



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/

平成27年度に向けて

副代表 吉武 道子

新年あけましておめでとうございます。
会員の皆さまには、ご家族お揃いで佳き新年
をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平成26年度は、何といたっても「ナルク20
周年記念行事」への参加が大成功だったこと
でしょう。ナルク横浜では平成25年10月に、
記念行事への参加を決めて準備を始めました。
きめ細かい計画のもと、会員が集うたびに“仙
台へ行こう”と意気高揚を図り、本番の平成
26年5月25日～27日の3日間、54名の参加
者が仙台へ向かいました。被災地の視察と東
北を支援するという大きな目的があり、当拠
点では、独自に宮城県南部に位置する山元町
を訪問することとしました。長い海岸線に面
した山元町は、町役場の機能が全滅する程の
被害を受けて一時は孤立状態にまでなった地
域です。原っぱと化した家一軒ない広い空地
・生徒のいない廃墟のような校舎等々きび
しい現実を目前に、復興への道が程遠いこと
を知りました。被災地視察の後は、食事・
観光・車中での談笑と中身の充実したもの、
又誰一人けがも無く帰浜できたことは、緻密
な計画と各自の健康管理が十分だった賜でし
ょう。本当に思い出に残る年度でした。

ナルク横浜は、27年
9月で設立20周年を迎
えます。この機会を活
かし今後拠点が取り組
む課題として、次の4
本の柱を決めました。



- ① 生活支援・助け
合い
(会員同士の助け合い活動を増やす)
- ② 会員の拡大
(前年度からの最大の課題であり 500
人以上を目指す)
- ③ 成年後見制度の定着
(将来会員同士の助け合いへの発展を
期して)
- ④ 八十路会
(いつまでも元気で生涯現役を目標に)

平成27年6月の総会にむけて、「20周年記
念誌作成チーム」、総会当日の「記念行事実行
チーム」も動き始めています。

このような課題を着実に遂行するためには、
会員の皆様のご理解とご協力が欠かせませ
ん。本年度もどうぞよろしく願いいたしま
す。

やさしさも楽しさも
ある
ナルク横浜



11月度末会員数：467名、(男性:202名、女性:265名)

ブロック	預託時間点数				奉仕時間			
	9月	10月	11月	合計	9月	10月	11月	合計
横浜北	157	159	138	454	124	158	212	494
横浜中央	91	96	82	269	153	78	53	284
横浜西	294	326	314	934	137	118	245	500
湘南	36	30	30	96	47	41	48	136
合計	578	611	564	1753	461	395	558	1414

20周年プロジェクト 「生活支援・助け合い活動」への取り組み!!

チームリーダー 上 蘭 正昭

ナルク横浜の昨年度のボランティア活動の内訳は、表のとおり施設支援 86%、残り 14%が家事や庭木の手入れなどで、ナルク活動の基本である「会員相互の助け合い」を如何にして増やすかが課題になっています。

困った会員を支援するのが活動の基本であることは、云うまでもありません。どうしたら、会員同士の助け合い活動が進展するのか、設立20周年を機に「生活支援・助け合いチーム」を発足させ、西ブロックをモデルケースとして取組むことにしました。

「生活支援・助け合いチーム」の会合では、

- ① 会員からのボランティア利用申込みへの即応体制が必要なこと
- ② ボランティアの種類別にチームを作り、チームに多くの会員に入って貰うこと

が、解決の糸口であるとの方針を確認しました。

最初に、会員が希望するボランティアの内容を把握するため、「自分が提供できるボランティア」と「利用したいボランティア」は何かを問うアンケートを実施し、その結果を基にチームを作りたいと考えています。



今、考えられるボランティアとしては、① 家事手伝い（掃除・買物など）、② 話し相手③ 通院等の送迎、④ 庭の草取りなどが挙げられます。

活動推進のチームを立ち上げて利用者数については、アンケートの結果を見ないと分かりませんが、実績を作りつつ前進したいと考えています。

「平成25年度のブロック別活動実績」*第20回総会議案書より

種類	内容	北	中央	西	湘南	合計
家事援助	食事の支度、買物介助等	122	9	0	0	131 (2%)
施設支援	特養、老健、Gホーム等	1,051	679	2,910	330	4,970 (86%)
送迎、移送	病院や通所への送迎支援	110	0	181	0	291 (5%)
その他	庭木手入れ、草むしり等	272	13	127	0	412 (7%)
合計		1,555	701	3,218	330	5,804 (100%)

ほっとサロン活動情報

サロン委員会では、第2回の「春の集い」を次のとおり企画しています。

日時： 3月31日(火) 13時～16時

会場： 大倉山記念館(東横線大倉山駅、徒歩5分)

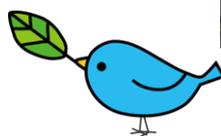
*現在、出演希望者を募集しています。

歌や楽器演奏その他何でも結構です。

各ブロックのコーディネーターにお申し出ください。



横浜市有形文化財の
大倉山記念館



新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～ 2014年9月・10月・11月～

〈西ブロック〉

松野 英司・夏子
吉田 裕行・香

大和市福田
大和市下鶴間

〈中央ブロック〉

関本 勝博

南区井土ヶ谷

新しく入会しました! ----- 私のひとこと

【ボランティアへの第一歩】

北ブロック 日下部 素子さん
パソコンを使いこなし、綿密な組織で運営されているナルクのことを知り、ためらいながらも入会しました。

ところが、会員の皆さんが数々のボランティアを実践され、交流会、総会などと活発に活動しておられるのには、面食らってしまいました。人様や自分のためとはいえ、ボランティアとは大変なことと感じています。

今後、ボランティア精神を高め、活動が充足したものになっていくかどうか、今は無理なく活動に参加し、皆さんと交流していけたらと思っています。

【時間預託制度に魅せられて】

湘南ブロック 岸 達男さん
昨年4月の花まつり交流会に、佐々木光男様ご夫妻に誘われて参加し、和やかな会員の方々に心を動かされて夫婦で入会しました。

以前から興味があった「時間預託」が実際のナルクの中心として、動いていることに驚きました。「時間預託」が将来の自分達の世話を保証してもらえるとと思うだけで、心が安定して行くように思えます。

ナルクの仲間をもっと増やして、この「時間預託」が更に機能して行くように、微力ながら努力してゆきたいと思っています。今後とも宜しくお願い致します。

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!

【活動提供者】北ブロック 鈴木桂子

私は友人に誘われて3年前に入会し、主として町内の会員数人を、往復3~4kmの病院へ車で送迎し付添いをしています。今回、そのひとり川口さんから、庭の手入れの希望がありました。コーディネータの福江さんが調整し、全員都合が良い日曜日に、川口さん宅に伺って、庭木の手入れを終えました。私が、日頃地域の会員との接触する機会の多いことが、今回の活動につながったものと思われま



【利用者】北ブロック 川口美代子

私は鈴木さんと同じ自治会の会員ですが、ナルクに入会するまで、面識はありませんでした。現在は鈴木さんが老人会のお世話役をされていることもあり、よく声をかけて頂きます。鈴木さんはいつも動きが早いです。1年前、私が自宅で足を捻挫したときは、すぐ車で整形病院に連れて行ってくれました。

一人暮らしの私は、近くに鈴木さんがいて下さることは心強いです。また、ナルクのルールでお支払しているのも、気持ちの負担が軽いことも助かっています。



平成27年度「介護保険制度改定」の概要



介護保険制度は、平成12(2,000)年に施行され、その後は3年毎に改定されています。これまでの大きな改定は、「地域密着型サービス」「地域包括支援センター」が創設された平成18年度であり、平成24年度には「地域包括ケアシステム」の導入が決まりました。

平成27年度の今回の改革は、団塊の世帯が75歳になる平成37(2,025)年対策としての制度の持続性確保と、高齢者が地域で生活できるように、「医療」と「介護」「生活支援」等が一体的提供できる「地域包括ケアシステム」の構築が目的となります。

A 利用者負担の公平化

1. 一定以上の所得がある利用者の自己負担額を、平成27年8月から引き上げる

① 年金の年収が単身で280万円以上（夫と専業主婦世帯：359万円以上）の場合、自己負担額を2割にアップする。

- ・ デイサービスの利用費：月1万円 ⇒ 月2万円に
- ・ 特養の施設サービス費：月2万8000円 ⇒ 月3万7200円に

② 特養と老健、介護療養施設、ショートステイ利用者の預貯金が1千万円以上（1千万未満でも評価額3千万円以上の不動産）あれば、部屋代と食費の補助はカット。

- ・ 部屋代（個室）：月4万円 ⇒ 6万円
- ・ 食事代：月2万円 ⇒ 4万2000円

B サービス提供体制の見直し

1. 「地域包括ケアシステム」構築のための地域支援事業の充実

① 在宅医療・介護の連携の推進

- ・ 地域の医療・福祉資源の現状を把握して、在宅医療と介護の連携を推進する。

② 認知症施策の推進

- ・ 認知症の早期発見・事前対応策の実施を基本に「認知症初期支援チーム」を設置。
- ・ 早期診断を行う医療機関の充実、かかりつけ医認知症対応力の向上。

③ 生活支援サービスの充実と高齢者の社会参加

- ・ 市町村を中心に、高齢者が利用可能な多様なサービスを地域で提供する。
- ・ 高齢者のボランティアを中心とした地域での多様な生活支援（互助）の実現。

2. 地域支援事業の充実に合わせた予防給付の見直し。

① 地域支援事業の充実

- ・ 生活支援と介護予防の分野に、高齢者がボランティア等で主体的に参加する。

② 要支援1&2の訪問介護、通所介護への予防給付の見直し

- ・ 介護予防利用者の57%に相当する訪問介護、通所介護を、平成29年度末までに介護保険の給付外とし、新たな総合事業に移行する。
- ・ 総合事業は、市町村の判断でボランティア、NPO、民間事業者、社会福祉法人等の地域資源を効果的に活用していく。

3. 特別養護老人ホームの中重度者への重点化

- ・ 特養への入所者は、特例を除いて要介護3以上に限定する。以上

(編集委員 宮田 良一)

*参考文献：「厚労省老健局」「とうきょう福祉ナビゲーション」の資料他





平成27年度 歩こう会 年間計画一覧表

健康増進部会

年月	実施日	テーマ	集合場所、時間	世話人
27年 4月	15日(水)	震生湖から渋沢丘陵	小田急線秦野駅 改札出口 AM10:00	吉川
5月	14日(木)	大船観音と 大船フラワーセンター	JR大船駅南口 改札出口 AM10:00	日小田
6月	17日(水)	歴史講座 I NHK大河ドラマ「花燃ゆ」	鶴ヶ峰駅前「みなくる」 PM2:00~4:00	仲摩
7月	15日(水)	歴史講座 II NHK大河ドラマ「花燃ゆ」	鶴ヶ峰駅前「みなくる」 PM2:00~4:00	仲摩
8月	—	お休み		
9月	16日(水)	茅ヶ崎里山公園から 小出川の彼岸花へ	小田急線 湘南台駅 改札出口 AM 9:00	仲摩
10月	13日(火) 14日(水)	一泊親睦旅行、「おおるり 熱川グランドホテル」	横浜駅西口 AM 7:30 藤沢駅 AM 8:30	吉川 西野
11月	27日(金)	高尾山から 城山経由相模湖へ	京王高尾線高尾山口駅 改札出口 AM10:00	沼沢
12月	18日(金)	横浜駅周辺の散策と 忘年会	詳細は後日案内	石崎
28年 1月	6日(水)	「小石川七福神」めぐり	JR水道橋駅 後楽園側 改札出口 AM10:00	仲摩
2月	26日(金)	池上本門寺の梅林と 周辺の散策	東急池上線 池上駅 改札出口 AM10:00	安永
3月	24日(火)	南鎌倉ツアー 長谷寺、高德院、極楽寺	江ノ電長谷寺駅 改札出口 10:00	赤川

※本年間計画は、その後の状況により変更、改定することがあります。

参加を希望される方は、実施日の約2か月前に発行する案内書を確認してください。

歩こう会 一金沢八景、称名寺周辺の散策

11月19日(水)の歩こう会の朝は寒かったが、穏やかな天気にも恵まれた絶好の行楽日和だった。

12人が金沢文庫駅を出発して称名寺を訪ねた。同寺院は、金沢北条氏一門の菩提寺で、北条実時の持仏堂から始まり、その庭は鎌倉時代随一の浄土庭園として国の重要文化財に指定されている。称名寺を出てから野島公園に行き、陽光を浴びながら静かな自然海浜を散策した。



〈称名寺の浄土庭園〉

昼食後は、市の指定文化財である旧伊藤博文の金沢別邸を見学した後、野島公園の展望台に登り眼下の海の公園や八景島から、房総方面の眺望を楽しみ、15時散会した。

(中央ブロック 坂本 徳代)



〈八景島を望む野島公園にて〉

歩こう会のご案内

- 1月度：亀戸七福神とスカイツリー (希望者)
日 時：1月9日(金)、雨天時は1月10日
集合場所：JR 亀戸駅改札出口
集合時間：午前10時00分
昼 食：スカイツリー周辺のレストラン
問 合 せ：湘南、仲摩(0466-87-8840)
北、西野(045-933-6205)

- 2月度：寒梅ツアー「湯河原梅林と幕山」
日 時：2月19日(木)、雨天中止
集合時間：JR 湯河原駅改札出口
集合時間：午前10時30分
昼 食：弁当持参、又は「梅林祭りの屋台」
問 合 せ：北、西野(045-933-6205)
湘南、吉川(0463-58-6030)

- 3月度：
相模原「こもれびの森」から相模原公園
日 時：3月27日(金)、雨天中止
集合時間：JR 横浜線古淵駅改札出口
集合時間：午後10時00分
昼 食：弁当持参
問 合 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」を必ずご確認ください。

〈川柳〉

ハマっ子広場

- * 家中がスイッチオンで支配され
 - * 満腹になると油断してしまう
 - 〈俳句〉
 - * 土の香も抱えて帰る大根畑
 - * 井戸端で大根洗う翁かな
 - * きざみねぎたつぷり加え伊勢うどん
 - * 石路の独り居て黄をいとおしむ
- 正道 昌子 皓旦 ちかね 小道

あとかき 20周年という節目の年、「ナルク横浜」の更なる発展に向けて、4つのチームが活動を開始しました。チームの皆様の活躍で、新生「ナルク横浜」の夢と希望が持てる目覚ましい発展を期待したい。

会員相互の助け合いが、今こそ大切な時期だと思います。身近な会員に目を向けて小さな助け合いから始めてみましょう。

(編集委員 小林ちかね)