



# 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 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/

## ナルク横浜 20周年記念の活動

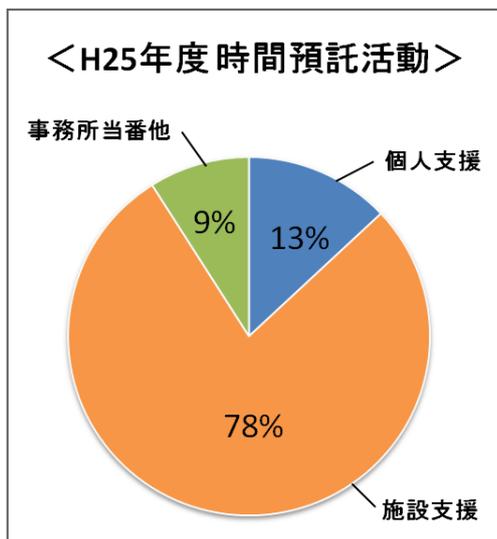
### 「ナルクの基本」への挑戦!

事務局長 福江 孝夫

1995年9月、ナルク横浜は全国で第17番目、関東では最初の拠点としてスタートしました。そして来年20周年を迎えます。

今年の5月、仙台市において全国から1300人の会員が集まり、ナルク設立20周年を祝いましたが、5か月経った今でもあの熱気は忘れられません。また全国各拠点が続々10周年、15周年、20周年の節目を迎えており、それぞれの記念活動を記した会報、記念誌が届いています。

ナルク横浜は、どのように20周年を迎え、どのような記念活動が相応しいでしょうか？ナルクには「自立・奉仕・助け合い・生きがい」という理念があります。平易には「情けは人の為ならず」とか「困ったときはお互い様」「生涯現役」「転ばぬ先の杖」などでしょう。私は、ナルク横浜がナルクの基本に則って活動を続け、さらに25周年、30周年と引き継がれることを願っています。



ナルク横浜の活動実態はどうでしょう？幸い各種福祉施設のご理解を得て、会員の活動の機会は確保され、財政の基盤もできました。会員交流のセンターとして「ほっとサロン」の利用も活発になっています。

ただ残念なことはグラフのとおり「会員同士の助け合い」が少ないことです。

来年6月の定時総会当日に予定している、設立20周年の記念行事に向けて、吉川代表の指揮のもと、記念行事实行チーム（リーダー：棟保 禎彦）を編成して準備を開始します。20周年の記念誌発行にもとりかかります。

しかし20周年記念の活動は行事だけでなく、ナルクの基本に挑戦する姿勢そのものが大切です。今回、20周年記念行事实行チームとともに、会員で支えあう仕組み作り、会員の技能・経験のレベルアップを目指して、次の4つのチームを作りました。

(チーム名) (リーダー)

- 1) 生活支援・助け合い --- 上 蘭 正昭
- 2) 会員拡大 ----- 西崎 史郎
- 3) 成年後見 ----- 福江 孝夫
- 4) 八十路会 ----- 荒井 準幸

活動は、来年6月がゴールではなく通過点です。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

やさしさも  
楽しさもある  
ナルク横浜

8月度末会員数：469名、(男性:200、女性:269)

ブロック	預託時間				奉仕時間			
	6月	7月	8月	合計	6月	7月	8月	合計
横浜北	152	147	152	451	291	160	202	653
横浜中央	107	87	86	280	163	50	21	234
横浜西	310	314	241	865	362	213	129	704
湘南	34	30	33	97	170	33	17	220
合計	603	578	512	1693	986	456	369	1811



## 平成26年度方針「会員数の拡大策」について

会員拡大チーム リーダー 西崎史郎

ナルク横浜の会員数は、下図のとおり平成21年の489名をピークに徐々に減り始め、今年の3月末では448名と41名も減少しております。

この傾向に歯止めを掛けるべく「会員数の拡大」を年度方針のトップに掲げ、目標は過去最大の会員数489名を上回る500名以上とし、3年計画で取組むこととしました。

会員数の減少は、退会者が入会者を上回ることを意味します。昨年度の実績では、退会者36名に対して入会者29名で7名減少しており、「会員数の拡大」には入退会者の両面からの対策が必要となります。



平成25年度の実績を分析した結果から、以下の対策が必要と考えられます。

### ◇ 入会者の増加策

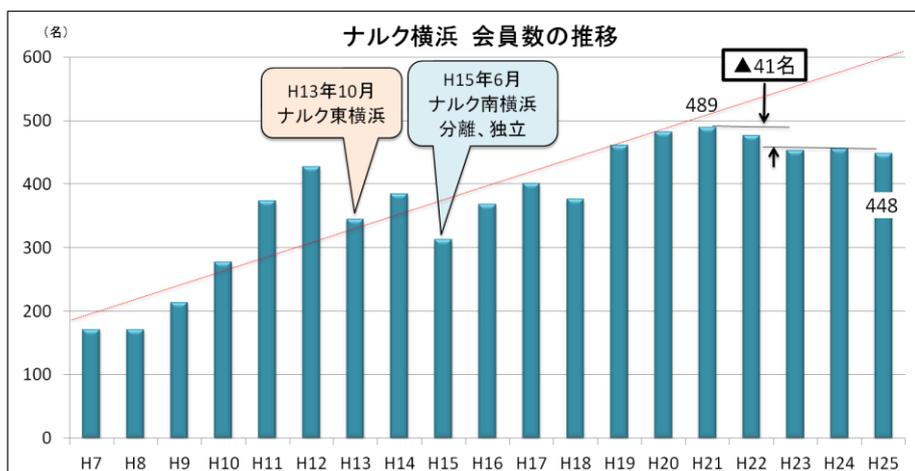
- ① 友人・知人への口こみ作戦の展開、各ブロックでの地域のイベントに積極的に参加しナルクをPR
- ② 各種の集会等で、非会員の方にナルクをPR

### ◇ 退会者の減少策

- ① ボランティア活動をしていない人との意思疎通を図る
- ② 新しい活動場所の模索
  - \* 現施設で活動内容を拡大
  - \* 会員間の助け合いによる利用者の拡大
  - \* 生活支援チームと協同で、地域に

活動場所を開拓

上記の対策(案)を「会員拡大チーム」で煮詰めて実行計画案を作り、4ブロックとの協同で推進したく各ブロックの協力をお願いします。



## ほっとサロン活動情報



平成24年4月の開設された「ほっとサロン」は3年目を迎えました。この間、同好会活動を中心に皆様に利用されてきましたが、さらに多くの会員に利用していただくため、分かりやすい利用状況表や使用に際してのマニュアルの整備を進めています。また、休刊していましたが「ほっとサロンニュース」も近く復刊し、同好会情報や交流会情報などを紹介していきます。

8月度からは北ブロックの佐藤公紀さんが委員に加わり、現在の委員は次の11名です。

- (北) 福江 めぐみ、美多 廣子、沼沢 新太郎、佐藤 公紀  
 (西) 市毛 弘子、小林 ちかね、石崎 和子、上菌 圭子  
 (中) 長谷川 佳子、清水 純明  
 (湘) 田原 菜穂美





## 第64回 平塚七夕まつりに参加！

第64回の「湘南平塚七夕まつり」が、7月4日～6日の間開催されました。約500本の七夕飾りが会場に並び、恒例の「七夕おどり千人パレード」では、色鮮やかな飾りの中で織姫らが踊りを披露しました。

また、今年は4年ぶりに「オープンカーパレード」が復活し、3年前から今年までの織姫12人が総出で来場者に晴れやかな笑顔を見せていました。



会場には市内外から165万人が訪れ、大変な賑わいの3日間でした。

「ナルク横浜」も例年通り七夕飾りを出展しました。今年は沢山ある飾りの中で、「いかに人目を引くか」「いかにナルクの活動を訴えるか」に工夫を凝らして製作しました。

完成までには9名の会員が、延べ90時間を



費やしました。また、6日13時からの「ナルク七夕交流会」には、他ブロックも含め16名の会員が参加してナルク横浜の七夕飾りの成功を祝いました。

(湘南ブロック 棟保 禎彦)



七夕飾りの制作風景



## ～中央ブロックの交流会～

台風11号の接近を気にしながら、8月10日(日)に交流会と暑気払いを開催しました。悪天候にもかかわらず、新たに入会された3名も参加され、最近にない19名が出席する賑やかな交流会となりました。

暑気払いは、横浜駅前岡田屋モアーズ8階の築地「寿司清」で、美味しいお寿司を味わい、食後にはビンゴゲームを楽しみました。会場の予約、ゲームの企画、全員への景品の準備など、すべてを首藤さんに用意していただき感謝しています。

中央ブロックでは、会員の親睦を兼ね年2回食事会を開催しています。今回の成功例を参考に、今後の交流会の活性化に繋がりたいと思っています。(中央ブロック 清水 昌子)



詐欺にご注意を!!

## 【消費生活センターの相談現場より】

湘南ブロック 原園 信夫

消費生活センターは、各都道府県・市町村に設置されており、相談結果はPIO-NETの端末に入力されて省庁や警察などが、悪徳業者を取り締まり事故の再発防止の参考にするシステムが構築されています。



### ○ 振り込め詐欺は警察へ

神奈川県で平成24年度に発生した振り込め詐欺の被害額は、報告されたものだけで515件の13億5千万円、25年度は1340件の41億2千3百万円と急増し、今年は昨年を上回る勢いで被害が発生していますので、次の事に注意しましょう。

- ① 息子の電話番号が変わった
- ② 現金を受け取りに行くは詐欺です。
- ③ 医療費・税金などの還付金をATMで返還することはありません。

不審な電話がかかってきたら警察へ相談しましょう。

### ○ 相談事例より

平成25年度に、県内の消費生活センターが受け付けた苦情相談件数は、約6万5千件で前年度の6万件から9%増加しました。相談者の年齢別では70歳以上が24%増になっています。

\*最近大幅に増加しているのは「架空請求詐欺」です。あなたの携帯電話に調査会社を名乗

り“会員の退会処理がなされておらず料金が発生している、調査し裁判所へ訴訟を起こす”との連絡が来て、あわてて高額なお金を振り込んだケース。

アダルトサイトで突然“会員登録完了・99,800円を払え”という画面となり、

払ってしまった「ワンクリック詐欺」など手口は様々です。このようなときは、契約の基本「契約は合意で成立」を思い出し身に覚えがないときは、消費生活センターへ「契約はしていない」と言って相談してください。

\*また「投資詐欺」も高齢者が多額な被害にあっています。“2%以上の利回り保証し毎月配当する”とあって、契約を急がせるなどは要注意です。“あなたの名義で社債を購入しました”と言われ断ると、“キャンセル料を払え”と脅してくる事例もあります。「口頭でも契約は成立」しますが、金融商品や不動産取引などは書類による重要事項説明が必要です。「契約はしていない」ことを念頭にきちんと断る、留守電に設定し電話に出ないことを徹底することで、悪質な誘いから逃れます。お金持ちの高齢者を狙っています。注意しましょう。

住宅リフォーム、保険、消費に関するトラブルがあったら近くの「消費生活センター」へ！



## 新入会員のみなさんを紹介(敬称略) ～2014年6月・7月・8月～

### 〈北ブロック〉

岡崎 龍彦・千種  
土田 貞夫・静子  
鰐淵 美枝子  
安本実則・とよ子

港北区菊名  
青葉区奈良町  
町田市南成瀬  
緑区霧が丘

### 〈西ブロック〉

但馬 惟友・マヌエーラ  
中嶋 尚子  
武井 秀光・麻衣子  
安西 美智子

泉区岡津町  
藤沢市善行  
泉区中田南  
泉区和泉町

### 〈湘南ブロック〉

岸 達男・カオル

茅ヶ崎市十間坂

## 新しく入会しました! ----- 私のひとこと

### 転居を機に入会しました

中央ブロック 中村 清子さん

息子の家族と同居のため、関西から横浜に引っ越して来たのを機に、芦屋拠点の菱井様の紹介で入会させていただきました。体調に合わせて活動できることに共感し、現在特養「桜樹の森」で利用者の衣服の補修をしています。

旅行が好きで、国内外を問わず出かけています。また、スウェーデン刺繍を長くしていましたので糸が沢山あります。どなたかやってみようと思う方はお使いください。

### 入会して気付いたこと

西ブロック 千葉 卓子さん

ナルク横浜に入会したのは、昨年7月泉区役所で開催された「カレッジバイキング」がきっかけでした。私は他にもボランティアを

していますが、特にナルクに興味を持ったのはボランティア活動だけではなく、いろいろな楽しいサークルがあることでした。今はコーラス、パッチワーク、カラオケ、洋裁と多くの仲間と時間を共有しています。皆さんと楽しみながら活動できることは本当に素晴らしいことだと思います。

預託時間活動では母の介護の経験を活かして、認知症の方とのお話し相手と見守りです。施設の皆さんの人間模様が自分の勉強になり、皆さんにも喜んでいただいています。

交流会、歩こう会にも積極的に参加しています。仲間との語らいには、雑学だけでなく生活の知恵も多く、大切なコミュニケーションが図られ自分自身の居心地の良い場所になっています。

今後も仲間との交流を大切に、ボランティア活動を続けていきたいと思っています。

## 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!

ナルク横浜に入会した当時は、「やよい台仁」でのシーツ交換や見守りなどの補助的な活動でしたが、その後、「けいあいの郷今宿」に移り、今はクリーニング済みの入所者さんの衣類を体の不自由な方や認知症の方には名前を確認しながら各人の引き出しに入れ、自分で整理できる方にはベッドの上に置いています。

その折見つけた、洋服のほころびや取れたボタンなどの繕い、また縫い物の手伝いもしています。今では「縫い物の石崎さん」で名が通っているようです。しかし、衣類の名前を探すのは難しく、いかに効率よく洗濯物を各人の部屋に届けるか工夫しながらの仕事です。

仕事をとおして時には入所者との楽しい語らいもあり、自分の塗り絵をくださる方もいます。又、笑顔でいただける挨拶は、活動していてとても嬉しいことです。

同じ施設で長く活動しているといろいろな別れもあります。よく話をしていた方が他の施設へ移り姿が見えなくなったときは大変寂しく思います。洗濯物の引き出しの中にもさまざまな人間模様が感じられます。

私にとってボランティア活動は、いろいろな面で勉強にもなっています。これからは職員や入所者に喜ばれる活動を続けたいと思っています。

西ブロック 石崎 和子さん

## 歴史講座「軍師 黒田官兵衛波乱の生涯」



今年の歴史講座は6月14日と7月12日の両日、NHKの大河ドラマの主人公黒田官兵衛の軍師としての活躍ぶりを、その時代背景とともに歴史研究家の仲摩邦夫さんにお話しいただいた。その中で、特に私の印象に残ったのは官兵衛のやさしさである。

まずは彼の城攻め作戦に現れている。例えば鳥取城の兵糧攻めである。秀吉とともに毛利陣営の拠点を攻略した一つで、攻守双方の人命の損失を抑えるため、直接攻撃するのは最後の手段とした。その後の備中高松城の水攻めも、同様の戦法と言える。

官兵衛の最初の主君小寺政職への対応でも、官兵衛のやさしさが明らかになる。主君が毛利、織田方どちらに付くか迷っているとき、データを基に信長陣営にくみするよう進言し

た。政職は一旦織田方に付いたが、その後官兵衛を裏切り彼を窮地に追い込む。結局は実子とともに捕えられたが、官兵衛は政職を見逃し最後は看取りまで付き合っている。政職の子はその後、姓を天川と変え家は連綿と続いているという。(実は私の知人の一人が天川さんであり、今回の講座で、以前より彼から聞いていた話が確認できてよかった)

(西ブロック 石津 日出夫)



### 歩こう会のご案内

- 10月度：築地場外市場見学と  
月島もんじゃストリートでの舌つづみ  
日 時：10月15日(水)  
集合場所：日比谷線築地駅下車、1番出口  
集合時間：午前10時30分  
昼食料金：約1,500円(個人負担)  
問合わせ：北B 西野 (045-933-6205)
- 11月度：金沢八景、称名寺と海の公園散策  
日 時：11月19日(水)  
集合場所：京急本線「金沢文庫駅」改札出口  
集合時間：午前10時  
問合わせ：西B 赤川 (045-812-7382)
- 12月度：  
伊勢佐木町、又は山下公園散策と忘年会  
日 時：12月18日(木)  
集合場所：JR 関内駅  
横浜スタジアム側改札出口  
集合時間：午前10時30分  
問合わせ：中央B 坂本 (090-4938-4641)

注：参加される方は、実施日近くに発行される「詳細案内書」を必ず確認してください。

### 川柳

### ハマっ子広場

\* 大都会温もり探す人の群れ  
\* 遊ばねば足腰ぐんと弱くなる

小道

### 俳句

\* 天の川スマートフォンを観る時代

佳美

\* 祖父母なき仏間の広さ孟蘭盆会

良一

\* 茄子の馬和服の母は横乗りで

えつ子

\* スーパーに炎熱憩う昼下がり

京子

**あとがき** 数年振りに会った友人Kの笑顔は爽やかだった。転居通知のメールにとまどい、危惧しながらの道中。仕事の状況や、子供・孫達との賑やかな話題のあと、現在は1人暮らしを始めたと云う。

64才のKは10余年の間に3度、居を移した。初めは働き出した息子のマンションへ。次は娘家族と。そして今回…。ピンクのアイシャドウとシルバーグレイの髪が色白の肌に優しく映え、すっきり明るい表情。スープの冷めない距離を選んだ潔いKにエールを送りたい!

(編集委員 片倉 壽子)