



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/>

2024年の年末を迎えて

代表 福江 孝夫

本紙2月号で新年のご挨拶を述べたことが僅か数日前のように感じます。辰年・2024年が過ぎ、新しい年を迎えようとしている今、本年を振り返り来る年の糧にしたいと思います。

今年も引続き財政基盤の再建を最重要課題と考えてきました。横浜拠点の諸活動の中心となっている横浜市旭区鶴ヶ峰の事務所を継続するためには、家賃他の固定的費用を賄うことが必須だからです。施策の柱となる福祉施設での時間預託活動は、昨年より倍増した80時間/月となっています。しかし未だ目標には遠く、新たな活動内容の提案、さらには新施設の開拓を進める必要があります。

ところで横浜拠点でも高齢・一人暮らしをなさっている会員が増えています。私は現在のところ幸いにも妻と子ども大きな支障がなく、生活しています。また電車の駅から遠い所に住んでいるものの、自動車の運転は可能なため、著しい不便を感じなくて済んでいます。

しかし80歳を超えた私は最近、自身の見た目の変化を自覚するとともに、何かと物事が億劫になってきています。

ナルクに入会して20年、支援する側からだけで物事を考えていましたが、自分が支援を受ける可能性にも気付きました。

現在、横浜拠点では80歳以上の会員は全会員の約50%、200人です。その方々のうち、お一人暮らしで、過去1年6か月の間に、会員仲間の手助けを活用した会員は22名でした。内容で圧倒的に多いのが「庭の手入れ」で、その他では「自動車での送り迎え」、「食事作り」などです。一人住まいになっての生活を少しでも支え合うために困難は多いですが、拠点の対応力を増やす必要があります。

また、私たちと日常的な接触(同好会、交流会を含め)が無いと、状況が不明の会員が多くいらっしゃいます。これらの方々との接点を作ることも重要な課題です。



やさしさも楽しさも
ある
ナルク横浜



10月末会員数：393名（男性：154名 女性：239名）

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		9月	10月	9月	10月
北	131	47	69	25	49
湘南	83	38	32	29	29
西	124	161	161	117	119
中央	55	23	28	13	12
合計	393	269	290	184	209

交流会あれこれ

北ブロック

文化の日 青葉区民祭に恒例の出店をしました。会員の手作り品に「ナルたんカード」を同封して、ナルクを紹介&販売。又、120名程の親子等が折り紙でコマを折り楽しめました。

11月の交流会はNPO川崎石鹼プラントの工場見学でした。ここは1970年代合成洗剤で泡だらけの多摩川を見て水環境を守ろうと、合成洗剤の危険性を訴え石鹼運動を開始。その後「加害者になることをやめ、私たちの生き方を変えよう」をスローガンに市民出資で始まった市民事業団体です。

主に川崎市内の学校給食から出る廃食油を回収し石鹼(きなりっこ)を製造、それを学校給食・各生協等々に販売。現在廃食油は、飼料用・工業用・燃料用等リサイクル用途が広がり購入の時代となっている、等説明を受けました。その後現場に移動し、製造から出荷まで参加者も質問したり熱心に見学しました。

湘南ブロック

年の瀬も迫ってきました。朝晩冷え込んできましたが、まだ日中暖かい日が続く、寒暖の差が大きいですので体調管理には十分お気を付けください。

10月からは施設支援の将棋のお相手が活動を開始しました。

また同好会では映画を楽しむ会が発足し、名画を楽しむ機会が増えました。

11月には来年度の交流会計画やみんなが楽しめる同好会、散歩の達人の内容などワイワイガヤガヤで決めようと意見を出し合いました。



西ブロック

10月の交流会は、鎌倉ハムの工場見学でした。参加者は26名と大盛況。

コロナで中止になっていたため、久しぶりの工場見学で和やかな雰囲気でした。

黒船が下田に着き、神奈川を中心に外国文化が広がったなか、ハムは高級品でレシピは門外不出、日本でハムの製造の先駆けとなったのが鎌倉ハムでした。保存が地下室から冷蔵庫になり、通年製造が可能になったこと、運ぶためのトラックなど、日本の発展を代表しているような展示でした。その当時はハム製造が極秘事項だったのだなあと勉強になりました。

その後は買い物タイムを楽しみました。工場見学後、大船県立フラワーセンターでお弁当、秋の一日を楽しみました。



中央ブロック

ブロックの会員間で関心の高いテーマの一つが「認知症」です。

そこで11月交流会では、この問題に明るい坂間会員を講師に「認知症に関する情報提供」と題する講演を行いました。

今回は①最新の新聞記事などを集めたレジメ②横浜市作成パンフ「認知症予防につながる早い気づきと「4つのヒント」「オレンジガイド(認知症パスガイド)」の2つの資料をもとに説明を受けました。

特に②の2つの資料は、常に手元に置いて活用可能なすぐれたパンフで出席者からも好評でした。



新入会員のひとこと

西ブロック 川崎 久美子

昔やっていたライトセンターボランティア(音声訳)の仲間の内田さんに誘われて入会させていただきました。

果たして高齢になってお役に立てることがあるかどうか二の足を踏んでおりましたが、高齢者は色々な人とお喋りすることが大事なことから、との優しいお言葉に甘えて入会した次第です。

人生を前向きに生きていらっしゃる方々に触発されると良いなと思っております。よろしくお願ひいたします。

湘南ブロック 香取 春枝

昨年大怪我をしてしまった私です。こんな私でもボランティア活動ができるかしらと思いつつナルクの会員さんから案内を頂き入会させて頂きました。

入会直後から長旅が続き、行事に参加することも少なく心苦しく思っています。これからは会員交流の場その他に大いに参加したく存じます。無理をせず楽しく・明るくをモットーに。よろしくお願ひ致します。



預託点数活用事例 窓ガラスのフィルム張り 北ブロック 木村 きみゑ

簡単に考えていたのだがとんでもなく大変な作業だった。地震が多い昨今「来てからでは遅い」と備えの一つとして思い立って、お願ひした。

作業の手順は ①窓ガラスのサイズを測りそれより若干フィルムを大きめに切る ②張る窓ガラスの汚れをきれいに掃除する ③食器用洗剤を1~2滴垂らした水溶液を窓ガラスとフィルム裏面にスプレーし、フィルムを丁寧に剥がしスプレーを繰り返して張っていく ④張り終わった後、ガラス面に合わせカッターで余分なフィルムを切り落とす(粘着力が強いため張りついてしまうとなかなか剥がれない)。この作業が思いのほか手間取り最初の1枚はぴったり張れず水疱が出来てしまった。形の面白さを利用してイタズラ書きのつもりでフィルムの上からマーカーで色塗りをしてみたら想像もしない楽しい出来上がり！

Kさん、酷暑のなか大窓2枚を含む合計7枚もの大変な作業をして頂き本当にお疲れ様でした。感謝でいっぱいです。

傾聴研修会を実施しました

研修部会長 増原 恵輔

コロナ禍以前から計画していた「傾聴研修会」を11月27日に実施しました。今回は、「傾聴」について豊富な経験をお持ちの南横浜拠点 早川和子会員を講師に、25名が受講しました。今回の講演のポイントは以下の通り。

- まず「傾聴とは相手の方に共感の気持ちをもって上手に聴いて差し上げることが基本」から始まり、特に「認知症のある方が話し相手の場合については、できるだけ認知症のタイプごとの特徴を理解することと、それぞれに対応した具体的なスキルの説明がありました。
- 最後に「利用者の尊厳を大切に思う気持ちで対応することが利用者の気持ちを明るくする」としてそのためのスキルとして
 - (1) 相づちを打つ (2) 共感する (3) オウム返しをする
 - (4) 表情を相手に合わせる (5) 相手の気持ちを理解するとの説明で締めくくりました。
- 受講者にとって本日の講演は、今後のボランティア活動などについて大変有益な話であったと思われます。
- 講演終了後、数名の受講者から傾聴についての経験談や講師への質問が出されました。「傾聴」についての会員の関心の高さがうかがわれました。

11月歩こう会 ナルリンピック「藤野芸術の道」と周辺散策

世話役 内田 成孝

11月の「歩こう会」はナルリンピックの「繋がり場のウォークデー」に合わせて日程を調整し、同時開催とした。

全国の仲間たちが同時刻に歩いている事を想定し、JR 中央線藤野駅に10時15分に集合した。9名とやや少なめであったが、前日日程を間違っ、一人歩きをしましたとの連絡があり、参加者10名となった。一人寂しかったでしょう！

目的地は芸術の町・森と湖のある藤野の町である。最近、「藤野芸術の道、藤野芸術の家、ふじのアートヴィレッジ」等TVで「芸術の町藤野」が紹介されていた。多くのポイントから今回は「藤野芸術の道」

一周6.3kmのコース、途中30余りの「野外アート」作品を鑑賞しながらのウォークである。藤野のシンボルは駅前の相模川に対峙する山の中に浮かぶ「緑のラブレター」であろう。JR中央線や中央高速道車内からもはっきりと浮かび上がって確認できる。散策路を通り、この作品の下まで行くことは出来るが、最初のポイントであり、これからのことを考えて素通りとした。急な冷え込みから紅葉が進んだのか、相模川を挟んだ山々は思いもよらぬ紅葉のプレゼントをしてくれて、すっかり紅葉した景色を堪能した。次々に出てくる野外アートの作品、一目見た時は作者の意図が読めず理解に苦しむ場面も多々あつが、作品の趣旨説明を読んで作者の気持ちを理解し作品を眺め直す。芸術とは難しいものだと思うと同時に、町づくりの一環として「ふるさと芸術村構想」を軌道に乗せ、芸術家と共に歩み育てている住民の心意気に感心する。人間の和の美しさを感じたナルリンピックであった。



「巨大な昆虫」アートに魅せられて

— 歩こう会 —

- 1月 鶴見七福神巡り
日 時：1月7日(火) 雨天中止
集合場所：京急線新子安駅 改札口
時 間：午前 10:00
解 散： 鶴見市場駅 午後3:00頃



- 2月 府中市都民の森で観梅
日 時：2月18日(火)
集合場所：JR南武線 府中本町駅
時 間：午前 10:00
解 散： 府中本町駅 午後3:00

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

- * 茶柱に辛勤感謝の日
 - * 吾もほろ酔や勤勞感謝の日
 - * 「また来てね」手を振る友や暮の秋
 - * 竹林に色なき風の音を聞く
 - * 目を閉じて風の音を聞く小春かな
- 会 員
- * 茶の花の咲き平穩の続く日々
 - * 小春日の窓少し開け肴取りの間
 - * へそくりの出番ぞ勤勞感謝の日

ハマっ子広場
～俳句同好会～
講 師



え 佳 洋 え 京 茂 茂 茂
い 子 子 子 子 子
子 子 子 子 子

編集後記

数日前のこと40年近く前に会社の同僚だったSさんから手紙を添えたプレゼントが突然届いた。「離婚して幼い娘を連れて実家に戻り就職した頃、辛いことが多かったけどよく声掛けして貰い、再婚して引っ越した後も毎年貰った年賀状が私の人生の糧でした。今はボランティアをしながら幸せに暮らしています、有難う」と書かれている。何気なくやってきたことがこんな風に受け止めて貰え、知らないうちに人の心を癒やすことが出来ていたのかなあと思える出来事だった。

編集委員 内田 絵美子