



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/

## 活動の活発化で会員拡大～29年度ナルク横浜の活動方針～

代表 吉川 武

ナルク横浜は、今年設立22年目になります。会員一人一人の熱心な活動の結果、昨年は預託時間や会員数が拡大し、特に会員数では目標とした530名を達成しました。

今年度は、当拠点の更なる発展を期し、引続き次の諸点での活動を推進してまいります。

### 1. ナルク本部の組織改革への対応

昨年度から全国を17のエリアに分け、それぞれに担当理事を置くことになりました。

今後は南関東エリア（埼玉・東京と神奈川の4拠点）を担当する新任理事として、拠点間の情報交換を密に連携強化を図ってまいります。

### 2. 会員の高齢化とボランティア活動

超高齢化社会となり百歳以上の高齢者数は、老人福祉法が制定された1963年の153人から、昨年9月1日現在で65,000人を超えました。人生百歳時代に入り、働く意欲のある高齢者が活躍し続けられる環境が必要です。

現在、ナルク横浜における80歳以上の会員数は、132名（25%）であり、今後のボランティア活動において大きな課題です。

### 3. 「成年後見制度」の一層の充実

一昨年スタートした「成年後見制度」の研修は、本年3月で3年目となります。

「ナルク横浜後見人会」も発足し、毎月第4日曜日に2時間基礎知識を高め、相談業務も開始し、数件の相談が寄せられています。今年もコーディネーター・新入会員・地域総合事業に対する研修会を行います。

### 4. 会員間の助け合い活動の活発化で会員拡大

生活支援助け合い活動の基本である「会員同士の助け合い」は、引き続き各ブロックで推進してまいります。

ナルク横浜4ブロックの地域特性を生かした、助け合い活動・地域行事等への参画等で、会員拡大に取り組んでまいります。



### 5. 会員の地域活動への参加の促進

ブロック交流会に参加いただけない会員への会報手渡し等の機会を活用して、地域との絆を深める活動を展開します。さらに、年間行事計画を立て地域での活動を活発化し、多くの方にナルク横浜を知っていただくと同時に、行事にもお誘いして会員の拡大を図ります。

### 6. 機関誌「赤いくつ」の全面カラー化

ナルク横浜発足以来の「赤いくつ」による情報発信を、分かり易くタイムリーにお届けできるよう、昨年度の発行頻度を従来の3か月から2か月に1回とした改善に続き、本年1月の75号からは、全面カラー化し見やすくしました。

編集委員会では、会の活動状況を中心に皆様の声をお聞きしてより良い紙面づくりに取り組んでまいります。

ナルク横浜の活動が、今後ナルク全体の目標となるよう、会員の皆さんと一緒に楽しい活動にしてまいりますので、ご協力よろしくお願いたします。

1月末会員数：528名、（男性：223、女性：305）

項目 ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		12月	1月	12月	1月
北	186	209	188	137	205
中央	76	33	86	53	38
西	193	304	255	75	124
湘南	73	61	33	40	48
合計	528	607	562	305	415



## 会員相互の助け合い活動

### 子育て支援

11月初め、私と同じ奈良町(青葉区)の会員の方から、10月初めに娘さんが双子の男の子を出産したので、世話を手伝ってほしいとの話をいただきました。

わが子は一人ずつ生まれましたが、それでも夜の授乳で寝不足の毎日でした。

男の子の双子と聞いて若いお母さんを少しの間でも寝かせてあげようと、すぐに北ロックのおばあちゃん4人のチームを作りました。



北ブロック 福江 めぐみ

支援時間は4時間ですが、メンバーそれぞれが自分の都合に合わせて関わっています。

生後一ヶ月の赤ちゃんから、1,2週間ごとの成長が見られ大きな目を開けてにっこり笑いかけてくれます。

小さくてこわごわ抱いていましたが、ずっしりと重みを感じていま

す。自分の子育て時代は余裕がありませんでしたが、今は2人の成長を楽しんでいます。

### 「生活支援、助け合い活動」の取組み

平成26年にナルク横浜20周年記念を機に取組みをはじめた「生活支援、助け合い活動」は3年が経ちました。取組みを始めた頃はアンケート、案内チラシの配布、交流会でのPR等を助けあい活動が浸透するよう一定の努力を行っていましたが、今は具体的な取組みはおこなっていません。

利用者数を「生活支援、助け合い活動」を始める前の平成26年と、活動後の27年以降を比較してみますと27年度が1.5倍、平成28年度が1.7倍増加しています。

利用で増えたのは、庭の手入れ(草取り、剪定)で、高齢や健康上のことから自分ではできなくなり、ナルクを利用されたと思われます。次に増えたのは家事(家まわりの仕事)援助があります。

食事作り、家の中、外の整理などがありました。

「生活支援・助け合い活動」をスタートさせる時点では、利用される会員はもっと多いのではないかと予想していましたが、実際はそうではないことも分かりました。

皆さんがまだ人に頼らずに自立した生活がされていることが大きな要因だと思います。

西ブロック：上藪 正昭

また、なかには「こんな事をやってもらうのは申し訳ない」と依頼するのを遠慮なさっている方もおられるでしょう。

高齢化が進む中でナルクの「生活支援、助け合い活動」を必要とする人が増えていくことが予想されるなか、そういった壁をなくして気軽に相談を受けられる体制づくりをしていくことが大事になっています。

今、ナルク横浜では会報の手渡しを重視した取組みを実施していますが、会員とのコミュニケーションを図ると同時に「生活支援、助け合い活動」を進めるうえでも大切な活動として、取り組んでいきたいと考えています。

さらに新しい会員を増やし、この活動を支える担い手(ボランティア提供者)を作っていくこともあわせて取り組む課題になると思います。



**新入会員のみなさんを紹介(敬称略)**

～平成28年12月・平成29年1月現在～

**<北ブロック>**

今枝 嘉彦・圭子

青葉区奈良町

**<湘南ブロック>**

横溝 昌子

平塚市広川

**<西ブロック>**

妹尾 勉

津田 知宏

酒井 森太郎

泉区弥生台

旭区今宿東町

泉区領家

**新しく入会しました! ----- 私のひとこと****【初めまして】**

北ブロック 水原 紀子

長い人生の終わり近く、思い立って“ボランティア”を始めようと近くのケア施設に見学に出掛けた所で、北ブロックリーダーの吉武様に紹介されて入会を勧められました。

参加してみてこんな事で誰かのお役に立てるなんて、と嬉しく感じています。体調管理に気を配り、出来るだけ長くお手伝い出来ればと思っている、年は取っても元気な新米ですので宜しくお使い回してください。

徐々にお手伝いも増やせたら良いな～お仲間にも早くとけ込みたいな～と思っている水原紀子です。

**【ナルクで健康寿命を延ばしたい】**

中央ブロック 坂間 光蔵

すっかり自由人になり予定表もゴルフ以外は空白ばかり、この先何をしようかと思案していたところに運営委員の増原様から声をかけていただきました。

『できる時にできることを』そして同好会で健康づくりも出来そうだし、定年の無いボランティアを体験することにしました。

勝手ですが「ナルク」で心と体の健康を維持し健康寿命を延ばしたいと思います。

『人は人の中で人になる!』ぜひ取り組んで行きたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

**WELCOME****<ナルク横浜の成年後見>**

ナルク横浜後見人会 福江 孝夫

「相談」を始めて半年経ちました。

会員の皆さんの不安、心配ごとについての相談窓口を、昨年7月に開設してから半年経ち、これまで3人から申し込みがあり、お会いしました。全くの開店休業という最悪の事態も予想していましたので、少し嬉しい誤算です。

相談者はこれまでナルクの日常活動で、お付き合いが少ない方々でした。

相談がキッカケとなり、ナルク横浜との繋がりができています。

どなたともナルクとの成年後見(任意後見)契約に進む話には至っていませんが、皆さんが、ナルク横浜に後見人会があることを心強く思っていることを知り、さらに研鑽を積む気持ちになっています。

**<どんなことでも一人で悩まず、まず相談>**

**ご希望の方はナルク横浜事務所(045-719-5001)あるいは福江宛での電話(090-7736-8092)へどうぞ。こちらからの折り返しの電話で、具体的な相談日程を確認します。**

**青葉区民まつり2016に参加****私の地域活動**

青葉区民まつりは毎年11月3日(文化の日)に、青葉区役所駐車場を会場として開催され、北ブロックは平成23年から参加しています。

物凄い人出のなかで子ども向け人気ショーがあり、多様な食べ物販売店が並びます。そこでナルクブースに引き付けるため、トトロ



北ブロック 福江 孝夫

の折り紙教室を行っています。

今回も多くの子供が集まってくれました。子供が折っている間、付き添っている大人に、ナルクの紹介ができます。また店頭では会員手作りの小物や不用品を販売して、出店料、椅子・机借料を稼ぎ出しました。

## 瀬谷八福神巡りに参加して

平成29年1月6日(金)、男性17名、女性14名(ご夫婦が4組)が瀬谷駅に集まった。

天気は快晴、空気は多少冷たいが風もなく、少し歩けば丁度のウォーキング日和であった。瀬谷の福神巡りは、通常の七福神に達磨大師を加えた八福神で全国的にも珍しい。駅に置かれたガイドマップの順に従って、午前中に駅の北側4福神「①長天寺(達磨大師)、②妙光寺(大黒尊天)、③善昌寺(恵比寿神)、④徳善寺(毘沙門天)」を、午後は南側の4福神「⑤寶蔵寺(弁財天)、⑥西福寺(布袋尊)、⑦宗川寺(福祿寿)、⑧全通院勢至堂(寿老人)」を巡った。

各お堂では各自がそれぞれのお願いをし、記念の



湘南ブロック 井上 隆一  
スタンプを押した。途中、海軍道路と呼ばれる幅広の直線道路、畑の中の道、住宅に囲まれ車がやっとすれ違える幅の鎌倉古道を歩いた。古道では鎌倉武士が“いざ、鎌倉”と駆けたであろうことを想いながら、また、タブの木、ケヤキなどの名木古木の力強さや、手入れの行き届いた植木や生け垣に感嘆しつつ歩いた。歩行距離は午前が7Km強、午後は桜ヶ丘駅までの3.5Kmの予定であったが、足が痛くなった方もおられ、帰路は大半がバスを利用した。

お正月で膨らんだお腹を少しでも引っ込めるため次の機会も参加したい。準備された方々、ありがとうございました。

### 歩こう会のご案内

#### ●平成29年4月：石垣山一夜城址と小田原城址散策

日時：4月6日(木)  
集合場所：箱根登山鉄道入生田駅  
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5月：都市緑化フェア会場散策

日時：5月16日(火)  
集合場所：JR 関内駅南口  
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)

#### ●6月：検討中

#### ●7月：歴史講座「おんな城主 直虎」

日時：7月15日(土) 14時～16時  
開催場所：鶴ヶ峰駅下車5分「ぱれっと旭」

#### ●8月：お休み

注：詳細は、後日発行の「案内書」を確認ください

州柳

ハマっ子広場

\*エンジンをフルにオンして起き上がる

\*息してるそれだけでいい母見舞う

小道

俳句

\*福寿草ほころぶ今日の日ざしかな

昌子

\*ゆったりと歩きたき日よ日脚伸ぶ

未知子

\*黒光る瓦の屋根や日脚伸ぶ

道子

\*新年を祝ふ汽笛や沖つ船

佳美



### あとがき

今年も年度末を迎え、ナルク横浜では平成28年度の活動方針の消化に努めています。会員数も目標の530名を達成して、新たな発展段階へ入りました。また、各ブロックでも、地域に密着した活動を模索する勉強会を開いています。

新入会員には、早くナルクの組織に溶け込めるように努力を惜しまず日々声かけし、その人に合

ったボランティア活動の機会を提供すること、そして、交流会への参加が困難な方には、今後とも資料の手配り等を通して、お互いの時間を共有することが求められます。

今後ともナルク横浜を、明日への行動する場所として各種行事に参加したいと思っています。

編集委員

臼杵 佳美