



特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブ
ライフ・クラブ
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/

ナルク基本理念の再確認を

副代表 荒井 準幸

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には、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28年度のナルク横浜の活動を振り返って見ますと

(1) 生活支援・助け合い活動をはじめ (2) 会員拡大活動も目標を達成することができ、また、(3) 成年後見制度への取組みも、研修講座を経てナルク横浜後見人会を結成して、活動の基礎が固まるなど、大変有意義な年であったと感じております。

ところで、会報「ナルク/NALC」の10月号に掲載された高畑会長の「ナルクの基本理念を再認識しよう」との記事で、ナルク創設の基本となった平成10年6月アメリカ・ミネアポリスでの「AARP（全米退職者協会）全米大会とタイムダラー・NPO視察」旅行を思い出しました。

この研修には高畑会長以下38名が参加し、現地での「時間預託制度」を見聞しました。

会長以下皆さんが感銘し、結果として「自立」「奉仕」「助け合い」の理念と、「歳を重ねても奉仕される側でなく奉仕する側に廻ろう」精神がナルクに根付いたことを想起し、今後もこ

の精神で頑張ろうと思った次第です。

今後、全国の122拠点を17に分け、その中で拠点間の連携を深めていく「エリア17」がよい動き始めます。とはいえ、基本はまず拠点の自立です。今年もナルク横浜の諸活動を継続し、その中から将来への新しい芽が数多く出ることを期待しています。

今年も、会員皆様の一層のご支援とご協力をお願いいたします。



今年の干支は酉です

＜ナルク横浜の成年後見＞ ～ 第3回成年後見講座を3月に開催 ～

後見人会・福江 孝夫

ナルクの成年後見は会員同士の助け合いの延長です。加齢による身体の衰えは時間預託制度が支え、判断能力の衰えは成年後見制度が支えます。判断能力の衰えに対してどのような備えが可能か、いま、会員の皆さんに理解していただきたいと思います。

ナルク横浜後見人会は毎年、成年後見講座を開催しています。今年も次の通り開催します。初めての方もぜひご参加ください。

- 日時：平成29年3月26日（日）13時～
- 会場：横浜市旭区鶴ヶ峰「ばれっと旭」
- 講師：森大樹氏（中央ブロック、行政書士）
他

詳しい講座内容、申込み方法などは別途、ご連絡いたします。

やさしさも楽しさも
あるナルク横浜



11月末会員数：529名、（男性：223、女性：306）

ブロック	預託時間点数			奉仕時間		
	10月	11月	合計	10月	11月	合計
横浜北	217	216	433	195	213	408
横浜中央	73	76	149	34	36	70
横浜西	315	338	653	154	118	272
湘南	35	36	71	24	54	78
合計	640	666	1,306	407	421	828

28 年の振り返りと新年への抱負

北ブロック リーダー：吉武 道子

4 月に実施したアンケートで、実に多種多様なことができるのだと判明、会員相互の助け合いに生かしていきます。

会員数は、4～10 月で 177 名が、11 月末現在 188 名に増加しました。

預託点数では、ある施設での活動が新たに開始され、9～11 月と 210 時間を超えました。うち会員同士の活動が 53 時間もあるのは北ブロックの特長です。

交流会は毎回テーマ決めに苦慮していますが、7 月に実施した管理薬剤師による薬に関する話は好評でした。

手配り率は 80%を堅持、82%が目標です。

平成 29 年度は、会員同士の助け合いをトップに、興味溢れる交流会の実施、青葉区の事例をもとに、地域とのつながりを深めていくことを目標に考えています。

中央ブロック リーダー：宮田 皓旦

月例交流会資料のカバー頁には、各月の時間預託点数と活動会員数、利用点数に奉仕活動点数等を、2 頁には、活動者の提供内容と奉仕内容の他、明細一覧表を明示しています。昨年度中央ブロックの月間時間預託点数は、最大が 90 時間で平均すると 80 時間未満の状況です。因みに、平成 23 年度の平均値は 80 時間で、この 5 年間成長していないことが判明しました。

当ブロックとして大いに反省する次第です。

会員の高齢化に伴い健康不調の方が増えていることもあり、それを跳ね返すには、何としても 60 代や 70 代前半の方々に提供活動に従事して頂けるよう体制を整えることが大きな課題です。新年度は、新入会員の勧誘に一層努力する所存です。

西ブロック リーダー：上藺 正昭

◇会員の拡大

この期間は新規加入者が 8 人、退会者 3 人でした。平成 28 年 3 月末の 187 人から 11 月末 192 人に増加しました。新規会員が少なく、会報の手渡しが定着したこともあり、退会者も少なかったというのが特徴でした。生活支援の活動や組織の活性化のために、新しい仲間を増やす活動を今年も進めて行きたいと考えています。

◇生活支援活動

チームを作って活動をはじめてから 2 年たちました。以前に比較して庭の草取り、家事などの依頼が増えましたが十分とはいえません。ナルク活動の基本は会員同士の助けあいです。今年も引続き努力していきます。

◇ブロック交流会

交流会は年間計画をたて、月ごとに担当を決めて実施してきました。多くの参加者があり、かつ楽しく交流ができているかどうか、いつも気になるところです。参加して良かったと言って貰えるような交流会を目指し創意、工夫してまいります。



湘南ブロック リーダー：棟保 禎彦

◇仲間を増やす

「地域社会に貢献し、自らも生き甲斐を感じ、生き生きと充実した人生を送ろう」こうした仲間を募る活動を進めた結果、年初 64 名から、11 月末現在 73 名へと着実に同志が増えました。本年も更に仲間を増やし体制を盤石にして行きたいと存じています。

◇心のふれあいの場を充実する

ナルク活動の基本は「会員同士の助け合い」です。支援や手伝いが必要な時、遠慮なくヘルプと言える環境や雰囲気を作り出すことを目的に毎月の交流会があります。皆様からのアンケートを踏まえ、交流会の内容充実と工夫に努めました結果、交流会へのご参加は、前年比 10%増となりました。本年も会員の顔が見える湘南ブロックにして行きたいと存じています。

◇地域社会にナルクPRを強化する

市民活動団体登録は平塚市のみから茅ヶ崎市・藤沢市にも登録をすませ、市民活動センター祭りへの参加も、平塚市にとどまらず茅ヶ崎市の祭りへも参加を拡げPRに努めます。9 月 28 日には、FMレディオ湘南ちがさきで、11 月 14 日には「FM湘南ナパサ平塚」に出演し、電波を通じナルクの活動を広くPR致しました。

新入会員のみなさんを紹介（敬称略）

～平成28年10・11月現在～

<北ブロック>

奥村 康行・雅子 青葉区奈良
 浦田 雅章・佳永子 青葉区市が尾町
 水原 紀子 緑区長津田

<中央ブロック>

坂間 光蔵・壽子 保土ヶ谷区新井町



新しく入会しました！ ----- 私のひとこと

西ブロック 濱田 和明・春恵

現役時代を終えて夫々のボランティア活動を過ごしておりました。子供たちの行く末も確認して一息つきました。

ある日妻が『自分の活動が将来自身の為になるような活動はないのだろうか』と言っているのを聴き、以前知っていたナルクを思い出し資料を取り寄せ相談したところ、是非やってみようということになり入会いたしました。

活動の方針、活動の手段などそれぞれの考え方、まだ不慣れなことが多いのでこれからよろしくお願いします。

湘南ブロック 岩田 功・里美

妻に誘われて「ナルク」に入会しました。以前から一生働く（収入の有無に関係なく）を目標にしていました。

今は現役で働いていますが、この先自分のやりがいや将来の事を考えると、ナルクの「できる人ができる時に」のコンセプトが自分の理想に合っていたので「ナルク」との良い出会いに感謝しています。会員同士の交流会もとても良い企画だと思うので、できるだけ参加したいと思っています。妻は早速ナルク会員として施設でのボランティア活動を始めています。

WELCOME

同好会活動情報

「ナルほど絵(かい)」の紹介

「ナルほど絵(かい)」は“もったいない”の精神で、家に眠っている不要になった衣類や布切れ、毛糸などを皆でアイディアを出し合い、素材を活かして「何か」に変える喜びと楽しさを作る会です。

名称はナルクのナルと布などをほどこき、糸などを通して人と会い、また作品も絵になると



「ほっとサロン」

ということで付けました。

開催日は毎月最終日曜日の午前10時から午後4時までです。手より口の方がよく動いて、情報交換の場として楽しい語らいがあります。

自由参加で都合の良い時間においでいただいても結構です。材料、裁縫道具、お弁当をご持参ください。

西ブロック 石崎 和子

幕末史跡「横浜道ウォーク」と忘年会

暖かな晴天と強風にあおられながら、横浜駅西口を出発した 27 名。高島屋裏手から戸部に向かい、掃部山公園で、井伊掃部頭の銅像を仰ぎ



見て一休み。一帯の樹々は、鳩のお休み所のように大群の飛び交いにビックリ!!

次に荘厳な趣で 鳥

居が二つもある伊勢山大神宮にお参りし、路地の様な道を下って横浜成田山へ。完成したばかりの新本堂の彩色や、天井に描かれた花々が目を引き美しい。

野毛を下り、約 1 万歩 2 時間弱のゆったりウ

北ブロック

片倉 壽子

オークが終了し中華街の台湾料理・蓮香園新館へ。このお店は、中央ブロック 坂本さんが手配

され、本年度 3 回目の忘年会。お腹を空かせた中年? 男女 36 人。飲物・前菜が出されるや、早速円卓が回り始めた。次々に提



供される料理は味付けが程よく、賑やかな話に箸が止まる事もなく皿は空に。フカヒレスープにチャーハン、締めめの杏仁豆腐までお腹いっぱい、大満足のご馳走様!!

吉川代表の東海道線のビンゴゲームも新鮮で楽しく、最後は一本締めでお開きとなった。

歩こう会のご案内

●平成29年1月度：瀬谷八福神巡り

日 時：1月6日（金）

集合場所：相鉄線瀬谷駅

時 間：改札口午前 10 時

[問合せ]：北 B 沼沢 (042-733-8528)

湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

●平成 29 年 2 月度：東京都府中市民の森 梅園見学と工場見学

日 時：2月8日（水）

集合場所：JR 南武線府中本町駅

時 間：改札口午前 10 時

[問合せ]：北 B 沼沢 (042-733-8528)

湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

●平成 29 年 3 月度：逗子の文学探訪と 早春の海岸ウォーク

日 時：3月17日（金）

集合場所：JR 横須賀線逗子駅

時 間：改札口午前 10 時

[問合せ]：北 B 沼沢 (042-733-8528)

西 B 赤川 (045-812-7382)

卅柳

ハマっ子広場

* 鮫鯉鍋太平洋の母の味

ちかね

* 湯豆腐や席の一つは飾り箸

京子

* ミレーの絵うかぶ勤労感謝の日

えつ子

* うたた寝の夫の軒や小六月

良一

俳句

* これからは笑う顔だけとる写真

小道

* 今年こそ電池入れ替え夢ともす



あとがき

「10 年ひと昔」という言葉がありますが、月日の過ぎるのは本当に早いものです。今回あとがきを書くに当たり、10 年前の会報に目を通してみました。

皆様の若かりし頃の写真や、ブロックをグループとしていたことなどとても懐かしく

思い出が蘇りました。

これから先の 10 年にもいろいろと変化を期待し、ナルクの更なる発展と会員がいつまでも健康でありますことを願います。

編集委員

小林 ちかね