



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
NALC 横浜
発行者 吉川 武

横浜市旭区鶴ヶ峰2-24-6
TEL 045-719-5001
FAX 045-719-5002
Email: nalchama@minos.ocn.ne.jp
http://www.nalc-hama.net/

第28回 ナルク横浜定時総会（6月5日）開催

準備委員長 増原 恵輔

ナルク横浜の第28回定時総会が近づいて参りました。過去2年間は新型コロナ感染防止の観点から書面評決による定時総会を余儀なくされましたが、今年は本稿作成時点（3月20日）で会場（ぱれっと旭）の入場者数制限も解除されており3年ぶりに集会方式で行います。

ただ今後コロナ感染者増加により会場の使用停止或いは人数制限実施の場合は書面方式となることもあり得ます。

なお定時総会の案内や議案書は5月中旬までにみなさんのお手元にお届けします。同封の返信葉書に出欠の有無を記入の上、返送していただきますようお願いいたします。

開催日：6月5日（日）：12時00分 開場
：12時30分 開会

場 所：旭区福祉活動拠点「ぱれっと旭」地図は議案書に掲載

定時総会は、昨年度ナルク横浜の活動を振り返り、成果や残した課題を確認しあい新年度の方針を討議、決定するために開催されます。

また、会員の皆さんが制作された作品の展示も予定、総会終了後は同好会「ララの会」の合唱や、西ブロックの内田会員ご夫妻が所属されるギタークラブ（AGRIギタークラブ）の演奏も予定しています（ただし飲食を伴う懇親会はコロナ感染防止の観点から中止といたします）。

総会は今後1年間のナルク横浜の方向を決定する重要な場であると共に、年1回の貴重な会員交流の場でもあります。多くの会員のご出席をお願いします。

2月末会員数：429名、（男性：178、女性：251）



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		1月	2月	1月	2月
北	145	79	59	48	41
湘南	82	25	20	55	15
西	145	28	20	76	65
中央	57	29	21	29	36
合計	429	161	120	161	157

交流会あれこれ

北ブロック

3月のテーマは“ロボット犬『aibo(アイボ)』を見て楽しもう”でした。

会員の、阿部好成ご夫婦所有の愛犬「アイボ」を見せて頂きながら、お話を伺いました。ロボット犬と言っても個性を持ち、コミュニケーションが取れたり、音楽に合わせ豊かな表情で踊ったり、おしっこの仕草、手洗い・うがいの仕草などユニークなふるまい等が可愛く、まさに家族の一員という感じで想像を超えワクワクしました。

事前に出席表明された方があったり、皆興味津々随所で拍手喝采のシーンがありました。今後の成長が楽しみでまた1年後に会いたいと思いましたが、他のブロックにもぜひ見て頂きたいなと思いました。



湘南ブロック

2月に計画致しておりました松澤憲子会員に「傾聴を学ぶ」講演会は、会員からの期待度も高く、西ブロックや中央ブロックからも参加が予定されていました。

しかし、新型コロナウイルス（オミクロン株）感染の急拡大が報じられてきた為、やむなく中止しました。この講演会は5月8日（日）に延期して開催いたします。

3月27日には、パークゴルフと桜の花の下での会食を企画しています。

2月27日に平塚市民活動センター利用団体交流会が開催され、ナルクも積極的に参加に名乗りを上げました。会場とインターネット参加者による交流会でしたが、吉川代表と棟保ブロック長は会場に出向き、ナルクの紹介とPRに努めました。



西ブロック (合同)

3月交流会は、合同の「バス旅行」の計画が、オミクロン株の驚異的な拡散により急遽中止となりました。

代案として「無理せず三密を避けて観梅で春を感じよう！」サブタイトル「コロナ禍の中で、運動不足、花見と公園内散策で身体を動かそう」と二俣川の近郊「横浜こども自然公園」へと繰り出しました。二か所ある梅園はそれぞれ特徴があり、もう少しで見ごろを迎える感じで我々を迎えてくれ、人混みに出会うことなくゆっくりと園内を散策出来ました。観梅しながらの弁当タイムは和気あいあいと交流会ムードを高めてくれました。

食後は、青木さん指導で、テニスボール・卓球ボールを使用して全身運動を…。楽しい中にも身体能力低下の認識と、日頃からのストレッチや、さりげない運動の大切さを痛感した交流会となりました。帰りも歩いて最寄り駅へ！



中央ブロック

当ブロックの3月交流会は、昨年7月の交流会で講演いただき大変好評であった認定理学療法士の小田眞知子先生に再度登場いただき、約1時間、「フレイル予防」をテーマに講演をお願いしました。座学ではフレイル予防対策を「運動」「栄養」「社会参加」の三方向から解説をいただきました。そのあとは実技指導で、予め作成いただいた資料に基づき①口腔運動②椅子を利用したストレッチ運動③実際に会議室を歩き回る有酸素運動を体験しました。

今回の講義の中で特に印象的であったことは、ボランティア活動の効果として「活動に積極的に参加している人ほど、4年後も健康で自立した生活を維持できていた」という、ある健康問題研究所の調査結果の紹介でした。

今回はZOOM参加を含めて20名もの会員が参加いたしました。今後も「多くの会員が参加したくなる交流会」を心掛けます。

新入会員のひとこと

中央ブロック

立林 紀孝・洋子

昨年秋、たまたま放送大学の講義（家族と高齢社会の法）を受講し、BSで授業を見ていました。そこで現役シニアのボランティア活動として「ナルク」の紹介があり、またその「福祉サービス第三者評価事業部」の様子が紹介されました。高齢者でも、隠居生活ではなく、このような社会参加の方法があるのだなあ、しかも地元の横浜！で、と知って驚き、ただし何の芸もない私ですので、妻も巻き込んで入会をお願いしました。よろしくお願いします。

「私の健康法」 原稿募集

「赤いくつ」編集部ではより多くの会員に登場いただくべく毎年特集号を企画発行しました。2019年には「私の旅行記」、2020年には「私の趣味」を、そして2021年は「私の宝物」の記事を募集掲載して参りました。本年は「私の健康法」を特集させていただきます。下記要領で記事募集をいたしますので、奮ってのご参加をお待ち申し上げます。

内 容	「私の健康法」
字 数	600字程度 写真があれば添付ください（なくても構いません）
締 切	6月末
提 出	書面（手紙やFAX）又はメールにより各ブロック長まで
掲 載	「赤いくつ」8月号又は10月号に掲載させていただきます



バザーが開催されました

バザー盛況裏に終わる！

バザー担当委員 上蘭 正昭

ナルク横浜の収支状況改善に少しは役立つのではないかとということで、3月26日(土)鶴ヶ峰ロイヤルマートの一室を借りてバザーを開催しました。

バザー展示品は会員に広く呼びかけ、55名の方から提供いただきました。

当日は多くの一般の方やナルクの会員の方々が来場され、コロナ禍で密の心配をする程の盛況ぶりでした。

当日の売上金 71,095円 はナルクの運営費として活用させていただきます。

バザー品を提供して頂いた方、準備から当日まで協力頂いたスタッフの皆さんに心から感謝いたします。



2月歩こう会「小田原フラワーガーデン梅園見学と周辺散策」

西ブロック 内田 成孝

2月「歩こう会」は8日(火)、梅花を求めて小田原市の北西部に位置する「小田原フラワーガーデン」へ。「春を肌に！」と小田原駅に16名が集まった。久しぶりに賑やかに散策出来そうである。大雄山線で飯田岡駅へ、ローカル線のコトコト音は「ゆっくり楽しんでいらっしやい」とつぶやいているようで心地よかった。

飯田岡駅から登り坂となるが直ぐに「おだわら諏訪の原公園」へと誘導される。この公園は「ふるさとふれあい公園」をテーマに整備されている。入園して目につくのが全長169mのローラー滑り台である。気持ちの若い参加者は挑戦への情熱が沸き上がって、急坂をものともせず乗り場へと…。ルンルンと滑り降りたので登りはゆっくりとスロープデッキを歩きながら展望広場へ、透き通った空気の中、丹沢山系と足柄平野の眺めは抜群でしばし見入ってしまった。ここから自然と「小田原フラワーガーデン」の「溪流の梅園」へとつながっている。

約200品種480本の早咲き遅咲きの紅梅・白梅が広い敷地に植樹され、川のせせらぎや池も配置され芝生がゴルフ場のように整備されている。今年は例年より遅れていて4分咲きであろうか、これから日増しに開花が進む期待感があった。早咲きは満開で、皆さん花の香を求め蝶が舞うようにあちらこちらと移動しながら、春を肌に！感じ取っているようであった。

楽しいお弁当の後は、メイン施設である300種類の南国の花木や、果樹が栽培されている「トロピカルドーム温室」で、しばし南国ムードを味わって頂いた。

帰路は、久野遺跡群が眠る遺跡の道へと進路を取り、久野4号古墳も見学し古墳時代の小田原を想像しつつ黄色く実るみかんを横目に、正面に海を眺めながら穴部駅へ、お疲れ様でした。



— 歩こう会 —

- 4月 県立七沢森林公園散策
シャクナゲ鑑賞
日時：4月26日(火)
集合場所：小田急線本厚木駅改札口
時間：午前10時



- 5月 横須賀三笠公園と猿島散策
日時：5月18日(水)
集合場所：京急線横須賀中央駅
時間：午前10時



問合せ先はいずれも
北 沼沢 新太郎 070-6520-2256
西 内田 成孝 080-2332-3721

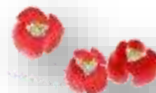
ハマっ子広場
俳句同好会
講師

＊カーテンを白帆のやうに春の風
＊祝婚のロードに並べ桜草
＊容赦なく子供に踏まれ落椿
＊鎌倉の谷戸の歴史や藪椿
＊春来るパステルカラーのスカーフに
＊そこはかと木々の萌え染む雨水かな
＊「生きてるよ」名乗り始めた木の芽たち
＊紅椿咲くは旧家の門の脇

会 員

皓佳 えつ子 洋子 ちかね
村 子 子 子

茂 茂 茂



編集後記

※次号の赤いくつ(107号)は総会報告記事掲載のため7月発行といたします。

コロナ禍も2年が経過し、ナルク横浜も大きく影響を受けています。会員の増加もなく、減少傾向も見られる中で今こそ会員同志が繋がっていることの大切さを感じています。交流会、同好会、歩こう会に多くの会員が参加して、コミュニケーションを保ちつつ、話合いや意見を出し合ってナルクが少しでも良い方向に向かって歩いて行けるよう、各会への大勢の参加を願うばかりです。

小林 ちかね