆる住所に当たるものをURL(英字などの羅列)といいますが、これには http と https とあります。サイトの画面の一番上が URL。末尾に S が付いている https を選びましょう。この S というのはセキュリティの S であり、このサイトはセキュリティありとの表示です。これでないとアクセスしないようにしましょう。危険なサイトに入るのは自己責任です。対応できる人はとんちゃんくせすにお入りください。



### 「ニンジンの選び方」対象:リタイア後の主夫

ニンジンは、葉っぱの根本が小さいものを見ましょ。

### 「コーヒーの紙蓋」対象:全員 (右写真参照→)

瓶に密着した部分は残して、切り取る。瓶と蓋が密着することで保存性が高まる。

(藤原美和子)

### 「星座で視力検査」対象:星に興味がある人

北斗七星の柄杓(ひしゃく)の柄の部分から二つ目の星は二重星で(ミザールとアルコルと云う星です)、目の良い人ならこれが見分けられるため、古代のヨーロッパやエジプトは視力検査に使われました。

また、オリオン座の真ん中には星が横に三つに並んだ大三ツ星がありますが、その下に縦に並んだ星が三つ(小三ツ星と言います)あります。実はその真ん中は星ではなくオリオン座大星雲(M42)ですが、この小三ツ星もかつて視力検査に使われました。これらは兵役検査や、地中海などの航海の際に方向を知るために必要だったからとされています。

(田所克之)

### 「牛乳パックの再利用」対象:全員

- ・好きな大きさに切ってまな板代わりにすれば、肉や魚を切った後は捨てるだけ。
- ・豆苗の水耕栽培には横長の容器になるよう、縦半分に切ります。
- ・上を広く開けて、調理中の生ごみをそのままポイ。新聞紙を詰めれば残った油も吸い込ませます。
- ・会員の桐生さんがつくれている作品のように、ペン立てや、小物入れに。我が家は大きな丸椅子にも変身しています。いずれも、綺麗に洗って乾かしてから再利用してください。

(木村暢子)

\* どうか皆様も日常に役立つご経験や知識をお寄せください。お待ちしております。(編集部)

## < ナルク東神戸の仕事始め >

1月3日と8日には、事務所当番で運営委員が事務所に詰めましたが、1月9日(金)はナルク東神戸の仕事始めとして、運営委員数名が集まり「梅サロン1月号」の発送作業を行いました。

編集された原稿を版下にして印刷し、出来上がったものを折って、本部の会報と一緒に封筒に詰める作業です。それ以外にも第3種郵便で皆様にお届けする時には、封筒の上部に切り込みを入れたり、その封筒にナルク東神戸のゴム印を緑のインクで押したりなど、諸々の工程をやっさもっさ、ワイワイガヤガヤと行っています。最後に名前や枚数のチェックをして、郵便局に持つて行って料金別納の手続きをして完了です。

普段は運営委員以外の方もお手伝いに参加して下さっています。まさしくみんなで作り上げている「梅サロン」です。



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

## < 神戸とブラジルと私 ④ >

森 一夫

年末に完成し、一般公開された Youtube のビデオクリップがあります。タイトルは「リオと神戸繋がる想い」です。昨年の夏ごろから立ち上がった制作プロジェクトです。実は佐々木事務局長と栗原様にも応援を頂きました。大変ありがとうございました。ホームページから文書を抜粋します。

「神戸とリオデジャネイロは、1969 年に姉妹都市提携を結び、2024 年で 55 周年を迎えました。これを記念して、両都市をつなぐオリジナル曲「リオ・神戸、繋がる想い Rio-Kobe Cidades-Irmãs」が誕生しました。このプロジェクトではスペシャルゲストに小野リサさんを迎えてこの曲をスタジオ録音し、映像と共にビデオクリップを制作、YouTube で公開することで、両都市の絆を未来へと繋いでいきたいと考えています。

さらに 2025 年は、日本ブラジル修好通商航海条約締結 130 年を記念する年、両国の友好関係がより親密に、また末長く続くように想いを込めて、このプロジェクトの実現へと向かいます。」さらに「この楽曲は、神戸出身リオデジャネイロ在住の作曲家でフルート演奏者の熊本尚美によって書かれました。彼女は、日本とブラジルの文化交流を大切にし、音楽を通じて両国のつながりを深める活動をしています。さらに、ポルトガル語歌詞は同じく神戸生まれリオ在住の MAKO によって書かれ、日本語歌詞はブラジル生まれで神戸に住んだこともある志村レアンドロが担当」とあります。私も、運良くこのメンバーと出会いました。そして、神戸ブラジル協会のサンバチームの一員として、昨年の神戸まつりで、この楽曲を演奏しました。

多くの方に深い絆に触れて欲しいと思います。素晴らしいビデオクリップを、是非ご覧下さい。こちらのQRコードからご視聴頂けます。



## < 気功教室の新年会 >

ナルク東神戸の同好会「気功教室」は平成30年からスタートして今は東灘文化センターの和室を使い、月に2回、無理の無い動きの中で自分の身体を再確認する集まりです。和室を使ってるのでマット持参は不要で、畳に横になって静かに身体と向き合いサインを聞き、「転ばない」「風邪をひかない」「誤嚥しない」を目標にしています。



1月11日 に新年会を行いました。普段はゆっくり話をする機会が無いので、冬と夏、年に2回くらいはこんな機会を作り、石見先生への感謝の気持ちを表せたらと思い開催しています。

佐々木 真知子



## 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】

- ・摂津兵庫地区連絡協議会の開催について
- ・12月のナルクカフェの報告と1月の歌声喫茶及びバザーの取り組みについて
- ・各同好会の取り組みの報告と今後の予定
- ・会員の助け合い活動(依頼)の取り組みについて
- ・事務所水洗トイレのタンクの補修について
- ・2月～3月の予定
- ・2月号梅サロンの内容と、印刷及び発行日について
- ・ナルリンピックの動画鑑賞について
- ・本部へ報告する収支明細及び活動点数などの報告について
- ・各会員の活動報告
- ・事務所水洗トイレのタンクの補修について
- ・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、秋田さん、木村さんの皆さんです。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ひいたします。

### 会員の動態について

1月末の会員数は、4ページをご参照ください。



昨年の神戸まつりの森さん

# 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	45	5	77 時間	東灘区	37	51
	事務所当番	32	6		灘区	4	4
奉仕活動	福祉	14	5	216 時間	中央区	11	14
	その他	—	—		3 区以外	18	27
拠点活動		202	26	計		70	96

## 同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」>

日 時 : 2月 15 日(日)10:20~11:50  
3月 1 日(日)10:20~11:50  
3月 9 日(月)10:20~11:50(月曜です)  
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



同好会へ写真クラブ  
「和太鼓とフェニックス  
ス放水の饗宴」  
(神戸市消防出初式)  
奈島伴治

## 同好会< 映画サロン >

上映予定作品 「ラーゲリより愛を込めて」

日 時 : 3月 14 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

二宮和也が主演を務め、シベリアの強制収容所(ラーゲリ)に抑留された実在の日本人捕虜・山本幡男を演じた伝記ドラマ。作家・辺見じゅんのノンフィクション小説「収容所(ラーゲリ)から来た遺書」を基に「譲られなかつた者たちへ」「糸」の瀬々敬久監督作品。2022年制作、133分。

## 同好会< 麻雀サロン >

日 時 : 2月 17 日(火)13:00~17:00

3月 3 日(火)13:00~17:00

3月 17 日(火)13:00~17:00

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(賭けない、飲まない、吸わない)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(ハサマ)昌子までご連絡ください。

## 同好会< 歌のサロン「鶯」>

日 時 : 2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

♪スキー、うれしいひな祭り、どこかで春が、汽車、遠くへ行きたい、大きな古時計、小さな日記、学生時代、みかんの花咲く丘

久しぶりの方も初めての方もぜひご参加ください。

皆様の投稿をお待ちしています。  
〔編集部〕

打つ  
シルバーシートで若い男がメール  
〔川柳〕  
～美穂～  
〔俳句〕  
夜明け前かしわ手響く初詣  
〔常呂露木〕  
凛として輝く夜空のオリオン座  
〔智歌〕

【編集後記】このまえ年を越したというのに、今年も「あっ」という間に1ヶ月が過ぎました。若い頃、特に幼い頃はゆっくりと月日が流れていたのに、老齢期に入ってからはどうしてこんなに月日の経つのが早いと感じるのか。何かの本か雑誌かでその理由を「科学的に」述べた記事を読んだことがあります、どういったことだったか中身は忘れました。これも歳をとったせいでしょうね、としき返ることなく、100歳を目指し元気に前を向いていきましょう。 (あ)

文芸コ一ナ一