

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 214 号

2025 年 7 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



＜「健康麻雀」を楽しんでいます！＞

近年、「健康麻雀」が高齢者の間で広がっているそうです。健康麻雀は、(お金を)賭けない、(お酒を)飲まない、(煙草を)吸わない——という、3つの「〇〇ない」を原則としています。健康麻雀を楽しむには、①集まりの場所に出向いて行く、②考える、③指先を使う、ということをしめますから、老化防止にもつながるとして全国的にブームになっているらしいです。

ゲームの中で、一つの牌(パイ)が勝敗を左右する時のドキドキ感、ハラハラ感は何とも言えません。

私は、奉仕活動として「サンライフ魚崎」のデイサービスで行われている健康麻雀のお手伝いをしています。週 1 回、皆さんは心待ちにして下さり、ワイワイ、ガヤガヤと勝っても負けてもニコニコ楽しいひと時を過ごされています。また、『梅サロン』でもお知らせしていますが、ナルク東神戸の同好会「麻雀サロン」では月 2 回、事務所で楽しんでいます。皆さんもちよこっと寄ってみて下さい。お待ちしております。何よりも「老化防止」で～す。

迫 昌子



こ れ か ら の 予 定

7 月	15 日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	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
	24 日(木)	13:30～	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9 階・音楽室
	26 日(土)	10:00～	第 8 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	
8 月	3 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
	5 日(火)	10:20～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	9 日(土)	10:00～	第 9 回運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
	10 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
	19 日(火)	10:20～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	23 日(土)	10:00～	第 10 回運営委員会	
		14:00～	ナルクうたごえカフェ	
	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

※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！

< ナルク東神戸の総会を終えて >

奈島 伴治

6月18日、ナルク東神戸の第19回定時総会が東灘区民センターの会議室で開催された。木村運営委員の司会により、まず議長の選出が行われ、田所運営委員が選ばれた。以降の議案の審議は、田所議長によって進められた。

まず、会員総数100名のうち、議事進行に係る人員が総会出席者17名、議長への委任者49名の合計66名で、委任状を含めた会員総数の1/3(34人)以上となり、規則により今回の総会成立の要件を満たしている旨が報告された。議長から総会の開会宣言がされた後、荒木代表から挨拶があった。以下、2024年度活動経過報告(八代運営委員と田所運営委員から説明)、2024年度会計報告(佐々木事務局長から説明)及び監査報告(佐藤監査委員から説明)があり、それぞれ拍手でもって承認された。



総会に先立ち開催された健康気功講習会の石見哲子先生

引き続いて、荒木代表から2025年度活動方針(案)、佐々木事務局長から2025年度予算(案)の説明があり、それぞれ拍手でもって承認された。すべての議案の審議を終了した後、議長の田所運営委員が解任され、司会の木村運営委員から総会の終了が告げられた。

総会を終えて出席者全員での集合写真を撮り、その後、場所を「かごの屋」に席を移して懇親会を行った。参加者は9名であり和やかな雰囲気では話が弾んだ。



< みんなで歌う会 >

木村 暢子

6月23日、サンライフ魚崎で「みんなで歌う会」を開催しました。歌のサロン「鶯」のメンバーがデイサービスの利用者さん達と一緒に歌おう！というコンセプトで、歌声喫茶さながらの楽しい1時間でした。

ピアノ演奏は、正垣さゆりさんをお願いしました。数回の打ち合わせで色々なアドバイスを頂き、音楽活動をなさってる経験を惜しみなく教えて下さいました。約1ヶ月の準備期間にコツコツと準備を進め、いよいよ前日は「うまくいかなあ」と不安でほとんど眠れませんでした。

オープニングは鶯の皆さんによる「みかんの花咲く丘」。さすがの美しい歌声です。そこからはリクエスト方式で、青い山脈や、雨降りお月さんなど、懐かしい曲を次々元気に歌って、最後はまた鶯の皆さんの「みかんの花咲く丘」でお開きとなりました。荒木さんの「皆さん楽しんで頂けましたか？」の問いかけに、大きな拍手と笑顔で応えて下さいました。歌の力は偉大ですね。皆さん、ありがとうございました。



おことわり：シリーズでお伝えしている「私の震災体験」は紙面の都合上、今月号については休載します。来月号からまた引き続き連載する予定です。ご了承ください。

編集部

6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 ・5月のナルクカフェの報告と6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及び「みんなで歌う会」の取り組みについて ・会員の助け合い活動(依頼)の取り組みについて ・7月～8月の予定 ・7月号梅サロンの内容と、印刷及び発行日について ・本部総会の報告 ・ナルリンピックの動画鑑賞について ・ナルク東神戸の総会について ・本部会計ソフト説明会の出席者について ・その他

6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。

会員の動態について

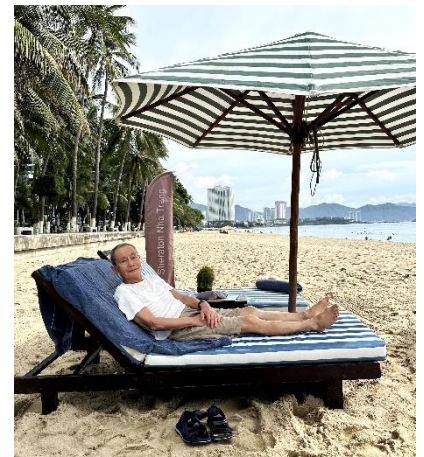
6月末の会員数は、4ページをご参照ください。◇荒木さんの紹介で磯田秀行様が入会されました。吉野さんの紹介で藤田智代様が入会されました。これから宜しくお願いいたします。

< 最初で最後のビーチリゾート >

藤澤 弘明

私は今 82 歳。ナルク健康気功教室に通い始めて 6 年になります。そのきっかけは、重症筋無力症候群(Lems)という病気でした。脳神経と筋肉が連携不全で筋肉が衰えていくという難病です。進行性で治療方法はないとのことで、目の前が真っ暗になったことを覚えています。対処薬はもらいましたが、後は自分でということで退院させられました。鍼灸や整骨、リハビリなども試してみましたが、効果は感じませんでした。

その時出会ったのがナルクでした。藁をも掴む気持ちで妻に連れて行ってもらいました。その時、気功教室の石見先生から「動物達はなんでも自分で治します。強い気持ちで一歩一歩取り組むと治りますよ」と励まされ、「よし！」と決意し今日を迎えています。ナルクの人達の温かさや、居心地の良さに今では、歌のサロン「鶯」や映画サークルにも参加させて頂いています。「有難い」の一言です。



臆病にならず、色々な事に挑戦した方がいいとの家族の勧めで、去年は谷川岳、一昨年は阿波剣に行きました。また、昔から海外旅行が好きで、飛行機、宿など自分で手配し、楽しんでいましたが、さすがに今は毎日の移動は無理なので、今年はリゾート地でゆっくりすることに決め、フレンドリーで、物価が安く、治安もいい、ベトナムのビーチリゾート、ニャチャンに滞在することにしました。海は綺麗で、景色も良く、食べ物も美味しく、スパ、プールなど全てに安く、一杯楽しめるはずでした。ところが、ビーチで張り切り過ぎて、はや 2 日目からダウン。その後も体調は戻らず、ホテルの部屋にいる時間が長いという始末です。免疫不全なので、身体力が弱いため、毎朝のルーティンをかまけ、生活のリズムを崩すとこの有様で、過信は駄目だと痛感しました。それでも、日常の質素な環境とは違って、ゴージャスで贅沢な雰囲気の中で、分不相応の体験をすることができました。

私の人生の最終目標は、自分の力で日常生活を送ることです。改めて、油断は禁物、不断の努力の大切さを思い知らされる旅となりました。これからは、もっと早い老化との追いかっけこになりますが、易きに流されないよう、気を引き締めて今は(?)頑張りたいと思っています。ナルクの皆さんには本当に感謝しています。今後は体調もありますが、できる限りナルクに参加したいと思っています。

< 踊って 笑って 輝いて >

荒木 智子

金髪のウィッグに長いつけまつげ、はじける笑顔でチアダンスを踊るのは 50~80 代のシニア世代——。14 年前に松山市で産声をあげたチアダンスチーム「キャサリン・ラビット」がその後関西各地に拠点を広げて話題を呼んでいましたが、昨年 7 月に私たちの街・神戸でも初めて「キャサリン・ラビット」のチアチームが結成される運びとなりました。このことが神戸新聞(夕刊)1 面トップに写真入りで大きくとりあげられていましたので、もともと踊り好きだった私はこの記事にとびつき、何の迷いもなくメンバーに応募することにしました。神戸にも拠点を置いたチアダンスチーム「キャサリン・ラビット」は、踊り好きで陽気な人たちの集まりで、月に 2 回、ワイワイ楽しく練習しています。今年の神戸まつりにも出場し、大丸前のダンシングステージで大勢の市民を前に踊り、喝采を浴びました。また、9 月 28 日には万博の会場でも踊る予定です。私にとって、かけがえのない趣味がまた一つ加わりました。



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

同 好 会・事 務 局 だ よ り

5 月分 時間預託活動・奉仕活動 実績報告 (人数は実績)					会員数 6 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	5	128 時間	東灘区	39	54
	事務所当番	69	7		灘区	5	5
奉仕活動	福 祉	16	5	189 時間	中央区	11	15
	そ の 他	—	—		3 区以外	18	27
	拠点活動	173	20		計	73	101

同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」 >

日 時 : 7 月 20 日(日) 10:20~11:50
 8 月 3 日(日) 10:20~11:50
 8 月 10 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



同好会へ写真くらげ
 「楠公さんワッショイ」
 木村 暢子

同好会< 映画サロン >

上映予定作品「オーシャンズ11」

日 時 : 8 月 9 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

11 人の犯罪プロ集団による史上最大の現金強奪計画の行方を描く。ジョージ・クルーニー、ブラッド・ピット、ジュリアー・ロバーツ等の豪華俳優陣が勢ぞろい。2001 年制作、117 分、アメリカ映画。

同好会< 歌のサロン「鶯」 >

日 時 : 7 月 24 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

♪ 夏は来ぬ、われは海の子、明日があるさ、亜麻色の髪の乙女、この広い野原いっぱい、白いブランコ、星かげさやかに、〔燃えろよ燃えろ〕、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 : 7 月 15 日(火)13:30~16:30

8 月 5 日(火)13:30~16:30

8 月 19 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】

梅雨の日にしあわせ運ぶ古古米

へアラマサへ

お気に入り日傘を回しバスを待つ

へ智歌へ

【川柳】

楽しげに紫陽花雨に濡れている

へ美穂へ

何度も目がさめやと朝

へみずえへ

こどもより安い昼飯ワンコイン

へ常呂露木へ

【編集後記】 ▲梅雨に入っと思ったら、あっという間に梅雨明け。そして予報どおり、暑い夏がやってきました。身体がついていきません。▲万博、万博とテレビや新聞が騒いでいるわりに、日常ではあまり話題にならないのは高齢者との付き合いが多いせいかな? ▲運営委員会で本号の校正の議論をしている時、ある運営委員が「今月号はなんだか盛りだくさんという感じだね」と言いました。寄稿してくださった皆様のお蔭です。感謝。(あ)