



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6年を迎えて

ナルク横浜代表

福江 孝夫



今年の干支は十二支の中で唯一、空想の動物「辰」であり、年賀状などのキャラクターとして「タツ」に因んで、「タツノオトシゴ」が多く使われていました。私も図案集からこれを選びました。

ところがその後、「タツノオトシゴ」を中国語では「海馬」と言い、英語では「SEAHORSE」と言うことを知り、これではウマ年の年賀状を出したことになりました。同じものを見ても、人、国ごとに、違うものを当て嵌めて、使っているのです。

私たちが日々使っている「ナルク」「ナルク横浜」との文字も、会員の皆さんそれぞれのイメージと期待は多様でしょう。今年は「何をするのがナルク横浜なのか」「何をしないのがナルク横浜なのか」、より一層共有して前に進みたいです。

よろしくお願いいたします。

PR 大作戦進捗状況

PR 大作戦プロジェクトリーダー

棟保 禎彦



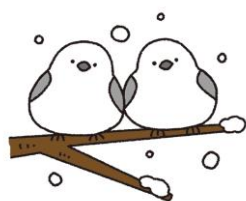
昨年6月のナルク横浜定時総会において、平成四年度に引き続き平成五年度も「地域社会に向けてナルク PR 活動を積極的に推進する」ことが決議されました。

拠点ポスターが新調されたのを機に、10の市民活動センターに各ブロックが手分けしてパンフレット・ポスター・ブロック活動計画・総会議案書・広報紙（ナルク・赤いくつ）等を届け終わりました。

並行して、各地市民センターで発行される広報紙へのナルク記事掲載・市民活動センター祭りへの参加と会員獲得活動やバザーの実施・パネル展への出展等を各地域

で推進して参りました。

更に1月～3月に開催が予測される「市民とボランティア団体とのマッチング交流会」や「活動団体同士の交流会」にも参加して、地域社会に向けてナルクの積極的 PR と存在価値の増大に向けて活動を展開してゆく予定です。



やさしさも楽しさも
ある
ナルク横浜

12月末会員数：399名（男性：161, 女性：238）

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	137	47	60	110	53
湘南	79	31	35	61	38
西	124	98	115	110	108
中央	59	38	33	43	31
合計	399	214	243	324	230

交流会あれこれ

北ブロック

北ブロックの令和5年度交流会も今月を含めあと2回となり、来年度の計画を立てる時期となりました。会員同士やその知人、友人が集まり、楽しくお喋りやゲームをしたり歌ったり出掛けたり、時には講師の話の聞いたり等、社会との繋がりの中であって欲しいと思っております。

コロナ禍 長い期間外出を制限されたことが原因で出掛けることが億劫になったと仰る方も大勢いらっしゃいます。外出される切っ掛けになるように次年度の計画にも皆様のご意見を伺って月度計画を立て、場所も長津田に限定せず今まで例のない事も取り入れてみたいと考えております。

一人でも多くの皆様のご意見をお聞きしたく交流会への参加をお待ちしております。

湘南ブロック

12月17日、年末交流会を開催しました。1年間の活動を振り返り、次年度より良き交流会にする事・新たに立ち上げる同好会活動をみんなで育てていこうと話しました。

二部は会食、お酒の助けもあって会話ははずみ賑やかなこと。吉川さん・金井さん・原園さんが準備したゲームやクイズでさらに盛り上がり、参加した16名は終始笑顔でした。

1月21日、鎌倉真言宗 定泉寺を訪問し、「読経と講和の集い」に参加した後大船を散策する予定でしたが、元旦から続いた晴れの天候も交流会前日から雨となり、中止を余儀なくされてしまいました。

2月は佐々木康憲・栗林恭子両会員のご指導で「笑いヨガ」を学び体験する企画を進めています。

西ブロック

1月13日(土) 泉区の並木谷戸公民館を貸し切り、参加者27名の新年会を開催しました。豚汁担当3名の方が会館の調理場で10時から作り始めて、市販のおにぎり、家庭味の手作り漬物、サラダを持ち寄り準備し12時開始です。

プログラム1番は正月の雰囲気会員による琴で「六段の調べ」を演奏、紙芝居(金色夜叉の後日談)と続き、全員による合唱、最後にカラオケでご自慢ののどを披露で、大盛り上がるの交流を深めた新年会となりました。



中央ブロック

昨年11月交流会は、コロナ禍以前の令和元年(2019年)11月以来となる4年ぶりの料理教室を、「ほどがや地区センター」で行いました。

当日は最近加入されて料理教室の経験のない会員を含む14名が参加、従来から料理教室の指導をお願いしていた木幡会員の下に、3グループに分かれて約1時間、木幡会員作成のメニュー

- ① 主食：さつまいもご飯
- ② 主菜：豚肉のマスタンド焼きと野菜のマリネ添え
- ③ 副菜：じゃがいもとエノキのマヨ炒め
- ④ 汁物：キャベツとじゃがいもスープ

を作り上げて、食事会で大いに盛り上がりました。なお、この料理教室は参加者に大好評で今年度は年2回開催を申し合わせました。



新入会員のひとこと

西ブロック

高木 美知子

大和の佐藤和子さんの友人です。

ナルクのことをあまりよく知らない時に、西ブロックの交流会で羽田空港の散策にご一緒させて頂き、ナルクの皆様のこころ温まる接し方とコミュニケーションをほどよく感じました。

佐藤さんも歩こう会に参加してナルクの皆様との交流を楽しまれているとの話を聞いておりナルクの方からも是非とも入会をとお誘いを受けました。今はまだ仕事をしておりましていろいろな楽しい会に参加しナルクをよく理解して皆様と交流しながらお役に立つことが出来たらと思っています。宜しくお願い致します。

中央ブロック

池内 章浩

7年前、会社を定年退職した際に先輩の金子昭三さんに誘われ、ナルクかながわ福祉サービス第三者評価事業部の業務に携わらせていただくことになりました。今も、毎日保育分野の第三者評価業務に勤しんでいます。

この度、ナルク横浜にも入会させていただくことになりましたが、ボランティアとともに気の置けない仲間と趣味嗜好にも興じ、充実した日々を過ごしていきたいと思っています。

よろしく願いいたします。



預託点数活用事例

遠距離支援を受ける

北ブロック

鷺田 邦子

2004年1月、NHKテレビ番組「難問解決、ご近所の底力」により、ナルクの遠距離支援が紹介され、また他の民放でもナルクが話題になっていました。私は福井県で一人暮らしている母のことが気になっていましたので、すぐに入会しました。

福井拠点との調整が進み、母が施設に入所するまでのほぼ1年間、お話相手などをしていただきました。

一方、私は老健施設での入浴後のドライヤー掛けや夏祭りのお手伝いを続け、預託点数を貯めて使用に備えました。母の死後も毎年2~3回福井へ行き、家の片付けを続けていますが、庭の手入れのお世話になっています。昨年、私は体調を崩して福井へ行けませんでした。11月にはいつも来ていただく方々で手入れをして、きれいになった庭の写真を送って頂きました。

預託点数は、あと7点残っています。

預託点数を引き継いで

西ブロック

石崎 和子

西ブロックの同好会で月1度、会員でもあるA先生に英会話を教えていただいていた。暗記力や集中力が劣ってきている生徒たちで、先生に迷惑かけながらも楽しい授業でした。先生が病で休まれることになり「元気になったらまた英語の勉強を始めましょう！」との言葉だったのに、3か月足らずの間に亡くなったとの知らせで、茫然の日々でした。

一人残されたご主人は生まれ故郷に住む二男一家と同居するため仙台に居を移すことになり、先生の遺品整理、引っ越しの準備のために英会話メンバー有志で何度かお手伝いに伺いました。先生が預託点数を沢山お持ちでしたのでご主人がそれを引継ぎ活用されたのです。これまであまりナルク活動には参加されなかつたご主人ですが、メンバーたちとの会話をきっかけにナルクの活動にも興味を示され、仙台のナルクに移籍することを決め、現在は仙北拠点で活躍されています。昨年5月にはお手伝いに通ったメンバー達で仙台を訪れ、ご主人との再会を果たしました。一軒宿の温泉に泊まってご主人と歓談。楽しいひと時を過ごし、またの再会を約束して帰路につきました。

1月歩こう会 横浜金沢七福神めぐり

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。今年海を見ながら回れるさわやかなコース横浜金沢七福神である。1月4日はまだ正月気分真ただ中で、天気晴朗なり。期待を込めて京急富岡駅で待つことに。次々と参加者20名が集合した。「今年もよろしく！」



源頼朝ゆかりの地であり、彼の関係するお寺や北条家の菩提寺もあり、歴史を感じる。7寺社は、8日まで祀られている七福神のご開示があり、ありがたみが倍加する。今までのお参りではあまり経験がないので、期待感が高まる。

富岡駅からまずは足慣らし、住宅街を抜け富岡公園の中を散策しながら布袋尊(長昌寺)へ、参加者にここ富岡で幼少のころ過ごしたという会員がいて、近くの海が埋め立てられ、住宅街と工場に変身している姿に「変わっちゃった！」と感嘆の声を。金沢区の変貌には頼朝公も驚いていることだろう。次の頼朝公ゆかりの蛭子尊(富岡八幡宮)では参拝客が多く参拝にかなり時間を要した。次の寿老人(實藏院)までは、新交通システム「シーサイドライン」で15分間の移動である。新しい工場群と住宅、横浜・八景島シーパラダイス、海の公園を眺めながら「海の公園芝口駅」へ。ここから、昼食場所金沢八景駅近くのイオンまでが結構な道のりであった。途中、癒し系の北条家菩提寺の「称名寺」で鴨やサギ、コイに癒されながらひと時の時間を費やした。

境内の奥には「金沢文庫」も併設しているがパス。毘沙門天(伝心寺)、大黒天(龍華寺)をお参りして、ようやく昼食会場へ。昼食は各自自由、午後一はすぐ近くの頼朝ゆかりの弁財天(瀬戸神社)へ、歴史の重みと現実の姿にギャップ(進化)を感じた横浜金沢であった。

— 歩こう会 —

- 3月 町田尾根緑道でお花見
日 時：3月28日(木)
集合場所：小田急線 町田駅
時 間：午前 10:00
解 散：京王線 堀之内駅 午後3時頃



- 4月 小江戸川越散策
日 時：4月19日(火)
集合場所：八王子駅八高線 ホーム
時 間：10:00
解 散：八王子駅午後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

* * * * *

初稽古所作一瞬の弦音かな
浮世絵の八景の海初日出ず
鏡餅御幣作りの夫は居ず
戦争もつらも知らぬ子等サッカー
水車小屋氷柱で遊んだ疎開先

佳京道ちえ
子子子かつ
子子子ね子

* * *

しんしんと星の育む軒氷柱
手毬つく肥後も紀州も唄の中
神仏の意常を知りぬ大旦

茂 茂 茂

ハマっ子広場
俳句同好会
講師



編集後記

男性は4人に1人、女性は2人に1人が90才まで生きると見込まれる時代。

「異次元の長寿」という記事を目にしました。日本の平均寿命は女性が世界1で87才とのことです。今後も寿命は延び続けるようです。元気な90歳であり続ける気持ちはだれでも同じです。今年も健康第一で頑張りましょう。

小林 ちかね