



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/

おおやさん、ありがとうございました！

事務局長 福江 孝夫

私が初めてナルク横浜での活動に参加したのは、平成 17 年 9 月でした。その当時、事務所は相鉄線天王町駅近くのアパートの 2 階にあり、先輩諸氏から「拠点設立以来毎年のように引越しをしてきた」と聞いていました。その言葉通り、翌年 5 月には旭区鶴ヶ峰駅徒歩 7 分、中央ブロック会員、長谷川佳子さん宅の広い庭園の一隅にある離れ屋に引っ越しました。私は事情が分からないまま、荷物の片付けを手伝ったことを覚えています。

ところがそれから現在まで 13 年半、引越しはありません。私たちは長谷川さんを、感謝を込めて「おおやさん」と呼んでいます。平成 23 年には、事務所を会員がもっと集まりやすい場所にすべく、サロン準備委員会が立ち上がり、おおやさんにも委員になっていただきました。現在ほっとサロンを会場として、12 の同好会が毎月定例会をもっています。また年末には運営委員 20 人以上が参加する忘年会の会場でもあります。

おおやさんのお母様は引越し当時 90 歳を超えていらっしゃいましたが、事務所宛ての宅配便が本宅へ配送されたときなど、受取って頂いたりしています。今年 4 月には 105 歳を迎えられたとのこと、その元気なお姿がナルク横浜を後押しして頂いていると思ってきました。

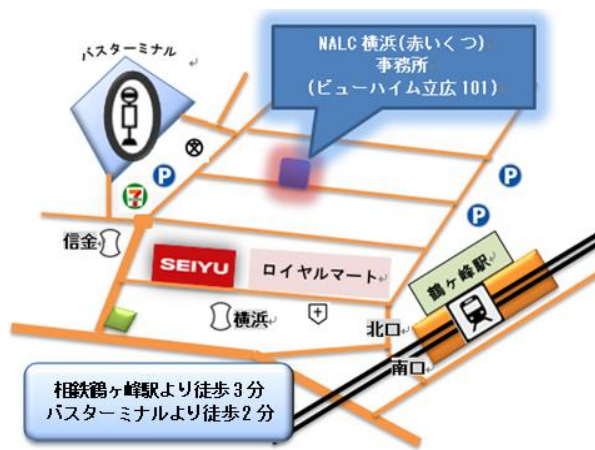
今回、お二人の転居を機に、私たちもこの場所を離れることになりました。過去 14 年間、定着した事務所を中心として、ナルク横浜は成長することができました。ありがとう、おおやさん！

来る令和 2 年、ナルク横浜は設立 25 周年を迎えます。次代へのスタートを、新たな事務所でと、私たちは今後 10 年、15 年継続できる事務所探しを開始しました。



事務所移転のお知らせ！

監事 内田 成孝



急遽決まった新事務所探し、条件は、相鉄沿線の駅から近いこと。今まで同様「事務所」と「サロン」がまとまる広さは必要なこと。家賃は抑えること。その大役を仰せつかった。

即、物件探しの行動に移す。不動産屋さんに張り出された物件と睨めっこ、インターネット情報の収集、知り合いの不動産屋さんへの依頼等々…。見つけた！鶴ヶ峰に…。最高の場所、スリム化すれば、事務所兼サロンは可能、それも今までよりもっと便利で近くに、契約は 11 月 1 日より、12 月の PC 入力から実務に入る。行動は迅速に、皆さん引越しの準備を！そして新しい門出を！



9 月末会員数：490 名、(男性：201, 女性：289)

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	160	170	222	133	83
中央	64	100	151	18	34
西	186	245	349	95	94
湘南	80	34	57	59	39
合 計	490	549	775	303	250

交流会あれこれ

北ブロック

9 月 12 日、楽しみにしていた”ボッチャ“で遊ぼうの交流会に 10 名の参加。ボッチャは 2020 パラリンピックの正式競技種目です。一見シンプル？実はかなり奥が深いスポーツのようです。障害者だけでなくだれでも楽しめるスポーツです。

男女対抗戦、わずかに男性の勝利でした。持ちボールを基本ボールの極力近くに投げるのが勝利への近道。優しく投げる方がいいようです。元気な投げ方はコロコロとコートの外へ残念、となります。

投げ方のコツ！！実践体験あるのみでしょうか。

参加者の声、楽しい！！対抗心が生まれ、脳の活性化に役立ちそう…でした。



湘南ブロック

毎年 9 月は講演会を開催しております。今年は「上手な遺産相続と落とし穴」と題しての講演会を企画しました。

開催前から好評で、19 名の方々が参加下さいました。会員だけで学ぶのはもったいないとの思いで会員のお友達にも呼び掛けました。

神奈川県行政書士会所属の金子智明氏・藤原悦子氏により、「人生設計と終活」「相続を争続にしない」「成年後見制度やエンディングノート・遺書」などについて詳しく判り易く解説頂きました。身近な内容だけに参加者から多くの質問を頂きましたが、都度丁寧に解説頂き理解を深めることが出来ました。

この講演会への参加をきっかけに、新たにご夫婦でナルクへ入会頂いた方もおられました。



西ブロック

8 月交流会はお楽しみ「納涼会」、女性陣にすっかりお気に入りとなった景色と食事の楽しめる「ナビオス横浜」にて、おいしい食事と歓談で楽しい時間はあっという間に流れました。

9 月交流会は防災月間に合わせ、3.11 東日本震災経験談から内田さんより貴重な映像とお話を伺いました。震災後素早く多くの船が緊急物資や燃料を届け、被災者の宿泊所を提供したりと、船の活躍がいかに大きかったことか、津波の海が、助けるための海へ…。

10 月交流会は大型客船の入港に合わせた「横浜港見学会・横浜港出前講座」でした。

午前中は船からの港内見学、午後はマイクロバスで、大黒ふ頭へ、大量の新車やコンテナが血流のごとく流れていて、まさに経済の大動脈を感じました。



中央ブロック

8 月 22 日、中央ブロックでは初めての洋上での交流会（横浜港見学会）と横浜中華街での食事会を行いました。今回は他ブロックの皆様にも声をかけた結果、中央ブロック 17 名以外に西 3 名、北 2 名、湘南 3 名の参加を得て「ブロックを超えた交流会と食事会」となりました。当日は幸い天候にも恵まれて「横浜港見学会」では客船「マリンシャトル号」に乗船して約 1 時間横浜港を海側から見学、得難い経験をしました。下船後は横浜中華街の「清香園」に移り、おいしい中華料理とお酒、ブロックを超えた親睦で意義ある交流会となりました。



新入会員のひとこと

母の薦め 北ブロック 山川 まさよ

突然のケガで、6月に入会して初めてお世話になりました。普段はどちらかというと、お世話をする方が好きなので、人にお世話をし頂く事に強い抵抗がありました。実のところ今でもそうです。

母（ナルク高槻・島本）の薦めをお願いする事にしました。買い物もできず、自動ドアのない店には入ることもできませんでした。

不便な生活のストレスでどうにかなりそうなところを助けて頂きました。

大学の研究に、生活研究アドバイザー協力

ナルク生活研究アドバイザー制度とは、中高年齢者が多いナルク会員の特長を活かして、企業の商品開発や大学の研究などに協力するものです。今回、神奈川工科大学栄養生命科学科から「年齢による感覚（嗅覚、味覚、視覚、触覚）の変化研究」への協力依頼があり、9月3日～18日、横浜市大医学部で実施された測定に、70歳台の男性会員13名が参加しました。

測定終了後、「味覚の感度が低い会員が何人もいるので、濃い味付けにならないような注意が必要」とのアドバイスがありました。

赤い羽根街頭募金活動へ協力

今年も10月2日、桜木町駅前での街頭募金活動に参加しました。以前は横浜駅西口交番前でしたが、大規模な駅前リニューアル工事が始まり、昨年より場所が移りました。

午前10時から午後2時まで、9人の会員が2班に分かれての活動でした。



ナルク横浜の成年後見

事例をもとに懇談会

後見人会・福江孝夫

9月の月例会後見人会へ司法書士の神野史さん（きさらぎ司法書士法人、東京都千代田区）をお迎えしました。神野さんが担当された事例をもとに「自分が後見人になったならばどうするのか、被後見人（本人）の問題点は何か」を考え、また神野さんは実際にどう対応されたのか、お聞きしました。気力、知力が残っている間にエンディングノートの記入と身辺整理がやはり重要である、との合意でした。

神野さんとは初めての懇談でしたが、率直な質問、意見の交換ができ、また、ご経験に基づく実情的な情報を得ました。ナルク市民後見人活動を支えていただける方として、今後ご指導をお願いしました。

<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。

10月歩こう会 「御岳山の宿坊に泊まる」一泊旅行

北ブロック 沼沢新太郎

10月18日(金)雨が予想される中、14名の参加でJR立川駅から青梅線で出発、御岳渓谷の散策路は先日の台風で通行不能となったため青梅駅で下車して青梅宿を散策。

「昭和レトロ商品博物館」「赤塚不二夫会館」「昭和幻冬館」などを見て回り再び電車で沢井駅近く渓谷沿いの「澤乃井園」へ。渓谷は現在も川幅いっぱい濁流が流れていて渓谷美などまったくない、ここで昼食休憩。

ここからは国道を歩いて御嶽駅へ向かう、駅前の御岳交流センターからは眼下には台風19号で半分流失した歩行者専用の御岳小橋の無残な姿が見える。バスとケーブルカーを乗り継ぎ標高831mの御岳山頂駅についた時は本降り

の雨となったため宿泊先の宿坊へ直行、今日の宿泊者は我々グループだけで広い館内を貸し切り！大広間で夕食懇談のあと、カラオケで盛り上がり早めに就寝。夜半からは雨あしが強まったが明け方にはおさまり霧雨程度となった。

二日目は予定は御嶽神社参拝のみで荷物を宿に預けて霧雨のなか長い石段を登る。神社に着いた頃には雨もやみ眼下に雲海が広がる素晴らしい眺望。御嶽神社は徳川家康が江戸城の守護神としたと伝えられる荘厳な建物。参拝後はビジターセンター、富士峰園地経由でケーブルカー駅へ。バスを乗り継ぎ御嶽駅に到着後、近くの老舗手打ちそば屋で昼食をとり帰途につきました。なお、今回の旅行には川崎拠点の花崎代表も参加されました。

※御嶽と御岳の使い分けですが、観光資料では御嶽駅、御嶽神社以外は御岳を使っている為それに倣いました。



— 歩こう会 —

12月 「旧東海道探訪と忘年会」

日 時：12月5日(木)

集合場所：JR横須賀線 保土ヶ谷駅改札口

時 間：10時



忘年会だけの参加者は12:45 直接昨年と同じ中華街「蓮香園」へ

1月 七福神巡り(未定)

日 時：1月6日

集合場所：} 詳細は後日お知らせします
時 間：}

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

＊ 仲秋や夜空をめぐる宇宙船
＊ 懐メロに過ぎし日想う夜長かな
＊ 老犬の歩みに任せ萩の道
＊ 原生林抜けて眩しき稲の秋
＊ みずひきや孤独と自由は裏表

へ 俳句 へ

昌子 京子 未知子 ちかね



＊ 七回忌いいことばかり思い出す
＊ 薄情になれたらいいとふと思う
小道 小道

へ 川柳 へ
ハマっ子広場

あとがき

役所の保険年金課 村上という人から「新医療制度の通知を送った。平成26年～30年分の医療費の差額還付があるが、返信期限切れなので、手続きに手数料2,160円かかる。預金実績、定期預金等があると優待される。後日、銀行から連絡があるので、保険証・通帳・キャッシュカード・認印を持ち銀行で手続きして下さい。」との電話。なんと懇切丁寧、しかも分かり易く穏やかな話し方。念の為に確認。「当市には保険年金課はありません。担当の警察署にご相談下さい。」用心、用心！

片倉 壽子