



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/>

第30回 ナルク横浜定時総会(6月2日)開催

実行委員長 増原 恵輔



ナルク横浜の第30回定時総会が近づいてまいりました。昨年は出席者54名、返信はがきによる参加者214名、合計268名の参加をいただきました。今年も昨年同様に集会方式で行います。多数のご出席をお願いします。

開催日：6月2日(日)：11：30 開場

12：00 開会

場 所：旭区福祉保健活動拠点「ぱれっと旭」 地図は議案書に掲載

定時総会は昨年度のナルク横浜の活動を振り返り、成果や残した課題を確認しあい、新年度の方針を討議、決定するために開催されます。

また今回も会員の皆さんの制作された作品の展示を行います。総会終了後はブロックの事例発表、「アグリギタークラブ」の皆さんの伴奏による「みんなで歌おう」、同好会「ららの会」の合唱を予定しています(飲食を伴う懇親会は行いません)。

総会は今後1年間のナルク横浜の方向を決定する重要な場であるとともに年1回の貴重な会員交流の場でもあります。多くの会員の出席を期待しています。



2月末会員数：389名 (男性：154 女性：235)

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		1月	2月	1月	2月
北	135	49	90	69	56
湘南	77	28	66	5	37
西	121	82	147	186	86
中央	56	35	57	25	37
合計	389	194	360	285	216



やさしさも楽しさも
ある
ナルク横浜

交流会あれこれ

北ブロック

1月の交流会は新年会でした。参加された横浜市緑区の小山房枝さんの感想文を抜粋してご紹介します。

冬晴れの1月14日横浜線中山駅近くにある「クンジャ・ビハーリ」で20名の参加で行われました。各テーブルが賑やかになった頃、司会者から「今年の抱負を」とのことで、皆さんから様々なお話が出ました。

“何はともあれ健康な一年を”、“昨年漢検4級に合格したので3級をめざす”、“昨年一度も医療機関の世話にならなかったのもその継続”など様々なお話があり、お料理のおいしさも加わって会場は又、ひとしきり弾みました。

最後に吉田正二さん司会のビンゴゲームで更に盛り上がりました。



西ブロック

2月の交流会では年間計画を各方面毎に作成して、皆様に提示し企画の内容を検討しました。

西ブロックは3つに分かれているため合同交流会を多くして、会員同士がお互いに顔や名前を知りコミュニケーションを深めることを大切に思い企画しましたが、泉区方面の方からは年齢を考えると合同で遠くに出かけるのは不可能であるという意見がありました。

又、大和方面の会員ができるだけ参加し易い企画なども考えました。ここにきて3つに分ける事の意義が問われるところです。

3月は三ッ池公園のお花見合同交流会です。桜を見ながらみんなが楽しめる交流会にしたいと思います。



湘南ブロック

「笑う門には福来る」と言われますが、医学的にも笑う事は健康に非常に良いと立証されています。湘南ブロックには笑いヨガティーチャー資格をお持ちの会員が複数居られ、今回は佐々木康憲会員と栗林恭子会員のご指導の下、笑いヨガ解説と体験交流会を開催しました。

会が進むにつれて、会場は笑いの渦に囲まれて参加者18名は大いに笑い大いにリラックスしたひと時と会員相互の触れ合いを楽しみました。会員とともに参加されたお友達は、自分の体のうれしい変化に驚きの言葉を述べておられました。当日参加された会員の体の中には大量のホルモンが駆け巡ったことでしょう



中央ブロック

中央ブロックでは、活動された会員に感謝する趣旨で3年前からブロック独自の表彰制度を設けています(表彰基準は1月~12月の1年間で時間預託点数と奉仕点数を加えて30点以上)。1月交流会でその表彰式を行い、栗野さん、石井、木幡、坂間、立林、中西、渡部、増原の各氏8名が表彰されました。

また1月交流会では毎月の交流会テーマについて意見交換して概ね決まりました。

2月交流会では立林会員に、かつて駐在員として活躍された「中国返還前の香港」についてお話いただきました。事前に準備いただいたレジュメに沿って興味ある内容でした。



ナルリンピックをご存じでしょうか？

2022年5月31日のナルク第27回定時総会時に、神野前会長よりナルクの永続的發展を目指し『ナルク發展プロジェクト』立上げの緊急提言がなされ承認されました。各拠点から応募した15名が3グループに分かれ約1年間、全体会議やメール・ZOOM会議・LINE等を駆使して議論を重ね最終的に『四つの提案』が答申されました。

その一つ、『会員の繋がりを深め合うナルク』の実行版が第1回ナルリンピックの開催です。

その目的は ① 同好会活動の活発化でお互いを知り、繋がりを深め、より支えあう関係になる
② 拠点を越えた会員の出会いと交流を深め、全国会員の一体感に繋げる
③ 全国組織のメリットを活かしナルクの魅力の周知活動に繋げる
④ これを機に全拠点がZOOMなどの活用が出来るようWEB環境を整備する

上記の四つです。ナルリンピックは「憩いの場」「発表の場」「繋がりの場」で構成され、具体的な実施競技や内容については実行委員会を設置して検討されますが、会員全員が参加しやすいように「集合会場での参加」「各地区や拠点での開催」など計画します。

ナルリンピック実行委員会は本年6月のナルク定時総会までに実施案を纏めます。提示して総会で承認されれば正式に第1回ナルリンピックとして開催となります。

また今回はナルク30周年記念行事として本年11月に大阪地区で開催の予定です。定時総会承認後に、各競技のエントリーが始まる予定です。多くの皆様に楽しんでご参加頂けますよう準備しております。

預託点数活用事例

私の預託点数活用法

中央ブロック 石井 秀子

時間預託点数を使って、ナルクの会員間で色々な事にチャレンジできます。私は以下の様に時間預託点数を活用しています。

1. 吊るしびな 北ブロックの福江めぐみさんから月一回、一つずつ作り私と孫娘二人の三人分を、6年位かけて完成。
2. 書道教室 湘南ブロックの金井明先生から指導を受けています。月一回、もう7年以上教えていただいています。そして、発表の場も提供いただきました。今年1月、平塚市民プラザで6日間書道展を開催。たくさんのナルクの方にお出でいただきました。感謝！
3. パソコン教室 西ブロックの内田夫妻に教をいただいています。我が家のバラ苑を見に来ていただきたくて、素敵な招待状を作ることが出来ました。

逆に、私が趣味としているバラ栽培で、他の会員のバラ剪定で時間預託の点数をいただきました。自分が持つてる技を、教わりたい人に繋げる。今のようにコロナで、ボランティアの場が少なくなっているとき、とても良い試みになると思います。

庭木の剪定依頼

湘南ブロック 井上 隆一

昨年11月中旬、庭木の剪定をしていただいた。約25年前に家を建て替えた時に、狭い庭が残ったが、何もないと殺風景だし、隣家との目隠しになるということで、塀の高さより少し高い木を5本植えていただいたものだ。

以来大した世話もしなかつたので随分と背が高くなり、また枝も隣家の敷地にはみ出す程になった。根が浅いため台風の時などは木が傾いたりした。最近植木屋の広告がポストに入るようになったが、お金をかけるほど立派な木でもない。そこでどうするか思案していたが、一人で高所作業をするのは大変だし危険なので、ナルクの会員の方に来ていただくことにした。

当日は電動鋸と植木鋏を使用して頂いたのが比較的短時間で済んだ。刈り取られた枝は市が回収できる長さまで切って綺麗に縛っていただき、後は回収をお願いするだけで済んだ。又、ついでに雑草取りもしていただいて助かった。しばらくは剪定しないので今度は雑草取りをお願いしようか、と思っている。

2月歩こう会 田浦梅の里と周辺散策

世話役 内田 成孝

梅の花の香漂い始めた2月は三浦半島で唯一の梅林、田浦梅の里へ。当日の天気予報「晴天&強風」はLINEで連絡し、気温対策、強風対応で弁当は「おにぎり」を推奨した。

京急田浦駅に強風覚悟で10名が集合した。当初の計画コースは下見の結果、難所があり、参加者の負担を考慮し変更して、梅の里をゆっくり楽しむこととした。駅からほど近い丘が「田浦梅の里」で2,000本以上の梅が咲き誇る市民憩いの場となっている。開花の状況は少し早目であったが日当たりや品種によって、微妙にバラツキがあり、これもまた楽しませてくれた。



遊歩道の周りの梅を楽しみ、上まで登ると開けた芝生のスポットとなり、海や町が見下ろせる最高のロケーション。ベンチも設置され弁当スペースには最適となっている。しかし予報通りの強風が遠慮なく吹き抜ける。なるべく風を避けるような場所を取り、「弁当タイム」となった。その時「NALC 会ですね!」と、特急に乗って田浦駅を通過してしまい戻って来たという参加者が合流してきた。NALCのベストの色が遠くからもよく見えたのだという。合流出来たラッキーをみんなで喜び合った。

梅林からショートカットしたJR田浦駅までが谷戸と尾根を結ぶ大変な急坂大田坂で、体力を消耗させた。そこからの下りはループ「のの字橋」を通り駅へ、JR利用で横須賀港へ、美しく整備されたヴェルニー公園を通り、日米文化のミックスした「どぶ板通り」を散策しながら、京急横須賀中央駅へ到着。コーヒータイムでおしゃべりを! お疲れさまでした。

— 歩こう会 —

- 5月 宮ヶ瀬湖鳥居原園地と湖畔散策
日 時: 5月14日(火)
集合場所: JR横浜線 橋本駅
時 間: 午前 09:50
解 散: 小田急線本厚木駅 午後3時頃
- 6月 開成町あじさい祭り
日 時: 6月10日(月)
集合場所: 小田急線 新松田駅
時 間: 午前10:00
解 散: 新松田駅午後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

* * * * *

鳥 帰 る 千 曲 は や が て 信 濃 川
 ひ と 針 に 夢 を と じ 込 め つ る し 難
 丘 ま る ご と 三 浦 岬 の 春 キ ャ ベ ッ ツ
 命 か け 無 窮 の 空 を 鳥 帰 る
 余 生 楽 し 春 を 数 え て 街 歩 き

会 員

* * *

君 の こ と セ ビ ア と な り て 卒 業 す
 ま ま ご と の 泥 を 固 め る 春 の 水
 空 港 の デ ッ キ の 列 れ 鳥 帰 る

ハ マ ッ 子 広 場
 俳 句 同 好 会
 講 師



京 佳 ち え え
 子 子 か い つ
 ね 子 子

茂 茂 茂

編集後記

最近、友人の勧めで久坂部羊著「人はどう生きるか」(講談社現代新書)を読みました。著者は長年高齢者医療に携わった現役の医者。「老いの現実を知る」「医療への幻想を捨てる」「健康情報に踊らされない」「諦めが幸せを生む」など目からうろこの内容です。ナルク活動の合間にご一読をお勧めします。

増原 恵輔