



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/>

6月8日（日）ナルク横浜設立30周年記念総会開催

実行委員長 増原 恵輔

第31回定時総会は設立30周年記念総会として、例年と同様に「ぱれっと旭」で行います。

今回は記念総会にふさわしく次の二つを新たに追加で行います。

1. ナルク本部 野中会長の記念講演
2. 総会後に、会費制の記念パーティー

また記念事業の1つとして、記念総会実施月の6月を社会貢献活動月間とします。

総会当日を「世界の電気のない地域（無電化地域）に、あかり（ソーラ付きランタン）を贈る」という社会貢献運動に参加する月間のスタートの日と致します。

この運動はある電機メーカーが社会貢献活動の一環として、趣旨に賛同する個人・団体から古本の提供を求めて換金化、その会社が製作している「ソーラ付きのランタン」を世界の無電化地域に贈る、という活動です。総会当日に読み終わった本を持参いただければ、さっそく主催団体に送ります。

当日のスケジュールは、以下の通りです。恒例の会員の作品展示会は11時より開始します。

1. 定時総会 12時～13時半
2. ナルク本部 野中会長 記念講演
3. アトラクション（アグリギタークラブ演奏 ららの会合唱）
4. パーティー 16時30分頃～18時頃

ナルク横浜次のステップへのスタートの行事です。多数のご参加をお願いします。



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

2月末会員数：377名（男性：147名 女性：230名）

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		1月	2月	1月	2月
北	120	72	47	65	42
湘南	85	51	35	48	51
西	121	165	144	67	57
中央	51	57	26	35	36
合計	377	345	252	215	186

交流会あれこれ

北ブロック

2 月度交流会は令和 7 年度(4 月～)の年間交流会計画をテーマに出席者の皆様と話し合い決定しました。

昨年同様事前の会報で交流会のテーマを募集し、それを飲食系・公園等の散策系・講演等の学習系・健康スポーツ系・施設見学系・その他の六つのカテゴリーに分け、検討しました。恒例の暑気払いは 8 月・クリスマス会は 12 月・新年会は 1 月・次年度交流会計画作成は 2 月・については異論なく決定し、残り 8 ヶ月について更に話し合い纏めました。

3 月度はカタクリの里散策でしたが、降雪・降雨の荒天につき残念ながら、やむなく中止しました。

会員の皆様には、年度 12 回の中で 1 度でも 2 度でも一人でも多くの方に参加頂きたいです。

湘南ブロック

2 月は、原園信夫ブロック長(平塚市消費生活相談センター勤務)を講師に、色々な手口で発生し社会問題化している詐欺被害を中心に講演会を開催し学ばせて頂きました。

3 月下旬には、パークゴルフを競った後、花見のひと時を会食やゲームを交えて楽しむ予定です。

今年湘南ブロックは会員拡大への取り組みと、セカンドライフを豊かに生き生き充実した日々を送って頂く場所づくり(麻雀同好会・散歩の達人・パークゴルフ同好会・映画を観る会・女性ワイガヤの会・男の料理教室)に力を入れてきましたが、大きな成果となっています。その他ブロック運営委員会において、湘南ブロックの拠点化につきメリット・デメリットなど 2 か月検討してきましたが、現組織の中で湘南ブロックの独自性と工夫を発揮してゆこうとの結論に至りました。

西ブロック

2 月交流会は旭区方面、泉区方面と別に実施されました。

泉区内の「けいあいの郷緑園」がコロナ以降中断されていましたが、3 月より活動が再開されることになりました。

多くの活動内容に対応できるかと心配していましたが、昨年入会された遠藤さん、川崎さんが早速名乗りを上げて下さり、又会報で募集を見て応募していただいた島崎さんには感謝です。

生け花を手始めに徐々に開始いたします。現在、活動できる方をさらに募集していますので応募お待ちしております。

年間計画では例年通り、多くのブロック内会員の皆様の親睦を深めるため 3 地区合同の交流会の開催頻度を増やす予定です。



中央ブロック

1 月交流会は、先回の「赤いくつ」で受賞者集合写真を紹介した通り、中央ブロック独自の年間表彰制度表彰式を行いました。

2 月交流会は、消費生活センター相談員でもある湘南ブロックの原園リーダーに消費者トラブル防止対策について「SNS 投資詐欺」など次々に生まれる手口に如何に対処するかを、レジメとプロジェクターを使ってわかりやすく説明していただきました。

3 月交流会は、中途障害者のデイサービスの主宰者で、認知症ケア専門家でもある大尾美登里さんに「認知症」について講演をお願いしました。豊富な認知症介護経験に基づく迫力ある語りで中身の濃い内容でした。今後、拠点の介護研修の講師としても適任者と思われます。



新入会員のひとこと

西ブロック

横山 民代

昨年 10 月より友人の誘いで入会しました。そして早々にハム工場の見学と大船フラワーセンターへのウォーキングに参加させて頂き、10 月末には天城峠越えのハイキングにも参加しました。雨の中を皆さんと歩いたこと、良い思い出です。世の中は、後期高齢者が 5 人に 1 人の割合になるとか、2025 年問題とか言われて我われ世代を支える体制をどのようにしていくのかが大きな課題とされている様です。ナルクの本来の趣旨はボランティア活動かと思いますが、私は藤沢市在住であることや特技も無い為お役に立てず申し訳ないと思っています。

湘南ブロック

江藤 史雄

昨年 10 月に入会いたしました。宜しくお願い致します。現在ナルク湘南ブロックの麻雀同好会に入会していますが、他の活動には参加できていません。

普段は月数回のゴルフ・月 4 回の囲碁会・月 3～4 回の麻雀サークル（ナルク以外）・平塚マックというグループでの活動・短期間で開催される市民大学講座への参加・それ以外に通院などで結構忙しい毎日を過ごしています。

今後は囲碁・将棋・麻雀等のボランティア活動には可能な限り参加したいと思っていますのでお誘いください。

私の活動の広がり

中央ブロック

木幡 敬子

ヘルスメイト（食生活改善指導員）は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食を通じた健康づくり活動を進める全国組織のボランティア団体です。私は 15 年前から保土ヶ谷区ヘルスメイトに所属しています。入会資格は保土ヶ谷区福祉保健センター主催のセミナーを受講して推進員として登録した方で、現在約 70 名が登録しています。私の今までの活動の一部を報告します。

瀬戸ヶ谷小学校の放課後キッズ（22 名対象）に、グループで「バランスの良い食事」について紙芝居（元気なまあちゃん）を使い説明、そのあと実際に「調理実習」を行いました。その他、地域ケアプラザ・老人福祉施設・自治会館などで活動しています。

前回の「赤いくつ」で紹介いただきましたが、その活動に対して横浜市長から表彰状をいただきました。「継続は力なり」ですね。これからも活動を続けたいと思っています。



私の活動の広がり

北ブロック

高橋 忠広

趣味である竹とんぼ作りが 50 年を過ぎました。近所の公園で飛ばしていた折、子供達と仲良くなりました。その折に彼らと約束をしました。人には親切に・人に会ったら挨拶を・名前を呼ばれたら返事をする事と。暫く観察していると全員が約束を守っており、通りすがりの人が感心していました。

ある時家族と一緒に散歩しているお年寄りに出会いました。食事してから何もする事がないので公園へ散歩に来たとの事。「一緒に遊ばせて下さい」とのお話で子供を交えて飛ばしました。最初はうまく飛ばずに、段々きれいに飛ぶと子供達が歓声を上げて喜んでました。楽し気にコツを教えていました。その効あってか、ご家族より父親の体調が良くなり医者が驚いていたと聞きました。

私はギター・ウクレレ・尺八が好きで公園で吹いていました。そのご家族から「父が介護施設に入居したので尺八の演奏をして欲しい」と頼まれました。童謡・唱歌は何とも言えない味があり楽しい様です。認知症には音楽が良いとの実感がありますので、続けていきたいと思っています。



3月歩こう会 多摩森林科学園でお花見と武蔵野陵参拝

世話役 内田 成孝



3月「歩こう会」は、桜の花を求めた計画が練られた。目的地は高尾山のふもとに設営されている多摩森林科学園である。集合はJR中央線高尾駅北口。北口にも高尾山を目指す登山客が次から次へと繰り出す。その中に混じって顔見知りが集まり13名となった。いつも歩こう会に早く来て近辺を散策される会員から、すぐそこのお寺の境内はしだれ桜が満開ですよとのこと。スタートは情報を頼りにまず、南口のお寺へ。実はそこは知る人ぞ知る桜の名所「大光寺」で、樹齢200年の彼岸桜と樹齢400年の枝垂れ桜が見事に満開でびっくりさせられた。十分に堪能し、いざ目的の多摩森林科学園サクラ保存林へと。まず入山前に学びの場「科学館」へ。園内の樹木や動植物・小鳥の情報そして桜の遺伝子の保存、クローンなど基本的なことを勉強し、パンフレット片手に入山した。サクラ保存林には日本全国の主要な桜や名木、さらに接ぎ木のクローンなど、約1,800本のサクラがあるとのこと。それぞれ開花時期が違うので、一種類で山全体を花で覆うという派手な状況にはならないが、少しずつずれて咲くことで長い期間楽しめるゾーンとなっている。満開の桜もあり、楽しませてくれた。桜だけでなく樹木や草花の標識もありシーズンを通じて楽しめる山に仕上がっている。「あずま屋」のある昼食場所を目指し上へ上へと、たどり着いたそこには満開の「エドヒガン」が待ち受けてくれていた。汗ばむような天気で日陰を選んで昼食を楽しんだ。ここで終わりではない。隣に位置する昭和天皇陵「武蔵野陵」の参拝へと進むとここでも桜が迎えてくれた。それなりに堪能できた一日となった。お疲れ様でした。

— 歩こう会 —

- 5月 神代植物公園でバラ鑑賞
日 時：5月22日(木) 雨天中止
集合場所：京王線調布駅 改札口
時 間：午前 10:00
解 散：京王線調布駅 午後3時頃



- 6月鎌倉・天園ハイク
日 時：6月17日(火)
集合場所：JR横須賀線北鎌倉駅
時 間：午前10:00
解 散：JR鎌倉駅 午後3時頃
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

ハマツ子広場
俳句同好会

講師

＊囀りて介護椅子より杖に替る
＊隠し事少しはありて納税期
＊雨に匂ひて沈丁の咲き初むる

会 員

＊春兆す名も無き草の蕾にも
＊黄梅や鎌倉古寺の石だたみ
＊あれこれ弾み会話や百千鳥
＊さえずりを右に左に木道行く
＊門隔て見えねど在りや沈丁花

洋昌 え え 佳
子 子 子 子

茂 茂 茂



編集後記

NHK 新プロジェクト X でこんな談義が紹介されていました。ニッポンはなぜ30年もの間社会全体が成長せず停滞を続けたのか。失敗を恐れ挑戦することを避けてきたからだと言うのです。

先ずやってみて失敗すればやり直せば良いというのが西欧の文化だから新しい挑戦があり発展成長してきたのではないか。「やってみればいいじゃん」私たちの活動にも大いに参考になる放映でした。

編集委員 棟保 禎彦