

ナルク尼崎	令和5年 3月1日	事務局 尼崎市富松町 1-14-19
	VOL19 第 6号	TEL/FAX 06-6422-8835

【運営委員会】

本年度最終の運営委員会を4月16日(日)に行います。委員の方は是非参加下さい。場所は武庫之荘・トレピエ、10時からです。これで案内に代えます。

【お知らせ】

お花見とランチの会を3月30日(木) パナリゾート茨木で実施予定です。

JR 茨木駅改札口 10時半集合、タクシー分散乗車してパナリゾートへ。

今回は麻雀同好会に便乗する形です。交通費・昼食代は各自負担

申し込みは土肥 (06-6421-0217) まで。申し込み締め切り 3月15日(水)

【私も寄稿】 僕の一週間

ご多分にもれず、僕も 65歳で会社生活でのピリオドを打つのが判っていたので、その半年前ぐらいから何かやらなければならないと思っていました。

まず、妻がナルクに入っていて、月2回老人ホームに通っていたので、僕も定年になったら入ろうと決めていました。確か水曜日でした。次に下手なりに碁は知っていたので、川西の碁会所に初心者歓迎という看板を見つけて飛び込みました。常連の強い人に打ってもらった所、1級ぐらいやなと言われ、月・木曜にその碁会所に行くことにしました。

その5年前、60歳の時、妻の父が1人で猪名川町に住んでおり、このままだと施設に入らなければならないということで、尼崎から猪名川町に引っ越し事になりました。更にある程度体力もつけたいとスポーツジムにも入りました。

まだ会社勤めをしていたので、特に土・日曜日はプールで泳ぎ、サウナでしっかり汗を流して、夕飯時のビールを楽しんでいました。そうこうするうちに定年になり、妻にナルクを紹介してもらい、月1回日曜日の尼崎での歌練習会、月2回水曜日の伊丹の老人ホーム(グリーンアリス)の歌、奉仕活動が始まりました。ホームの人々も歌会を楽しみにしている人が多く、有意義な時間を過ごさせてもらいました。その頃には不定期ですが、ジム近くのカラオケ店でジムの友達数人と歌を歌うようになりました。その時もグリーンアリスでの歌の本が役立ちました。その後ナルクにおいてもカラオケ同好会ができ、月1回木曜日に阪神尼崎駅前のカラオケ

店で楽しく過ごさせてもらいました。

その楽しい日常生活を一転させたのが、3年前に始まったコロナです。僕の好きな、歌・サウナ・碁すべてなくなってしまうました。さらに長女の突然の死、自分自身も腫瘍の手術、コロナ感染もあって、ここ2年は最悪の状態でした。やっと昨年あたりからコロナの制約が少し緩和され、ナルクの活動も少しずつ開始されてきました。麻雀同好会はずっと頑張っておられ、僕も行きたいと思っただのですが、猪名川からでは遠いので二の足を踏んでいます。やっと昨年後半になってコロナの影響も少しずつなくなって、最近の僕の1週間は殆ど毎日のサウナ、月・木曜日の碁会所、火・金曜日のカラオケ、更に第2水曜日のボーリングの日々になっています。碁は現在2段、カラオケは700曲ぐらいは歌えると思います。最後に、これからナルクの活動が前のように活発になる事を希望します。

大西 高明



《ボランティア》 喜楽苑喫茶・サフォート武庫之荘は依然休止中

《同好会》 (一部活動休止中)

歌同好会の次回は、阪神尼崎のサビックで4月2日(日) 10時半～(場所変更)

	歌同好会	女性健康麻雀クラブ	カラオケ
曜日	偶数月 第1日曜午前	毎週金曜 13時～17時	未定
場所	トレピエ	塚口・ときわ会館	未定
世話人	土肥・大西夫妻	桑木野・長田	大西(高)

《地域活動》

1月10日の武庫之荘カフェは、ナルク会員の芦田様にオカリナ独奏3曲、その後の、皆で歌いましょうで11曲演奏していただきました。

	にこにこ体操クラブ	武庫之荘カフェ
場所	サンビック尼崎	コープ武庫之荘
曜日	毎週金曜日午前	毎月第2火曜日
世話人	蔭山	土肥(邦)

