



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/

## 代表就任のご挨拶

福江 孝夫

6月4日の定時総会直前、私は新型コロナを発症し、総会を欠席いたしました。この会報を通じて、皆様へ代表就任のご挨拶を申し上げます。

ナルクが大阪で誕生した翌年(1995年)、ナルク横浜は設立されました。先輩会員の皆さんは、最初の10年間毎年のように事務所を引越し、また拠点の財政安定化のため、活動場所を増やす努力をされました。

私がナルクでの活動を開始したきっかけは、会社員生活を終了した2005年8月に、北ブロック会報で「パソコン入力担当者募集」との記事を読み、応募したことでした。以降、拠点の活動管理システムの維持・管理を続けています。

2006年の5月に、横浜市旭区の会員、長谷川さん宅の離れを事務所としてお借りし、2019年秋まで13年間継続できました。お蔭様で、初めて会員が集うことができる「ほっとサロン」を開設し、多くの同好会が発足しました。複数のパソコンや複合プリンターも設置し、使い勝手の改善を図ってきました。

私自身は地元の地域包括支援センターや老人会との連携による新しい提供活動を探り、また、2006年6月からは毎週月曜日、ある新設の老健施設で入浴後の整容のお手伝いを始めました。高齢者福祉とはまったく無関係であった私にとって、父母と同じ世代のご利用者や多くの職員の皆さんとの交流は、楽しい刺激の連続でした。

この十数年間、ナルク横浜はいわば「多くの活動会員・大きな活動収入・大きな事務所」の、安定した時代だったといえます。しかし2020年2月突然、コロナとともにそれが中断しました。

以降3年半はそれまでの活動の成果を取り崩して、拠点運営を継続しています。

私の最大の課題は、拠点収支をどれだけ挽回できるものか、そのために必要な手段は何かを見極め、皆さんと実行することと考えています。どうぞよろしく願いいたします。



福江 新代表



やさしさも楽しさもあ  
ナルク横浜

6月末会員数：416名、(男性：170、女性：246)

| ブロック | 会員数 | 預託時間点数 |     | 奉仕時間 |     |
|------|-----|--------|-----|------|-----|
|      |     | 5月     | 6月  | 5月   | 6月  |
| 北    | 144 | 68     | 53  | 52   | 97  |
| 湘南   | 84  | 32     | 52  | 28   | 196 |
| 西    | 129 | 81     | 63  | 77   | 171 |
| 中央   | 59  | 33     | 26  | 67   | 74  |
| 合計   | 416 | 214    | 194 | 224  | 538 |

## 交流会あれこれ

### 北ブロック

この3年間、北ブロックでは飲食を伴う交流会を自粛しておりました。

コロナ感染症の五類引下げが決定したことを切っ掛けに、お花見から再開することにしました。久しぶりに参加された方も含め、食事をしながら多めに盛り上がり楽しい時間を過ごすことが出来ました。

第2水曜日だから参加出来ない方もいらっしゃると思いますが、年間計画の中には水曜以外の設定もありますので是非参加頂ければ幸いです。一人では参加しにくい場合は、お友達と一緒にでも大歓迎です。

昨年度はお友達と一緒に参加されたケースでその方が会の雰囲気がとても良かったとの印象をもたれ、入会された例もありました。

元気なナルク・楽しいナルクでワイワイガヤガヤやりませんか。

今年度も宜しくお願い致します。

### 湘南ブロック

6月の交流会は、7月に開催される平塚七夕祭りに向けて、ナルク七夕飾りの製作過程を通じて会員相互の交流を促進しようと取り組みました。杉 哲夫会員の構想・デザインを基に会員のアイデアを加えながら6月の一ヶ月をかけて多くの会員が入れ代わり立ち代わり、実に延べ43名が169時間を掛けて7月2日に見事完成させました。

他の団体からは、ナルクの今年の飾りはどんなものに仕上がるのだろうかとか、ナルクの電飾をいつも楽しみにしていますなどと関心を集めています。



### 西ブロック

今年前半は旭区方面、泉区方面、大和方面の合同交流会が多かったのですが、6月は泉区方面単独の交流会で15名の参加がありました。久々にお会いして元気を確認しました。

青木さんによる参考資料(屋根の修理等生活に役立つ情報)の配布とお話をしていただき、その後小グループでの懇談では、話は尽きない楽しい時間です。

旭区方面の交流会は昨年も実施した、「港の見える丘公園」のバラ鑑賞で16名の参加がありました。

7月は中央ブロックの中西氏(ファイナンシャル・プランナー)による、「マネープランと保険」に関する講演会でした。勉強になるお話をしていただき保険の見直しも考える年齢かな?と思いました。

8月もそれぞれの企画の納涼交流会で暑さを吹き飛ばしたいと思います。

### 中央ブロック

今年前半の交流会は、主として会員が過去に経験した、あるいは現在も携わっている分野についてレクチャーいただきました。

3月は「新しいボランティアの発掘」などの観点から、坂間会員、八尋会員から「子育て支援」について、

5月は、「いつまでも安心して暮らす」という観点から、根本会員に「成年後見人制度の活用と実際」というテーマで、6月は、認知症グループホーム外部評価調査員などを努める坂間会員から「認知症」について、それぞれレクチャーいただき好評でした。



湘南ブロック 松田隆司・和子

永井ひろみさんのご紹介で入会させていただきました。平塚に住んで40余年になります。私も夫婦の両親は共に今は無くなりましたが、東京と静岡の遠距離介護でした。

不謹慎ですが4人とも心置きなく看取れた事に大変感謝しています。今はYWCAで子育て支援に皆様のご協力をいただいておりますが、早く何か支援できる側にも回る事が出来ればと思っています。YWCAでは、永井さん・棟保さん・元石さん・長谷川さんにお世話になっております。最後になりましたが、夫婦ともに宜しく願い致します。

湘南ブロック 鎌田邦雄・加代子

前々からボランティアには興味が有りましたが、思うばかりでなかなか行動に移せませんでした。思い切って市役所に相談に行きましたら、ボランティアの説明会(マッチング交流会)があると言うので夫と二人で出かけました。色々説明を聞いて一番気軽に入れそうだなと感じ、ナルクさんに入会しました。でも、出鼻を挫かれたように主人が病に倒れ活動できなくなりとても残念です。一日も早く皆様と活動出来るように努力いたします。今後とも宜しく願い致します。

## 「私の得意料理」原稿募集!

「赤いくつ」では、より多くの会員に登場いただくために毎年テーマを設けて原稿を募集しています。過去には、2019年「私の旅行記」、2020年「私の趣味」、2021年「私の宝物」そして2022年は「私の健康法」というテーマで原稿募集、掲載してきました。

今年は「私の得意料理」というテーマで原稿募集いたしますので奮ってのご参加をお待ちしています。

テーマ:「私の得意料理」

字数:600字程度(写真があれば添付ください)。

締切:9月10日

提出方法:書面(手紙やFAX)又はメールで、各ブロックリーダーまで提出ください。

掲載予定:「赤いくつ」10月号または12月号に掲載致します。



## 平塚七夕広域交流会

杉哲夫会員が構想・デザインしたナルク七夕飾りは、約一か月延べ43名が169時間かけて、7月2日に見事出来上がりました。天候にも恵まれナルク七夕飾りの下には埼玉西拠点の田淵代表ご夫妻や川崎拠点の花崎代表ご夫妻・東横浜拠点からは荒川代表が参加下さり又、西・北・中央ブロックそして湘南ブロック会員も加わって実に30名が集いました。会食懇親会では美味しい和食に舌鼓を打ちながら会話も弾み、お酒も進んで雰囲気は最高潮。クイズもあってまさに楽しいナルク・楽しい広域交流会となりました。



飾りは「市民飾りの部」で二等賞に輝くとともに、評価を得て昨年に続き他都市にお嫁入りが決まりました。飾り製作や広域交流会に関わって下さった多くの皆様に感謝申し上げます。

# 7月歩こう会「豊洲市場と隅田川クルーズ」 西ブロック 内田 成孝

7月「歩こう会」は施設見学がメインテーマで、豊洲市場である。隅田川を納涼的に利用し浅草へ…。昼食の選択肢を考慮し、計画を一部変更し、お台場海浜公園を加えることとした。幸い、水上バス乗船場所がお台場海浜公園となり、流れはスムーズとなった。さて水上バスは予約制で参加者の予約が必要であったが、幸い「歩こう会 LINE グループ」を立ち上げていたので、素早く人数の把握が出来た。予約者 27 名の大所帯である。予約を完了し、さらにフリーの参加者を気にしながら、新橋南口へと。続々と集合、フリー参加者は 5 名、合計 32 名が集結した。



新交通システム「ゆりかもめ」で海上物流拠点の東京港を確認し、副都心エリアを遊覧しながら市場前駅へと、市場の中が駅である。市場は見学者の安全・衛生を配慮して、見学通路が整備されている。残念ながら「セリ」は早朝で、すでに終了して閑散としていた。食事処は小さいながらも多くの店が営業しており、おいしそうな海鮮丼や寿司が並んでいた。まだ時間が早く空席があり、参加者の何人かは吸い込まれるように店に消えていった。食事の済んだ人は満足げに、ここにこと駅前が集まってきた。市場見学を堪能し、昼食会場お台場海浜公園へ、自由の女神が迎えてくれたが、暑い！外は真夏の太陽が照り付ける。松並木の木陰を探して陣取る。時折すつと吹き抜ける潮風は心地よい。目の前に宇宙船のような水上バスがやってきた。これに乗船できるのだ。しかし、どうしても追加 5 名の WEB 予約が取れない。心配したが船側で当日券が発券され、全員乗船出来てルンルン気分で浅草へ。見慣れた風景も水の上からは別世界。着いた浅草は炎天下で、浅草寺のお参りも辞退して家路へ着く人も多かった。お疲れ様！

新交通システム「ゆりかもめ」で海上物流拠点の東京港を確認し、副都心エリアを遊覧しながら市場前駅へと、市場の中が駅である。市場は見学者の安全・衛生を配慮して、見学通路が整備されている。残念ながら「セリ」は早朝で、すでに終了して閑散としていた。食事処は小さいながらも多くの店が営業しており、おいしそうな海鮮丼や寿司が並んでいた。まだ時間が早く空席があり、参加者の何人かは吸い込まれるように店に消えていった。食事の済んだ人は満足げに、ここにこと駅前が集まってきた。市場見学を堪能し、昼食会場お台場海浜公園へ、自由の女神が迎えてくれたが、暑い！外は真夏の太陽が照り付ける。松並木の木陰を探して陣取る。時折すつと吹き抜ける潮風は心地よい。目の前に宇宙船のような水上バスがやってきた。これに乗船できるのだ。しかし、どうしても追加 5 名の WEB 予約が取れない。心配したが船側で当日券が発券され、全員乗船出来てルンルン気分で浅草へ。見慣れた風景も水の上からは別世界。着いた浅草は炎天下で、浅草寺のお参りも辞退して家路へ着く人も多かった。お疲れ様！

## — 歩こう会 —

- 9月 三浦半島小網代の森散策と油壺から三崎港へ

日時：9月21日(木)  
 集合場所：京急線三崎口駅  
 時間：午前 10時

- 10月 検討中



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

＊ ＊ ＊ ＊ ＊  
 緑陰や四肢ビクビクと猫眠る  
 四年越し揃い浴衣で膳囲む  
 木下園御苑の井戸に神存わす  
 冷奴吉野杉箸香りたつ  
 男らの故郷自慢冷やっこ

会 員

＊ ＊ ＊  
 泳ぎぶりさても素早き屑金魚  
 靖国の坂をゆうらり白日傘  
 サッカーか歌番組か冷奴

講 師

ハマっ子広場  
 俳句同好会



佳 洋 ち 昌 京  
 子 子 ね 子 子

茂 茂 茂

### 編集後記

カラ梅雨のある日、気になりながら体調を理由に放っておいた網戸の張替えをした。

この前の修理は一昨年。当時2歳の孫が勢い余って手をつき、デッキに転がった時。

今度は私の愛犬がブチ抜いた。弟夫婦が訪れた折、嬉しくて網戸から前記のデッキに出ようとし、頭を押し付け抜けてしまった。体重 13 kg のなせる業か？網戸を平らに置き古いネットを剥ぐ。新しいネットを乗せ押さえゴムを真っ直ぐ押し入れる。余分なネットを切り取り、ルールに戻す。単純な作業になんと時間が…体が…！コロナ禍での体力の衰えを実感した事ですが、ご要望があればお手伝い致します。 片倉 壽子