



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/>

令和7年を迎えて

事務局長

内田 成孝



会員の皆さん、新春のお喜びを申し上げます。今年は、60年に一度めぐってくる「乙巳（きのと・み）」の年です。

「乙」は成長の途中の状態、「巳」は植物が最大限まで成長した状態を意味し、この組み合わせは、これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示唆しているといわれています。

「ナルク横浜」はまさに今年度「設立 30 周年」を迎えます。諸先輩方の努力で今日を迎え

ることができています。改めて敬意を表したいと思います。この「ナルク横浜 30 周年」を土台に、干支「乙巳」にあやかり変化の革新・成長と発展・チャンスの年と捉えましょう。若い野中新会長（63 歳）の下、新鮮な空気が流れてきています。ナルク横浜会員が提案参画し活躍した「つながり」をテーマのナルリンピックも成功裏に終了しました。残る「ナルク発展プロジェクト」が目標に向かって始動する年となります。ナルク横浜としても注視しながら取り入れていかねばならないと思います。

ナルク横浜設立 30 周年記念事業について

30 周年記念事業プロジェクトチーム

今年はナルク横浜が、平成 7 年（1995 年）9 月に設立されて 30 周年を迎えます。これを記念すべく「30 周年記念事業プロジェクトチーム」（チームリーダー：福江代表）を結成し、これまで次の 2 つの記念事業を決定しました。

1. 30 周年記念誌（仮題：ナルク横浜の 30 年の記録）の発行

（1）作成および配布時期：8 月末に作成して 9 月に全会員所帯に配布

（2）内容：30 年間の各種データと同好会やブロック活動など掲載予定

2. 30 周年記念定時総会と懇親パーティー（会費制）の開催

（1）開催日：6 月 8 日（日）

（2）内容：例年の定時総会（総会・会員作品の展示・アトラクション）に加えて本部の野中会長の記念講演を行います。

そのあと会費制の立食式の懇親パーティー（会場は「鶴ヶ峰地区町内会連合会会館」）を行います。特に 6 月 8 日の記念定時総会と懇親パーティーは 30 周年を祝うとともに、ナルク横浜の次のステップのスタートの催しであり、多くの会員の参加をお願いします。

12 月末会員数：384 名（男性：150 名 女性：234 名）



やさしさもある
ナルク横浜

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		11 月	12 月	11 月	12 月
北	125	62	44	88	76
湘南	83	35	23	25	40
西	123	164	144	81	83
中央	53	35	31	30	36
合 計	384	296	242	224	235

交流会あれこれ

北ブロック

12 月度の交流会はクリスマス会を楽しみました。小澤好幸さんが企画・豪華賞品準備・司会進行まで全てやって頂きました。

難読漢字クイズから始まり、高齢者納得のおもしろ川柳・続いてクリスマスソングを小澤さんのギター伴奏で合唱しました。その後豪華賞品のビンゴゲームで雰囲気は最高に盛り上がりました。

最後に昨年嬉しかった事・良かった事・今年の目標等を参加者それぞれ、時には脱線しながら話をしました。

小澤さんのご尽力に感謝です。

1 月度は恒例の新年会でした。久しぶりのお顔も伺え嬉しい限りでした。少しお酒も入り美味しい和食を頂きながら親交を深めました。ビンゴゲームに続いて吉川顧問の笑えるクイズなど、皆さん楽しい時間を過ごして頂けたことでしょう。

湘南ブロック

新年はじめての交流会は「男の料理」と「女子会」をそれぞれ 10 時から開催。女子会はテーマを設けずワイガヤ意見交換会、ブロックの運営を含め多数の意見が出され今後に生かしてゆきます。

又、「男の料理」は慣れない手つきで試行錯誤。それでも助け合いながら見事に完成。12 時から男性が作ったカレーとポテトサラダを食べながらの意見交換を行いました。また今月入会されたばかりの松井さんも参加され、様々な意見が出されました。

「男の料理」は年 2 回開催しよう、「女子会」はもっと交流を深めたいと専用の LINE を作り、きめ細かな交流をしようとなりました。



西ブロック

北風が冷たい寒中の 1 月 15 日、西ブロック合同交流会を泉区山手台の和食レストラン「せんざん」で実施しました。

インフルエンザ、風邪の流行で参加申し込み者の内 3 人が不参加となり、最終的に 27 名の参加となりました。弥生台駅に 11 時 45 分に集合で、レストランの送迎バス利用です。

会は笑顔の皆様とビールで乾杯から始まりました。料理はミニ会席で美味しい食事が次から次へと運ばれます。

食事時間の中ほどに新入会員の紹介とひと言をいただきました。新入会員は現会員の友人です。今後活動を期待するところです。

新年会は和やかな雰囲気で行われ、二次会では送迎後、数人による有意義なおしゃべりで交流を深めることができました。



中央ブロック

昨年 12 月交流会は令和 7 年の交流会テーマについて意見交換しました。

できるだけ多くの会員が参加できる「楽しくかつ役立つ交流会」を目指しています。主な内容は以下の通りです。

2 月：湘南ブロック原園リーダー講演

3 月：外部講師講演「認知症」

4 月：チューリップ広場でチューリップ観賞と食事会

7 月：暑気払い

9 月：外部講師講演「フレイル予防」

11 月：料理教師

他に会員による講演を予定しています。

1 月交流会はブロック独自の表彰制度に基づく表彰式を行いました。表彰された会員 12 名の集合写真をご紹介します。



新入会員のひとこと

西ブロック

櫻井 八津子

昨年秋に青山様からお誘いを受けて入会しました。

既にバス旅行、歩こう会、新年会には参加いたしましたがナルクの皆様の楽しく、明るい雰囲気は自分とピッタリと感じています。

年齢的には 70 代で少しだけ若いですが、ボランティアの何が自分に適しているかまだ分かりません。施設のボランティアの依頼があった時には、まず体験して可能と思えるときは参加して活動していきたいと思っています。

湘南ブロック

萱間 敬輔

小・中学校の同窓生である元石一雄氏のお誘いで入会させていただく事になりました。

小生、脊柱管狭窄症、右足股関節症、坐骨神経痛等の治療で皆様の足手まといになる事が多いと思いますがよろしくお願い致します。

現在は後期高齢者の仲間と週二回程度マージャンを楽しんでおります。

今後もボランティア活動にはあまり参加することが出来ないかもしれませんが、よろしくお願い致します。

編集委員会から新コーナーのご案内

「ボランティアで預託点数が貯まる中、それどう使ったらよいの」という声のある中、多くの会員さんがうまく使っておられますよと、昨年一年間にわたり「私の預託点数活用事例」を連載しご紹介して参りました。

本年は「私の活動の広がり」をテーマに、ナルク活動をされている方は他にも諸活動をされている会員さんが多くおられます。事例を一年間連載しご紹介して参ります。

私の活動の広がり

湘南ブロック 山田 一彦

自分の晩年を楽しく有意義に過ごすにはどうしたら良いかを常に考えています。

ナルク活動はさておき、住んでいるご近所から友人知人を増やそうと、自治会長を引き受け 14 年間、各種行事・美化活動・避難訓練・冠婚葬祭と忙しく過ごしてきました。二年前会長を退いてからは、ボランティアとして登下校の見守りや公園清掃などのほか、なでしこ福祉村の活動として、塗り絵・パークゴルフ・古い映画を楽しむ会などを主催しています。

老いてくると家にこもり炬燵にテレビの方が多くなりますが「家から出ていただく」を活動の目標にして、これからも体の動く限り地域活動を続けます。

木幡会員に横浜市長から表彰

中央ブロック リーダー 増原 恵輔

中央ブロック所属の木幡敬子会員が、長年のヘルスメイト（食生活等改善推進員）活動に対して、この度横浜市長から表彰されました。

ヘルスメイトは食を中心とした健康づくりの担い手として食育講座を行っていますが、木幡さんはヘルスメイト登録以降、現在まで 15 年間、小学校・地域ケアプラザ・老人福祉施設・自治会館などで活動を続け今回の表彰に至りました。



1月歩こう会「鶴見七福神巡り」

世話役 内田 成孝

1月の「歩こう会」は恒例の七福神巡りで“開運・健康・しあわせ”をお祈りするこの集いは、近場の鶴見七福神巡りが計画された。「鶴見七福神」は2011年に制定されたコースでまだお若い。その中心には大本山總持寺が鎮座している。前夜の雨も上がり、ウォーキング日和となってきた。

集合の JR 新子安駅には続々と友達も含め 18 名の参加者が集まった。歩く事に七福神への思いと、自分の体調チェックを目的にチャレンジされる方もあり、いざ 10km 以上の行程へ向けて覚悟はできたようだ。

45 分の道のり、最初の「松陰寺」御開帳の七福神「布袋尊」にようやくたどり着き安どの色が漂った。境内には異様とも思える推定樹齢 600 年の大きな樹木「タラヨウの木」が迎えてくれた。「はがきの木」の別名がある。木の葉の裏に釘や爪先などで字が書け、切手を貼ると「はがき」として送れるところからこの名があるとのこと。

「お昼はまだなの！」の声を聴きながらも 3 つのお寺をめぐり 13 時ようやく花月園公園へ。昼食後は公園そばの東福寺へ、入口の樹齢 600 年とされる「タブノキ」に圧倒された。

いよいよ大本山總持寺、石原裕次郎やアントニオ猪木も眠るお寺である。あまりの広さに圧倒されて、大黒天へのお参りで満腹感の様子であった。後もうひと踏ん張りで鶴見駅である。ここで打ち止めの方 4 名が打ち上げ会場の席キープ。これで終わりではない、駅から近くの横浜・川崎最古の社、「鶴見神社」までの予定だ。すでにみんなの歩数計は 20,000 歩を軽く超えていた。

全員鶴見駅にたどり着き解散とした。打ち上げ組 9 名は、先に席キープ組に合流し、今日一日の奮闘に乾杯し、楽しい話に花が咲いた。最後までよく頑張りました、お疲れさま!!



総持寺大黒天拝観後の満足な皆さん

— 歩こう会 —

- 3月 多摩森林科学公園でお花見
日 時：3月27日(木) 雨天中止
集合場所：JR 中央線高尾駅 改札口
時 間：午前 10:00
解 散：JR 高尾駅 午後 3:00 頃



- 4月 湘南国際村でつつじ鑑賞
日 時：4月21日(月)
集合場所：JR 横須賀線逗子駅
時 間：午前 10:00
解 散：JR 逗子駅 15:15
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
へ 俳句同好会

講師

＊双六の最中スマホを手離さず
＊空に根を張りたるやうに冬木立
＊着膨れて応援席の最上階

会 員

＊切絵かな空を突き刺す冬木立
＊中空に寒星光り森眠る
＊流行語解せぬままなり去年今年
＊屠蘇酒の升にきらりと金の粒
＊透かし見る空の青さや冬木立

え 佳 え 京 洋
い つ 子 子 子
子 子 子

茂 茂 茂



編集後記

今年はナルク横浜の設立 30 周年という記念すべき年です。本文でご紹介しましたが 2 つの記念事業（記念総会と記念誌発行）を予定しています。特に 6 月 8 日の記念総会とその後の懇親パーティーには多くの会員に参加いただき、ともに 30 周年を祝いナルク横浜の次なるステップのスタートとしたいものです（当日は昨年就任の本部野中会長も出席します）。本文と繰り返しになりますが今から 6 月 8 日をご予定ください。

編集委員 増原 恵輔