



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 福江 孝夫

横浜市旭区鶴ヶ峰 2-24-46
TEL 045-719-5001
FAX 045-719-5002
Email: nalchama@minos.ocn.ne.jp
<https://www.nalc-hama.net/>

ナルク横浜 第30回定時総会 開催

実行委員長 増原 恵輔



福江 代表

「第30回定時総会」が6月2日(日)12時から「ぱれっと旭」で開催され、出席55名、委任状70名、書面による議案賛成者135名、合計260名、会員数1/3以上で総会成立が宣言されました。来賓として川崎拠点花崎代表、東横浜拠点川島事務局長、南横浜拠点高橋代表、東京拠点木内代表が出席されました。別室では会員作成の「書・写真・パッチワーク・絵手紙」などの作品が展示され総会出席者が鑑賞、また会員作成の「つるし雛」も会場を彩りました。

第1部

- ・福江代表開会挨拶、来賓代表花崎川崎拠点代表ご挨拶のあと議長に甲斐昌彦会員、書記に生田由美子会員を選出のあと議事に入りました。
- ・第1号議案 内田事務局長から「昨年度の活動結果と活動計画の遂行状況」について説明があり、問題点としてコロナ禍後の「施設の対応」の変化が指摘されました。
- ・第2号議案 福江代表から「会員増強への活動」「拠点財政基盤をとり戻す活動」など5項目にわたる「令和6年度活動計画」の提案がありました。
- ・第3号議案 令和6年度新任運営委員として湘南ブロックの吉田敬子会員、副代表兼湘南ブロックリーダーとして原囀信夫会員の提案がありました。
- ・質疑応答 数名の出席者から「ブロック会計の確認」「横浜拠点におけるジェンダーギャップ(運営委員など女性比率が低いのでは)」について意見表明がありました。
- ・議案採決 全会一致で全議案が採択されました。

第2部

- ・事例報告として、北ブロック吉武会員から「絵手紙とパッチワークの出前同好会」、湘南ブロック棟保会員から「子育て支援の広がり」について報告があり、出席者から賞賛の声が上がりました。
- ・お楽しみ時間は「アグリギタークラブ」のギター伴奏による「みんなで歌おう！」ギター伴奏によってコロナ禍のうっぴんを晴らすような大合唱が響きました。
- ・第2部の締めくくりは恒例の「らの会」と「ライトセンターコーラス」の皆さんによるコラボ、見事なハーモニーが流れ、心地よい歌声が心に残りました。

5月末会員数：388名(男性：155 女性：238名)



ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		5月	4月	5月	4月
北	134	65	56	50	68
湘南	77	35	29	95	27
西	121	142	121	94	64
中央	56	32	37	83	36
合計	388	274	243	322	195

交流会あれこれ

北ブロック

6 月の交流会は「ふまねっと」を楽しむでした。これは、50 cm 四方のマス目で出来た大きな「あみ」を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。まず講師からステップを教えて頂き、順番にふまねっとの上を「ステップ通りに」「ゆっくり」「慎重に」歩きます。この時皆で 1! 2! 3! と手拍子をしたり、歌に合わせてステップをしたり楽しみました。

この運動はステップを覚える、網を踏まないという事で注意・集中・記憶など高次認知機能やバランスの改善に繋がると言われており、参加者は実感されたと思います。ネットで検索すると動画も出ていますので是非体験してみてください。

交流会後は、地域活動の青葉台駅前清掃に参加しました。



西ブロック

2 年連続横浜の薔薇鑑賞をしたので今年 5 月の交流会は平塚の「花菜ガーデン」に決まりました。集合は現地に午前 11 時で、13 名の参加があり、バス停には顧問の吉川武さんが出迎えて「花菜ガーデン」まで案内してくださいました。

バラ園では種類の多さに驚き、名前も次から次へと一瞬で忘れる始末。バラは洋名でカタカナ表記され高齢者には苦手中の苦手。色も香りもすべて違っていて写真には撮りきれない。

数少ない和名のバラには「織姫と彦星」、「羽衣」「忍ぶれど」などがありました。

鑑賞した後お弁当タイムとなり、野外でのおにぎりの味は格別でした。食後はレストランの飲み物を注文し野外での交流会。

お土産を見たり、珍しい樹木の花を見たりして出口に向かい散会となりました。



湘南ブロック

将来の海は、魚の数よりプラスチックごみの方が多くなるだろうと言われる昨今。クジラやウミガメ・アザラシなどの海洋生物が、浮遊するプラスチックを餌と間違え食べてしまい消化されないまま胃の中がいっぱいになって死んでいるケースが多くみられる、との報道があります。私達湘南ブロックは市民活動の 1 つとして、相模川湘南地域協議会と共に毎年相模川河口でプラスチックごみを拾う活動を続けています。

今年も 5 月 12 日に多くの会員が参加して沢山のごみを集めました。ペットボトル・菓子袋・発泡スチロール・コンビニ弁当容器など実に種々雑多。ナルク以外でも、小さな子供連れ夫婦が複数参加されているのが印象的でした。



中央ブロック

5 月 18 日(土)、中央ブロックにとっては年間最大のイベント、「ほどがや花フェスタ」が開催されました。このイベントには「ナルク PR」と「ブロック会計への寄与」を目的に 2018 年から参加、今年で 6 回目となりました。

今年も、坂間会員と石井会員が自宅で丹精込めて育てたクリスマスローズや薔薇など約 10 種類の花の苗 130 点を出品し、110 点を販売することが出来ました。

当日は 12 名のブロック会員が交代で販売活動に当たり、会員の親族、他ブロックの会員にも来店いただき、大部分を販売することができました。「ナルクの PR」「ブロック会計への寄与」という当初の目的の達成に加えて「ブロック内の結束」という効果も大きく、意義あるイベント参加でした。



新入会員のひとこと

湘南ブロック

松浦 典子

「ホッホッハハハッ！ ホッホッハハハッ！」
のかけ声とともにお腹から大きな声を出して笑
う、笑いヨガと出会って6年。その笑いヨガの
お陰で今回ナルクに仲間入りさせていただく事
になりました。人との繋がりによって自分の世
界が広がっていく面白さを実感しています。こ
れからの新しい出会いも楽しみです。

「今できる事、今楽しめる事は先延ばしにしな
いで思い立った時に実行する」を念頭に置いて
充実した日々を過ごして行けたらいいと思っ
ています。

よろしくお願いします。

中央ブロック

土田 圭之助・幸子

ナルク水戸の大学時代の友達に紹介されて夫
婦で入会いたしました。よろしくお願いいたします
ます。

退職後自由自在の生活を楽しみ、親を見送っ
た後は孫の世話、気づいたら2人とも後期高齢
者に突入！元気なうちにボランティア活動もし
たい・・・何かお役に立つ事が見つかるとい
い？という気持ちで張り切っています。

ニッポン・アクティブライフ・クラブという
名称もいいですね。



預託点数活用事例

預託点数を活用して

北ブロック

安積 洋子

グループホームに入居している母のところに、お二人の方に定期的に来て頂いています。吉武さ
んにはパッチワーク、吉田ふ志子さんには絵手紙を教えてもらっています。

母は認知症になり3年前から施設に入りました。施設内で行われていたレクリエーションがコロ
ナ禍で全てなくなり、刺激が少なく認知症が進んでいく不安を感じていました。

そこで私が貯めていた預託点数で母を支援して頂けないかと吉武さんに相談したところ、パッチ
ワークと絵手紙をご提案頂きました。

針仕事やミシン掛けが得意な母で、又60歳過ぎから水彩画も習っていたのでこの二つの提案は
まさにぴったりでした。両方ともすごく集中して楽しそうに取り組んでいます。

はじめは私自身で何とかしようと母が楽しめそうな事を色々と試みたのですが、母娘間には遠慮
がなく、どうしてもワガママが出たり言葉がキツくなったりしがちで続けるのは困難でした。他人
と接することで気持ちがシャキッ！としメリハリがつくので、その点でもお願いして良かったと思
っています

点数を利用してパソコン教室

西ブロック

小林 ちかね

パソコンを開けて見るのが少なくなり、前には出来たこともすっかり忘れてしまっています。

そこで少しでもパソコンを開けてみることにしましたが、不明なことが多く、操作方法が分から
ず、ナルク横浜の事務所で同好会を立ち上げてくださった、内田さんご夫妻にご指導して頂くこ
とになりました。

お弁当持参で食後は内田さんのご主人様がコーヒーを淹れてくださり、少しの間の楽しいおしゃ
べりです。現在は生徒が5人で各人いろいろとやることが違って招待状、表、イラスト入れた地図、
町内会の会計役の上で必要な書類作成などです。

同好会は事務所で第3木曜日の午前中10時から12時、点数の移動の方式で費用もかからず、
自分のパソコン持参です。パソコンだけではなくスマホの操作も教えていただけます。

パソコンを勉強したい方は参加申し込み受付をいつでもしております。

6月歩こう会 開成町あじさい祭りと周辺散策

世話役 内田 成孝

6月10日(月)念願の「開成町あじさい祭り」散策日です。雨で中止が続いた因縁の企画、今回は曇天予報であり、ライン登録メンバーに実施情報を発信し、小田急新松田駅へと、各方面から16名が集合した。集合した方の一声は、「天気が回復してよかったわね!」、期待を胸に秘めた響きであった。

今回は参加者のコメントで、開成町「あじさい祭り」の雰囲気味わっていただきましょう。

・開成町の紫陽花初めてです。凄い町おこしですね。・水を張った水田を背景に、満開の紫陽花。良い一日となりました。・紫陽花の種類の多さ、初めて見る種もあり、とても満喫しました。・雨上がりの清々しい中での散策が心地よい12,000歩余り。淡い色合いの黄色とソフトなブルーの額紫陽花がとても気に入りました。・つぼみは薄緑色で、開花が進むほど真っ白に変化していく“白い紫陽花通り”が印象的でした。・紫陽花の名所作りに開成町の住民が一体となり活性化している姿、特に女性の生き生きとした姿に感動しました。・凄く綺麗でした。平日なのに大勢の方がスマホで写真を撮る。・北ブロックにとっては小田急一本で楽に参加出来ました。暑くなく寒くなく快適な1日でした。程よい疲れで今夜はぐっすり眠れそう。・天候にも恵まれいい時に行けてよかったです。仕上げのお茶飲みも貸し切り状態でゆっくりできました。皆さんお疲れ様でした。

毎年同じ様に花を咲かせるために時季時期に努力されている開成町の皆さんに感謝です。



— 歩こう会 —

- 7月 JAXA 相模原キャンパス見学と周辺 散策
日 時: 7月18日(木)
集合場所: JR 横浜線 淵野辺駅
時 間: 午前 12:00
解 散: JR 横浜線 淵野辺駅 午後3時頃



- 8月 お休み

問合せ先はいずれも

北 沼沢 新太郎 070-652-2256
西 内田 成 孝 080-2332-3721

＊ ＊ ＊ ＊ ＊

草むらの堀の蛇も吾も跳ねり
いちめんの田にさざ波や風薫る
螢の灯川面にゆれてわらべうた
瀬戸内の漁船行き交う青景潮
氣に入りの白きボロシヤツ青景潮

え え ち 昌 佳
っ い か
子 子 ね 子 子

＊ ＊ ＊

夏の風邪午後はぼちぼちコンビニへ
江ノ島に哀歌のありて青景潮
夏至の夕値引の札を待つ刺身

茂 茂 茂

ハマっ子広場
俳句同好会

講 師



編集後記

先日NHKテレビでこんな報道をしていました。「認知症になっても音楽の記憶は残り続ける。音楽を聴くと頭のカーテンが開いて光が差し込む。音楽は人生にずっと寄り添ってくれる」。私たち高齢者にとっていい情報です。最近湘南麻雀の会でも終わりにはみんなが大声で唱歌を歌って会を閉じる事にしています。又、高齢者施設で絵手紙のボランティアをしています、終わりにはみんなで大きな声で歌って締め括る工夫をしています。皆楽しそうです。

編集委員 棟保 禎彦

第1部 定時総会



福江代表 挨拶



来賓花崎川崎代表 挨拶



活動報告 内田事務局長



第2部 事例報告・歌声



北ブロック 吉武氏



湘南ブロック 棟保氏

アトラクション



「アグリーギタークラブ」みんなで歌おう！



「ららの会」コーラスの歌声

会員による作品展

