



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 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/>

ナルク横浜の機関紙「赤いくつ」は次のようにして生まれています。

会議中に修正
仕上げ作業
同時進行！
完成



機関紙「赤いくつ」の役割には「ナルク理念の伝達」「横浜拠点の方針伝達」「活動状況のタイムリーな報告」「多くの活動会員の登場」「ナルク PR 促進」があります。発行頻度は年 6 回、原則として偶数月に発行しています。（本部機関紙「ナルク」は奇数月に発行されています）

編集計画の策定・原稿集め・編集・校正・印刷まで一貫して 5 名の編集委員（西ブロック 内田絵美子・小林ちかね・北ブロック 片倉壽子・中央ブロック 増原 恵輔・湘南ブロック 棟保禎彦）が手作りで仕上げます。

まず 2 か月前に編集計画を編集委員で話し合い決定します。1 か月程をかけて原稿を依頼し集めます。状況により代表・ブロック長・部会長・編集委員が直接又は会員に依頼して原稿記事が集まります。

紙面レイアウト・写真・イラスト挿入作業は

技術と時間が必要ですが内田絵美子編集委員が一手に担っています。

ほぼ 2 か月後に編集会議を開催（内田絵美子委員がホスト役を務めズーム会議で）集まった原稿について内容・表現や言い回し・誤字脱字・句読点等を精査し、「赤いくつ」が生まれます。

印刷は、月初めナルク横浜の事務所にあるコピー機で 360 部印刷します。「赤いくつ」はブロック交流会資料や活動された会員に預託点数や振り込み交通費のお知らせ・行事案内パンフレットなどと共に会員のお宅にお届けします。ご愛読をお願いいたします。

また、ナルク本部を通じ全国各拠点にお届けするとともに、日頃ボランティア活動をさせていただいている諸施設にもお届けします。

その他定例ではありませんが、ナルク横浜がお世話になっている 10 か所の市民活動推進センターにも配架しています。

8 月末会員数：391 名（男性：154 名 女性：237 名）



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	
		7 月	8 月	7 月	8 月
北	133	49	76	62	56
湘南	81	30	57	106	18
西	122	112	168	86	113
中央	55	33	61	37	32
合 計	391	224	362	291	219

交流会あれこれ

北ブロック

8 月度は暑気払い、9 月度は“包丁研ぎ&ボッチャを楽しむ“交流会でした。

暑気払いは今回青葉地区が幹事で青葉台駅近くの中華料理店で開催、他ブロックからを含め 18 名の参加でした。簡単なコース料理にお喋りしながら舌鼓を打ちお腹一杯、その後脳トレクイズやお土産もあり、多いに盛り上がりました。

包丁研ぎ&ボッチャは過去にも何回か実施しており、今回は他ブロックから参加の 3 名を入れても 12 名と若干少なめでした。パラリンピック直後でもあり、知識が豊富で腕前は思うに任せぬ…ながら大層楽しみました。

今後、10 月はこどもの国の野外炊事場で“手作り餃子と野菜たっぷりスープにおむすび“11 月は川崎市内の石鹼工場見学予定です。



西ブロック

みなとみらい地区ナビオスホテルで 8 月 18 日 (日) に交流会が開かれました。恒例の 3 地区合同の暑気払い (お食事会) です。酷暑の中、参加者 28 名とさすがの人気の会です。

会は全員での乾杯から始まりました。”当日の朝食は軽くして”のアドバイスのお蔭で何度も料理に並び、お腹いっぱい。また、久しぶりの顔を合わせてのおしゃべりがつきなく、あっという間の楽しい時間でした。

10 月の工場見学 (鎌倉ハム)、12 月のバス旅行、今から楽しみです。



湘南ブロック

湘南ブロックでは、会員交流の場として「散歩の達人」「麻雀同好会」「パークゴルフ同好会」が盛況裡に開催されています。

又、「映画観賞会」が 10 月からスタートします。併せて毎月の定例交流会では「リンパ体操」「ボッチャ」など工夫をしてみんなで楽しんでいます。

もう一つの活動である会員同志の助け合いは、「YWCA での子育て支援」「道和幼稚園諸行事のお手伝い」そして「老人施設での諸活動」更には「会員の送迎」を定例で実施するほか、「会員からの随時支援依頼」への活動をしていますが、会員同志の助け合い活動をどの様に増やしてゆくかが課題です。

9 月には、新たに入会された方が多くなりましたので、増原研修部会長に湘南へ出向いていただき 6 名を対象とした「出前新入会員研修会」を開催しました。

中央ブロック

9 月交流会は、かながわ女性防災隊の大尾美登里さんに、「災害地で見たこと、感じたこと」「災害弱者の自己防衛」などについてお話いただきました。レジメは準備いただいたが、講演中はこれを一切見ることなく、よどみなく時にはユーモアも交えて「避難所の大変さ (日本は我慢することが前提) →在宅避難の勧め」「災害弱者の自己防衛 (伝言ダイヤル活用、牛乳パックを利用したトイレ代替品や、かながわ女性防災隊作成のクッキング袋紹介など)」について説明いただきました。

ある会員の感想。「実際の活動実態と講話が見事に一致。久々の素晴らしい講師。次回は認知症の話を聞きたい」。

来年は「認知症」についての講演を依頼する予定です。



新入会員のひとこと

西ブロック

今田 智恵子

「ららの会」の A さんからお誘いいただき入会しました。

コーラスにはまだ 3 回の参加ですが、みなさまの優しさに心ひかれました。本当に素晴らしく生き生きとしておられます。

ある方から携帯をお持ちですか？と問われ自分の携帯を出すと、使い方を教えてくださいました。その後間違ってもいいですから練習のため返信してくださいとあり、まあなんと優しい気配り！ナルクが幅広く奉仕活動をしている団体であることが少しずつ分かってきました



湘南ブロック

平澤 弘子

ナルクの会員さんから「散歩の達人」の案内を頂き自然を満喫できたり、澤田美喜記念館の訪問など少し知的な刺激を頂けそうで、すぐに入会させていただきました。

会員さんが集まるワイガヤ交流会にも初めて参加し、多彩な人達と交流できるのも楽しみです。

ただボランティア活動として何ができるのかはお話を聞いて、出来る事やしてもらえる事を判断してみたいと思います。

ナルクの事をお友達にも話してみますが無理せず・楽しく。よろしくお願いします

預託点数活用事例

預託点数と私

北ブロック

川口 光代

私がナルク横浜で最初に遠距離支援を利用したと聞いています。

大阪府に保有していた空き地の世話を、箕面拠点をお願いしてきました(2 年前に終了)。このこともあり、老健施設でのボランティア活動を続け、親しい会員と毎月入浴後の整容のお手伝いに通ったことを思い出します。

現在は庭の手入や病院への送迎で、点数を利用するだけですが、持っている 200 点以上の預託点数は本当に心強いです。

我が家の台所の窓から、庭の隅の小さな花壇が見えます。そこの花を季節に合わせて入れ替えて、朝夕眺めることを楽しみにしています。しかし今年の猛暑ではどうしようもなく、花壇は手つかずの状態でした。ようやく少し涼しくなったので、手伝ってくれる会員の方と近くの花屋さんへ出かけ、秋の花々を選ぶことができるでしょう。



点数活用事例

西ブロック

西崎 史郎



「ナルク」に入会して 15 年あまり、老人介護保健施設、個人の庭木の剪定等の活動をして 2,600 点を保有しておりますが、1 度も利用したことがありませんでした。

妻を 3 年前に亡くししており、私は脳梗塞の後遺症で身体の一部に不自由がありナルクの活動をできなくなって、退会を申し出ました。が、ブロック長に考え直すように言われました。妻は存命中に妻自身の預託点数を利用して N さん、K さんにお話相手をして頂きました。

仕事が忙しい息子のために私が 3 年間調理をしてきましたが、現在は週に 2 回 (月・水) お 2 人 2 時間で買い物、その日と翌日の夕食作りをお願いしています。

幸い泉区周辺のメンバー 11 人で支援チームが構成されました。「ナルク」は会員同士のお互いの助け合いこそが本分です。今回預託点数の利用ではあたたかい支援を受けており、ナルクに在籍していて良かったと思っています。

9月歩こう会 房総半島鋸山散策

世話役 内田 成孝

9月「歩こう会」は南房総の断崖絶壁の美しい景観が人気の「鋸山」散策である。集合場所京急久里浜駅に6名が集合した。

前日心配された天候も回復、東京湾フェリーの運航も順調である情報を流したが、思いの外参加は少人数であった。

心地良い潮風を受けながらフェリーは金谷港へ、目の前に採石後の切り立った岩肌が鋸のように迫り、迫力満点である。ロープウェイ乗り場までの道のりは、これから待ち受ける階段歩きの下準備に適切な距離であった。ロープウェイに揺られながら山頂駅へ、眼下に東京湾を望み、対岸の三浦半島、富士山まで望める、垂直の岩肌が目の前に迫ってくるなんとも贅沢な4分間であった。山頂駅だがまだ山頂ではない。いきなり階段を上って頂上へ、目的の鋸山のシンボルである断崖絶壁から突き出る「地獄のぞき」へとハードな20分であった。参加者は「ここに立ちたかったのよ」と大満足、肝試しと好奇心をそそる、絶好の人寄せスポットであるなど感心する。ほとんど全山日本寺(じ)で725年に創建されたお寺で山中の石切り場跡に彫られた大仏さんや百尺観音などがある人気スポットである。これを回るのが一苦勞である。

急な階段を下り、降りたところが日本一大きな31mの大仏磨崖仏が待ち受ける広場となる、ここでゆっくりお弁当タイムとなった。しかし、帰るには頂上駅まで登るしかない。途中多くの外国観光客の皆さん、オリエンテーションを楽しむ元気な小学生とすれ違い、しんどいけれど人気があるのだなど感心した。しかし真夏日の太陽が憎い一日となった。頂上駅の「かき氷」の冷たさが火照った身体を冷やしてくれた。美味が忘れられない。皆さんお疲れ様！

参加者は覚悟を決めての参加であったようで、大変満足したとのコメントに救われる。



鋸山のシンボル地獄のぞき

歩こう会

- 11月 藤野町「芸術の道」と周辺散策
 - 日 時：11月16(土)
 - 集合場所：JR中央線 藤野駅
 - 時 間：午前12:00
 - 解 散：JR中央線藤野駅 午後3時頃

- 12月 県内旧街道探訪と忘年会

日 時：12月19日(木)

集合場所：後日決定

時 間：後日決定

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



会 員

今宿の浜の語りひ天の川
ゴーギャンのタヒチに流る銀河かな
鶏頭が道しるべして友の家
道端の鶏頭の種もらいけり
室堂や量感おぼゆ天の川

えい子
ちかね
京子
昌子
えつ子

葛の花今のところは丈夫です
鶏頭花一揆のやうに群れ咲いて
天の川見たいと言う子物理好き

茂
茂
茂

俳句同好会



ハマつ子広場

編集後記

ナルク30周年の「ナルリンピック」がいよいよ11月15日に実施の運びとなった。記念の大イベントに全国の拠点が協力、参加してナルクがひとつになる最もたいせつな好機となる。参加することに意義があるこの「ナルリンピック」に心を一つにして盛り上げたいと思う。

横浜では「歩こう会」で本部と同時に歩き始めるという試みである。ぜひ参加してナルリンピックを成功させましょう。

編集委員 小林 ちかね

特 集

私 の 楽 し み

愛読書と花に囲まれて

西ブロック 綿谷 栄美



貴女の楽しみはと聞かれたら花と読書かなと思う。
それ以外の事も色々関わっているけれど、それらは多少の努力と根気を要する。

花と読書は手放しでストレス無し。楽しくてしょうがない。

子供の頃から活字は好きだったが、その事の順位を無理にでも忘れて、やらねばならない事が人生にはあった。処がコロナ到来で、思いがけず元の楽しみを取り戻せる事になった。時間があれば図書館通いである。乱読もいいところだ。沢木耕太郎の「深夜特急便」を始め、新田次郎、百田尚樹、帚木蓬生、藤原正彦、宮本輝、沢木冬吾、五木寛之、伊藤礼、久坂部羊、有川浩、朝井ま

かて、もうこの位にしとこう。ドンドン幼稚化する。

昨年、花仲間 3 人で、念願の北海道 8 カ所ガーデン巡りに出かけた。広々した敷地にイングリッシュガーデンが主なので、感激する事ばかり。大好きなフウロの類が目をつけた。団地の花壇は敷地も狭く、人が通る径なので、制約があり、人工的な整然とした部分も大切だけれど、ほんとに野趣豊かな庭を好む。暇を見つけては皆で見学に行く。代々木公園、愛川町の服部牧場のガーデン。無論近くの里山ガーデンも。そこで一つ見つけたのが、ルエリアパープルシャワー！何と言ってもパープル系が好き。ネットで手に入れた紫色の花が花壇で増えることを楽しみにしている。

もく
100目ゴルフ

湘南ブロック 澤田 純二

私の楽しみの一つは『75 歳から 100 回のゴルフを達成』することです。今からちょうど 2 年前、75 歳を迎え、仕事を辞め完全リタイアを考えていた時、ある記事が目にとまりました。

松下電器同期入社で漫画『課長島耕作』の著者弘兼憲史氏の「75 歳を迎えて 80 歳までの目標」と題する対談でした。その一つがホームコースであと 100 回ゴルフをやること、そして 80 歳で好かれるジジイになる事(一部抜粋)。これだ！

好かれるジジイはムリとして 75 歳から 100 回のゴルフに挑戦しようと思い立ちました。私の場合は 80 歳と区切らず、元気で、楽しく色々なゴルフ場で 100 回のゴルフ達成を目標にしました。

77 歳と 3 か月の現在、寒い 1、2 月と 7、8 月の酷暑を避け今までに 40 回のプレーをしており、まずまずのペースです。

因みに、私は 10 数年来の脊柱管狭窄症で長く歩き続けると足、腰に痛みが出ます。しかし、幸いなことにゴルフは打った後カート移動でひと休み出来、間欠性跛行で何とか 1 ラウンド楽しく回れます。意外とゴルフとの相性が良い様です。100 回の達成を目指し楽しく励んでいます。余談ですがプレー後の飲み会也大いに楽しんでいます。



※「100 目ゴルフ」とは“100 回のゴルフを目標に”という希望を意図した造語です。

喉を鍛えて健康になるハーモニー笑歌

中央ブロック 青木 新次

歳を重ねるたびに何が自身にとって楽しいことなのか、深く考えてしまう人が多いのではないのでしょうか。

同年代の人が集まって世間話が気兼ねなくできる、そんな居場所をつくることで「かつての楽しさを取り戻すことが出来たら」と思い、星川地域ケアセンターの部屋を借りて月

1 度の「ハーモニー笑歌」を開きました。時間は 13 時から 17 時まで、この時間内ならいつでもだれでも出入り自由です。喉を鍛えて心と体の健康づくりに役立つよう、歌うだけでなくお互いの話を聞いたり笑ったりしながら楽しい時間をともに過ごせたらと考えています。

以下、私が心がけている三ヶ条をご紹介します。

1. 自分らしく、面白がって生きる贅沢を見つける。
2. 何事にも過信せず注意力を磨く
3. 体を長持ちさせるためにもコツコツ継続する

“ハーモニー笑歌”では、リズム・メロディー・ハーモニーの三要素を鍛えて同時に頭の体操づくりも行います。またストレス発散できることを日ごろより意識して少し大きな声を出す練習もしています。高齢になると自宅から一步も出ずに過ごすという方が多いと聞きます。しかし今日の一步は明日への健康づくりと思って、そんな方ほどせつせと出かけて一緒に楽しみを見つけてみようではありませんか！

毎日が楽しくてしょうがないという笑顔で過ごすことを自分の脳に言い聞かせ、一日一日を積み重ねていきたいと思います。



私の日常

北ブロック 小澤 好幸



年齢とともに楽しみも随分と変わりました、というより身体の衰えと共に変えざるを得ないというのが本音ですが・・・

一昨年前でしたか、交流会で体調を崩した後も 2 回程体調を崩してしまいました。そんなこともあって最近はバスに乗っての外出が怖くなり、大好きなカラオケにも参加しておりません。

という事で最近の楽しみは、YouTube とメル友との毎日のやりとり・団地の花壇の世話・散歩代わりにテニスとなりました。

まずは YouTube ですが、これは「あなたへのおすすめ」というのを幅広く見ています。ウクライナ情勢に始まり大谷翔平まで。

メル友は 60 年来の友人で、あれやこれやと取り留めもなく・・・

感じたり、思ったりの様々を記しています。

団地の花壇は自分が世話をすることを宣言した箇所 10 カ所ぐらいですが、草取りや水やりなどの手入れをしています。

次が、運動不足を解消するために団地のテニス同好会に入会しました。と言っても壁打ちテニスが中心で皆さんとゲームをするのはほんのわずかです。20 年のブランクでとてもテニスにはなりません、運動不足解消にはなっています。

最後に大好きなカラオケですが、YouTube でいつの日か皆さんとご一緒できる日を楽しみに練習を続けております。