

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 212号
 2025年5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：荒木 育夫
 編集人：田所 克之



く ナルク東神戸代表就任ご挨拶 〉

荒木 育夫

4月1日付をもって、ナルク東神戸の第7代の代表に就任しました。未熟な私には重い役職ですが、選任されたからには任務を全うすべく努力してまいり所存でございますので、どうぞよろしくお願いいたします。



さて、ナルクは「自立・奉仕・助け合い」を理念としています。この理念は、災害対策や地域福祉などでよく用いられる「自助・共助・公助」の概念に合致するものであり、ひいては、互いにうやまい助け合う「共生社会」を目指すことにも通じるのではないかと私は考えます。この崇高な理念を実現するためナルク本部は、ナルクをもっと大きくすること(会員拡大)、そして楽しく喜び溢れる安心の組織にすること(質的向上)を提唱しています。

私は、このナルクの基本的活動方針に沿って、東神戸拠点の一層の発展のために微力ながら尽くしてまいります。会員の皆様にはご指導ならびにご鞭撻を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

これからの予定

5月	11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
	13日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	18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
	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4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(火)	13:30~	麻雀サロン	
30日(金)	13:30~	ナルク本部総会	エル大阪(大阪府立労働センター)	
6月	6日(金)	10:00~	発送作業・第5回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		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
	10日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	15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(水)	10:00~	ナルク東神戸定時総会	東灘区文化センター8階・会議室2
	24日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	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6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		

※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 シリーズ第5回 >

織田 英輔

早朝、まだ浅い眠りの中にあつた私は、下から突き上げる激しいショックと轟音に飛び起きた。とてつもなく大きな地震だ。このマンションが耐えられるか、家内と娘はどうしているか、瞬時にそのことを考えた。家中が激しく揺れた。ガラスや食器の割れる音が続いた。さらに異様なことに、タンスの上に置いてあつたラジカセが家内の近くに落ち、ショックでスイッチが入ったらしく、女性コーラスが大音量で流れ始めた。「早く消せ！」と家内に怒鳴つたが、家内もパニック状態でなかなかスイッチが切れない。この時には娘も自分の部屋からこちらに様子を見に来ており、みんなが無事だったことに、まずは安心した。

やっと探し当てた懐中電灯で家の中を照らし出してみ、仰天した。倒れた家具や壊れた食器類が散乱している。特に母の部屋は軽い家具が多く、タンスや本箱、鏡台、人形ケースなどが倒れ、6畳の間を埋め尽くしていた。もし母がこの部屋にいたらと思うと、ゾッとした。母はたまたま近くの姉の家におり、後で無事が確認できた。

家内は阪急六甲駅近くの実家の両親の安否を確かめに自転車で出掛けた。一方私は、伊丹の会社へ入社するにも交通機関が壊滅状態だという。家の電話は使えないので、近くの公衆電話に向かった。途中、いたるところで家屋が倒壊している。火事も発生しており、まるで空爆のあのような風景である。私の好きだった香雪美術館の石塀が無惨に崩れているのを目にし、愕然とした。公衆電話には40分並んで、ようやく会社に連絡できた。会社内も大変な状況のようで、気にはなつたが、当方の状況を知らせるのがやっとだった。

さて、さしあたっては水と食料である。飲料水については幸いにもペットボトルの買い置きが3本ほど残っていた。これで1~2日は凌げる。トイレについては、前日の風呂の残り湯を利用できた。食料は電気、ガスがないので、冷蔵庫に残っているものや缶詰類、パンで当日は済ませた。家族は必要な物をめいめい枕元に置き、普段着のまま寝床に入った。こうして余震が続くなか、アツと言う間に1日が過ぎた。

それからは、飲料用ポリタンクの運搬やバケツでのトイレ用の水汲み、リュックを背負つての食料品の買い出しなどが日課となった。通勤のためには代替えバス待ちの長い行列に並んだ。風呂のない不便な生活も続いた。ただ、私たち家族は、今回の災害を通じて人から親切にしてもらつた嬉しさ、また少しでも人々に手助けができる時の喜び、忘れかけていた人と人との心のふれあいを味わうことができた。このことが何よりの宝物である。

< ナルク歌声喫茶 >

木村 暢子



毎月、第4土曜日の午後2時~4時まで、ナルク事務所にて昔なつかしい歌声喫茶をオープンしています。

事務所前では、海苔や手作り作品をお安く販売。中ではスライドに映像を映しながら好きな歌をみんなで元気に歌っています。

コーヒーを飲みながら、お菓子をつまんで、舟木一夫、美空ひばり、グループサウンズなど懐かしい曲を

大きな声で、みんなで歌えば、ストレス解消！健康に一番！！いただくのはコーヒー1杯100円のみ。お一人様でも、お友達とご一緒でも、さあ気楽にいらっしやませ〜♪

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

< そうだ、総会へ行こう！！ >

田所 克之

今年度は2025年6月18日(水)に東灘文化センターで開催されます。早晩皆様の所に出欠のハガキと共に議案書が届くと思います。ハガキが届きましたら必ずお返事をお願いいたします。



石見哲子先生

また、今回は会員からの熱い声を反映して、基調講演には石見哲子先生(気功教室インストラクター)にご登壇いただける運びとなりました。同好会「誰でもいつでも健康気功教室」に参加できない皆様も是非、この機会と一緒に体を動かして下さい。総会後は懇親会も企画しています。

そして、総会は多くの会員の皆様が久しく顔を合わせることが出来る絶好の機会です。楽しく集い、語り合える会にするべく、上記の様な企画をしておりますので、是非とも多くの皆様の参加をお待ちしております。

毎年総会の時に実感することがあります。一つ目は東神戸拠点(通称:梅)の発展の礎を築いていただいた先輩各位に感謝をしていることです。二つ目は今日まで長きにわたり、楽しく地道な活動を続けてこられた会員の皆様の心から尊敬しているということです。ここにいる私には、いつも仲間がいました。意見が合わなかった時もあるけど力を合わせて進んできた仲間たち、そして、背中を見せ続けてくれた先輩の方たち。それらがあるから、総会時には「あ..こうして今、私はここにいるんだなあ」と肌で感じられるからです。

そうだ、皆さん、総会へ行きましょう！

< いつも、有り難うございます >

山口 淳子

ナルクの助け合いへ、お願い致したのは2022年の春でした。私は15年前、左股関節人工関節置換術、12年前右股関節も人工関節に。6年前脊椎の手術を受けました。歩くことに障害があります。

2本杖を使ってボツボツ通院していましたが、徐々に無理な状態になりました。何とか〜と、ナルクさまへ、お願い致しました。

その後、皮膚科通院週2回、循環器内科、眼科と次々お願いしなければならなくなったのです。こんな私ですがナルクさんのお助けを頂き、歳月を重ねることが出来ております。心から「有難うございます」を申し上げます。

90歳になりました。先のことは分かりませんが〜これからも、よろしく願い申し上げます。



4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 ・3月のナルクカフェの報告と4月の歌声喫茶及びバザー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 ・会員の助け合い活動(依頼)の取り組みについて ・5月〜6月の予定 ・5月号梅サロンの内容と、印刷及び発行日について ・本部総会の出席者(正会員)の変更について ・ナルリンピックの動画鑑賞について ・イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの受け取り品目等について ・ナルク東神戸の総会について ・その他

4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いいたします。

なお、長きにわたりサンライフ魚崎でボランティアに取り組まれていました八代さんですが、ご家庭の事情により、先月で勇退されました。本当にありがとうございました。お疲れ様でした。

会員の動態について 4月末の会員数は、4ページをご参照ください。

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン 先月号でもご報告しましたが、ダイエー甲南店より八代運営委員が4月14日(月)に昨年1年間の分として、コピー用紙(A3用紙2組、A4用紙4組)、パソコンのプリンター用インク2本他をいただきました。レシートの投函にご協力いただいた皆様、そしてダイエー甲南店様に心からお礼申し上げます。



同 好 会・事 務 局 だ よ り

3 月分 時間預託活動・奉仕活動 実績報告 (人数は実績)					会員数 4 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	58	7	106 時間	東灘区	38	53
	事務所当番	48	7		灘区	5	5
奉仕活動	福 祉	49	9	232 時間	中央区	11	15
	そ の 他	—	—		3 区以外	17	26
	拠点活動	183	27		計	71	99

同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」 >

日 時 : 5 月 11 日(日) 10:20~11:50
 5 月 18 日(日) 10:20~11:50
 6 月 8 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



同好会へ写真クラブ
 「華美」
 森 一夫

同好会 < 映画サロン >

上映予定作品

「めぐり逢わせのお弁当」

日 時 : 6 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
 インドで広く利用されている実在の弁当配達システムを題材に誤配送の弁当がもたらした男女の偶然の出会いと心の触れ合いのドラマ。2014 年制作、105 分。

同好会 < 歌のサロン「鶯」 >

日 時 : 5 月 22 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
 ♪ 鯉のぼり、ふじの山、肩たたき、村の鍛冶屋、川の流れのように、希望、翼をください、オールドブラックジョー、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 : 5 月 13 日(火)13:30~16:30
 5 月 27 日(火)13:30~16:30
 6 月 10 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(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(ハザマ)昌子までご連絡ください。

文芸コーナー
 【俳句】
 ・春筏流るる速さ追いつかず
 へ 智歌 へ
 【川柳】
 ・お待たせケーキはずむ話にレモン
 ティー
 へ 美穂 へ
 【短歌】
 ・春雨に咲いたツツジもわるいけど
 散らせた風が憎くなりけり
 へ 常呂露木 へ

【編集後記】 風薫る 5 月となりました。寒くもなく、暑くもないこの季節。皆さん、お出掛けしませんか? ナルク東神戸は、健康気功教室、歌のサロン「鶯」、麻雀サロン、映画サロンなど、会員の皆さんが楽しく集える同好会を用意しています。同好会ではありません。本号 2 頁をご覧ください。「ナルク歌声喫茶」です。この記事と写真を見たよと言って事務所にお越しいただいたら、もうあなたの心は五月晴れ。(あ)