

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 215 号

2025 年 8 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



＜ 我が青春は今なり！ ＞

吉野 絹代

月 1 回、歌のサロン「鶯」で歌っています。「鶯」が発足したのは 2015 年 4 月でした。今年で丸 10 年になります。幸田有賀里先生のご指導のもと、ピアノ伴奏も一手に引き受けて下さっています。間違ってもいい、はずれていてもいい、「大声で、笑顔で！」が「鶯」のモットーです。昨年からは男性も増え、歌った後のお茶の時間は、気楽なお喋りや情報交換の場となっています。

6 月にはサンライフ魚崎で「みんなで歌う会」を催し、デイサービスの皆様とともに歌い、楽しい時間を過ごしました。12 月の「クリスマス会」では皆サンタ帽をかぶり、歌やピアノ、オカリナなど特技のご披露もあります。皆様、どうぞおいで下さい。

タイトルの「我が青春は今なり！」は私のお気に入りの言葉です。本屋で阿川佐和子さんのエッセー集を見つけ、即買い求めました。そのカバー表紙の言葉です。傘寿もとつに過ぎ、老体にむち打つ日々ですが、「我が青春は今なり！」と思い、命ある限りナルクとともに歩ませていただきます。



こ れ か ら の 予 定

8 月	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)	13:30～	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
9 月	2 日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	13 日(土)	10:00～	発送作業・第 11 回運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
	16 日(火)	13:30～	麻雀サロン	
	21 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
	25 日(木)	13:30～	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9 階・音楽室
	27 日(土)	10:00～	第 12 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	
	28 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！

< 私の震災体験 シリーズ第7回 >

藤原 美和子

「帰りたい神戸、やっと・・・」

平成 11 年 4 月、母は入院した。私たち姉妹は、自助努力で家を探し始めた。母は 83 歳、父は 90 歳になっていた。阪神・淡路大震災により、全壊で高齢夫婦世帯という優先順位が与えられても、神戸市公営住宅には落選し続けていた。日曜日ともなると、ある時は(私の自宅近くの)丹波市の母の病院で半日過ごし、ある時は神戸市内の住宅を探し回り、合間に独り暮らしになった父のもとにも頻繁に顔を出さねばならなかった。神戸の家が見つかるまでの一時しのぎのつもりで、私は、西脇市役所に出向き、わが家から近いという条件の県営住宅に仮住まいとして両親の居所を決めた。

7 月 31 日、母は世を去った。その 1 週間後、母の法要の最中、補欠だった市営住宅繰上げ当選の報がもたらされた。

帰れる神戸の家が手に入るや、また新たな不安に直面した。今度は市営墓地の抽選を待たなければならなかった。6,000 人もの人が亡くなった神戸で、すんなりと墓地が手に入るのだろうか。母は、家ではなく、墓地の神戸に帰ることになった。母の望郷の念が通じたのか、墓地は 1 回で当選した。あんなに帰りがたかった神戸にやっと母は帰り着いた。母は、これからは神戸から離れることなく、永遠の「住まい」を手に入れたのである。震災から 4 年がたった。

母亡き後、父は戻ってきたその神戸の地で 6 年暮らし、96 年の生を閉じた。

< 同好会「写真クラブ」の作品のご応募をお待ちしています >



梅サロンの 4 頁に皆さんの撮られた写真を載せるスペースを設けています。街角のスナップや旅行の思い出など貴台の心に残る一枚をお送りください。

毎月、応募作品集の中から 1 枚を選出させていただき頁を飾ります。また応募者全員の各 1 点をナルク東神戸のホームページにも掲載します。御応募先のメールアドレスは nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp です。運営委員に写真を委託されても結構です。是非、ご応募ください。

↑ 上記写真は今年度、会員の方が撮られて、梅サロン及びホームページに掲載された作品です

< 戸籍のフリガナ記載 開始 >

運営委員会

5 月 26 日に改正戸籍法が施行され、これまで戸籍にはフリガナは記載されていませんでしたが、今後は戸籍の氏名にはフリガナが記載されることになりました。

施行日以降、順次戸籍に記載する予定のフリガナの通知書が、本籍地から筆頭者宛に送られてきます。通知書に記載のフリガナが認識通りの場合は「届け出は不要」ですが、異なる場合は「届け出が必要」となります。その場合は 2026 年 5 月 25 日までに本籍地や所在地の市区町村の窓口や郵送で届け出なくてはなりません。

尚、今年の 5 月 26 日以降に出生などで初めて戸籍に記載される人は、届け出時に併せてフリガナを記載することになります。

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 ① >

森 一夫



30 年前。松下通信工業の横浜勤務でした。ガラケー全盛期。係長に昇格し、部下を持ち、仕事への責任感、やり甲斐を感じつつ、大きなストレスも感じていました。

阪神大震災が起き、人生について、いろいろと考えはじめました。私の趣味が音楽鑑賞でした。運良く当時デビューしたボサノバ歌手の小野リサさん(日系ブラジル人)の CD を購入しました。ささやくようで、どこかラテンのリズムで、聞いたことのないポルトガル語の発音。とても新鮮で魅力的でした。私はファンになり、東京の小さなライブ会場に、頻繁に足を運びました。

日本のストレス社会と全く異なる世界を肌で感じたからです。

ある日、リサさんがライブ途中に「ブラジルはね。とっても貧しい国だけど、世界で最も幸せなの」と話をされました。私には衝撃でした。意味が不明で、その答えを探したくなりました。

入社 10 年、会社から長期休暇をもらえ、ブラジルに行く決心をしました。羽田からロサンゼルス経由のサンパウロへ24時間かけて到着。まさに、地球の反対側です。ポルトガル語を話せる筈もなく。しかし、どんくさいことに、頼りの日本で買った筈の辞書を、忘れてしまい、お先真っ暗です。知り合いもなく。ただ、最初に到着した街が日本人街と言われるリベルダーヂでした。お腹が空いた私は焼きそばを食べに行きました。不思議な感じでした。恥ずかしながら、はじめて日系ブラジル人の存在を知りました。後々、勉強しますと神戸はブラジル移民と最も関係が深い都市だと分かり、さらに興味を持つことになりました。

(続く)

(編集部注釈)会員の森さんの手記です。今後は適宜掲載の形でシリーズとしてお届けします。

< 総会で石見先生から教わった気功の一部 その1 >

奈島 伴治

自律神経を整える(副交感神経を刺激する)

1. 左手の親指、人差し指、中指、小指(薬指を除く)の爪の脇を、順繰りに右手の親指と人差し指で強く挟む。そのまま、各指10秒程ぐりぐりと揉む。



左手が済んだら、次に、右手の親指、人差し指、中指、小指(薬指を除く)の爪の脇を、左手の親指と人差し指で強く挟むようにして、各指10秒程ぐりぐりと揉む。



2. 左の掌を上に向け、小指と薬指の間から手首へ向かって線を引いた位置(凹んだところ)を、右手の親指で10秒程強く押し込むようにして揉む。同じように、右の掌を上に向け、小指と薬指の間を手首に向かい辿り着いた手首の凹んだところを10秒程強く押し込むようにして揉む。

(次号その2へ続く)

7 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 ・6 月のナルクカフェの報告と歌声喫茶及びバザー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 ・8 月~9 月の予定 ・8 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 ・本部からの「拠点運営における問題発生時の対応について」の検討 ・事務仕事のやあ区割り分担について ・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。

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。

会員の菊地千恵子さんが 7 月に鬼籍に入られました。ご家族から連絡をいただきました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

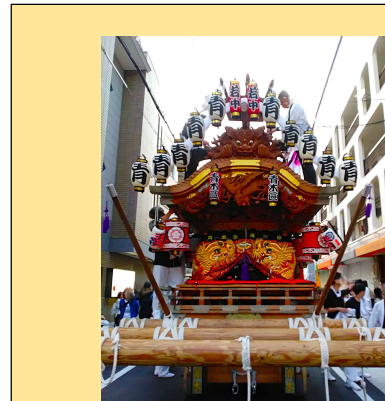
同 好 会・事 務 局 だ よ り

6 月分 時間預託活動・奉仕活動 実績報告 (人数は実績)					7 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	57	5	105 時間	東灘区	39	54
	事務所当番	48	6		灘区	4	4
奉仕活動	福 祉	18	5	200 時間	中央区	11	15
	そ の 他	—	—		3 区以外	18	27
	拠点活動	182	28		計	72	100

同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」 >

日 時 : 8 月 10 日(日) 10:20~11:50
 9 月 21 日(日) 10:20~11:50
 9 月 28 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



同好会へ写真くらぶ
 「夏祭り」
 田所 克之

同好会 < 映画サロン >

上映予定作品「ヤクザと家族」

日 時 : 9 月 13 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
 時代の中で排除されていくヤクザたちの姿を 3 つの時代の価値観で描いていくオリジナル作品。これが初共演となる綾野剛と舘ひろしが父子の契りを結んだヤクザ役を演じた。2021 年製作、136 分。

同好会 < 歌のサロン「鶯」 >

日 時 : 8 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
 ♪ 歌の町、海、手のひらを太陽に、夏の思い出、牧場の朝、風、精霊流し、白いブランコ、戦争を知らない子供たち、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 : 8 月 19 日(火)13:30~16:30
 9 月 2 日(火)13:30~16:30
 9 月 16 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】
 蝉の声聞こえぬままの暑い夏
 へみずえ
 【川柳】
 不注意の蹟き自分に腹を立て
 へ美穂
 老いた母集金人にお茶を出す
 へ常呂露木
 ※5月号に掲載された美穂さんの川柳に誤りがありました。お詫び申し上げます。〔編集部〕
 し上げ再度掲載します。
 お持たせケーキは必ず話にレモンテイ
 へ美穂

【編集後記】 久しぶりに会う人との挨拶——「今年の夏は暑いですね」。しばしば会う人との挨拶——「きょうも暑いですね」。そして別れる時の挨拶——「暑いから気を付けて」。いつでもどこへ行っても誰と会っても、暑い、暑い連発です。本号が届く頃はまさに暑い時期の絶頂期。ここまで「暑い」という文字を 7 つも書いてしまいました。いつになったら「きょうは涼しいよね」と言えることやら。会員の皆さん、体調にはくれぐれもお気を付け下さい。(あ)