



赤いくつ

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブ
ライフ・クラブ
ナルク
NALC 横浜
発行者 吉川 武

横浜市旭区鶴ヶ峰2-24-6
TEL 045-719-5001
FAX 045-719-5002
Email: nalchama@minos.ocn.ne.jp
http://www.nalc-hama.net/

インターネットやスマホの活用強化

IT・スマホ活用班 内田 成孝

「令和3年度の活動計画」は、まさに前年度の積み残しの仕上げとなっている。しかし、コロナ禍で事態は深刻化していき、会員間のコミュニケーションをいかに取るかが重要なテーマとしてのしかかっていた。会員のボランティア活動がほぼ全面的に中止になりまさしく自粛体制に追いやられてしまった。こうした背景の中「IT・スマホ活用班」の出番が必要となってきた。

「令和3年度活動計画」(IT関連)は以下のとおりですが、状況はまさに進行中です。

1) 拠点ホームページのスマホ対応を完成させる

スマホ対応のホームページ(募集編)を開設したが、従来のホームページと2本立てとなっており一本化を進めていく必要があり検討中である。

2) 関連団体とのホームページリンクを増強する

会員となっている社協(旭区・保土ヶ谷区)に対してはリンク掲載が受理された。大変協力的な市民活動センターもあり、コロナ過での活動PR(YouTube)動画を募集し、長期にわたり配信した地域もある。「NALC横浜・動画」を配信し大いにPR出来た)引き続き協力関係を築いていきたい。

3) スマホ活用、リモート交流の相談・サポート機能を設ける

同好会・運営委員会・ボランティアグループの「LINEグループ」化をサポートした。交流会・各委員会のリモート(ZOOM)の実施アテンドを繰り返し実施している。各グループで中心となって啓蒙活動ができる人の養成を行い、さらに輪を広げていく。

4) ハイブリッド運営委員会(集会・リモート同時開催)を施行

運営委員は全員ZOOM対応できるよう接続訓練実施、完全リモートテストを実施した。さらに、ホスト役の人材育成の訓練実施を行って行く。

※会員の皆さん、PC・スマホ・iPad等使用し、リモート交流会等参加されたい方は各ブロック長までご連絡下さい。

会えないと思っていた人とも、リモートで姿を確認しながらおしゃべりできますよ!

やさしさも楽しさも
ある
ナルク横浜



8月末会員数：442名、(男性：184、女性：258)

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		8月	7月	8月	7月
北	147	72	91	36	62
湘南	88	16	15	19	12
西	150	48	43	15	107
中央	57	32	30	8	29
合計	442	168	179	78	210

交流会あれこれ

北ブロック

コロナ感染症による長引く不自由な生活の中、いかがお過ごしでしょうか？

コロナ禍の生活がいつまで続くのか・小旅行に行ってみたくが不安だ・友人と食事を楽しみたいが感染が心配で声をかけづらい・などよく耳にします。

一方で、新たな趣味を始めた・昔やっていた鉄道模型を家で走らせて楽しんでいる・空いているこの時期に100名山を目指している・などの話も聞こえます。

会員同士が直接交流する機会、例えば暑気払いや忘年会・新年会も開催できない状況です。こんな時期だからこそ月一回発行している交流会資料を活用して紙面交流をしてはどうかと思えます。基本的にテーマを決めずに会員やお世話役の方々から情報やご意見を自由に月末までに投稿していただき、翌月の資料に掲載する流れにしたいと考えております

湘南ブロック

8月交流会は、新たに製作した「ナルク湘南ブロック対外PR用パワーポイント」を鑑賞するとともに意見交換しました。ナルクの全貌を再確認して、各々の会員勧誘取り組みの参考にしていただくことが出来ました。

9月の交流会では、本年度ナルク横浜取り組み五項目の現状を報告するとともに、特に「収支改善プロジェクト」の取り組み状況を元石会員より報告頂きました。

又、原団会員より「消費者相談センターからみる高齢者が注意すべき問題点」として講演をいただき、私たちが陥りやすい落とし穴について確認し合いました。



西ブロック（泉区方面）

「6月」は野外交交流会となりました。いずみ中央駅前の和泉川を渡り、長福寺で珍しい蓮を見て、泉中央公園まで歩き、泉が湧く木製の井戸を見て、「泉区」の区名の由来であると知りました。ベンチに腰掛けての交流会となり、その後三々五々散会となりました。

「7月」はいずみ中央駅近くの「泉ふれあいホール」に参加者18名による、松本サヨ子さんのご主人様で、元市議会議員である敏様による、「泉区の歴史」の講演がありました。

泉区生まれですが、初めて聞くことばかりで、泉区を改めて再認識しました。質疑応答もあり、とても充実した講演で皆満足な様子でした。

6月



7月



中央ブロック。

いささか旧聞に属しますが、7月交流会で部外講師（小田眞知子・理学療法士）による「元気はつらつ暮らすコツ」と題する講演を行いました（当日は15名が参加、他に数名がZOOMで参加しました）。

内容は、講師がレジメをもとに「未病」「フレイル」「サルコペニア」などポイントとなる言葉の説明のあと、フレイル（寝たきり前の状況）に陥らない身体機能を高めるための「全身筋力アップ」「歩行スピードアップ」「立位バランスアップ」などレジメの図解を見ながら実技を行いました。

講師の巧みな話術・体操指導に参加者大満足、講師のご好意で、来年3月の交流会で2回目の講演が決まりました。



新入会員のひとこと

北ブロック

清水 寿恵子

ご近所の庭の手入れで、依頼する方、作業する方、どちらもナルク会員であることは以前から知っていました。また同じ団地の山野草愛好の先輩もナルク会員でした。

昨年秋、同居していた息子が北陸へ転勤して、私は一人住まいとなりました。これからは私だけではどうにもならないことが起こるだろうと思い、ナルクに入会しました。早速溜まっていた大きく堅い段ボールの整理をしていただきました。



北ブロック

新山 アイ子

近くにお住いの吉田さんとは、3,40年前にインディアカ(4人チームで羽根つきボールを手で打ち相手コートに返す、バレーボールに似た競技)の大会に出た事がきっかけで、声をかけられてからのお付き合いです。

夫が亡くなり、耳や目が不調の私は伸び放題の庭木の始末を一人ではかなわず、弱っていたところ、ナルクを紹介してくれました。早速依頼したら、二組のご夫婦がみえ、庭木の剪定をし、切った枝葉をまとめてくくってくれました。山程あった枝ゴミは吉田さんが何回も往復し出してくれ、大助かりでした。

私の宝物(前号に未掲載分)

中央ブロック

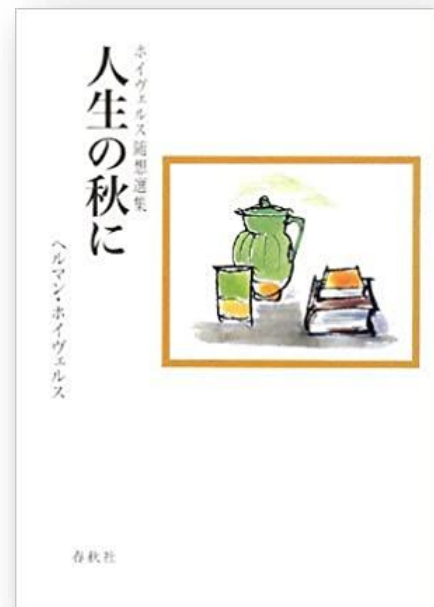
宮田 皓旦

(最上のわざ)

この世の最上のわざは何?
 楽しい心で年をとり働きたいけれども休み
 しゃべりたいけれども黙り
 失望しそうな時に希望し
 従順に平静におのれの十字架をになう
 若者が元気いっぱい神の道を歩むのを見てもねたまず
 人のために働くよりも謙虚に人の世話になり
 弱ってもはや人のために役立たずとも
 親切で柔和であること
 老いの重荷は神の贈り物
 ふるびた心にこれで最後の磨きをかける
 まことのふるさとへ行くために
 己をこの世につなぐ鎖を
 少しずつはずして行くのはまことにえらい仕事
 こうして何もできなくなれば
 それを謙虚に承諾するのだ
 神は最後に一番よい仕事を残して下さる
 それは祈りだー

(中略) 『人生の秋に』(ヘルマン・ホイヴェレス作) より

上記はまもなく米寿を迎える私のために二十年来の知友から受け取った最近の手紙に同封されていたホイヴェレス神父の作品の詩句です。彼は私と同様外資系企業で働き、退職後は東京YMCA国際部委員長として世界各国のYMCAの会議に参加し活動していましたが一昨年その役目を離れました。人は誰でも家族以外にも敬愛する師友・有識の人々と交わりを持ち導かれます。「赤いくつ」(ナルク横浜)の中にその様な人々を持つことが「私の宝物」です。



9月歩こう会「早川・片瀬ウォーキング」

西ブロック 内田 成孝

9月の歩こう会「早川・片瀬ウォーキング」は9月29日実施、早川駅に7名が集まった。南の海上には、台風16号が鎮座して関東接近を伺っていた。嵐の前の静けさではないが箱根の山は雲一つない晴天に恵まれまさにウォーキング日和となった。計画では石垣山一夜城址～石橋山古戦場址～根府川駅の約10Kmの道のりであったが、計画を変更し石垣山～小田原港～小田原駅と距離を短縮した。

この一夜城址は豊臣秀吉が小田原攻めに築いた山城である。その戦いに徴集された兵士の気分で、息を弾ませながら急坂を登って行った。我々は弁当だけの荷物、当時の兵士の装備は？…時代劇の映像がよぎってくる。

城跡からは小田原城が一望できる、なるほど「ここ」かと秀吉の知恵に納得した。

海に面した山は一面みかん畑で、青々とした実が輝いていた。小田原のみかんは野性味があって味が濃い。今日のような太陽の恵みでさらに味の深みを増すのだろう。

途中農家のおじさんが車を止めてアケビをプレゼントしてくれた。もうすっかり秋なのだと感じたが、参加者の女性たちはアケビを食べるのは初めてだとのこと。鳥や動物より先に見つけて取って食べていた野生児の頃を思い出しながら、アケビの上手な食べ方を女性陣に伝授した。

帰りは急坂の下り、膝に来ないように気を付けて歩をすすめて小田原漁港へ。酒の肴や夕食の材を仕入れて「気になる小田原城」を横に見ながら小田原駅へ…お疲れ様でした。



— 歩こう会 —

● 11月 飯山観音から白山～巡礼峠
日 時：11月25日(木)
集合場所：小田急線 本厚木中央改札口前
時 間：午前10時

● 12月 旧東海道探訪と忘年会
日 時： }
集合場所： } 後日決定
時 間： }

問合せ先はいずれも

北 沼沢 新太郎 042-733-8528
湘南 吉川 武 0463-58-6030

* * * * *
秋深し 経を唱える 観音堂
青空に 彩り添える 秋桜
秋は じめ富士の高嶺は 模様替え
古民家の 軒にたわわと 柿すだれ
語りつつ 鮎焼く 婆と 炉辺仲間
え 道 ち 良 皓
っ っ っ っ っ
子 子 子 子 子

兼 題 自由
会 員

ハマっ子広場
俳句同好会
新講師の選句による



編集後記

「オンライン」という言葉は高齢者集団の我が「ナルク」にはまだ遠い話と思っていましたが、先月号の「赤いくつ」編集会議から急遽 ZOOM で行われることになりました。レイアウト担当の私が画面に原稿を出し、各委員からの指摘を受けてその場で加筆訂正して会議終了時には原稿が完成します。以前は帰宅してから自宅 PC で修正を行っていたので、素早さと完璧さには感動を覚えるほどです。その反面直接顔を合わせて行われた、ぬくもりのあるこれまでの会議の良さも忘れられません。 内田 絵美子