



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/

年初のごあいさつ

代表 吉川 武



会員の皆様には良い新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。昨年もコロナウイルスが私たちの日常生活へ、大きな影響を与えました。その中での皆様のナルク活動参加に対して、

厚く御礼を申し上げます。

昨年「地区連絡協議会」が発足しました。目的は、本部と密接に連携を取りながら、近隣のナルク拠点同士が互いに協力し、アイデアを交換して前進することです。私は南関東地区（神奈川県、東京都、埼玉県）7拠点の責任者として、目標としていた年4回の地区連絡協議会を開催することができました。いずれの拠点も厳しい状況が続いていますが、協議会での交流は、各拠点が多くのヒントを得る

貴重な機会となっています。

私は昨年10月の協議会で「歌のフェスティバル」（下記参照）を提案しました。主な目的は、なお活動が思うようにならない自粛の中で、近隣拠点会員の絆を深めることにあります。7拠点からのメンバー14名で実行委員会を作り、3回の打合せ、会場現地確認などを行って準備を進めています。3月6日には多くの皆様のご来場を期待しています。

ところで、拠点幹部の高齢化への対処は全国の拠点共通の難しい課題です。横浜も年度活動計画にリーダー層の交代促進を採り上げています。現在、何らかの前進を得るべく、合同委員会で検討中です。

今年も引続き、皆様のご協力をお願いいたします。

ナルク・歌声 フェスティバル

人生100年時代、元気で歌って交流しよう
ナルク設立28年目・30周年を目標して
(主催:ナルク南関東エリア連絡協議会)

参加費無料 定員120名

日時 2023年3月6日(月) 12:30受付開始
13:00開会 15:30終了

会場 川崎市総合自治会館 4階ホール(JR武蔵小杉駅西口より2分)
(コスギ サード アベニュー4階) 044-733-1232

～プログラム～
*司会:田中 和夫 *ナビア/伴奏:田中 忍子

<第一部> ナルク拠点から、歌声代表出演
吉賀 和子 小田 豊輝&小林 肇 津戸 兵衛 (田中 和夫)
ららの会(横浜) あすなろコール大田(東京)

<休憩>

<第二部> 「愛唱歌」を会場まで歌う
いい日 藤立ち-花は咲く など全10曲

参加要領 申し込み:ナルク各拠点の事務局へ
申込期限:2023年2月25日(ただし受付定員まで)

「ナルク・歌声 フェスティバル」ご案内

南関東連絡協議会 7拠点共同イベント

(横浜・東横浜・南横浜・川崎・東京・埼玉西・埼玉)

○ 日時: 令和5年3月6日(月曜日) 13:00~15:30

○ 会場: 川崎市総合自治会館4階ホール

JR 総武線/東横線武蔵小杉駅 徒歩2分

～プログラム～

<第一部> 拠点代表の歌 独唱・コーラス (横浜ららの会出演)

<第二部> 皆で愛唱歌を歌おう・10曲

大いに楽しみましょう! 申込:2月25日までにブロックリーダーへ

やさしさも楽しさも
あるナルク横浜



12月末会員数: 427名, (男性: 177, 女性: 250)

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	149	80	58	108	50
湘南	82	28	25	70	43
西	136	27	36	66	92
中央	60	24	21	33	38
合計	427	159	140	277	223

交流会あれこれ

北ブロック

12月度の交流会は『クリスマスを楽しむ』で今年も小澤会員に構成をお願いしました。

一部は蔵田会員による昔懐かしい牧伸二さんのウクレレ漫談のコピー。スタートとして最高の盛り上がりでした。

二部はクリスマスソングを蔵田さん(伴奏はご友人)に歌って頂き、その後全員で声を合わせ楽しみました。

三部は小澤さん企画で、二グループに分かれお手玉で机上の紙筒を落とし点数を競うゲーム。18名の参加者に景品が行き渡り、又、吉田ふ志子さん手製のパッチワークバッグもプレゼントに加わり大人気でした。

毎年この会が楽しみという方がおられます。来年度も1人でも多くの方が、参加したいなあと思って頂ける楽しい交流会を企画したいと思います



西ブロック

曇天の中45名を乗せた満席のバスは相模の国から、かみつけの国に向け2022年12月5日朝7時に出発。

群馬といえば温泉しか知らない私には、野菜詰め放題付きとキノコ三昧の昼食から始まり、古墳時代の埴輪が展示されている博物館見物、六道輪廻の水沢観音の干支の仏像、パン工場の上里カンターレ。見るものが新鮮で気分は上々でした。

小麦生産が盛んで名物になった饅頭を群馬県旅行クーポンで購入して家へのお土産の買い物を楽しみました。

帰りのバスの中では、お土産のうどんに加え買ったお土産物でいっぱい。帰りのバス中では、ビンゴゲームと景品。最後まで様々とお気遣い頂いた幹事さんに感謝いたします。



湘南ブロック

12月の交流会は、久しぶりの会食懇談会です。

平塚駅前のすし屋に14名が集い、一年間の活動を振り返り各人の活躍を称え合うと共に、2023年の新たな活動計画について話し合いました。より多くの方が集える魅力ある計画となるよう工夫を凝らした年間計画が出来上がりました。

3名の方々から余興にゲームやクイズが用意され、賑やかな年末の集いとなりました。

1月22日には、雰囲気ある八幡山洋館で交流会を予定し、テーマを設けず「ワイワイガヤガヤの茶話会」で一年をスタートします。



中央ブロック

12月交流会で今年1月から12月までの交流会テーマを決めました。交流会のテーマについては毎年、ブロック役員が悩むところですが、幸いに来年について6回はブロック会員の協力で会員による講演が決まりました。内容は「ライフプランと保険」「子育て支援(仮題)」「後見人制度」「認知症の理解(2回)」「料理教室」です。また今年で3回目となる外部講師(理学療法士)の「フレイル予防」も決まりました。

それ以外は、恒例の「春の里山ガーデン散策」と、秋には「戸外での交流会」を計画しています。また会員が自分の体験などを語る「会員発表」も適宜行います。

今年も多くの会員が出席して「楽しく」「ためになる」交流会を目指します。



2022年新入会員

1月	立林	紀孝	(中央)
		洋子	(〃)
3月	吉田	敬子	(湘南)
4月	佐々木	あとみ	(湘南)
5月	山田	光子	(北)
6月	安武	満里	(西)
7月	山根	徹也	(北)
		優姫	(〃)
	根本	秀樹	(中央)
		真美	(〃)
	安武	邦泰	(西)
8月	土谷	緑	(北)
	安西	喜代子	(西)
9月	茂村	亨	(中央)
		敏子	(〃)
	八尋	敏行	(中央)
		圭子	(〃)
	小林	明子	(西)
10月	沼尾	慶子	(湘南)
	高橋	忠広	(北)
12月	佐久	幸士	(西)
	雑賀	定樹	(湘南)
		由紀子	(〃)

新入会員のひとこと

中央ブロック

八尋 圭子 秀樹

初めまして。八尋と申します。中学の同級生を通して紹介いただきました。

今は子育ての現場で仕事をしていますが、2人の娘も大きくなり、これからは地域や社会に少しでも貢献していけたらと思い入会しました。

特に第三者評価事業に興味があり、これから研修となりますが、地元横浜でお役に立てるような活動をしていけたら、と思っています。

よろしくお願いします。



北ブロック

高橋 忠広

永い間住んでいた桜台団地でしたが、建て替えということで鴨志田団地へ移転しました。

ボランティアは以前よりやっておりましたが、会員の小澤さんに御逢いし、すぐ入会を考えました。

竹トンボは約40年にわたり作っておりますが、公園で子供達と一緒に飛ばす楽しさは何とも云えず嬉しいものです。子供達にカッターの使い方・竹トンボの作り方・礼儀・作法などを教え、良い思い出になっており、これからも作り続けたいと思っております。

「ねんりんピックかながわ2022」に参加して

60歳以上の世代のスポーツや文化の祭典

北ブロック 甲斐 昌彦

皆様、『ねんりんピック』って見聞きされたことがありますでしょうか？

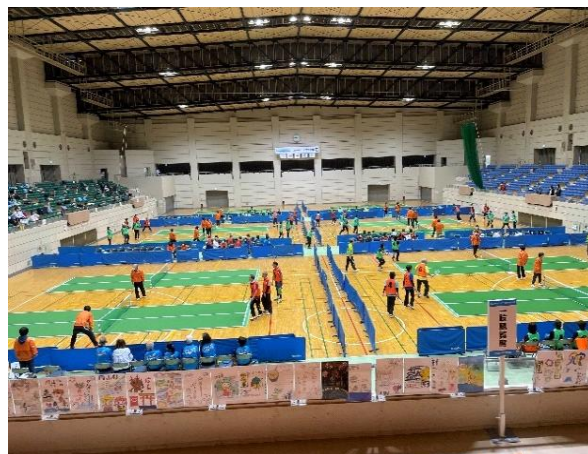
私は個人登録している相模原市のボランティアセンターから届いたボランティア募集で初めて知りました。60歳以上世代のスポーツや文化の祭典「第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会」(ねんりんピックかながわ2022)が11月12日～15日、神奈川県内を会場に3年ぶりに開催されました。

この大会は高齢世代の健康維持やいきがづくりを目的に1988年に始まり、各都道府県を巡回、スポーツ18種目、囲碁や俳句など4種目の他計32種目で構成されています。

私は今回相模原市で開催の「バウンドテニス大会」にスポーツボランティアとして参加しました。

『バウンドテニス』は、テニスコートの約1/6のコートサイズでラケットボールを原型にし、テニスと同様のルールで行われます。場所を取らず体育館などインドアで気軽に出来るため女性にも人気のスポーツです。

ボランティア中、空き時間に観覧・応援して下さいとの事でしたのでスタンドからコート8面で展開されている熱戦を見ることが出来ました。特に60代～80代の男女ペアのダブルスではネットプレーなどあり年齢を感じさせない白熱の戦いが見られ大感激でした。



1月歩こう会 「八王子七福神巡りと武蔵陵墓地(天皇)参拝」

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。
 今年は八王子へと針路を北へ……。江戸と甲州を結ぶ「甲州街道」の途次にあった宿場町と絹製品の集散地として大いににぎわった町である。天気は年末から続く好天気が継続している。果たして参加者は？八王子駅出口には次々と顔見知りの方が、なんと21名が集合した。用意した「七福神めぐりマップ」は22枚、ばっちり予想的中である。幸先の良いスタートとなった。

七福神が祭られているお寺の順路は八王子駅から西八王子駅までJR中央線をまたいで南・北へとうまく点在している。のんびりしたナルク一行様の行列が出来た。

皆さんそれぞれの思いを胸に真剣にお参りされている姿が印象的であった。幸あらんことを！
 昼食は西八王子駅前の食事処でそれぞれ分かれてご自由にととなった。昼食後は、思いを新たに高尾駅まで電車で移動、北口から徒歩で広大な敷地、武蔵陵墓地へ。

武蔵陵墓地は大正天皇・皇后（多摩御陵・東御陵）、昭和天皇・皇后（武蔵野陵・東御陵）と4基の御陵が造営されている。参道は厳粛な雰囲気があり、心が洗われるようなパワーも感じられた。1月7日の「昭和天皇祭の儀」の準備も整っており、天皇陵を意外と身近に感じた「歩こう会」であった。2日後のTVには同じ場所で拝礼される佳子様姿が放映されていた。



信照院 布袋尊参拝
 家庭円満の神様

— 歩こう会 —

- 3月 高麗山(湘南平)でお花見
 日 時: 3月29日(水)
 集合場所: JR東海道線 大磯駅
 時 間: 午前10:00
- 4月 里山ガーデン・中山へ
 日 時: 4月20日(木)
 集合場所: 相鉄線鶴ヶ峰駅
 時 間: 午前10:00



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

- * 大枯野 古人の声を聴く いにしえびと 京子
- * 寺庭の羅漢と遊ぶ冬の鳥 洋子
- * 野球よりサッカー語る漱石忌 えつ子
- * 水鳥の眼光魚影を射抜く 佳子
- * 捨てがたき亡夫の名刺や年の暮 昌子

会 員

- * 渡りきて安楽の池浮寝鳥 茂
- * 膝に寝る子を起こさずに聖樹の灯 茂
- * ちゃんと呼ぶ大人同志のクラス会 茂

ハマっ子広場
 俳句同好会
 講師



編集後記

12月26日、私たち夫婦の所属するAGRIギタークラブがコンサートを開催し、会場には大勢のナルク会員の皆様も来ていただきました。コロナ禍でも週1回3時間の練習を続けてきたおかげで高齢者メンバーながら、3年ぶりの演奏会を何とかこなすことが出来ました。最後のコンサートにするつもりだったのに「またやってほしい」という皆様の声が多く、継続するか検討することになりました。

ナルクで年齢に拘らず生き生きと活動する方々を身近に見ていて、我々夫婦もそうありたいと願ってきました。これからも音楽で心を癒すボランティア活動を続けられるよう頑張れたらと思います。内田 絵美子