



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 吉川 武

横浜市旭区鶴ヶ峰2-52-2
TEL 045-719-5001
FAX 045-719-5002
Email: nalchama@minos.ocn.ne.jp
http://www.nalc-hama.net/

地域に根差したボランティア活動の実施 「地域貢献の奉仕活動から始めよう」

事務局長 福江 孝夫

私たちは内外に向かって「ナルクは（全国組織の）ボランティア団体です」といっています。いま幸いにして自立している中高年の会員が、支援を必要としているところでボランティア活動を行っているのがナルクです。

一方、平成21年度に実施した会員意向調査に表れたように「ボランティア活動をしたいが、自宅近くに活動の場所がない」という意見が多くあります。しかし、待っていても自宅近くの活動場所は現れません。事務所の「ほっとサロン」掲示版には、ご近所からの依頼情報は貼り出されません。解決策はあるのでしょうか？

ナルクのボランティア活動には、会員に対する時間預託活動と地域などへの奉仕活動の二つがあります。まずは時間預託活動だけでなく、自分たちのペースで活動場所、内容な

どを計画できる奉仕活動から始めましょう。自分の地域で体を動かし、汗を流すことが必要です。それが地域の人々からナルクへの信頼となり、「会員の増加」と「会員同士の助け合い」へと発展し、結果として時間預託活動の増加にもつながります。

今年度は運営委員、コーディネーター（お世話役）が中心となり、地域貢献ボランティアの事例を作り、その事例をお互いに紹介して、ナルク横浜の共有財産としましょう。



やさしさも楽しさもあ
るナルク横浜

平成24年度 「新入会員の研修方針」

研修委員長 宮田 皓旦

研修委員会では平成21年度まで、新入会員数に応じて3~4か月毎に研修会を実施して来ましたが、しかし22年度以降の入会者数の減少傾向に伴い、定期的な研修会を中止し、約1か月内に各ブロックでリーダー・研修委員・世話人等が講師となり、研修テキストを用いて事務所で研修することとしました。

23年度もこのスタイルで研修を行ってきましたが、以前に比べて不定期ながら随時研修の場を持ち効率的に実施しています。幸い研修の結果は、月例の交流会への参加や

ボランティア提供活動、事務所当番、またサロン同好会への出席状況に現れています。

本年度も皆さんのご意見を参考に、改良すべきところを点検しながら、現在の方式を踏襲して参ります。

8月度の会員数：474名（男性：215、女性：259）

ナルク横浜 ブロック	預託時間点数				奉仕時間			
	6月	7月	8月	合計	6月	7月	8月	合計
横浜北	158	156	172	486	346	129	177	652
横浜中央	82	86	85	253	148	32	38	218
横浜西	253	266	251	770	405	61	62	528
湘南	44	47	26	117	84	14	12	110
合計	537	555	534	1,626	983	236	289	1,508

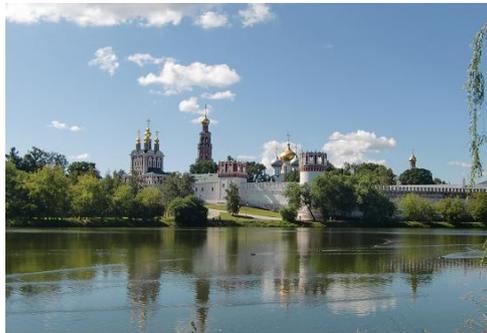
ロシア体験8日間の旅



ロシアへは一度は行って見たいが怖い国とのイメージがあり、なかなか踏み切れなかったが、今回思いきって行って来た。6月29日に出発し7月6日帰国までの8日間である。

・29日の午後成田を出発し、10時間のフライトで現地時間の18時過ぎサンクトペテルブルグ空港に到着した。翌朝、1時間半のフライトでモスクワ空港に到着しバスで市内を観光した。モスクワ大学や市内で一番の高地にある「雀が丘」からモスクワ市内を一望、ノヴォデヴィチ修道院や赤の広場へ、午後はクレムリンへ行き、鐘や大砲の王様を見学した。

・三日目は、ウラジミールでウ



<ノヴォデヴィチ修道院>

スペンスキー寺院を見学後、スーズダリへ出向き、修道院で鐘の演奏を聴き木造建築博物館を見学した。

・四日目、セルギエフポサートに行き、トロイツエセルギエフ大修道院を見学後、夜の9時少し前サンクトペテルブルグに戻った。

翌日は、血ノ上教会、青銅の騎士像を見学、昼食後はクルージングを楽しみレストランで夕

第3回いずみ区民 「カレッジバイキング」 に参加して



カレッジバイキングとは「何か新しいことを始めたい!」、「以前から興味あることをやってみたい!」、「ボランティア活動に参加したい!」という人のために、好きなことがバイキングのように選べる体験講座に参加して、発表や展示作品を見てもらうことです。

第3回カレッジバイキングの展示部門が6月11日(月)からの5日間、泉区役所の1階ホールで開催されました。ナルク横浜は今回初参加だったので、作品展示も説明員も西ブロック主体で、しかも主に泉区近傍の会員に参加してもらいました。

展示は写真の通り、つるし雛を両側にセットして立体感をだしましたので見映えがよく、参加13団体中で一番目をひく展示となりました。

このバイキングに参加して良かったことは、

- ① 説明員も見学者も地域の人たちで話しやすく話が弾んだこと。
- ② 展示ホールにテーブルと椅子があり、パソコンでナルクをPRできたこと。
- ③ 結果として、16名から資料請求があり、7月末現在4世帯の入会があったこと。

であり、次年度からも継続して参加する予定です。

(西ブロック 西崎 史郎)



食後ホテルに帰着した。

・六日目、11時から6時間、終日エルミタージュ美術館を見学した。最終日の午前中はコンスタンチノフ宮殿を、午後はエカテリーナ宮殿を見学後帰国するという強行軍だった。

主な観光地はスリや恐喝が多発しており、いつも団体行動で添乗員はスリの顔を覚えていてその都度注意された。街並みは綺麗で世界遺産の宮殿や寺院はいずれも見事である。

またエルミタージュ美術館は世界三大美術館の一つだけあつ

て見応えがあり、6時間ではほんの一部しか見られなかった。またいつか行って見たいと思っている。

(湘南ブロック 金井 明)



<エルミタージュ美術館>

新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～ 2012年5月・6月・7月～

〈北ブロック〉

藤原 祐子 青葉区奈良町
田嶋 建次・はるみ 相模原市中央区
鰐淵 祐司 青葉区荏田北

〈中央ブロック〉

石沢 篤史 南区永田南

〈西ブロック〉

高橋 栄吉・英子 泉区中田東
高根 正治 旭区上白根
佐藤 綾・力男 泉区和泉町
谷村 勝彦 泉区和泉町
藤原 誠一・公子 泉区弥生台

ボランティア体験談



会員のみなさんに、ボランティアの体験談を伺ってみました!

* 施設での演奏活動 *

私は「ナルク」の前身の「WAC」に入会した頃から、介護施設で入所者のお話し相手などで活動していました。

途中、予期せぬ病にて一時退会しその後ナルクに再入会して、現在は老健施設「仁」で、月2回ハーモニカの演奏活動をしています。

演奏する曲目は、懐かしい昔の曲が主体で、施設の利用者に喜んで聴いてもらっています。声が出ない女性のうつむいた顔に涙を見たこともあり、未熟な演奏でも、感動してくださったことに活動しているありがたさが印象に残りました。

誰しも自分の生涯で、懐かしい歌の思い出はあるものです。そのメロディーに出会った時、過ぎた昔の自分に引き戻してくれるのでしょうか。私も病を体験して、命の尊さ、多くの方との出会いから元気を頂きました。



素人の演奏ではありますが、これからは皆様とともに楽しい歌のひとつときを持てるようにと願っています。

(西ブロック 中山治男)

* 見守り支援に携わって *

私がマア君に会ったのはまだ首が座らずミルクを飲んでいただけで飽きなかった。

ご主人が日本人で奥さんがフィリピンのご夫妻、お子さんは男の子が三人で、母親が上の二人を保育園に迎えに行く間マア君を見守るのが仕事。

最初1時間の約束が2時間も帰らず困ったときもあったが、その後は遅れるときは予め連絡してくれる。

マア君も6月末で1歳になりハイハイの早いこと。もう立つこともでき今にも歩き出しそう!眼がくりくりしていて色白で女の子みたい。とにかく怪我をさせないように心がけており、逆に私の方が楽しませてもらっている。

お母さんに“1年経つのが早かったでしょう”と云ったら、3人いて大変だったとの答えが返ってきた。マア君の成長を楽しみにこれからも続けていきたいと思っている。



(北ブロック 近藤道子)

ナルク横浜のホームページ!!

ナルク横浜のホームページは2007年10月にリニューアルして以来6年目になり、閲覧者数は今年8月末で36,000件を超えようとしています。

ナルク横浜の大部分の行事日程や報告をはじめ、最近件数が増えた同好会の情報など「知りたいことは何でもホームページ!」を目指して、日々リニューアルしています、ぜひご覧いただき内容や構成についてのご意見がありましたらご一報願います。



(北ブロック 沼沢 新太郎)

歴史講座「平清盛波乱の生涯」を受講して



ナルクに入会以来、仲摩邦夫先生の歴史講座を受講させていただいています。時節にマッチしたテーマを、東京生まれ東京育ちの味のある語り口とパソコンを駆使した写真、地図入りの手作り資料を基にユーモアのある丁寧な説明で毎回大満足しております。

7月14日と8月4日は「平清盛～波乱の生涯」についての講座でした。今回も30ページにわたる手作りの詳細な資料をもとに、現在放映中のNHK大河ドラマ

「平清盛」を、そのシナリオや演ずる役者にも触れながら、仲摩先生独自の調査、研究結果について分かりやすい説明があり、混迷の平安時代末期、清盛の生涯を中心に平家一門の栄枯盛衰、貴族社会の崩壊、武士階級の台頭を学ぶことができました。

歴史には必然性があり、これを学ぶことは人間社会を理解することにも役立つと思います。これからも仲摩先生の歴史講座を楽しみにしております。

(西ブロック 阿部英夫)

歩こう会のご案内

●11月度：柿生の峰を巡る散歩道

日時：11月15日(木)
 集合場所：小田急多摩川線黒川駅改札
 集合時間：10時、柿生駅14時頃解散
 参加費：300円
 問合わせ：和田(0467-57-0877)
 吉川(0463-58-6030)

●12月度：みなとみらい散策(忘年会)

日時：12月7日(金)、雨天決行
 集合場所：横浜駅東そごう時計前
 集合時間：10時
 忘年会：13時から15時頃中華街
 費用：4000円
 問合わせ：坂本(045-622-1685) 要予約
 吉川(0463-58-6030)

●25年1月度：新宿山手七福神巡り

日時：1月5日(土)、雨天6日(日)
 集合場所：後日連絡
 集合時間：後日連絡
 問合わせ：仲摩(0466-87-8840)
 吉川(0463-58-6030)

〔川柳〕

ハマっ子広場

*あれもいいこれもいいから迷わされ
 *こだわりが我慢となって老いていく

小道

〔俳句〕

*向日葵の迷路楽しき児らの声

皓旦

*夏山の花に会いたい登山靴

ちかね

*仕舞い湯にかすかに聞こゆ虫の声

正子

*青嵐駿馬のごとく野を駆ける

未知子

あとがき ナルク横浜の事務所に「ほっとサロン」ができて以来、皆様に交流会以外でも仲良くして頂く機会が増えて喜んでます。好奇心旺盛な私は、ホームページや会報で新たなサークルの記事を読み、あれもこれもと挑戦してみたい気持ちでいっぱいです。

また「あの方がいらっしゃるなら」と、「ほっとサロン」を覗くなど、今後「ほっとサロン」を新たな自分磨きの場として活用したいと思っております。皆様よろしく願いいたします。

(編集委員 中尾 保子)



「湘南七夕祭り」への3回目の参加



ナルク横浜として、「湘南平塚七夕祭り」に七夕飾りを作って揚げるのは今年で3回目になりました。

8日9時の撤去までの間、今年は160万人の来場者ありました。ナルクの皆さんも7日(土)来場し、七夕観賞後は懇親会を開催しました。

★ナルクのテーマ

行燈の横面に、「生きがい」「助け合い」「奉仕」「自立」を書き、通りの両面には、1年目と2年目は市毛弘子さんのデザインを、今年は金井明さんのデザインで飾りました。

制作材料の基本部分は市から提供されます。1年目はペンキで絵をかきましたが塗斑がバックライトではっきり見えてしまいました。2年目は梱包材を利用して立体感を出し、バックライトにキラキラ光るデザインにしましたがテープがはがれて飾りが落ちるハプニングがあり、3年目の今年は飾りの電球が雨天対策をしているにもかかわらず2個が途中で切れてしまいました。



★今年の七夕の特徴

中心街に約500本、メイン会場には80本(市民飾り29本)が飾られました。昨年は東日本大震災のため、照明がなく大型の飾りも少ない淋しい七夕でしたが、今年は例年通り飾りに照明が入り、きらびやかなものになりました。

ただ例年は作品の多くが、他市へ売却したり無償で提供したのですが、今年は他市からの要望が少なく、売却された飾りは4本と不景気を示すような結果となりました。

来年は早い段階から企画し、行燈の形も考え枠作りから入り、「夢と希望」が与えられるような七夕を皆さんと一緒に企画し、ナルク横浜の総力を挙げて取り組みたいと思います。ご協力ありがとうございました。来年もよろしくお願ひいたします。



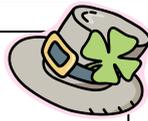
参加する市民団体には、市民プラザ駐車場の6階が5月から七夕飾りの制作場所として貸切になります。ナルク横浜は6月12日から制作を始め大勢の会員が集い、和気あいあいと制作が進み、6月末には完成して、7月5日の夜9時に掲揚しました。



(湘南ブロック 原園信夫)

私の介護体験記

自宅での両親の看取り



長寿国日本では、子が65歳を過ぎても親が存命です。最近でこそ年を取って施設へ入居する例が多くなりましたが、20数年前はまだ介護保険もなく、施設への入居など考えも及ばない時代でした。



私は明治生まれの義父母と結婚当初から同居でした。義父は全盲でしたがかかりつけの医院もありません。少々具合が悪くても自力で治してしまう人でしたが、70歳後半で直腸がんの手術をしました。幸い病院が近かったのですが、完全看護ではないため私と主人は交代で病室で寝泊りし、3度の食事の介助で自宅との間を行ったり来たりしました。

義父は全盲でも勘がよく、自宅の室内は歩き回り、何がどこにあるかは全部わかっていたので、医師の判断で寝たきりになるより自宅で歩いている方がよいということで、早期に退院しました。日常の生活面では身の回りのことは義母がしていました。

食事は私の担当で、骨のある魚も自分できれいに上手に食べていました。トイレは私も義母も一度も介助したことがありません。



元気そのものだった義父の容

体に異常が見られたのは、昼寝で横になっているとき、頭と足がいつもと反対になっていたことです。そのときは何ともなかったのですが、夕方になりいつもと違う様子を直感し、『痛いところ、苦しいところは』と聞いてみても『ない』というばかりで、その言葉が最後でした。

救急車を呼びましたが、その日の夜「心老衰」との診断で家族にも話すことなく旅立ってしまい、まさに大往生の実践でした。



義母も同じ直腸がん手術をすることになりました。結果は人工肛門になりましたが、退院後は極度に腰が曲がっているために自分では手当てができません。

毎日交換する袋の着脱は、私と娘がしていました。最初は慣れないため、皮膚の炎症で痛い思いをさせてしまいました。

便秘の時は人工肛門に浣腸をして便意を促し、反対に下痢の時は、着衣を汚し就寝中に寝具と寝巻を何度も交換しました。

入浴時は袋を外して浴槽に入りますが、人工肛門にタオルを当てて、便が漏れないように気を使いました。お風呂を上がるとすぐ袋を装着し、寒いときは風邪をひかないように、娘と二人で洋服を着せました。

夜中のトイレは、隣に寝ている義父を起こして布団から立ち上がるのを手助けしてもらっていましたが、老齢の義父もそれは大変だったようです。義父が亡くなってからは、私が隣に寝て介助をしていました。

その後は電動ベッドやポータブルトイレ、車いすも買ってお互い少し楽になり、義母は寝ていることが多くなりました。息苦しいと訴え入院もしましたが、すぐに回復し一日で帰れました。内臓はいたって元気でしたが、下痢による脱水症になり肺水腫も併発して、義父のように長患いもせず、介護で家族に世話をかけるでもなく、義父のところへ行ってしまうました。

義父81歳、義母の79歳は明治生まれの人としては長寿だったと思います。いつも二人は仲が良く、そして家族と一緒に生活できたのがよかったのだと思います。



よくPPK(ピンピンコロリ)がいいと言います。また最近では、施設ではなく地域で自宅での介護がいられていますが、子供にできるだけ迷惑をかけずに長寿を全うするにはどうしたら良いのか、義父母の看取りをとおして考えさせられました。

(西ブロック 小林 ちかね)