



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30年度を振り返って

平成30年度は会員皆様の熱心な活動により安定・充実した一年となり、ありがとうございました。特に拠点財政の健全化のため多くの拠点が腐心している中、ナルク横浜の収支は当初の目標を上回ることができました。一方、会員数は残念ながら減少しましたが、25名もの新たな会員をお迎え出来ましたことは、ひとえに会員おひとりおひとりのご努力と活動の結果と、感謝申し上げます。

毎月初め、10名程が前月の活動実績を持ち寄り、パソコンに入力し、報告書作成、会報と合わせての配布準備を行っています。その後、各ブロックが工夫手分けして徒歩・自転車・自動車を駆使して会員おひとりおひとりに会報の手渡しを実行していますが、こうした地道で着実な取り組みは、わが拠点の活力の源になっています。

## 新年度の取り組み

本年は元号も変わり心新たになる年です。またナルクは創設25周年を迎えて、「ナルク25年、新たなスタート」との標語のもと

ナルク横浜代表 吉川 武

で今後3か年のビジョンを設定します。

ナルク横浜も時代の変化に順応しつつ、未来に向けて目標を定め力強く歩を進めていきます。私たちは確実に年を重ねてゆきますが、お互い気力体力を維持する工夫と努力をして、生き生きと活動を続けたいものです。



横浜拠点のスローガンは「やさしさも楽しさもあるナルク横浜」ですが、本年もこれが基本です。四つのブロックが地域の特徴を生かして活動を続け、そして相互交流を加速することで、新たな取り組みと楽しさが生まれます。

6月2日(日)の定時総会では、「会員拡大」「会員個人支援の充実」「組織や運営の見直し」「成年後見活動の推進」「近隣拠点との連携」などについての活動方針を提案して、会員皆様のご意見を伺いたいと考えています。



## 組織運営人材育成見直しの検討(経過報告)

プロジェクト担当 増原 恵輔

1. 「収入のあるブロックイベントに伴う横浜拠点の負担の見直し」  
従来ブロックが負担していた「イベント出店料」などが拠点負担となり売り上げの大部分がブロック収入に。
2. 「時間預託マニュアルおよび奉仕時間マニュアル記載の拠点活動の明文化」  
従来明文化されていなかった拠点活動が明確に。
3. 「時間預託活動の対象に自宅作業を含める対象者の決定と付与点数」  
従来は時間預託点数の対象外であった「ナルク活動に関する自宅作業」につき、事務局長や会計などの自宅作業が時間預託点数対象に。
4. 「専門部会の役割などに関する新たな制度」  
定期的に専門部会の役割などの見直しを行います

1月末会員数：510名、(男性：213, 女性：297)

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	169	237	200	97	124
湘南	77	34	35	23	33
西	194	304	282	134	170
中央	65	87	85	36	29
合計	505	663	602	290	356



やさしさも楽しさもある  
ナルク横浜

## ブロック活動の反省と抱負

北ブロック長 吉武 道子

昨年度の交流会は、計画の全てを実施することができましたがひとえに会員皆様のご協力によるもの感謝いたします。「在宅医療」講演会は身近な課題と受け止められ、多くの参加を得ることが出来ました。年間を通じての反省は、参加者が固定していると実感します。会員皆様に興味を持っていただけるテーマ設定が来年度の課題です。

活動の面では、施設支援を超えて会員支援活動がその座を奪ったことです。これはうれしい現象です。会員同士の助け合いは今後ますます増えてゆくものと予測しますが、一方で提供者確保に悩むことになるかもしれません。

「活動可能な人材確保」これもまた大きな課題です。会員数は、増減プラスマイナスほぼ同数で、在籍会員は170名余で推移。活動可能人員は延べ45名前後となっています。新年度の抱負としては、前述の大きな二つの課題を解決することです。会員のみなさんの絶大なご協力をお願いいたします。

西ブロック長 上藪 正昭

時間預託活動は会員みなさんの積極的参加により、5月、8月を除いて月300時間を超える活動を行うことができました。高齢化が進むなか活動に参加できなくなってきた会員も徐々に増えつつある中で、新規加入会員の活動参加により毎月の活動時間数は維持されてきました。

その活動を支える会員拡大は5名の増加ですが、1月以降退会者が出てきていますのでより一層の努力が必要になります。

交流会は学習会、野外での見学・体験など計画どおり実施し、会員の絆を深める活動の一助になりました。いま来年度の計画の準備中ですが、みなさんの意見を取り入れながら進めてゆきたいと考えています。

来年度も今までと同様にブロック活動推進役の運営委員、お世話役のみなさんと協力、協同の関係を大切にブロック活動を推進してまいります。

湘南ブロック長 棟保 禎彦

昨年、ブロック会員で話し合い作り上げた交流会年間活動計画は、雨天中止の行事一件を除きすべてをやりきりました。成功のカギはなんといっても会員皆様の積極的な参加で交流会を盛り上げ支えていただいた事につきます。

(本年年間計画も既にお届け済みです)

会員間助け合い件数も着実に増加し前進していますが、もっと気軽に「助けて・手伝って」と言える環境作りを進めてゆかねばなりません。

一方、高齢者施設でのボランティア提供会員数はさらに増加して年間を通じ安定した活動となり、各施設からは大変喜ばれておりますし、結果的にナルク横浜の活動資金を支えています。湘南ブロックの会員数は77名と横ばいでした。「会員同士が身近で支え合える体制強化」のために新会員を更に増やしてゆきたいと存じています。

中央ブロック長 増原 恵輔

中央ブロックの最大の課題は「会員間の助け合い活動が永続的に可能な体制づくり」でありそのための昨年度の活動の柱は「会員の増強」に設定しました。しかし結果は昨年の加入会員は2名、他方退会は4名で会員数が減少しました。今年度も会員の積極的な紹介活動と、5月のイベント(花フェスタ)参加、保土ヶ谷市民活動支援センターや社協に毎月機関紙などを届けるなど地道なナルクのPR活動により会員増実現を図ります。

(ただ保土ヶ谷区以外の中区、南区などへのPR活動は今年の課題)

また「会員増強」にも関連しますが、できるだけ多くの会員に毎月の「交流会」に出席いただくために「交流会の魅力アップ」に努め、昨年度は前年を上回る参加を得て一定の成果がありました。今年も引き続き「交流会の魅力アップ」に努めます。

## 新入会員のひとこと

西ブロック

原 勢津子

皆様こんにちは 原 勢津子と申します。  
先日はナルク西ブロックの新年会に参加して、  
楽しいひと時を過ごさせていただきました。  
私がナルク入会させていただこうと思いまし  
た動機は、信頼しております青山京子さんから  
概要を伺いまして、ボランティアを通しての助  
け合い精神に賛同いたしまして決めさせて頂  
きました。  
今後は皆様からいろいろと教えていただきた  
いと思っておりますのでどうかよろしくお願  
い致します。

北ブロック

村田 令子

入会のキッカケは、大分拠点にいる弟に勧め  
られたこと。夫の体調が優れず精神的に落ち込  
んでいる時、吉武さんと出会いました。衣類の  
リフォーム時、一方的な私の話をシッカリと聞  
いて頂き、今では気分も落ち着いたと感謝して  
います。今後も心配事や私の体調不安の時はし  
っかり話を聞いてもらいたいです。

別の御縁の一つ！吉武さんのふるさとに私  
達も一時期住んでおり共通の話題があります。  
これからもよろしくお願いたします。

## 新入会員の皆さんを紹介

会員皆様の勧誘ご努力と諸活動を通じ、昨年  
25名もの多くの新会員が私たちの仲間に加わ  
っていただきました。

1月	片岡 敬子	横浜市泉区	(西ブロック)
3月	大西 利夫	横浜市泉区	(西ブロック)
	大西 睦子		
4月	宇井恵津子	横浜市神奈川区	(北ブロック)
	中西 俊治	横浜市旭区	(中ブロック)
	中西 道子		
	生田由美子	厚木市林	(西ブロック)
5月	水上美津子	横浜市港北区	(北ブロック)
6月	山下 礼子	横浜市泉区	(西ブロック)
	高橋 裕	横浜市泉区	(西ブロック)
	高橋 恵子		

7月	内田 恭子	横浜市青葉区	(北ブロック)
8月	石渡 雅子	横浜市南区	(中ブロック)
	兼松 幸子	藤沢市辻堂	(湘南ブロック)
9月	小泉 眞澄	平塚市浅間町	(湘南ブロック)
	小出 欽一郎	横浜市青葉区	(北ブロック)
	小出 倭子		
	岩田 功	平塚市御殿	(湘南ブロック)
	岩田 里美		
	濱野 幸夫	横浜市緑区	(北ブロック)
	島崎 和子	横浜市旭区	(西ブロック)
10月	矢野 宣興	横浜市泉区	(西ブロック)
	矢野 和子		
	村田 令子	横浜市都筑区	(北ブロック)
11月	原 勢津子	横浜市泉区	(西ブロック)

## ナルク横浜の成年後見

福江 めぐみ

カレンダーを見て「今日は何日？」と探している毎日です。認知症予備軍として、私は周りの人々と一緒に穏やかな老後を過ごせることを願っています。  
「分からなくなっただけではなく、分かりにくくなっただけよ」  
「私の病気の特徴を理解してね」  
「出来ることは自分にさせてね」  
「間違っただけをしても怒らないで頂戴」  
自分でも今、認知症について学ぶことは多そうです。



<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) あるいは福江宛ての電話 (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。



# 1月歩こう会「鎌倉七福神と江ノ島神社めぐり」

北ブロック 沼沢 新太郎

1月の歩こう会は恒例の七福神めぐり。今年「鎌倉七福神と江ノ島神社参拝」を穏やかな日和の1月7日に22名の参加で実施しました。午前10時、JR北鎌倉駅西口を出発して最初に布袋尊を祀る古刹、浄智寺に詣でて建長寺の前を通過して鎌倉八幡宮へ。

多くの参拝者の中を抜けて境内の源氏池にある、源頼朝が旗上げに祈願した弁財天を祀る旗上弁財天に参拝、次の寿老人の妙隆寺は八幡宮入口東側の正面、境内では鐘楼の鐘つき体験をしたりして、狭い道を車の往来に注意しながら毘沙門天を祀る宝戒寺へ。

次は七福神中、唯一日本の古代神、恵比寿神を祀る本覚寺へ、境内は10日の恵比寿講に備えて沢山の提灯が飾られていた。ここで時間は12時となったが昼食は長谷寺でとるとして40分ほどの道のりをひと頑張り。

大黒天を祀る古寺、長谷寺の見晴台では眼下に穏やかな早春の海を眺めながらの昼食を



とり参拝の後、隣接する福祿寿の御霊神社に詣でたあと近くの江ノ電長谷駅から約半数の方が帰途につきました。

残りの方で江ノ島神社邊津宮まで足を延ばして午後4時、小田急線片瀬江ノ島駅で解散しました。

## — 歩こう会 —

- 4月 「生田緑地でお花見」  
日 時：4月4日(木)  
集合場所：小田急線 向ヶ丘遊園駅  
時 間：午前 10時
- 5月 「宮が瀬湖周辺散策」  
日 時：5月7日(火)  
集合場所：小田急線 本厚木駅  
時 間：午前 10時



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

\* \* \* \*

初湯して成人祝い語る酒  
 日脚伸び雑木林や犬散歩  
 初湯して新たな日々思い馳せ  
 初湯して成人祝い語る酒  
 初湯して新たな日々思い馳せ  
 初湯して成人祝い語る酒

え 良 佳 佳  
つ 一 子 美  
子 一 子 美

\* \*

老い見せぬ意地に侘しい物忘れ  
 きき耳が春の訪れ待ちわびる

小 小  
道 道

へ 川 柳 へ

ハマっ子広場



### あとがき

誰が詠んだかは知りませんが、私たちの活動に力を与えてくれる詩があります

「だれか一人に」

一人では何もできない  
 それこそ何もできない  
 その誰か一人に

しかし誰か一人が  
 その誰か一人に  
 あなたもなっほしい

まず始めなければ  
 私はなりたい

編集長 棟保 禎彦