



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 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30年度活動方針

「新たな会員拡大活動を中心にして、拠点の活力を取り戻す」検討

プロジェクトリーダー 内田 成孝

今回は、「平成30年度活動方針」第2弾として「新たな会員拡大活動を中心にして、拠点の活力を取り戻す」を担当することとなりましたので、取り組みについて説明させてい

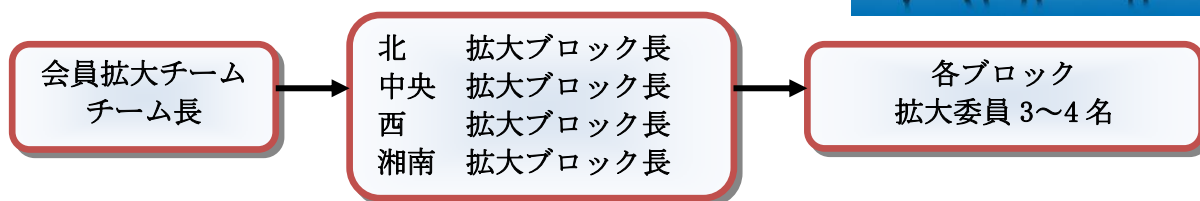
たきます。今までも、会員拡大委員会が組織され会員拡大の実績が顕著に表れた経緯があり、その実績も参考に取り組みます。

会員皆様のご協力は必須です。



1. 会員拡大チームの再編成

- ・各ブロックより「会員拡大ブロック長」を選任する。
- ・各ブロック別に拡大委員を3~4名選任する。



2. 各地区市民活動支援センター、地域包括支援センター、地区社協などと連携を深め、広報誌・機関紙、行事、チラシスタンドの活用を図る。

- ・各団体の役割の精査と「ナルク活動」との接点を調査研究する。
- ・団体の会員になることのメリットの確認⇒ナルク広報サービス等々。



ナルク横濱 HP

3. 会員募集の展示、ツール、進め方のモデルを作り、各地で実施する。

- ・「ナルク横濱」HPに「会員募集のページ」を新設・QRコードを活用する。
- ・「ボランティア希望者」をネット上でナルクのHPに誘導する。

※「知る・共感する・参加してみる・メンバーになる・周りの人に広める」

4. 会員が会員入会勧誘を実施するためのツール、進め方を整理する。

- ・会員は全員ナルク会員の自覚を持ち、ナルクの理念を理解し共有すること。
- ・会員のそばにはボランティアに興味のある方がいます。（勧誘への意識改革）

5. 社会貢献的な奉仕活動を増加させる、ナルクベストを着用してナルク認知度を高める。

6. 従来実施してきた会員アンケートを見直し、新たな会員満足度の実施を検討する。

9月末会員数：513名、(男性：201、女性：302)

項目 ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		8月	9月	8月	9月
北	175	169	179	129	107
中央	69	83	97	40	31
西	192	263	329	71	116
湘南	77	38	38	33	63
合計	513	553	643	273	317



やさしさも楽しさも
ある
ナルク横浜

交流会 あ・れ・こ・れ

北ブロック 「お墓の話」

9月度は日小田玄正さん（中央ブロック）からお墓のことをお聞きしました。日小田さんは20年前に出家得度（臨済宗）されて、現在、横浜で活動をされています。

自宅に近いところに用意している人を除いてお墓の準備は頭から離れないものですが、一方でその緊急性を実感しにくいものです。日小田さんからお墓の種類、供養、墓地の経営主体などの違いを説明いただきました。とくに最近話題になっている散骨、樹木葬の実態は、私たちが想像しているものと違ってきているようです。「安いから、近いから、だけで決めず、できるだけ多く、実際を確認すること」が締め言葉でした。



中央ブロック 「介護保険」について

8月の交流会は、会員の関心の高い「介護保険」について、保土ヶ谷区役所の担当課（高齢・障害支援課）のS係長から最近の介護保険の改定状況、介護認定の仕組みなど説明を受けた後、質疑応答を行い、参加者から「大変参考になった」と高い評価をいただきました。

今回の参加者は過去最高の22名、介護保険に対する会員の関心の高さを改めて認識しました。なお当日は交流会終了後、暑気払いを兼ねた食事会を実施、こちらも大変好評でした。

9月の交流会は清水、坂本両会員の指導による「絵手紙教室」。参加者全員が「わいわいがやがや」話しながら楽しいひと時を過ごしました。



西ブロック 「認知症について」の講演

生活支援基礎講座

西ブロックでは9月の交流会に、ナルク西ブロックの会員でもある、やよい台「仁」リハビリ療法士の中嶋朋子さんをお迎えして、高齢化社会の在宅生活を支えるために、また福祉施設での活動に必要な基礎知識の講座を勉強しました。

- ① 支援の基礎では、寝たきりにさせない、生活習慣を下げない、主体性、個性を引き出す
- ② 認知症についてはアルツハイマーが60%、脳血管性が20%、その他脳の委縮などが原因
- ③ 生活リハビリ術では食事、入浴、排泄など細やかに説明をして頂きました。質疑応答の後、あまり聞きなれない「コグニサイズ」と言う参加者全員が輪になって座り、認知症予防のための脳と体を働かし、ゲーム感覚で楽しく和やかに交流会を終えました。

湘南ブロック 秋の講演会

9月の湘南交流会は、「高齢者リスクへの対応」と題して秋の講演会を開催しました。一部は山根 越夫医師による「家族が認知症になったらどうしよう」。

二部に消費生活センターの原園 信夫氏（ナルク会員）による「オレオレ詐欺に騙されないために」。

今回の内容はナルク会員だけではもったいない、広く多くの方々に聞いていただきたいと知人友人にも広く呼びかけ、また平塚市民活動センターホームページにも掲載しましたところ、想定を超える方々が参加下さり、会員15名・会員外13名と、大盛況。

もちろんナルクのPRはしっかりさせていただきました。



新入会員のひとこと

ナルクの理念に賛同 湘南ブロック 兼松 幸子

ナルク沼津に入会しておりましたが、この度藤沢への転居を機に横浜拠点に転入してまいりました。沼津ではナルクの会員にお掃除を手伝っていただいております。私92歳で身体の不調も多く、こちらでも同じようにお願いできればと思っておりましたところ、早速対応いただき感謝です。私へのボランティア活動を通じて時間預託された方が、お母さまの入院時にその預託時間を使われ救われたとお聞きし、間接的のお役に立てたのだと嬉しかったです。どうぞよろしく。

前向きに 北ブロック 内田 恭子

昨年8月に主人・今年の春に娘をと、相次いで2人の家族に先立たれずっと気持ちがふさいでおります。以前から通っている体操教室の仲間で、近所にお住まいのKさんが気にかけて下さり、ナルクの事を知りました。家の事にも気が向かず、庭木もそのままになってしまっています。暑さも凌げるようになりましてので折を見て手入れをして頂こうと思っています。このような新たなお付き合いが、前向きになるきっかけになればとも願っています。

助けて 助けられて



湘南ブロック 尾関 昌男

約2年前入会、さてNALCとは何かと考えたところAはActiveの略、これは困った、体調に不安がありとてもActiveという訳にはいかないなあ!と思案。しかし力仕事などヘルプをしていただける半面、ヘルプする方にパソコンの仕事があるとのこと。これはいけると安心。これまでの実績、前者は“プリンタ修理のための運搬”“屋根瓦歪みの修正”“重い机の2階からの運搬”など。後者はナルク湘南イベント紹介パンフレット作製をさせて頂いています。

わが家の除草活動

中央ブロック 長谷川 佳子

我が家は角地に有る、従っていつも人通りがあり「お庭がきれいですね」といわれる。不思議なもので綺麗にしておかなければとの義務感にかられる。年2回は植木屋にお願いし、除草、花の植え替え等はナルクにお世話になっております。幸い事務所の前なので気にしていただき、適宜やって下さるので気持ちよく過ごさせて頂いております。

今年の夏は異常な暑さでしたが雑草は元気、ナルクには本当に感謝しています。これからもどうぞよろしくお願い致します。

エンディングノート

あなたの思いを伝える

後見人会 吉田 由美子

人生100年 あなたはこれからの人生をどう生きていますか?自分の歩んだ道のりを振り返り、今をよりよく自分らしく生きる、新たに挑戦してみたいことあるいは今やらなければならないことなど、これからの生活について考えてみましょう。その思いを表現して伝える一助となるものに「エンディングノート」があります。

「エンディングノート」の書き方

- 書けるところから書いていきましょう。その時の思いに沿い何時でも書き換えて下さい。
- ノートの保管場所を家族に知らせておくことで、いざという時に役立ちます。
- 介護が必要になった時にはノートからあなたの大切にしたいこと、好きなものや希望を知ることにより良い支援につながります。ナルク横浜後見人会では「エンディングノート」についてのお問い合わせも大歓迎です。

<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)あるいは福江さんまで(090-7736-8092)。

こちらから折り返しの電話で、具体的な相談日程を確認します。



10 月度歩こう会 「初島散策と伊東温泉一泊旅行」 吉川 武

毎年10月実施の歩こう会一泊旅行、本年は「初島散策と伊東温泉旅行」を実施しました。会員からの提案を受け、昨年からバスでなく鉄道による旅行に変更して実施していますが、これは高齢化とともに長時間のバス旅行は負担があるとの声に応えたものです。

本年はJR熱海駅に13名が集合。熱海港から快速船で初島(熱海市に属する島で、市外から10Kmの沖合にある一周4Kmの小島です)に向かいました。船上でカモメに餌付けしている様子に感動。到着後は海・山に恵まれた海岸線を楽しみつつ島を一周。昼食は漁師の店で各自思い思いの料理に舌鼓。初島を発って伊東港経由で早々に宿泊先の松川館へ。

温泉での裸の交流を楽しんだ後全員そろって夕食懇親で盛り上がりました。自由時間は、卓球やカラオケを楽しむ人・会話で盛り上がる人など伊東の夜を満喫しました。

第二日目は、伊東駅を発って富戸駅で下車、城ヶ崎海岸を散策して吊り橋に。ここは大室山が噴火した際溶岩が流れ出し、海の浸食作用で削られてできた海岸です。大自然の中を心行くまで散策し大満足の中、後ろ髪惹かれる思いを残しつつ伊豆高原駅で解散し帰路につきました。



— 歩こう会 —

- 11 月度 「紅葉の大山散策」
日 時：11月29日(木)
集合場所：小田急線 伊勢原駅改札口
時 間：午前 10 時
- 12 月度「旧東海道探訪・保土ヶ谷宿と忘年会」
日 時：12月4日(火)
集合場所：横浜駅西口交番横
時 間：午前 11 時
- * 忘年会参加者は要予約



問合せ先はいずれも

北	沼沢 新太郎	042-733-8528
湘南	吉川 武	0463-58-6030

* 二胡しらべ蘇州夜曲の行く秋ぞ	* 行く秋やいずみ歌舞伎の勢揃い	* 水澄めり棚田の景観能登の国	* 行く秋やテレビを伴に一人鍋	〜 俳句 〜	* 強がって老いをますます意識する	* 浅かった読みへ雪崩が深すぎる
ちか	京子	良一	佳子		小道	小道
かね						

ハマツ子広場
〜 川柳 〜



あとがき

介護のお話を最近伺った。3人の娘で90代のお父様の介護をされたとの事。1週間を2〜3日ずつローテーションを組み、実家で一人暮らしの父親の元へ泊りこんでの介護。最初は気難しさに葛藤があったらしいが、その日は父の為に時間を使うとした。老化を防ぐために好きな歌があると聞けば、調べ一緒に口ずさむ。写真集を出しては、昔話に花を咲かせ、様々な思い出を語り合う。好きな物を作り食べてもらい、興味ありそうな事はできる限り提供したとのこと。

はてさて、私と母にはどうだろうか？何をするのも面倒で嫌！横になるのが一番楽、と目を閉じる母。耳は起きてると云うから、赤川次郎の読み聞かせをしようか？いや、すぐに眠ってしまうだろうと… 逡巡する私。どうなることやら？

片倉 壽子