



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 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/

「ひと声よびかけ運動」にご協力を！

チームリーダー 増原 恵輔

本年度発足したプロジェクト「会員拡大チーム」の役割は、各ブロックで会員拡大を進めるためのツールの作成と環境づくりと考えています。

第一段階のツールは作成してご案内していますので、これからは第二段階の環境づくりです。具体的には「ひと声呼びかけ運動」にご協力をお願いします。

この運動の目的は会員の皆様が、ご案内したツールを持ち歩いて知人・ご友人に「ひと声呼びかけ」をしていただき入会につなげていただくことです。11月から原則月1回「ひと声呼びかけ運動ニュース」を発信しますので「ひと声呼びかけ」にご活用宜しく願いいたします。

今後の会員拡大チームは、ナルクの重要課題である「若手活動会員を如何にふやすか」について検討を開始、可能なものから実現を図ります。

令和4年10月末現在のブロック別新入会者数

ブロック	北	西	湘南	中央	合計
目 標	10 名	10 名	6 名	4 名	30 名
実 績	6 名	4 名	2 名	6 名	18 名

「ナルク PR 大作戦プロジェクトの取り組み」

チームリーダー 棟保 禎彦

6月の定時総会で話し合い設置が決められたプロジェクトの一つに、「地域へ積極的にナルクをPRし、知名度のアップと会員拡大に寄与する事」があります。

早速7月17日に、吉田由美子（西）吉武道子（北）片倉壽子（北）宮田皓旦（中）松澤憲子（湘）棟保禎彦（湘）のメンバーで「ナルク PR 大作戦プロジェクト」を結成し取り組みを開始しました。まずはメンバー手分けして現地に出向き10の地域に絞って各市民活動支援センターが用意しているボランティア団体PR手段を徹底調査しました。結果は8月の運営委員会に資料を添えて報告。次に、各センターにあるPR手段の内、ナルク横浜が活用しているものと未だ活用していないものを分析し、9月には各ブロック長に実行提案をさせていただきました。

これを受けて現在までに各ブロック合計12の取り組みが進んでいます（11月の運営委員会に報告）。新たに団体登録をしたり・各市民センター祭りに参加したり・パネル展示をしたり・パンフレットを常設したり・市民活動センター情報紙にナルクの紹介記事を掲載したり、まだまだ「PR大作戦」は緒に就いた段階で、1年をかけて取り組みは進んでゆきます。



10月末会員数：430名、（男性：177、女性：253）

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		9月	10月	9月	10月
北	150	96	91	87	53
湘南	80	38	27	50	26
西	140	62	42	102	89
中央	60	20	31	29	39
合 計	430	216	191	268	207

交流会あれこれ

北ブロック

北ブロック11月度の交流会テーマはフレイル予防講座でした。フレイルとは「健康」と「要介護状態」の中間状態のこと。

それを予防するには、日頃から小さな変化に気づき、早い段階から4つの柱(運動・口腔・栄養・社会参加)の取り組みを日常生活に一体的に取り入れることで健康で長生きに繋がるそうです。

ところで、高齢になると食が細く又は、粗食になっていませんか？全身の衰えに繋がります。**さ**かな、**あ**ぶら、**に**く、**ぎ**ゅうにゅう、**や**さい、**か**いそう、**に**いも、**た**まご、**だ**いず製品、**く**だものの10食品群の内、毎日7品目以上を3食バランス良く、を心がける事で栄養低下防止に繋がるとの事。

食品群の頭文字をとって合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」です。

健康で長生きしましょう。

湘南ブロック

10月には秋季パークゴルフの会を開催しました。秋晴れのもと広々とした会場で清々しいひと時を満喫しました。気分を転換し体を柔軟に動かすと良い睡眠に出会えます。

11月には今年の活動を振り返り、みんなで来年の活動計画を策定する会としました。

衆知を集め皆で創りみんなで実行する楽しい企画になればと期待しています。

又12月には1年間元気で年末を迎えることが出来たことに感謝し、来年も元気で充実した生活を送れるよう語り合う年末会食懇親会を企画しています。



西ブロック

11月は合同交流会、郊外へ！「秋の花めぐり」で花を求めて小田原へと向かいました。この秋一番の好天気にながほします。まずはバス停「ざる菊園前」へ、個人のお宅なのに2000鉢のざる菊を色とりどりに配置して、とても見事。グーグルの投稿もいっぱいあり、評価も高い。入園料200円でお菓子・コーヒーのサービスがあり、ボランティア精神がわかります。

その後、風情のある総世寺を経て、満開のバラが待つ小田原フラワーガーデンへとウォーキング…。バラの香り漂うガーデンのテーブルでお待ちかねのお弁当タイム。午後はトロピカル温室やバラ園を堪能し、園内の梅林を抜けて隣接の「諏訪の原公園」へ。丹沢の山並みと足柄平野を一望しながらローラー滑り台で丘を下りました。

秋を満喫した楽しい交流会の一日となりました。



中央ブロック。

9月26日に、中央ブロックとしては初めてのバス旅行(山梨ぶどう狩りツアー)を行いました。当日は中央ブロック会員8名の他、吉川代表はじめ他ブロック会員4名、会員以外の参加2名、合計14名の参加となりました。

当日の行程は、7時40分に横浜駅東口でマイクロバスに乗り、「信玄餅工場見学」→「見晴らし園」でのぶどう狩りと昼食(ほうとう鍋)→「甲州夢小路」散策で、17時頃に横浜駅東口に帰着しました。好天に恵まれて「楽しいナルク」を満喫した一日でした。



ほうとう鍋



ぶどう狩り

新入会員のひとこと

北ブロック

土谷 緑

ワンちゃんママの片倉さんが、ナルク会員としてボランティア活動をされている旨を伺いました。丁度ボランティアに興味を抱いていた時でしたので、交流会に見学参加させて頂きました。会員の皆様のお人柄や雰囲気がとても穏やかで、ゆったりとした時の流れを感じ、とても心地良かったです。

ナルクのシステムに興味を抱き入会させて頂きました。

運営委員の皆様のご尽力に感謝し、会員の末端として一緒に活動させて頂きたいと思っています。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

西ブロック

安西 喜代子

私は以前マンドリンをやっていましたが、高齢に伴い少しむずかしくなりコーラスに興味を持っていました。ご近所にナルクの会員さんがおり、正式な会員になる前に「ららの会」に入れていただき、総会で初めて歌声を披露いたしました。そして入会してからは交流会にも参加し、12月のバス旅行にもご近所会員のかたと一緒にさせて頂きたく思います。同好会では麻雀を指導していただきたいと思います。

各ブロックでナルク横浜を地域に紹介しました

☆北ブロックの取り組み

地域振興への貢献と知名度アップを目的に、2011年から「青葉区民まつり」に参加してきました。コロナ発生後2年中止されてきましたが、今年は従来通り11月3日（文化の日）に、青葉区総合庁舎付近で開催されました。来場者は以前にも増して多く、とくに親子連れが目立ちました。ナルクのブースでは子供向けに折り紙のコマ無料配布（150個）、手作りの竹トンボ販売（30個）、会員作成の布小物販売などをしながらナルクのPRをしました。

「自分で折り紙のコマを折りたい」という子供たちもいて、急遽ブースの一角で折り紙指導を始めました。

☆西ブロックの取り組み

10月16日「旭ふれあい区民まつり」が開催され、区民の皆さんに少しでもナルクを知って頂く機会として「活動団体PR展」に参加しました。区役所の狭い展示場に、多くの団体ポスターが掲示され、ナルクのポスターがどれだけ多くの人の目にとまったかは……。

☆中央ブロックの取り組み

11月15日、16日の2日間、「まなぶん祭り」に初めて参加しました。保土ヶ谷区内で活動しているボランティア団体の活動を紹介するイベントで、今年はパネル展のみでした。今年の入場者は100名足らずでしたが、来年以降もナルクPRのため参加を予定しています。

☆湘南ブロックの取り組み

藤沢市民活動センターの取り組みに参加して、市役所ロビーに10日間ナルクポスターを掲示し、藤沢市民にPRしました。又、ナルク説明資料とナルクパンフレットを常設して頂くとともに、センター情報誌「VOLUNTEERS2022 冬号」にナルク記事を掲載する事が決まりました。

一方平塚市での取り組みとして、市民活動推進月間にナルク説明パネルを1か月間掲示、11月12日には、センターホームページにナルク情報を掲示しました。

11月27日に開催される「ひらつか市民活動センター祭り」には計画段階から実行委員に加わり、当日はナルク湘南のブースも出して広く来場者に説明PRすることになっています。（過去この祭りで多くの方がナルク会員になっておられます）



10月歩こう会「渋沢丘陵震生湖から中井中央公園」

西ブロック

内田 成孝

本来10月の「歩こう会」は一泊宿泊のワイドな計画となるところであったが、コロナの影響下で本年度も自粛して、「渋沢丘陵震生湖」へと決まった。10月下旬なのに急に日本列島に寒波襲来の予報である。参加しようとして計画されていた方も、この天気予報で躊躇されるのでは…と。車窓から見える丹沢の山並みは雪化粧をしている。果たして何人の参加者が小田急秦野駅に…?不安と期待で待つことに。でも顔見知りの方が徐々に集まり出し、12名の集合隊となった。さすが冬のいでたちである。いざ出発、丹沢の山々に囲まれた秦野、地下は「天然の水がめ」でいたる所から湧水が見られる。全国名水百選の水どころである。整備された湧水池今泉名水桜公園にも立ち寄り、関東大震災で沢がせき止められて誕生した「震生湖」へと渋沢丘陵を登っていく。木陰から身をひそめるようにたたずむ小さな池(?)が目に入ってきた「震生湖」だ。ハイキングコースとしても整備され30分で一周できるが今回は休憩にとどめ、紅葉の光景を想像しながら、丘陵を下って行った。次の目的地は広大な敷地に様々な施設が配置された中井中央公園である。目に飛び込んだのが雪化粧した富士山の雄姿で、気象のいたずらか10月にまさかのプレゼントである。真白き富士の峰を眺めながらの弁当タイムは贅沢過ぎる演出となった。空になったリュックは、施設内の売店で物色した里山のとれたて野菜や果物が詰め込まれていた。今日も歩いた…お疲れ様!



— 歩こう会 —

- 1月 八王子七福神めぐりと
武蔵野陵((天皇陵)参拝

日 時: 1月5日(木)
集合場所: JR中央線八王子駅
時 間: 午前 10時



- 2月 吉野の梅郷散策
日 時: 2月21日(火)
集合場所: JR中央線、南武線 立川駅
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

会 員

* つるり剥け今日は吉とす衣被
* 人忘れそうな家居や秋の暮
* 豊穡の土の恵みや衣被
* 街角に赤き実なごむ花木
* しずしずとさくら紅葉や寺の門

ち 道 佳 京 え
か 子 子 子 つ
ね ね 子 子 子 子

* 一人居に人を呼ばんと衣被
* わがジャンプきちきちバツタほど飛べず
* 瀬戸内の海にばかりみかん山
* 一人居に人を呼ばんと衣被

ち 道 佳 京 え
か 子 子 子 子

ハマっ子広場
へ俳句同好会
講師



編集後記

「為せば成る 為さねばならぬ何事も 成らぬは人のなさぬ成りけり」。これは出羽の国米沢藩9代藩主、上杉鷹山の名言であることは皆さん誰でもよくご存じのとおりです。

私たちの日常生活においても、又ナルク活動においても当てはまることで、躊躇せず一歩踏み出してみる、先ずはやってみる、動いてみる事の大切さを感じさせられるこの頃です。

棟保 禎彦