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
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/

運営委員会とは

事務局長　　内田 成孝

運営委員会は、拠点である「ナルク横浜」の総会で承認を得て選出された運営委員が主体となって各種課題を円滑に遂行するために設けられている組織です。

運営委員は各ブロックから推薦された人（ブロック人数を勘案）と運営委員会が推薦した人で構成されています。また、運営委員会は、選任された運営委員と運営全体をチェックする監事も参加して毎月開催されています。運営委員の任期は２年（再任可）です。

ナルク横浜「運営規則」には、運営委員会の機能や役割について整理されています。その概要は以下の通りです。

１．年度事業計画と予算の策定等を協議決定します。
　年度事業計画は前年度計画の進捗と反省をもとに、運営委員会で議論して積み残し案件や重要案件を吟味の上次年度計画を立案。「定時総会議案書」として纏め、全会員に諮るという流れになっています。

２．各ブロックの活動の活性化を指導・支援します。
　本部方針の連絡や拠点事業計画の進捗報告に加え、各ブロック取り組み状況が報告されます。各ブロックの取り組みは、他ブロック活動の参考と刺激になっています。

３．年度計画は必要に応じ各委員会（プロジェクトチーム）を結成の上遂行しています。

４．月１回の定例会議は、対面とオンライン（ZOOM）によるハイブリッド方式で実施しています。
　DX 推進で効率化促進と経費軽減に繋げています。

５．会議（運営委員会）は会員に公開しており、参加・傍聴したい方はいつでも可能です。
　是非見学や意見交換にお越しください。

以上の通り、運営委員会は、拠点の「心臓部」とも言える存在です。多くの会員の方々に運営委員を経験して頂くことがナルク横浜の更なる活性化に重要と考えています。そして、任期 2～4 年程度で運営委員の人事循環及び若返りが課題と痛感しています。つきましては、運営委員会活動への理解を深めて頂くと共に、会員皆さんの積極的な関与（運営委員応募等）も期待しています。

やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

8 月末会員数：　371 名男性：140 名　女性：231 名）

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	117	33	53	42	46
湘南	86	34	33	40	38
西	119	119	120	51	89
中央	49	56	38	45	34
合 計	371	242	244	178	207

交流会あれこれ

北ブロック

8 月の交流会は、新横浜のイタリアンレストランで暑気払い。嬉しい・久し振り～のお顔が並びました。パスタと主菜を参加申込時に選び事前にオーダー。美味しい食事と歓談でお腹も気持ちもたっぷりと膨らんだところで、幹事からのプレゼントのビンゴゲームで締めました。

9 月は昭和薬科大学での講演会「薬草を食べる」と薬草植物園見学。他ブロックから 5 名の参加を頂き、先ずは学食でランチを。

講座は大盛況で山梨県の薬用植物園園長の、食用植物と薬草・毒草の位置関係や、薬食用植物 12～13 種の食べ方、効用や特徴の話を聴講。活性酸素を無害化する抗酸化活性値の高い食品一覧は、貴重なお土産でした。薬草植物園は温室を見学後、降り出した雨に追われるように後にしました。

湘南ブロック

9 月の交流会は、平塚中央公民館で男女別れて交流会を開催しました。女性９名は、11 月 23 日の平塚市民活動センター祭りにおいて、ナルクブースで販売予定のお手玉づくりをしながらのワイガヤ。

男性６名は、料理教室。慣れない食事つくりとはいえそこはナルクの男性陣、手分けしながらも互いに支え合って、炊き込みご飯・豚汁・フルーツポンチを見事仕上げました。

12 時に食事が出来上がったところで、女性陣が合流して昼食会が始まりました。

お手玉作りに集中して一息ついた女性陣からは、「美味しいね」「おかわり！」の声も頂き、男の料理も一歩前進したと感じられるひと時でした。

西ブロック

地域別の納涼会

●泉区方面

8 月 19 日、地下鉄立場駅近くの和食レストラン「籠の屋」に 14 名が集まり、久々にお会いできた仲間たちと楽しく語らい、ノミニケーションで笑い声の絶えない納涼会となりました。

●旭区方面

8 月 20 日、猛暑の中みんなの笑顔に会いたくて鶴ヶ峰のレストラン「みつわ」に 17 名が参集。食事とアルコール飲み放題で和やかな雰囲気でした（おまけはカラオケ会に 9 名が参加）。

なお、レストランの方から「皆さんお酒強いんですね」と仰っていたとの後日談もありました。

中央ブロック

8 月交流会は坂間会員による認知症講演会。

同会員には過去二回、認知症に関する講演を依頼しています。今回は同会員が接した「認知症の方」の実例等に焦点を当て、公開されている資料を交えた判り易い解説で「認知症全体」への理解を深める手がかりを得ることが出来ました。

9 月交流会は、毎年恒例となった小田理学療法士による「フレイル予防」の講演。

講師の軽妙な語り口に加え、筋肉の衰えを防ぐための体操実技指導に参加者は大満足。

いつも通り元気の出る楽しい研修となりました。

新入会員のひとこと

北ブロック　櫻本 裕子

初めまして。櫻本裕子と申します。先日の総会からナルクの活動の片隅に参加させて頂いております。

活動参加のキッカケはご近所にお住いの会員尺八練習？中の高橋忠弘様に、寺家ふるさと村を散歩中に出会った事です。

私は今年 3 月まで、ケアーマネージャーをしておりました。些細なことしかできませんが生きていく時間の中で、ほんのり気持ちのいい風を感じていただければと願っています。

宜しくお願い致します。

湘南ブロック　小澤 育子

5 月に元石美知代さまの紹介で入会させていただきました

入会早々麻雀同好会に参加していますが、先輩方の教えもあり、楽しいひと時です。

又、箱根の阿弥陀寺の散策（琵琶演奏もあり）にご一緒でき、人生の思いでの I ページとなりました。

他でボランテイア活動を 10 年ほどしていますが、ナルクでも関心のある事を中心に積極的に参加させて頂こうと思っています。

私の活動の広がり

湘南ブロック　原囿 信夫

私が 60 歳定年後を見据えて準備を始めたのはちょうど 50 歳の年。

市役所広報に掲載された「男の講座」への参加でした。男の料理・平塚探索・福祉などを学び、地域レビューをどのようにしてゆくかの勉強でした。

その講座修了者で「ひらつか MAC」を立ち上げ、2002 年には「平塚をみがく会」の設立をサポート。同年「ひらつか防災まちづくりの会」へ会計として参加し、市民活動を拡げてきました。

ナルクへは、ナルク設立 10 周年記念行事“ゴミを拾って東海道五十三次ナルクウオーク”の際、高畑初代会長に湘南にお越しいただき「会員同士の助け合い」の講演会が開催されたのをキッカケに入会して今日に至ります。

高齢化社会にあって、これからますます会員同士の助け合いが必要になってきます。

2024 年よりナルク横浜湘南ブロック長を担当させて頂いておりますが、
安心と信頼できる組織作りと魅力ある活動をすすめてゆきたいと思います。

西ブロック　堀内 和子

カチ・カチ・カチ～。拍子木の音が軽やかに響いて「何が始まるのかな？」と子供たちの目が一斉にこちらに集中してくる。さあ、紙芝居の始まり～始まり～。

今までは老人施設で月に数回、仲間と本読みや紙芝居の活動を長い事続けてきた。ところが 7 年前から対象に保育園の 3～5 歳児が加わった。

最初は幼児を前にしてどう読んだら良いかと戸惑った。けれども、始めてみれば好奇心いっぱいの子供たちの視線が一直線に向かってきてその熱気に驚いた。そして面白ければお話に聞き入って、つまらなければお隣の友達とふざけ合い、子供は本当に感情がストレートに表れて正直だ。

園児を前にすると自分自身にも元気がもらえて、なによりかわいい。私にとって良い事ばかりだ。

回を重ねるごとに、紙芝居や絵本選びを含めて保育園のボランティアも楽しくなってきた。

老人施設へもまだまだ続けたいと思っている。

ナルクの皆様で興味のある方はご一緒に紙芝居をやってみませんか？

9月歩こう会「巾着田曼殊沙華公園散策」（埼玉県日高市）

世話役　内田 成孝

９月歩こう会は曼殊沙華を求めて埼玉県日高市へ、JR 八王子駅八高線ホームに 14 名が集結しました。曼殊沙華といえば彼岸に花開く田んぼのあぜ道や土手を連想しますが、巾着田の曼殊沙華は趣が全く違いました。鮮やかな紅色が一面に広がって、今まで経験したことのない幻想の世界へと引き込まれてしまったこと。交じりの無い紅一色がまた、異様さを増長しているように感じました。この群生地の管理は、球根は自然繁殖に任せ、移植はしない、草取りによる日照確保が基本とのこと。この連続性の積み重ねが曼殊沙華群生日本一の地になったとのことです。また巾着田という名前からして面白いと感じました。高麗川（こまがわ）の蛇行により長い年月かけて作られたその形がきんちゃくの形に似ていることから、巾着田と呼ばれているとのこと、現場はまさしくその通りです。河原でも楽しめそうです。現場は今が開花のピークで、観光客は後から後からやってきます。駅や車から流れ出る人々を多くのボランティアの人が誘導している。町を挙げてのイベントとして盛り上がっていました。独特な地形と豊かな自然、歴史的な背景を持つここは地域の重要な財産、みんなで守っているなとひしひしと感じた一時でした。

― 歩こう会 ―

●11 月「国営昭和記念公園散策」
　日　　時：11 月 19 日（水）10：00
　集合場所：JR 立川駅　東口改札前

●12 月　ミニウォークと忘年会
　日　時：12 月 18 日（木）
　（時間、会場は後日決定）

北　沼沢 新太郎
西　内田 成　孝

昭和記念公園

ハマっ子広場

〈俳句同好会〉

講師

＊　帰りたき家もうあらず鰯雲　茂
＊　台風の一つ目小僧こちら向く　茂
＊　もち米を蒸したる匂い秋彼岸　茂

会員

＊　竹林の不気味な静寂野分け前　佳子
＊　もののふの夢みし跡や水澄め　えつ子
＊　久しぶり笑顔あり秋彼岸　えい子
＊　裏山のまるで黒富士秋夕焼　洋子
＊　秋の日や暦がかたる街あかり　ちかね

編集後記　ナルク横浜に入会した 20 年前の自分と今の自分とは体力・気力とも以前とは確かに違っています。しかし交流会・同好会での楽しみは変わる事は有りません。末永くナルクの会員である為には、会員同士の楽しい雰囲気とコミュニケーションが大切です。会員同士の交流があればナルクの本分である「お互いの助け合い」に繋がり、財源の一部にもなります。今後も「楽しいナルクと安心のナルク」の継続を願って会員同士の交流を楽しみたいものです。　編集委員　小林 ちかね

特集号「わたしの尊敬する人」

北ブロック　　山根 優姫

　このお話を頂いたとき、お仏壇に飾ってある義父の写真に目が留まりました。そうだ、それこそ戦争を体験し勉学に励み弁護士になり家族を支えた義父こそ尊敬する人だと。義父は 13 年前に他界して、私と義父との交流期間はそう長くはありませんでした。義父の人生を知って頂きたく、今回は夫から聞いたエピソードを交え、書かせていただきます。
　義父は 1935 年に北海道で生まれ、父親の仕事の都合で満州に渡りました。戦争が終わった時、義父はまだ 10 歳でした。日本に戻ろうとする中朝鮮半島で家族と共にソ連軍に捕らえられ収容所に一時入れられたそうです。やっとのことで帰国できたのは翌年の 1946 年で、帰国後も戦後の食糧難の中で苦労したようで、「もうカボチャは食べたくない」と、カボチャばかりを食べていた義父は、後によくそう口にしていたそうです。その後義父は大学を出て弁護士になりました。学生時代は食べるものがなくチョコレートを齧ってしのぎ、製鉄所で跳ねる溶けた鉄と闘うアルバイトをしたりの苦労ぶりでした。当時、冤罪事件と裁判を扱った映画「真昼の暗黒」を観て感激し、弁護士を志したそうです。
　弁護士となり結婚し、その相手（義母）の尻の下に敷かれながら、（その片鱗は私も見ることが出来ました）、夫婦で二人の子を育て、最後まで弁護士の仕事を続けました。家では優しい人でしたが、法廷ではしっかり闘い刑事事件で被告無罪を勝ち取った事もあるようです。いつ会っても優しい義父でしたが、最後まで弁護士としての誇りや想いを貫いた人だったように思います。短い間でしたが、義父に会えてよかったです。

西ブロック　　赤川 幸子

　人生の指標として、又身近なロールモデルとして、尊敬する人がいるという事は大変有意義なことだと思います。さて。私はどんな人を尊敬してきたのだろうか。小学校の高学年の時に同じ題名の作文を書いたとき、私は「アンクルトムの小屋」の作者ストウ夫人を挙げた。直前にストウ夫人の伝記を読み、彼女の作品が南北戦争の契機となり、奴隷解放をもたらした大きな力となったことに感動したからです。ペンの力で人々を動かし、世の中を変えた。おこがましくも小説家になりたいなどと書いた。夏休みの宿題の感想文にも四苦八苦している我が身を顧みずでした。それから中・高時代、私は洋画の銀幕スターに憧れました。しかし、それはあくまで憧れであり、尊敬とは異なるものでした。以来私は尊敬する人を持たずそのことを考える事もなく、のほほんと過ごしてきました。
　しかしながら現在幸いなことに私には尊敬する人がいます。それは、ナルクに入会して 10 年以来皆様にはいい経験を沢山させていただきました。こんなにも生き生きと充実した人生を送ることが出来るのは、ナルクの方々のお陰と感じ、私もそうなりたいと願っています。成人した後には新しい友人を得る事が難しいと言うのに、この有り難いご縁に感謝です。

特集号「わたしの尊敬する人」

湘南ブロック　　村井 清

結婚式で祝辞を述べさせていただきました。

本日はおめでとうございます。以下祝辞の挨拶云々。話は古くなりますが今を去る事二千五百年中国の孔子という偉人が書いたものに論語がありますが，その一節にこの様なものがあります。

師に問うて曰く「終生以て足るもの有や如何に」師答えて曰く「其れ即ち恕なり」。今様の言葉で言えば「一生涯守ってゆくのに値するだけの大切な事があるでしょうか」。師答えて曰く「それは恕である」。恕とは相手を認めその話をよく聞くと言う事で、あなた方お二人はオーバーに言うなれば四分の一世紀以上異なった環境で育ってこられました。従って貴方の常識は私の非常識、私の当然は貴方の驚きと言う事が出てくると思いますが、其のときそんな馬鹿なとか、えー何それとか言う事なく、相手の言う事をよく聞き、ではこんな場合はこうしよう・あんな場合はああしようと、お二人でよく話し合って良い答えを導き出して頂き、末永く共白髪を迎えられる事を祈願致しております。

どうぞ終生“以て足るものは恕である”と言う事をお忘れなく。本日はおめでとうございます。

孔子の思想には尊敬すべき点が多く特に“終生以て足るものは恕である”と言う考えに私は賛成です。

中央ブロック　立林　紀孝

私が尊敬する人の一人に“加賀美 俊夫さん”がいます。彼を知ったのは近年の 2017 年頃（当時の日経新聞「私の履歴書」を読んで）ですが、彼が歩んで来た人生を知るに連れ、大変惹きつけられました。

彼は 1936 年 1 月生まれの現在 89 歳で（株）オリエンタルランド（あの東京ディズニーランドを経営する会社）の現役の代表取締役です。彼は赴任当時たった三人しかいなかったオリエンタルランドの平社員からスタートして、浦安沖の埋め立て工事交渉から始まり、米国ディズニー社との誘致交渉・大規模テーマパークの構想立案・大規模資金調達と、大変な苦難を乗り越えて「夢の魔法の国」の実現に生涯を賭けてきました。テーマパーク実現の仕事は誠に“感性とハート”のなせるものであったのであります。

ただ私の方は加賀美さんの半生を思うといつも自分の不明を恥じる思いがあります。同じように昭和の混乱の時代に私も新米のサラリーマンを生きながら、夢も感性もない私は東京ディズニーランドの実現性を当時全く怪しんでいたからです。それにしてもディズニーランドの誘致を米国側と合意した 1974 年から、開園できた 1983 年までの 10 年間は、第一次オイルショック後のインフレと不況で日本経済自体が大揺れの時期。大手電鉄や不動産の親会社からの助力が全く得られない中での成功は、やはりミッキーマウスのマジックによるものなのでしょうか。