



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](mailto:nalchama@minos.ocn.ne.jp)  
<https://www.nalc-hama.net/>

## 令和6年度活動計画の実行へ

代表 福江 孝夫



6月2日、定時総会で年度活動計画を提案し、承認されました。昨年度はナルク横浜の活動をコロナ以前の状況に近づけることを目標にしましたが、実現できませんでした。一挙に挽回することは難しくとも、今年度も改善の努力を続け、次世代に引き継ぎたいと考えています。

### 1. 会員増強への活動

「自立・奉仕・助け合い、そして生きがい」とのナルクの理念に共鳴してくださる方々へ、ナルク入会を呼掛けることを続けます。また新しい「ナルたん名刺」を活用し、ナルクの広報・宣伝に努めます。

### 2. 拠点財政基盤を取り戻す活動

過去28年にわたる会員の活動は、拠点の繰越金として残っていて、私たちが状況に対応する猶予時間を与えてくれています。従来からの福祉施設での活動に加え、新しい安定財源を創出することに取り組んでいきます。

### 3. 安心のナルク、楽しいナルクへの活動

会員同士の助け合いシステム、毎月のブロック交流会、様々な同好会グループは、他のボランティア団体では見ることがない、ナルクの特長です。ブロック内、ブロックを超えて、広げていきます。またナルク設立30周年活動「ナルリンピック」に参加します。

### 4. ナルク横浜30周年に向けての活動

来年は30周年です。現在のナルク横浜に相応しい記念活動の準備を開始します。

### 5. 運営全般の見直し

現在、ナルク横浜での運営やボランティア活動の中心は75歳から85歳の会員です。これを少なくとも5歳引き下げることが非常に重要な課題です。

またデジタル技術活用による情報の迅速な共有化が進んでいます。ナルク横浜でもこの動きを採り入れ、より多く活用することが必要です。まずは4ブロックのデジタルに強い人材（若い会員が多い）の協働により、よりきめ細かく情報発信できるブロックホームページ作りを開始します。

6月末会員数：389名（男性：155名 女性：234名）



ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		6月	5月	6月	5月
北	134	70	65	130	50
湘南	78	24	35	67	95
西	121	142	142	199	94
中央	56	32	32	102	83
合計	389	268	274	498	322

# 交流会あれこれ

## 北ブロック

7月は「介護保険のいろは」と題し、制度の成り立ち・利用までの流れ・今年の制度改正ポイントについて長津田地域包括支援センターのケアマネジャーからお話を伺いました。2000年に創設された介護保険制度は40歳以上の人納める介護保険料と公費を財源に運営され3年毎に見直しされます。

対象者は65歳以上の人、特定疾病のある40歳以上64歳以下で医療保険の加入者です。要介護認定は介護度1~5、支援度1~2の7段階に分かれ判定基準は全国一律になっています。利用には地域包括支援センターや区・市役所に相談・申請する事になります。今後益々高齢化が進む状況の中、2024年の見直しでは介護報酬が1.59%引き上げられます。目的はケアシステムの深化・推進、自立支援や重度化防止対応、良質な介護支援の効率的提供に向けた働きやすい職場づくり等です。

お話の後、介護用品の紹介がありました。

## 湘南ブロック

7月6日、恒例の七夕広域交流会は他ブロックからの11名を含め26名の参加のもと盛大に開催しました。余興では吉川 武さんから新1000円札の北里柴三郎に関するクイズが出され、また新札も披露され、感動あり、興味あり、頭の体操ありと楽しい時間を過ごしました。今年の七夕飾りは、金井 明さんの指導のもと各ブロックからの願いを込めた短冊を七夕飾りの中に掲揚しました。



## 西ブロック

7月14日(日)みなくるにおいて参加者20名により合同交流会を実施。

「介護について」を西ブロックの会員でもある濱田春恵さんにより、現在ご主人様をご自宅で介護をされている体験談を区役所からの資料を元にお話して頂きました。

ご主人様は87才と高齢で視覚に障害が出て、絶えずご一緒に付き添う必要があるという中、娘、孫をとりこみ家族全員で協力しての介護という状況で、自分時間を使って趣味の水彩画(総会議案書の表紙)を繊細なタッチで描かれています。大変ためになるお話を分かりやすく、ご苦勞を感じさせない明るい口調でお話されました。

老々介護はいつ自分に降りかかるか分かりません。

そんなときはまず行政に相談して、その後のスケジュールを計画的にケアマネジャーと決めることが大事だということでした。介護を受ける側の感謝の「ありがとう」という言葉は介護者にとって大切な一言であり大事にしたいものだと知る一日でした。

## 中央ブロック

6月交流会は、「ほどがや地区センター」で、「料理教室」という形で実施しました。この催しは中央ブロックの伝統で、コロナ禍での5年の中断をはさんで昨年からは復活しました。今回は、木幡会員をリーダーとする5名からなる初めてのプロジェクトチームが、食材の調達など事前準備を担当しました。

当日は参加者17名が4班に分かれて木幡リーダーが作成したレシピに従って料理開始、因みに今回のレシピは以下の通りです。

主食：鯖の味噌缶の混ぜ寿司

主菜：鶏のさっぱり煮

副菜：トマトと卵の炒め物

スープ：卵白のふわふわスープ

約1時間で調理終了、そのあと全員で食事を楽しみました。



## 新入会員のひとこと

湘南ブロック

山田 一彦

独居老人で毎日が暇でした。毎日のように南部福祉会館に通って催し物にも参加していましたが、ナルクの会員さんから、相模川河口でのプラスチックごみ清掃や幼稚園のサツマイモ苗植えの手伝いのお誘いの声を掛けて頂きました。このようなボランティア団体があったんだと関心を持ち、友人に相談するとその友人もナルクの会員との事で早速入会させていただきました。毎月の交流会をはじめ「散歩の達人」「パークゴルフ同好会」「麻雀同好会」等など会員の私達を退屈させない取り組みを考え企画して下さっています。入会したからには役立つよう努力するつもりです。よろしくお願い致します。

湘南ブロック

内田 一彦

入会してまだ数ヶ月です。6月2日のナルク横浜定時総会に始めて参加し、色々な方・色々な活動がある事を知りました。

7月6日の七夕広域交流会にも参加する予定でしたが町内会の用事で参加できなかったのが残念です。7月31日に企画されている「松下政経塾訪問」をはじめ各種同好会活動にも積極的に参加してゆきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。歩こう会なども楽しみにしています。歩く事は健康の第一歩ですから。



## 特集号記事募集のご案内

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ております。2019年の「私の旅行記」に始まり昨年2023年には「私の得意料理」の記事を募集掲載して参りました。6回目の本年は「私の楽しみ」をテーマに原稿募集いたします。

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します。

内 容	「私の楽しみ」
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	9月10日（火）
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」10月号または12月号に掲載いたします

## 預託点数活用事例

私の時間預託点活用法（うれしかった家事支援）

中央ブロック 内橋 英子

2年前の5月、腰椎の圧迫骨折で動けなくなってしまいました。中央ブロックリーダーから、なにか手伝えることはないか、との連絡があり、庭木の手入れと夕食づくりをお願いしました。庭木の手入れに2名、夕食づくりに4名の方が手を挙げていただき、さっそく6月から支援を受けることができました。

庭木の手入れは6月に1回、夕食づくりは6月から翌年の2月まで続けていただきました。

夕食づくりはひとり月1回、4人で月4回です。午後2時から4時までの2時間で、主菜・副菜、時には常備菜まで、使い慣れないキッチンで大奮闘していただきました。

私は息子との2人暮らしで日中はひとり、家から出ることができないので人と接する機会が少なく、ナルクの仲間が来てくださって、いろいろお話ができるのはとても楽しみでした。

保有していた時間預託点数が少なく、すべてを預託点数でカバーはできませんでしたが、感謝、感謝でした。

# 7月歩こう会 JAXA 相模原キャンパス見学と周辺散策

世話役 内田 成孝

7月18日(木) 関東は梅雨明けが宣言された。本格的な夏の到来である。今回は「JAXA 相模原キャンパス見学」がメインとなる。昼食は各自が済ませて、現地集合 12:30 とした。

相鉄沿線組は相模大野駅からバスで、健脚組は JR 淵野辺駅から徒歩でそれぞれ向かうこととした。暑さを想像したが街路樹が見事に整備されていて、心地よい木陰と、風を呼んで夏到来を感じさせないすがすがしさで歩けた。なんと 21 名の参加となった。皆さん興味があったのだ。JAXA 相模原といえば、小惑星探査機「はやぶさ」が途中音信不通となり消息不明になるも、無事発見されて、小惑星イトカワの塵を採集して帰還したことは、記憶に鮮明に残っている。そして今「はやぶさ 2」が小惑星「リュウグウ」のサンプルを地球へ届け、自らは次の惑星に向けて翔飛中であること。このキャンパスで、研究やコントロールが行われている。高い目標を立てて突き進む宇宙科学研究所の皆さんのエネルギーが漲っているのを感じたひと時だった。



展示物の斬新さ、宇宙を近くに感じさせる実物展示、これから夏休みで多くの子供たちが、「特別展示会」に訪れ、新たな夢を抱くことだろう、未来に夢を！そんなエールを送りたい。

隣の相模原市博物館へ、喫茶店とプラネタリウム組に別れ天井を見上げ心地よい時間を過ごした。ここで解散し「歩き組」は帰り道筋にある新田稲荷神社へ探し物が見つかるという「呼ばわり山」へもお参り。「はやぶさ」不明時には JAXA の教授もお参りされたところ、はやぶさは無事発見され帰還したということで、神社にははやぶさの模型が祀られていた。お疲れさま

## — 歩こう会 —

- 9月26日(木) 房総半島鋸山散策  
日 時: 9月26日(木)  
集合場所: 京急線 京急久里浜駅  
時 間: 午前 9:50  
解 散: 京急久里浜駅 午後3時頃

- 10月(1泊旅行)  
検討中



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

ハマっ子広場  
俳句同好会  
講師

黒南風や元網元の通し土間  
蜜豆の匙をきれいに使ふ人  
夾竹桃砲台跡を隠しをり

会 員

海中に鰯の渦や南吹く  
夾竹桃線路伝いの道細し  
白南風や朝練女子の背にエール  
湯上りの小地谷縮の肌離れ  
大袈裟の湿める茶の湯かな

ち 佳 洋 京 え  
か 子 子 子 い  
ね 子 子 子

茂 茂 茂



### 編集後記

公民館内の図書室で興味深い本に出会った。私の住む隣の市、座間市役所と生活困窮者の自立支援を取材して書かれた「誰も断らない こちら神奈川県座間市生活援護課」だ。引きこもり・軽度の障害借金・8050 問題・言葉や生活習慣の問題等々、多様な弊害から生活困窮者となった人とその予備軍を可視化。そして、10 数組織の外部市民団体(チーム座間)と密に連携し、彼らの自立に向けて伴走し奮闘している珍しく真面目な福祉部生活援護課のレポートと感じた。

おまけに、すごく読みやすいのは著者の力量か。

編集委員 片倉 壽子