

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 208 号

2025 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 : <https://nalc-plum.sakura.ne.jp>

発行人：八代 光彦

編集人：田所 克之



＜ 新年のご挨拶 ＞

代表 八代 光彦

明けましておめでとうございます。皆様は、新たな年の幕開けをどのようにお迎えになりましたでしょうか。私は数十年振りに妻と初日の出を見に車で近くの神社に出かけました。正直なところ、若い頃のように特段、願い事や決意等は浮かんで来なかったのですが、漠然と日々平和で穏やかに過ごせれば良いなあという思いが湧いてきました。その後も晴天に恵まれ、空は青く澄んで、多少ひんやりする外気も心地よく、夜はベランダから澄んだ空に星がいっぱい見えて、今年はきっと良い年になるぞ！と考えながら過ごしました。



今、私たちの国は様々な問題を抱え、国際社会は先の見えない状況で不安要素が多々あるのも事実ですが、日々のささやかな喜びに目を向け耳を澄ませば、きっと新たな年は穏やかで楽しいものとなると思います。

皆様のご健勝をお祈りしつつ、年の始めのご挨拶とさせていただきます。

これからの予定

1 月	12 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
	14 日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	23 日(木)	13:30～	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9 階・音楽室
	25 日(土)	10:00～	第 20 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14:00～	ナルクうたごえカフェ	
	26 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(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
2 月	2 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
	4 日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	7 日(金)	10:00～	発送作業・第 21 回運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
	9 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
	18 日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	22 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		
27 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！

「私の震災体験」の投稿をお待ちします

阪神・淡路大震災からちょうど 30 年。ナルク東神戸の会員はほぼ全員、被災者です。なかには身内の方やお知り合いの方に犠牲者がいたという人もいるかもしれません。悲しい出来事でした。当時を思い起こすと胸がふさがりもう忘れようと思う一方、あの時の出来事を誰かに語りたい、あの時のつらい思いを誰かに訴えたいという衝動にもかられます。

皆さん、あの時の体験を書いてみませんか。『梅サロン』編集部では、震災から 30 年という節目の年に、皆さんから「私の震災体験」と題する投稿を毎月号連載することにしました。①紙面の関係上、毎月お一人掲載となります。②字数は概ね 400～600 字。③内容を変えない範囲で編集部の判断により最小限の書き換えを行うこともあります。④実名でお寄せください。顔写真は載せません。⑤ナルク東神戸事務所宛にファックスか E-Mail、または郵送でお送り下さい。最寄りの運営委員にお渡しいただいても結構です。⑥掲載は順不同です(到着順とはなりません)。皆さんからの投稿をお待ちしております。 [編集部]

< 私の震災体験 シリーズ第 1 回 >

奈島 伴治

この震災が起こった時、私は須磨区の横尾団地の一階に住んでいた。我が家は家屋の被害、人的被害を免れた。夕刻になって妻の伯父が家屋の倒壊で圧死したとの連絡が入り、東灘区の伯父の家に車で向かった。伯父の家は一階部分の柱が横倒しになり、その上に隣の家の二階部分が乗っかかるという惨状であった。その辺り一帯は同じような状況であった。伯父は一階で寝ていたので、この惨事にあい圧死したのである。遺体は見えているのだが、二次災害の危険から手を拱いて見守るしかなかった。震災 3 日目の昼頃になって漸く自衛隊の方々が到着した。手を合わせて見守る中、自衛隊の方々の懸命の作業のお陰で、約 6 時間後に伯父の遺体が収容された。車を現場近くに乗り入れて遺体を乗せ、仮安置所に運び込んだ。広い体育館の半分近くのスペースに遺体が並べられ、伯父の番号は 109 番だった。過去に経験したことのない多くの遺体を前に呆然とするばかりであった。それぞれの遺族の方々が遺体の周りで過ごそうにも、そのスペースがない。館内は静まり返っていた。悲しいというよりも、突然の、しかも理不尽な自然災害の前になす術がなかったというのが実態だった。4 日目には遺体は 200 体を優に超えていた。神戸市の斎場が全て停止していたので、6 日目に伝手を辿って福崎・香寺の斎場で荼毘に伏すことができた。震災から 30 年、私は伯父が亡くなった時の年齢を越した。見守られ、生かされてきたという感慨を深くしている。

< 荒谷さんの手記 13 >

日本へおいでになってから 3 年が経過し、いよいよ期限が近づいてきました。技能実習生の方々が少しでも楽しく、困ったことが無いようにお仕事が続けられ、そして日本の文化や風習を知っていただくという思いからメール等でいろいろお話をさせていただいたりしてきました。老人を相手にお付き合いいただきありがとうございました。



お陰で親しい友人となり、お国のこともずいぶん勉強させていただきました。頭の古い老人にはいい刺激となり、沢山の楽しみもいただきました。ありがたい、感謝です。

自己責任とは言え、健康面のトラブルで思うように動けず、皆様には迷惑の掛けっぱなしで申し訳ありません。特に足が蜂窩織炎で 2 倍ほどに浮腫み、毎日看護婦さんに手当てしてもらっています。気温が冷たくなってきました。皆様どうかご自愛ください。

* 今般そのミャンマーからの皆さんの 3 年の実習期限が一区切りつくという事で、いったんこのコーナーを休載させていただき運びとなりました。永らくご高覧いただきありがとうございました。

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

広告
の
コーナー

< サンライフ魚崎での回想レク >

森 一夫



11月30日土曜日、サンライフ魚崎のデイサービスで、数年ぶりに、回想レクリエーションをさせて頂きました。これは、私が当時、認知症の母親に向けて息子として行っていたものです。喋れないけれど、昔の懐かしい歌なら声を出して唄ってくれた喜びからはじめました。きっと嚙下力の維持にもつながると思いました。

今、スマホで検索すれば、どんなに昔の動画でも、Youtubeには、ほぼ存在します。打ち出の小槌のようです。スマホの画面をプロジェクターを使って投写すれば100インチにも拡大することが出来ます。私は、戦後の焼け野原だった頃、昭和20年の終わり、昭和30年代、徐々に明るい活気のある時代になった昭和40年代を、名曲で、当時の歌手がそのまま唄う姿を投写しながら、簡単に解説します。ご年配の皆さまが、子どもの頃、食べるものも食わず、明治、大正生まれのご両親がどれほどご苦労されたかを語ります。金の卵の世代が、一生懸命に働かれ、子どもを産み、育て、ご近所同士で助け合ったことを思い出してもらいます。私自身は、昭和40年生まれの子供です。戦争も知りません。本当の貧しさも知りません。

私の父親が大正7年生まれ、母が昭和7年生まれでしたので、想像することは出来ます。私は既にお亡くなりになった先輩方や、今ご高齢の皆様のおかげで79年間、平和で豊かな日本に暮らすことができます。デイサービスに来られている皆様に、ただ感謝の気持ちを伝えたいと思い、ボランティア活動をしています。1時間ほどの回想レクリエーションの間に、多くの方々が涙していたと後から知りました。私の気持ちが僅かでも伝われば、これほど嬉しいことはありません。両親への恩返しになれば幸いです。ナルクを通じて、このような機会を頂けることに、深く感謝致します。

< 歌のサロン「鶯」クリスマス会を開催 >

荒木 育夫

2月12日、歌のサロン「鶯」では恒例のクリスマス会が開催されました。まずは例年どおり、幸田先生のピアノ演奏(こたしの曲は「ケセラセラ」)で幕を開けました。そして、3人娘、新4人娘と称する仲よし女性グループが会場に響きわたる明るい歌声を聞かせると、初登場の男性4人グループ「フォーダンディーズ」は「高校三年生」を熱唱し会場を沸かせました。



また、特別ゲストの90歳という女性が見事にジャズを歌い上げ、参加者の喝采を浴びました。合奏では、お馴染みのメンバー3人がウクレレ、バイオリン、フルートで息の合った演奏を披露すると、初登場の女性2人が長らくやっていないと言いながら澄み渡るオカリナの音色を響かせ、さらには参加者全員がサザエさん体操で盛り上がり、気分は最高。そのあと、参加者全員でクリスマスキャロルを合唱、最後は「鶯」のテーマソング「みかんの花咲く丘」を全員が輪になり大きな声で合唱して、今年の歌い納めとなりました。「今日は楽しかったね」という声が会場のあちこちから聞こえました。

12月運営委員会だより

ナルク東神戸では月2回運営を委員会開きます

【報告・検討事項】 ・11月15日～16日のナルリンピックの総括について ・各同好会の取り組みの報告と今後の予定 ・11月のナルクカフェの報告と12月ナルクカフェ(歌声喫茶、忘年会)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 ・12月～1月の予定 ・1月号梅サロンと、印刷及び発行日について ・兵庫北摂地区連絡協議会について ・エンディングノートの売り上げについて ・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】

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。

会員の動態について

12月末の会員数は、4頁をご参照ください。



12月21日ナルク歌声カフェ&忘年会の風景↑

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	59	6	116 時間	東灘区	37	53
	事務所当番	57	7		灘区	5	5
奉仕活動	福 祉	45	9	216 時間	中央区	11	16
	そ の 他	—	—		3 区以外	17	26
	拠点活動	171	26		計	70	100

同好会

＜ 誰でもいつでも「健康気功教室」＞

日 時：1 月 12 日(日) 10:20～11:50
 1 月 26 日(日) 10:20～11:50
 2 月 2 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
 「鶴」
 奈島 伴治

同好会＜ 映画サロン ＞

上映予定作品「星めぐりの町」

日 時：2 月 7 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

東日本大震災の津波により家族全員を失った少年と早くに妻を亡くした男が、自然に根ざした暮らしの中で、少しずつ心を再生させていく物語。2018 年制作、108 分。

同好会＜ 歌のサロン「鶯」＞

日 時：1 月 23 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

♪ お正月、一月一日、スキー、冬景色、雪、寒い朝、異邦人、ウェルナーの野ばら、シューベルトの野ばら、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下さい。

※スリッパをご持参ください。

同好会＜ 麻雀サロン ＞

日 時：1 月 14 日(火)13:30～16:30

1 月 28 日(火)13:30～16:30

2 月 4 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。

文芸コーナー

【短歌】

・限りある人のいのちの終(つひ)の日のことさらしく残菊にほふ

〈延子〉

【俳句】

・落ち葉踏み明日に続く坂の道

〈智歌〉

【川柳】

・毎食の服薬歯磨きルーティーン

〈常呂露木〉

※皆様の投稿をお待ちしています。

「編集部」

【編集後記】2 頁に掲載したとおり今月号から「私の震災体験」シリーズが始まります。このシリーズは「ナルク東神戸」ならではの連載ものとなるでありましょう。神戸ではあちこちで「語り継ぐ」ことの大切さがうたわれ、また様々な団体がこれを実践しています。私たちナルク東神戸でも 30 年という、ようやく落ち着いて話せるこの節目の年に、あの想像を絶する忌まわしき体験を後輩の会員達に語り継いでいきたいものです。(あ)