



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 2-24-46  
TEL 045-719-5001  
FAX 045-719-5002  
Email : nalchama@minos.ocn.ne.jp  
https://www.nalc-hama.net/

## 令和5年を振り返る ナルク横浜と「男性目線」

ナルク横浜代表 福江 孝夫

年末になると流行語大賞が話題になる。私は今年のナルク横浜を考えてみると、「男性目線」という言葉が頭に浮かぶ。流行、というほど多くの機会に接してはいないが、何回か運営委員会の中で、女性運営委員から発言があった。

例えばナルク横浜の新しいPRチラシを検討した席上で「より和やかに、より分かりやすく」との意味合いで、変更要望がでてきた。チラシ作成チームはその方向を採用した。新チラシの穏やかな第一印象と、詳細説明をQRコードに委ねる工夫は、その発言をきっかけとして生まれたものである。

以前より、ナルク横浜の活動会員は圧倒的に女性が多い。例えば本年10月実績では、時間預託1点以上の活動会員30人の内で、20人は女性である。また会員数でも60%は女性である。このような構成は、他のボランティア活動団体も同様であろうと考える。その中で、なぜナルク横浜では「男性目線」と言われるのだろうか？

私は、ナルクが身近なところで「できるときに、できることを、できる方法で」ボランティ

ア活動をする団体に止まらず、「時間預託、全国組織、遠距離支援」との仕組みを取り入れたことが影響していると考える。これらの特長を実現するためには、細かい仕組みやマニュアル、研修が必要である。こ

れらは現在70歳、80歳あるいはそれ以上の会社員が通過してきた環境である。意図していながら、ナルク横浜内では会社会的な雰囲気は現在も漂い、女性会員には馴染めないのかも知れない。

現在、ナルク横浜各ブロックでは4人の女性サブリーダーが活躍されている。新しい年はもっとこの流れを進めていきたい。そのための改善点はまだあるはずである。

全国のナルク拠点、さらには、近隣拠点は私たちの前を走っている。



やさしさも楽しさも  
ある  
ナルク横浜

10月末会員数：404名、(男性：164、女性：240)

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	140	92	80	64	83
湘南	79	39	30	38	30
西	126	84	122	94	123
中央	59	27	33	31	17
合計	404	242	265	227	253

# 交流会あれこれ

## 北ブロック

9月度は会員の小澤好幸さんの刃物研ぎと高橋忠広さんの竹とんぼ作りを皆さんで実践体験しました。短い時間でしたので最後の調整など難しかったようですが、完成できました。

10月度は「こどもの国野外炊事場」でほうとう風煮込みうどんとサラダを作って、皆さんと味わいました。会場の団体予約条件が20名以上となっておりました。当日朝までドキドキでしたが食事開始直後に一名参加があり20名で交流会を実施することができました。参加の皆様に感謝申し上げます。



## 湘南ブロック

10月2日、会員11名で県立平塚盲学校を訪問し見学させていただきました。

私たちの仲間に視覚障がい者も増えていきますので、処し方や日頃気付かない多くの事を学ばせて頂くいい機会となり、今後のサポートに活かされてゆきます。

11月12日、今年の活動を顧みて来年のよりよき交流会企画について論議しました。

皆で決めて皆で実行する交流会計画が出来上がりました。特に、湘南ブロック同好会（湘南ブロックライン編成・散歩の達人の会・パークゴルフの会・男の料理の会）発足と計画や、今後のナルク平塚七夕飾り製作の是非についても話し合われました。



## 西ブロック

### 羽田空港散策（旭区・泉区・大和地区合同）

本来計画は「羽田 JAL 整備工場見学」であったが予約出来ず断念し、羽田空港の第1～3ターミナルすべてを見学する計画に変更した。通常空港を利用する場合時間的に余裕がなく空港内を見学することは少ない。今回はまず第1ターミナルの「羽田歴史館」を見学し、戦後の羽田空港の建設から現在に至る流れを、貴重な写真と飛行機の模型で学び、羽田の重みがひしと感じられたひと時であった。昼食は第2ターミナルの屋上展望デッキで着陸や、離陸機の姿に感嘆しながら「空港弁当」をほおぼった。

次は国際ターミナル第3である。あまりなじみのないターミナルであるが、新しい羽田の顔がそこにはあった。

外国人へ江戸情緒を味わって貰おうとの配慮がいたるところに見られ、新しい発見もあり楽しい交流会であった。



はねだ「日本橋」

## 中央ブロック

9月交流会は小田眞知子理学療法士による講演「フレイル予防の理論と実践」。小田理学療法士の「フレイル予防」講演は今回で3回目ですが毎回好評で、今回も座学と実践を織り交ぜた興味深い内容で好評でした。

10月交流会は坂間会員によるレクチャー「第三者評価の概要」で、保育園対象の第三者評価について学びました。その後、有志が「秋の里山ガーデン」で秋の花めぐりを楽しみました。毎年「春の里山ガーデン」で春の花を觀賞していますが秋のそれは初めてでしたが、多品種のコスモスやジニアが咲き乱れて見応えがありました。



里山ガーデン



## 新入会員のひとこと

西ブロック 松枝 とし子

上飯田のデイサービスのリハビリで新井静江さんと知り合い、色々お話しているうちにナルクのことを聞かせていただき賛同して入会いたしました。先日の「泉区文化祭」でコーラスを見て、「ららの会」にも入らせていただきました。なお手芸をたしなんでいて手先を動かすことも好きですので、パッチワーク「わくわく」同好会も見学させていただきます。

年齢的にはボランティアは今のところ考えていませんが、同好会を通してナルクのみなさまとこれから多くの楽しみをさせて頂きたいと希望しますので今後ともよろしくお願い致します。

中央ブロック 青木 新次

16年前に「グループアクティブ」を結成、施設などで歌って「回想健康法」という活動をやってきましたがコロナ禍で中止。そこでご近所の方と憩いの場所作り、年を重ねても健康で過ごし自分も楽しめる「ハーモニー笑会」を結成しました。

会員を増やす目的で「ほどがや生涯学習フォーラム」に参加し、ここで増原さんと出会いました。

増原さんからの勧めで交流会を見学、皆さんの様々な活動を見聞きして、この度入会しました。よろしくお願い致します



## 7年ぶりの車椅子研修開催

研修部長 増原 恵輔

支援施設の室内活動開始を控えて、車椅子研修を希望する声があがりました。そこで、日頃お付き合いのある旭社会福祉協議会に講師の紹介をお願いしました。車椅子研修を手掛けているボランティア団体「旭かけはし」の紹介を受けこの団体に研修をお願いし、事前打ち合わせを経て10月25日10時から「ばれっと旭」での研修が実現しました。

当日は19名が参加、「旭かけはし」の3人の指導のもと2人1組で

- ① 2F研修室内で車椅子の組み立て → 段差のある木製ツールで段差の登り方下がり方を体験
- ② 続いて2Fエレベーターに乗る、1Fで降りる体験
- ③ 外に出てスロープで坂の降り方や歩道の通行の体験
- ④ 1Fエレベーターで2Fに戻る

ことなどをお互いに「利用者」「介助者」両方を体験しました。以前の経験者も忘れかけていたことを思い出したり、初めての会員は基本的なことを学びました。約1時間半にわたって意義ある研修であったと思います。

今回の研修にあたって協力いただいた旭社協関係者、指導いただいた「旭かけはし」の皆さんに感謝いたします。



## おしらせ

### 俳句会で表彰

俳句同好会の仲間(青山京子、市川えつ子、渡部洋子)が旭区俳句協会の作品展に応募、上位の成績で表彰されました。同好会メンバー8名の作品を二俣川サンハートに展示。

# 10月歩こう会「秋の箱根周遊1泊旅行」 歩こう会世話役 内田 成孝

恒例の1泊旅行の解禁の日がやってきた。目指すは「秋の箱根」、箱根は多くの観光客が訪れており、宿泊場所の設定が難しかった。20名位なら貸し切りできるこじんまりした「金時山荘」が手配できた。箱根は身近過ぎたのか参加者の予約は予想より少なく、11名が小田原駅に集合した。参加者は「箱根LINEグループ」でまとまり連絡を密にして行動を共にした。

まずは、箱根観光コースのメインである「大涌谷」へ。ロープウェイで白煙たち込める地獄谷の上をゆらりと通過しまさに地球の息吹を感じた一瞬であった。この景色と異質な優雅な富士山が目の前に、前々日の雨の影響できれいに雪化粧した10月では珍しい姿で我々を迎えてくれた。天気は快晴である。自然現象がご褒美をくれたことに感謝しながら、黒たまご片手に昼食タイムは贅沢なひと時であった。付近を散策した後ロープウェイに揺られて桃源台へと。桃源台から仙石原のすすき草原を散策しすっかり秋へと引き込まれる。そして待望の温泉宿へ。11名の宿泊であったがNALC貸し切りとなり、気を使わない気さくな交流の場となった。心のこもった夕食と、たっぷりの朝食にみんな大満足、お湯もたっぷりと味わい、2日目は海賊船で色づき始めた山々を眺めながら箱根町港を目指す。



残念ながら前日とはがらりと変わった曇天となり富士山は雲の彼方へと姿を消していた。タイムスリップしたかのような箱根関所・整然とした恩賜箱根公園・400年も生き続けている箱根旧街道杉並木を時代の流れを感じながら散策した。

たっぷりの朝食のおかげで小田原まで昼食お預けで一気に打ち上げ会場へ。思い出の旅がまた一つ。お疲れ様！

## — 歩こう会 —

- 1月 横浜金沢七福神めぐり  
日 時：1月4日(木)  
集合場所：京急線 富岡駅改札前  
時 間：午前 10:00  
解 散：京急線 金沢文庫駅午後3時頃



- 2月 田浦梅の里と周辺散策  
日 時：2月27日(火)  
集合場所：京急線 京急田浦駅  
時 間：午前 10:00  
解 散：京急線 安針塚駅 午後3時頃



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

ハマっ子広場  
俳句同好会  
講師

会 員

赤 まんま 母さん 顔のおままごと  
秋 灯やか な文字 さらり 萬葉歌  
そ ぞろ 寒 簞 遠く 夜の 更ける  
卯 建 ある 古き 町並 そぞろ 寒  
遂 光の 顔なき 影や そぞろ 寒  
＊ ＊ ＊ ＊ ＊

息を 吞む 映像ばかり そぞろ 寒  
秋 灯の 更けて 駅前 果物屋  
三 分で できる 味噌汁 文化の日  
＊ ＊ ＊

ち え 京 え 佳 茂 茂 茂  
か つ 子 い 子 子  
ね 子 子 子



### 編集後記

世界が騒がしい。人類誰もが持っている倫理はどこへ行ったのでしょうか。時により国であり・民族であり・地域であり・個人でもあるが、自分さえ良ければいいというのでしょうか。人は独りでは生きられません。近隣に居るものが互いに支え合い、思いやり、見守り、助け合うのが人間ですよ。理屈ではみんな解っているのですが。実行されて初めて倫理は生きます。 編集委員 棟保 禎彦