



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 福江孝夫

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/

施設支援活動の復活へ

代表 福江 孝夫

まず添付のグラフを見ていただきたい。コロナが始まった令和1(2019)年度以降の横浜拠点時間預託活動を示しています。個人支援やサポート活動の変化は少ない中で、施設支援は急激に減少し、3年半経過した現在でも、その状況は続いています。

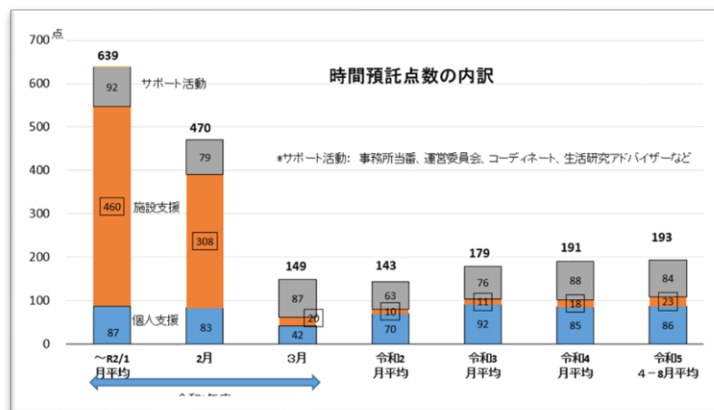
施設支援活動は二つの大きな意義があります。一つは会員のボランティア活動機会を用意することです。もう一つは施設活動で頂戴する利用料が拠点の必要経費を賄う財源となっていることです。

全国のナルク拠点は安定的なボランティア活動の機会を用意し、かつ必要な運営資金を確保するために、努力しています。この二つが揃わないと、継続的な拠点運営ができないからです。

横浜拠点では施設支援でボランティア活動デビューを果たし、併せて拠点の安定的収入を得る。それをベースとして個人支援を充実させる。これが先輩と私たちが築いてきた横浜方式です。

コロナ直前まで、26の福祉施設で毎月400時間以上活動していました。それが本年8月時点では、6施設・月平均20時間の活動実績に止まっています。これを300時間程度に復活させることを、当面の目標としています。

コロナが依然として高いレベルで存在するなかでも、施設はボランティア活動の受入れ方法を探っていらっしゃいます。担当窓口職員や責任者の方々との接触を絶やさず、また、横浜拠点内での情報共有を続けていきます。

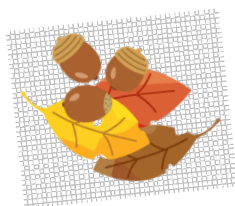


神野会長を偲んで

本部会報9月号などを通じてすでにご存じのとおり、ナルク本部神野毅会長は7月7日、急性心筋梗塞により逝去されました。会長は横浜拠点の定時総会や、研修会などにたびたびご出席されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。



8月末会員数：416名、(男性：170, 女性:246)



やさしさも楽しさも
あるナルク横浜

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		7月	8月	7月	8月
北	145	44	47	65	69
湘南	84	31	26	89	38
西	126	93	59	65	86
中央	61	33	27	39	51
合計	416	201	159	258	244

交流会あれこれ

北ブロック

北ブロック8月の交流会は4年振りに暑気払いを、小田急線相模大野駅近くの居酒屋で開催しました。他ブロックから2名を加えて18名の参加でした。

コロナ禍前の参加者より10名程度少なかったように思いましたが、久しぶりにお会いした方も数名いらっしゃり会話も弾み盛り上がりしました。今回全員の方とお話しが出来た訳ではありませんが、交流会の日程について今回は土曜日だから参加できた、水曜は固定の用事があり交流会に参加できない、などのお話を伺えました。また女子会をしたい、紅葉の季節にミニハイクのご提案も頂きました。

今後は、現在の第二水曜日に加え、スポット的に皆様から頂いた企画を運営委員と相談し実施したいと思います。これにより幅広い会員同士の交流が盛んになれば良いと思います。

湘南ブロック

8月26日、八幡山公園にある横浜ゴム記念館を会場に、ナルクの会員であり琵琶演奏者である森中 勸さんをお招きして琵琶演奏会を開催しました。当日は会場満席の

23名が参加され「白虎隊」「本能寺の変」を楽しみました。65年間磨き上げてこられた演奏に誰もが堪能した催しとなりました。

当日は福江代表も参加下さり、湘南ブロック会員へ新代表としてのご挨拶を頂きました。

9月9日には、平塚市民活動センターでワイワイガヤガヤの交流会を開催しました。

特にテーマを設けず、日頃感じている事や意見・感想・近況などを参加者みんなが述べ合う、まさにワイワイガヤガヤの会を目指しての企画でした。

先に実施した会員アンケート集計結果も話題の切り口として大いに役立ちました。

西ブロック

立秋が過ぎ処暑が過ぎ、酷暑のなかでしたが8月21日(月)泉区方面の納涼食事会に18名が参加(男性4名、女性14名)で開催いたしました。

開催場所の泉区宮の前テラスは3年前のコロナ禍前に予約をしましたが、コロナウイルスの蔓延で中止した経緯があり今回改めて実施となりました。久しぶりに顔を合わせた会員もいて楽しいおしゃべりに花が咲き、和やかな雰囲気での食事会となり2時間もアツという間でした。

今回の会場が住宅街にあるため、電車やバス、自転車と交通の便が悪かったのですが、暑い中大勢が顔を合わせる事が出来、とても有意義な会となりました。

皆様の協力ありがとうございました。



中央ブロック

8月の交流会は、何年振りかで食事会を兼ねて行いました。会場は横浜ベイエリアの一角にある高級ホテル「ナビオス横浜」のレストラン「オーシャン」。当日出席者は、8月に入会したばかりのA会員や初めて交流会に出席のM会員など17名、制限時間一杯の3時間にわたり楽しい語らいが続きました。集合写真はレストランのテラスで、横浜みなとみらいの観覧車などを背景に「ピース」。「楽しいナルク」を実感したひとときでした。会員同士のつながりも更に深まりました。



新入会員のひとこと

西ブロック

大前 與子

昔より西崎さんにお世話になっております。以前、西崎さんから主人に入会のお誘いいただきましたが忙しくて入会できませんでした。

その後、主人が他界して2年が経ちます。そして、私の気持ちに少しゆとりが出てきましたので、入会させていただきました。

微力ながらお役に立てればと思います。今後は交流会などに参加して、多くのお仲間と知り合っていきたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

湘南ブロック

落合 真弓

NALCを知ったのは、私の勤務しているYWCAの会員の方でNALCの会員でもある永井さんが「あかちゃんCafé」に調理ボランティアでお手伝いに来て下さっており、人手が足りない会場設営にNALCの手を借りたらどうだろうかをご提案して頂いた事がきっかけでした。

私は30代で一児の母ですが、二人目を妊娠中です。私も夫も両親が関西で遠方の為、二人目が生まれてきた時の子育てが今から不安です。困ったときはNALCに助け舟をお願いするかもわかりませんので、そのときはよろしく願いいたします。

時間預託活用事例

サービス循環のエネルギーこそ

湘南ブロック 佐藤 智子

ナルクの存在を知ったのはまだロンドンで暮らしている時で、日本人会福祉部がナルクロンドン拠点を立ち上げるために尽力している時でした。

ナルクの特徴の一つとして時間預託点数を生かして会員同士の互助システムにあると認識しました。この点は独り暮らしの高齢者にとって魅力のひとつではないでしょうか。

イギリスはボランティア発祥の地で、その歴史は深く提供する側には当然という空気があり、利用する側も屈託がなく朗らかに利用しています。双方の信頼感が陽性の循環を生み、発展の源になっているように見えました。

私は2016年に帰国しナルク横浜に参加しました。先ず有料老人ホームで衣服の繕いボランティアを開始しました。

先般同市内で引っ越しをする事になり、私自身がヘルプを必要とする時がきました。ナルクのお仲間から多くのヘルプを得て、八十歳の引っ越しをなすことが出来ました。ありがたい事でした。

この経験を通して、ナルクの互助エネルギーが更に活発に循環してゆく事こそが会の発展の原動力なるのではないかと確信する昨今であります。



私の預託点数活用法

中央ブロック

栗野 久子

水戸の実家が空家になり、庭の草が腰丈まで伸びてしまい、横浜に住む我々が水戸のホテルに泊まりながら草刈りを行ってきました。雑草を取っても処分に困ってしまいました。

そんなときに知人から、ナルクに遠距離支援活動があり水戸拠点で作業していただける、と聞き早速ナルク横浜(中央ブロック)に加入しました。私も1年前から特別養護老人ホームで入居者の洋服のほころび、ウエスのゴム取替、ベッド柵のカバー等の縫物の活動を月2回のペースで行っています。

その時の預託点数を活用して年2~3回水戸の実家の草刈、植木の剪定作業をとてもきれいに行っていただき大変感謝しています。



「9月歩こう会」三浦半島小網代の森散策と油壺から三崎港へ


西ブロック 内田 成孝

9月11日(月曜日) 今月は三浦半島の先端に位置する「小網代の森」散策である。夏疲れがピークに達している時期でもあるが、歩こう会を楽しむ仲間11名が「三崎口駅」に集合した。まずは足慣らしで国道を歩き小網代の森入口へ。森林、湿地、川、干潟、海へと連続した自然環境が残っている貴重な緑地であり、人々の癒しの場である。入口から自然環境保護のため木道が整備され、歩き易くなっている。また、入り口が森の頂からであったので、下りながら無駄なエネルギーを使わずに散策できた。国道の騒音と、アスファルトの熱気を感じていたのが、森の中の静けさ、浄化された空気のおいしさ、時折吹き抜ける風の心地よさを全身で感じる事が出来た。



湿地には、ガマの穂が林立、ハマカンゾウがオレンジの花を広げて待ち受けてくれた。作業員から夏の干潟の見ものはカニダンスとのアドバイスをを受け干潟でカニ探し、実際はあまりにも小さいカニで、老眼の人には砂と識別できない。説明版にカニの目線で見ると、と書かれていたが、それは無理、十分観察できた人もいたが、難しいカニ探しであった。

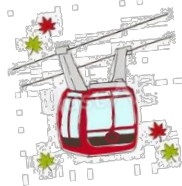


森を抜けると小網代湾でヨットハーバーとなっている。ちょうど昼時、が目に飛び込む、椅子あり、テントあり、昼食はここでと急遽決まり、店員さんと交渉、ゆっくり昼食が楽しめた。もちろんかき氷を注文。シロップ自由、お替り氷とサービス満点で満足度がアップした。

その後のスケジュールは大幅に変更し、三崎港までの延長は中止し、バスで三崎港口駅へ。駅前の店で、泡で冷やしながらかき氷を全員参加の反省会、三浦の味が楽しめた「歩こう会」でした。

— 歩こう会 —

- 10月 秋の箱根周遊 1泊旅行
日 時：10月30日(月)～31日(火)
集合場所：小田急線小田原駅改札前
時 間：午前 10:00
解 散：31日午後3時ごろ



- 11月 丹沢戸川公園と周辺散策
日 時：11月21日(火)
集合場所：小田急線 渋沢駅
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

* * * * *
新涼を手に受け祖母は仏具拭き
じいじのるきゆうりのうまをつくったよ
新涼やダム湖の水の音高く
新涼をまとい朝の背伸びかな
女子大の鐘の響きも夏休み
ちかね

会 員

* * *
山の湯へトロッコ列車涼新た
けふからは猛暑も残暑見舞かな
秋の蟬三日泊まりの子は帰る
茂 茂 茂

ハマっ子広場
俳句同好会
講 師



編集後記

最近チャット GPT を使っている。聞きなれない単語など入力すると、瞬時に長々と解説文が出てくる。「インボイス制度」「インフルエンサー」など、丁寧な解説文であつという間に疑問を解決することが出来た。優れものぶりに感心して「歩こう会」で行く「小網代(コアジロ)の森」を検索してみたら、見どころなどすごく丁寧に教えてくれているのに「コアミシロのもり」と送り仮名があり、意外なところで弱点をさらけ出してくれるのも面白い。これからの進化を楽しみにしている。

内田 絵美子

特集 私の得意料理

私の得意料理「コロッケ」

中央ブロック 手島 玲子

得意料理は何ですか、と問われてみると、特にありませんと答えてしまいます。結婚して50年もうに過ぎ料理もどんどん変化してきました。子供が小学・中学・高校までは喜ぶ顔がうれしくてパンやケーキをよく作りました。月日が経ち子供が社会人、そして結婚して独立し主人も定年になりお互いに年を取り二人暮らしになると料理も変化して、煮る、焼く、炒める、を三つのパターンとして繰り返している気がしています。まことに手抜き料理です。それでも切干大根・ヒジキ・キンピラ牛蒡は副菜としてよく作ります。

子供や孫が遊びに来ると餃子・コロッケ・トンカツなど好きなものを作ります。先日も孫に「おばあちゃんのコロッケが食べたい」と言われ張り切って作りました。合挽と玉葱をよく炒めマッシュしたじゃがいもと合わせそこへ生卵を入れ俵型にして、パン粉をつけて油で揚げます。何の変哲もないシンプルなコロッケですが、おいしいと沢山食べてくれます。やはり食べてくれる人がいてその反応を楽しんでいるのでしょ。

恥かしいですが、得意料理は「コロッケ」とします。最近私の周囲でお一人様も多く、皆さんきちんと食生活をされて元気な毎日を送っているのを見ると、食生活がどんなに大事なことが痛感しています。



「ごくうま簡単ママご飯」

湘南ブロック 臼倉 睦美

まず次の材料を準備します

ベーコン6枚・合いびき肉 200g・ピーマン4個・タマネギ1個・トマト1個
冷凍揚げナス袋半分・トマトジュース1本(大)・砂糖大匙4・塩少々
ウスターソースお玉1杯・にんにく4片

作り方は、ベーコンを細切り・ピーマンのわたを抜いて細切りに・タマネギを繊維に沿って細切り・トマトざく切り・ニンニクも薄切りします。

鍋にニンニクと油を入れて香りがでるまで炒めます。そこにベーコンと合いびき肉を入れひき肉がパラパラになるまで炒めます。次にピーマン・タマネギ・トマトを入れてよく炒めます。トマトジュースと揚げナスを入れて中火で50分~60分コトコト煮ます。

砂糖とウスターソースを入れて、甘すぎたらウスターソースを、すっぱすぎたら砂糖をいれて味を調整します。最後に塩を一つまみ入れて味を調えると完成です。

10年前に亡くなった母に教えてもらったスープです。ご飯にかけてもパスタにかけてもパンで食べてもおいしいメニューです。夏になると必ず作ってもらったメニューでした。粉チーズをかけたりタバスコをかけて味替えするのも美味しいです。是非お試しください。



主人の得意料理 (梅の焼酎漬)

北ブロック

吉田 ふ志子

得意料理?になるのか。漬物が大好きな主人が作ります。ぬか漬けもその日の気温によって漬ける時間を決めています。大根のビール漬け・かぶのユズ酢漬け・ゴーヤと納豆昆布の酢漬け他数種類。

その中で梅干は永い間作り続け、子供達や孫達のお弁当に、暑い時のご飯のお供に、大活躍しています。焼酎と酢・砂糖を使い、塩分控え目などでもまろやかな梅干になります。1年程経った頃から美味しく食べられますが、5年位おいた物がより美味しいです。

その梅干を肉巻きの芯に野菜と巻いたり、ご飯に昆布・青じそと混ぜたり、もちろんおにぎりの具にしたり、イワシの生姜煮に入れたり、大いに利用しております。我が家の元気の素です。

材料

梅(完熟)	4 kg
赤しそ	1~2 束
A 砂糖(氷砂糖)	1 kg
塩	450g
米酢	360 cc
焼酎	180 cc

作り方

- ① 梅は目を取り一晩水に浸け、ざるにとる
- ② 容器に梅と A を入れる
- ③ 10 日後、しそを入れ蓋をする
しそは塩もみをし、液は捨てる
②から出た汁をしそに揉み込む
- ④ 30 日後に干す
- ⑤ 梅の容量が 2 割減量したら (2 日位) 容器に入れ 5 年程寝かせる。皆さんも、挑戦してみてください。

私の得意料理

西ブロック

小中 隆

私の得意料理作りの契機は二つある。一つは知人の紹介でもある野菜作りをはじめ 43 年になる。野菜は種を蒔き育てると、ある時期に集中して出来るので多種類少量生産でもさばききれない。もう一つはサラリーマン 53 才から妻のアドバイスもあり「男の料理教室」へ入会し毎月 1 回和食中心に 20 年間学んできた。料理作りには創意工夫が欠かせないことである。これは会社生活で身につけた技術である。更に作る為の手順、準備にも頭を使う。また料理には旬がありこれを利用すると美味しく出来るし、五感を働かせることが必要である。これは 80 年余り使い込んだ経験と感覚を持っている。

こうして季節毎に日々作り続けるととても面白い別世界が広がっていることに気付かされる。

購読新聞の興味あるレシピを切り抜きそれをスクラップブックに整理して十余冊となった。料理作りで今日何にしようかと困ることがあるとそれを取り出しパラパラ見るとヒントがすぐ浮かぶ。

長年連れ添った妻が 7 年前脳梗塞で入院、リハビリ、老々介護を続けてきたが自分の体力維持に次第に精一杯となり、昨春特養にお世話になり、今は毎月 1 回妻も一時帰宅し子、孫も集い歓談するのが家族全員の気晴らしや息抜きとなっている。

さて、得意料理としては鶏肉のバルサミコ酢煮、ラタトゥイユ、ヨーグルトのチキンカレー 鰹のたたき、ポパイ鍋(豚バラ肉とほうれん草)等。

保存食では毎年南高梅の梅干し、夏ミカンのママレードジャム、干し柿、切り干し大根作りがある。常備食では春、夏にはきゅうりの塩もみ、しょうが漬、秋、冬には大根の甘酢漬を作る。そして我が家の伝説として毎月 1 日には家族の安寧と健康願って赤飯を炊く、年末にはお節料理も作る。故郷長崎の雑煮、田作り、栗きんとん、紅白なます、金柑の甘露煮、筑前煮も作り不足分は買い増して、家族一同元旦に集い新年を祝う。

