



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/

## 今年の抱負「会員交流をより活発に」

代表 吉川 武

2021年もコロナウイルスの感染症により長期間の自粛活動が余儀なくされ、苦しい思いを続けてきました。横浜拠点でも多くのナルク行事が中止に追い込まれました。

そのほか、例えば私は理事として南関東エリア（7拠点）を担当していますが、3ヵ月毎のエリア会議も中止を余儀なくされてしまいました。拠点内外での会員交流減少は、私達の閉塞感を増加させています。

会員同士の助け合い活動は、日常の様々な交流から生まれている会員同士の安心感・信頼感が根底にあります。不十分であるならば積極的に作り出してゆかねばなりません。

交流を通じて会員間の友情が生まれれば、なんでも気軽に頼めるし、ややもすると足が遠のくナルク行事にも参加しやすい気持ちも生まれます。

私はこれまで拠点内四つのブロックの月例交流会に参加することを心掛けてきましたが、本年も継続して参ります。交流会や地域イベントに参加すれば、多くの会員にお会いでき触れ合うことが出来るからです。会員がそれぞれの地域で懸命にボランティア活動をされている姿に接し嬉しく、心強く感じております。

私は県西部の平塚市に住んでいますので、参加者から「遠くから大変ですね」と声を掛けてもらいます。昨年のある月、あるブロック交流会で「ナルククイズ遊び」で私にとって衝撃的なことがありました。司会者が「本日、拠点の代表が出席されていますが、その方の名前を教えてください」。結果は100%の正解率ではなかったのです！

この時の不正解率を忘れず、今年は交流会をはじめとする会員との触れ合いを更に強化してゆきたいと思っています。会員の皆さん今年もよろしくお願ひ申し上げます。



やさしさも楽しさも  
あるナルク横浜



12月末会員数：434名，（男性：180，女性：254）

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		11月	12月	11月	12月
北	147	108	93	62	46
湘南	85	23	33	41	35
西	146	42	34	139	83
中央	56	27	32	33	26
合計	434	200	192	275	190

# 交流会あれこれ

## 北ブロック

昨年12月の北ブロック交流会はクリスマス会と言うことで会員の小澤さんのギター演奏と宍戸さんの歌とのコラボで参加の皆さんと共にクリスマスソングを歌って楽しみました。

その後、輪投げ、ダーツ、小澤さんの漢字クイズで盛り上がり最後に参加者全員、コロナ禍約2年、どの様に過ごしたかをテーマに一人2~3分で話をさせていただきました。体重が増えた、普段と全く変わらない生活だった、趣味に没頭していた、趣味が増えた、100キロ歩く目標を立て間もなく達成するなど様々でした。皆様は如何お過ごしでしたでしょうか？

今年はコロナも収束に向かい皆様と対面で一人でも多くの方と交流が出来るよう願っております。そのためにも多くの交流企画を立てたいと考えております。

本年もどうぞ宜しく願いいたします。

## 西ブロック

昨年度は会員の減少が顕著であった事が挙げられます。

時間預託活動では家事支援、草取り、庭木剪定、送迎等の個人支援活動を行いました。

奉仕活動ではいずみ野駅ロータリー花壇の草取りの活動を2年間、ほぼ毎月実施し、地域への貢献を行ってきました。

交流会は3地域(旭区方面、いずみ野方面、大和方面)分かれて開く予定でしたが、大和方面は会場の確保が出来ず一回も開けませんでした。また、コロナ禍で年間計画を変更しての開催になり、対応に苦慮しました。

本年度は

- ① 会員の増加に取り組む
- ② 会員間の交流を深めるための交流会計画
- ③ 未接触者をなくしていく

以上の方針をブロック運営委員で議論し活動を進めます。

## 湘南ブロック

昨年末皆で企画した本年最初の湘南交流会は、1月16日の平塚七福神巡りで始まりまして。今日の交流会を祝うがごとく当日は晴天、清々しいスタートとなりました。

寿老尊を祀る長楽寺・弁財天を祀る平塚八幡宮・鎌倉幕府執権北条泰時の弟平塚左衛門尉泰知の関わる要法寺(毘沙門尊天)を訪ねるとともに、大黒尊天を祀る妙安寺では住職自らお迎えいただき寺の由来をお話し下さいました。

今回の七福神巡りにあたっては、平塚市観光協会の案内ご支援を頂きました。

2月12日には松澤憲子会員による「傾聴」講演会を計画していますが、もう多くの会員から期待が寄せられています。

本年は

- ① 会員拡大につながる交流会企画の実施
- ② 魅力ある企画で交流会参加者数の拡大
- ③ 皆で創りこむ交流会

を目指します。

## 中央ブロック

今年初めての交流会を1月9日に開催しました(出席者12名)。今回は、昨年ブロック独自に策定した「年間表彰内規」(年間で、時間預託点数+奉仕点数が20点以上かつ交流会出席回数6回以上の会員を表彰)による表彰を行いました。表彰された会員は石井さん、木幡さん、清水(昌)さん、手島さん、渡部さん、坂間さん、中西さん、増原の8名でした。

また当日は「ナルク活動以外のボランティア活動紹介」で、宮田皓旦会員が2008年から活動されている「中区寿町の炊き出しボランティア」(対象者はホームレス、簡易宿泊所の住人)について説明いただきました。ご高齢の宮田会員が今なおこのような活動を続けられていることに参加者全員が感銘を受けました。

なお今年もブロックの最優先課題は「新規活動会員獲得」ですが、1月早々に2名の加入があり幸先良いスタートを切ることができました。「交流会の充実」にも引き続き取り組みます。

## 新入会員の紹介

## 新入会員のひとこと

### 昨年1年間の新入会員

次の方々が入会されました。

- |     |          |     |
|-----|----------|-----|
| 2月  | 松本宏一・直美  | (湘) |
| 3月  | 村井 清・千恵子 | (湘) |
|     | 小林理恵     | (西) |
| 5月  | 木村かずゑ    | (北) |
| 6月  | 清水寿恵子    | (北) |
|     | 新山アイ子    | (北) |
| 7月  | 稲垣千代美    | (西) |
| 8月  | 松澤憲子     | (湘) |
| 10月 | 小林健一・睦代  | (北) |

### 北ブロック 小林 睦代

90歳の母は、ヒルデモアこどもの国に入居しています。時間を持て余し気味でしたので話し相手をして頂ける方を探しておりました。相談をしていた施設のスタッフの紹介でナルクの事を知りました。試しに一度お願いしたところ、担当して頂いたKさんは果樹栽培など土いじりをされる方で、話が合うと母は喜んでおりました。

継続するには「入会を!!」とのことなので、加入手続きをしました。私も追々、ボランティア活動に参加したいと思っていますのでよろしくお願ひします。

## 高齢者の陥りやすい問題点

### 「チョットの知識でトラブル防止」

原園 信夫

パソコンやスマホで商品を検索したり、SNSに出てきた広告をクリックしたら、同様の商品が次々に出てきたという経験はありませんか？

スマホやパソコンの所有者が興味を持ったものを判断し「ターゲット広告」を仕掛けてきます。ここから申し込んだ健康食品がお試し500円だったのに4回の購入縛りになっていた、という相談がかなりの件数あります。その業者のホームページを見ると、申込時に「規約確認、定期購入申し込み」などキチンと書かれています。

もしスマホでお試し注文をする場合は、内容をスクリーンショットで記録して、定期購入と書いてなかったなど主張できるようにしてください。

令和3年12月7日、札幌の男性のもとにSMSで「NTTファイナンスサポートセンターです。利用料金の確認がとれていないので電話下さい」と言ってきたので電話をしたら、29万円請求され振り込んでしまいました。その後も警察官を名乗る嘘の電話が続き「海外のグループがあなたの資産を不正に引き出そうとしている。安全な口座に移す必要がある」と言われ、百数十回にわたり1億6千万円を騙し取られたというニュース報道がありました。

クレジットカード会社・通販会社・銀行を名乗りSNSで「あなたの利用(又は料金)が確認できません、アカウントが使えない状況にあります」などというメールが来ても無視してください。どうしても確認したい場合は、SNSの電話とかURLでなく、カードに記載の業者に連絡して確認してください。

神奈川県警は以前から「電話やメールでのお金の請求は詐欺と思って無視するように」と警告しています。

戸建ての家の人に多いのが「自然災害の被害を火災保険で直せますので費用は掛かりません。手続きはこちらでします」といわれ契約をし、解約しようとしたら保険金で下りた額の半額を解約料として払えというものや、実際保険金が半分くらいしか下りないで自己負担金が多いという被害もあります。

消費者トラブルの情報を得て、被害にあわない様に注意してください。





# 1月歩こう会 「湘南ひらつか七福神めぐり」

西ブロック 内田 成孝

新年1月の「歩こう会」は恒例の七福神巡りである。

今年度は湘南平塚市内に点在する約10年前に発足した「七福神めぐり」である。旧東海道の史跡もめぐれる好プランであり、多くの参加者を期待していた。しかし、年末年始から続いた晴天続きの天気も、1月6日は太平洋沿岸にある低気圧の影響で関東南部は雪、平塚は小雪の予報であった。それでも天気を気にしない6名が平塚駅に集合した。

平塚駅から北西の大黒尊天の祭られている「妙安寺」へと旧東海道の史跡を確かめながら歩を進めた。

観光協会のパンフレットを片手に、神社仏閣の歴史と、新たに設置された七福神の福々しい笑顔の写真をインプットしながらのお参りである。

小雪がちらつき始め、昼には小雪が牡丹雪に変わって来て神社仏閣の木々はうっすらと雪化粧し始めた。これが何とも言えない風情で「七福神巡り」に花を添えてくれた。昼食はレストランで暖かく暖を取りながら済ませ、いざ後半の相模川方面へ、さらに河口付近の長楽寺「寿老尊」へと、お寺も新しく重厚感がある。楼門は真新しく昨年建設完了、四天王は現在制作中、何となく気になるお寺である。お参りしていると、住職さんが「雪の中、お参りご苦労様、中でお茶でもどうぞ!」と招き入れてくださった。お寺の再建の必要性、再建中の苦労話など聴くことが出来、お寺の積み上げられた歴史の重み、そして住職の継承努力に納得した。

雪らしさが増し、三島神社や善正寺では砂利の上は真っ白な処女雪と化していた。誰も踏み入っていない雪の上を、サクサクと足跡を残しながら厳正な気持ちで、最後の参拝が出来た。

参加者の皆さん雪の中のお参りご苦労様! 「ひらつか七福神めぐり」は雪と共に記憶に残り、ご利益が皆さんにもたらされることでしょう。合掌!



平塚八幡宮「弁財天」を囲んで  
すっかり着込んで「布袋尊」

## — 歩こう会 —

- 2月 小田原フラワーガーデン  
梅園見学と周辺散策  
日時: 2月8日(火)  
集合場所: JR東海道線 小田原駅改札口  
時間: 午前10時

- 3月 津久井城山公園散策・花見  
日時: 3月29日(火)  
集合場所: 横浜線 橋本駅  
時間: 午前10時



問合せ先はいずれも  
北 沼沢 新太郎 070-6520-2256  
西 内田 成孝 080-2332-3721

\* 雪原を列世界へと常夜灯  
\* 初みそら鎮守の森の杉木立  
\* 初夢やコロナ退治を虎に乞  
\* 河豚鍋に徳利二本満ちたれり  
\* 拳上げ飛び込むゴールおらが春

佳 皓 道 ち 洋  
子 村 子 ね 子

\* 春の風邪若先生に診てもらい  
\* 氷柱薙ぐ真竹の棒を振り回し  
\* 校庭に声の散らばる雪の朝

茂 茂 茂

ハマっ子広場  
俳句同好会  
講師



### 編集後記

PCに活動内容を月初めに入力し、毎月該当会員に活動報告書を配布している。コロナ禍の一昨年  
から、活動件数が激減したのと密を避ける為に、入力担当を月別当番制にして廻している。年が明け、ます  
ます具体化してきたのが活動入力用ソフトの変更だ。新しいものは会員手作りのソフトとなる。試し入力が1  
月から始まった。従来の入力とは異なる事が多くだいぶ戸惑う。3月までは新旧ダブル入力で誤差や修正・不  
具合を確認しながらとなる。活動報告書の様式も変わるのだろうか・・・

片倉 壽子