



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 30周年を迎えて

代表 福江 孝夫



去る6月8日、ナルク横浜設立30周年記念定時総会を予定通り開催いたしました。

振り返れば、20周年記念総会(2015年6月)時点では、私たちはいわば未だ坂道の頂点には至っておらず、先進拠点を目標にして努力を続けてきました。しかし、現在会員の高齢化・コロナ禍などにより、全国の多くの拠点同様に困難な状況に入っています。

2022年、ナルクの永続的発展を目指し、全国から70歳未満のメンバーを公募して「発展プロジェクト」が立ち上がりました。横浜拠点からは2名が応募して、それぞれ重要な役割を果たされました。

発展プロジェクトの成果を踏まえて、本年5月本部定時総会において「ナルク発展5ヵ年計画」を策定することが決定しました。

私たちは6月、30周年記念定時総会において、野中会長から説明を受けています。また本部会報7月号でも会長の思いが記載されています。具体的な取り組みについては今後明らかになっていきますが、ナルク横浜は年度活動計画と連動させて、参画してゆきます。

ところでごく最近、私が大きな衝撃を受けたニュースがあります。

6月に中央自動車道のトンネル内で、99歳の男性が運転する軽自動車が発進して、別の車と正面衝突し、衝突された自動車の運転手が大けがを負いました。加害者は交通の便の悪いところに独り暮らしをしていて、免許返納を先延ばしにしていたとのことでした。

私は現在、自宅付近を週一回程度運転しています。さすがに99歳までは運転しないと思いますので、99歳までのどこかで、免許証返納を決断しなければなりません。同様に、私達ナルクの活動においても99歳までは明らかに無理です。いつ状況が急変するかも知れず、早い準備が重要です。

互いに留意したいものです。

6月末会員数：371名（男性：142名 女性：229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	
		5月	6月	5月	6月
北	118	74	73	41	138
湘南	84	37	30	79	111
西	120	145	172	112	225
中央	49	42	37	25	105
合計	371	298	312	257	579

交流会あれこれ

北ブロック

7月は「元気はおくちの健口から」と題し、おくちのフレイル予防のお話を長津田地域ケアプラザの看護師・松本さんに伺いました。

お口には三つの機能(食べる・味わう)(話す・歌う)(表情を作る・若さを保つ)があり、低下してくると、食事量が減ったり人と会うのが嫌になったり、病気になりやすかったりなど、生活の質に影響してくると言われています。馴染みのパタカラ体操や唾液腺が中々わからず四苦八苦の唾液腺マッサージ、大きく口を開けて舌の上下左右運動、唾液を二回ゴクンの嚥下運動など、12種の健口体操を皆さんにこやかに、懸命に練習しました。毎日の歯磨き、定期的な口腔・義歯のケアをして、美味しいものを楽しく頂きたいですね。

8月は新横浜のレストランで暑気払いです。

湘南ブロック

6月の交流会でお手玉づくりをしました。女性5名・男性4名で男性は主に布地の裁断、お手玉に中身を入れる作業を行いました。中身は基本大豆や小豆の様ですが、今回は横溝会員が手配したプラスチックのペレットと鈴を入れて完成させました。

11月23日の市民活動センター祭りで販売すべく、300個ほど製作できればと思っています。お手玉づくりに参加頂ける方大歓迎です。



西ブロック

梅雨明け後の暑さ厳しい7月の交流会は、泉区の「ふれあいホーム」での合同交流会です。

暑さ続きの折でもあり体調不良の方も多く、又三連休と重なり参加者18名でした。湘南ブロックの原園さんを講師にお迎えし、未だ減る事のない詐欺の講演です。プロジェクターを駆使しリアルな現場の実例がドラマ化されていて、とても判り易く説明頂きました。あの手この手でだましてお金を巻き上げ、言葉巧みに近づく人には要注意です。

改めて詐欺の手口の巧妙さに驚き、自分でも更なる緊張感を持って日々暮らさなくてはと思いました。

8月は、それぞれの方面別に暑気払いです。暑さを吹き飛ばすことが出来たらと思います。



中央ブロック

5月交流会(出席者18名)は、現在まで35年にわたって主宰されている学習塾で英語担当の立林洋子会員より経験談を発表頂きました。特に一番楽しいとされている小学校低学年の英語クラスの授業の進め方を、「迫力のある発声と歌」を実際に披露しながらご説明。素晴らしい内容の発表でした。

6月交流会は定時総会のため見送り。

7月交流会(参加者15名)は4月食事会と同じく石井会員にお世話頂き「ナビオス横浜」の「レストランオーシャン」で暑気払い食事会。2時間以上、豪華なランチビュッフェを味わいながら、会員の交流が深まりました。「楽しいナルク」を実感しました。



新入会員のひとこと

湘南ブロック

松井 哲

今年2月に元石さまのお誘いで入会しました。きっかけは映画観賞会・麻雀同好会の会場を探している事で、私の住んでいるマンションの集会所を紹介したことが始まりです。

今は交流会を開催出来て私も会場予約・設置のお手伝いをしています。「散歩の達人」に参加し地元の歴史を再発見したこと、又パークゴルフを初めて経験し大いに楽しかったです。その他個人的にマージャン教室を開催して初心者に月二回ほど教えています。今後は将棋・麻雀など許す限りボランティア活動・交流会に参加したいと思っています。

湘南ブロック

杉浦 恵子

平澤弘子さまにご紹介いただきました。犬の散歩を始めて10年余、初めは公園で草木を枯らす「藪からし」や、目につく雑草を取っていました。5・6年前から花水川の川岸を犬の散歩がてら週一回の割合で空き缶・ビン・プラスチックごみ等を拾っていました。

年2回ボランティアの方が雑草を綺麗に刈って下さいますが私もお礼の気持ちで拾います。

独りでやる事は知れていますが、皆様とすると達成感が沸きます。良いサークルに入会出来て本当に幸せと存じています。

私の活動の広がり

中央ブロック

青木 新次

皆さんは最近、腹の底から声を出したことがありますか。子供の頃を思い出して大笑いしたり楽しい事を探してみたり、若い人とたわいのない話をしてみても良いかもしれません。

コツは恥ずかしがらず気力の有るうちに行動に移すことです。

私は「星川地域ケアプラザ」で「ハーモニ一笑歌」と「散歩倶楽部」という2つの会を主催していますが、常に「大きな声を出すこと」と、次の点を心掛けています。

- ① 相手の話をよく聞く・よく話し合う。
- ② 免疫細胞を活性化する為によく笑う。
- ③ 老いは喉からやってくるので歌って喉を鍛える。
- ④ 自ら「もう歳だから」とは言わない。
- ⑤ 「まだまだ前進できる」と自分に言い聞かせる。

皆さん、一緒に頑張りましょう。



特集記事募集します！

毎年10月に特集号を企画し、多くの会員に登場して頂いています。

「私の旅行記」「私の得意料理」「私の趣味」など掲載してきました。

本年は「私の好きな人」「私の尊敬する人」で募集します。

以下のような要領ですので、積極的にご応募くださいますようお願い致します。

内容	私の好きな人・尊敬する人
字数	600字程度
提出	Eメール・FAX・郵送いずれかの方法で各ブロック長までお届けください
締切	8月末まで

7月歩こう会「江の浦測候所見学」

現代美術作家・杉本博司氏の美意識が光る野外型美術館

世話役 内田 成孝

7月は異質な体験の「歩こう会」が計画されました。TV や新聞でも紹介された、知る人ぞ知る穴場的施設で、美術系会員の中からの後押しもあり年間計画に入りました。午前・午後の入れ替の有料予約制で制約がありましたが、根府川駅の集合場所には早くから16名が集合しシャトルバスを待つことに。

江の浦測候所って何？の人が多かったと思われ、現場ではガイドは付かないので事前に資料をLINEで流し、感覚的には少し理解していただいていた。期待した現場は、「構想10年・建築10年」のアート建築が目の前に現れ吸い込まれるように中へ。地球の自転と太陽の光、年1回冬至と夏至の朝太陽の光を取り入れる二つの巨大施設、これもアートなのだと思嘆！その瞬間には立ち会うことは出来ませんが、隣接する光学ガラスを敷き詰めた舞台の先に相模湾が広がって、安らぎを倍加させてくれました。水平線の上には入道雲がこちらの梅雨雲を押しやるように、まさに太平洋高気圧が張り出して来て、梅雨明けの自然現象の瞬間が目撃出来たのではと？ まさにアートだと皆さんと感嘆を共有出来ました。ラッキーな「歩こう会」となりました。また来るね、との思いで帰路に。



名月正門 関東大地震までは鎌倉明月院正門

— 歩こう会 —

●8月 夏季 お休み

●9月 「巾着田曼殊沙華公園散策」
(埼玉県日高市)

日時：9月30日(火) 10:00
集合場所：JR八王子駅 八高線ホーム
(1号車乗り口付近)
持ち物：弁当、飲み物
歩行距離：約2Km / 約2時間
解散：八王子駅 午後15:00頃

北 沼沢 新太郎
西 内田 成孝



* * * * *

学童の足だけ見ゆる日傘かな
鯉割く一氣に走る刃音冴え
甘酒に疲れとけ行く夕べかな
ひまわりや厄除けという寺参り
土用波どどと漁へまっしぐら

ちかね
えい子
えつ子
宗子
洋子

* * *

出徐けのスプレーは空土曜入り
向日葵のうなだるる顔水あげよ
風鈴の下赤ん坊がないている

茂 茂 茂

会 員

講 師

ハマっ子広場
俳句同好会



編集後記

総会終了後の懇親会において、会場設営作業で最も汗を流しておられたのが野中会長(参加員から「一番偉い人が一番働いている」と感嘆の声有り)。それを見て、かつて4万人を擁する企業グループCEOが200名程度の子会社懇親会の乾杯発声時に、自ら若手社員のテーブルに進み新入社員にビールをつぎはじめたことを思い出しました(当該企業グループの株価はその後大きく伸長)。懇親会でのトップのアクティブな動きにナルクの未来に向けた明るさを感じました。

編集委員 中西 俊治