



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/>

この一年を振り返って、新たなお願い

代表 福江 孝夫

12月はナルク活動年度の年末ではなく、2025年巳年が終わり午年へ移る区切りの月です。従ってナルク活動の色々な数字の話ではなく、別の観点から一年を振り返りたいと思います。

30年前のナルク横浜設立当初、私たちの担当エリアは川崎市を除く神奈川県全域に広がっていました。その後、10周年を迎えるまでにナルク東横浜と南横浜が分離独立して、現在のようになりました。それでもナルク横浜は、ほとんど「ナルク神奈川」というべく広い地域をカバーしています。

この広域かつ大規模拠点を維持・継続するために、ナルク本来の会員同士の助け合い活動・地域奉仕に加え、これらの活動を支える会計・広報（会報・ホームページ等）・会員研修・健康増進活動（歩こう会など）・毎月の活動実績入力とそのシステムの管理などのサポート活動が重要な役割を果たしてきました。どの役割が停滞しても拠点の運営に支障が起きます。

これらの任務は、運営委員などと違い任務の規定がないため、一部の会員が永く担当しています。会員のこれまでの経験に沿った役割や関心の延長で参加して頂き、円滑に対応ができてきました。そして現在の担当会員の好意に甘えてきた側面が大きいと言えます。

改めて各サポート活動を振り返れば、それぞれ担当される方は長期化しています。更に各々の違いは勿論ありますが、年々加齢の影響が加わっている事は事実です。

「ナルク会員として、本来の時間預託活動と奉仕活動だけでなく、サポート活動に関心があり一緒にやってみたい」そういうお気持ちの皆様、是非、各ブロックの運営委員にお申し出ください。

サポート活動参加を通じて、ナルク横浜会員として新しい発見と刺激を得る事が出来ると思います。お申し出をお待ちします。



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

10月末会員数： 366名男性：138名 女性：228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	116	86	54	26	33
湘南	84	87	54	28	50
西	117	190	149	98	108
中央	49	79	34	33	20
合計	366	442	291	178	211

交流会あれこれ

北ブロック

10月は、恒例の「こどもの国」野外炊事場でバーベキュー交流会でした。硬い炭になかなか火が回らずヤキモキ。たっぷりの野菜を焼くのにも柔らかい炭火に時間を取られ、二台のBBQコンロの周りで歓談しながら右往左往。何とか肉類まで焼き上げ、果物やお菓子類も皆のお腹に収まり落ち着いた事でした。

11月7日には鶴川の「香山園」櫻梅桃李で女子会を開催。古く由緒ある建物内で地元食材での前菜9種類に始まる和食を頂きながら、和気藹々とお話しを楽しみました。

11月交流会は予定を変更して、町田市立芹ヶ谷公園内の国際版画美術館を訪問。「夢の江戸へ・美人画と歴史ロマン」と題した展示で、明治時代の浮世絵師・月岡芳年と弟子の水野年方の親しみある日常の美人画等の見応えある木版画を少人数で鑑賞しました。

西ブロック

11月13日(木)合同で「味の素」の工場見学(二度目)を実施しました。午後1時に横浜駅京急改札前に中央ブロックの2名を加え、総勢25人が集合。はぐれる事もなく大師線の鈴木町駅に到着。会社は東京ドーム8個分、大師線の駅4個分というのにはビックリ、驚くばかりです。

見学は4コースのうち「ほんだしコース」で、会社内はバスの移動です。案内された工場内はオートメーションにより「ほんだし」がもの見事なスピードで流れていました。体験では鰹節を削ってみました。香りが良く、硬くてかなりの力がいりました。お楽しみの試食は味噌汁にほんだしを入れてのコクのある一杯でした。

おみやげに小瓶の味の素とほんだしを頂き、最後のお買い物でおもいおもいの物を買求め、とても有意義な工場見学の日となりました。



湘南ブロック

11月の交流会は、ミモザ(株)の高齢者施設見学と勉強会を実施しました。先ず訪問したのは「介護付き有料老人ホーム」で、事業部長が隅々まで案内の上、丁寧な説明を頂きました。平塚全市を眺望できる屋上にも案内頂き、富士山や花火大会も見ることが出来るとの事でした。次に訪問した「サービス付き高齢者向け住宅」では、どのような施設なのかの説明を聞き、館内・居室・入居者がくつろいでいるカフェの様子も見せて頂きました。

三軒目は「グループホーム&デイサービス」の施設で、入所条件・食事・レク等について事業部長から詳細な説明を受けました。訪問した3施設それぞれで参加者から多くの質問が出されましたが、丁寧な応答に参加者一同非常に有意義な見学会であったと好評でした。

なお、各施設訪問には車3台に11名が分乗しての移動でした。

中央ブロック

11月交流会は料理教室を「西谷地区センター」で実施し、14名が参加しました。

なお、料理教室チーム(木幡さん・手島さん・渡部さん・長谷川さん・立林さん)の皆さんの周到な事前準備(レシピの作成・食材購入分担など)により、スムーズな実施に繋がりました。

今回のレシピは①主食(キノコ炊き込みご飯)②主菜(レンジで作るヘルシーミートロール)など5種類(添付写真ご参照)

ただ、炊飯器の不具合で主食の出来上がりが食事会に間に合わず、持ち帰りになるというハプニングもありましたが、副菜などで満腹となり、楽しい交流会になりました。



新入会員のひとこと

西ブロック

大菅 由利子

石崎和子様のご紹介で5月の初めに入会させて頂きました。入会早々納涼会などに参加しナルクの皆様の暖かい人柄に接しておりました。

微力ではありますが、現在「けいあいの郷今宿」での活動に参加しています。老人施設での活動は初めてですが、遣り甲斐を感じ入所者達との触れ合いを通じ多くの経験をさせて頂いております。少しでもお役に立てる事があれば幸いです。

今後ともよろしくお願い致します。

湘南ブロック

栗原 仁子

今まで「ナルク」と云う会があったことを知らず、友人横溝昌子さんにお話をお聞きして何回か同好会を体験させて頂きました。

私でも会員になれるかなと思いながら今回入会させて頂きました。会員になって知った事は、多くの会員がいらっしゃること・諸活動の数が多し事にビックリしました。

これからは自分ができる事があれば参加したいと思います。

宜しくお願い致します。

私の活動の広がり

湘南ブロック

棟保 禎彦

ナルク活動は、送迎・庭の草取り・外出の付き添い・話し相手・施設での絵手紙や折り紙等を行っています。湘南ブロックで開催される月例交流会や同好会（散歩の達人・麻雀同好会・映画を観る会・パークゴルフ同好会・歌笑同好会）には全てに参加するよう努めています。又、ブロックを越えて開催される有志によるカラオケの集いも楽しみの一つです。

毎週火曜日には元勤務先のメンバーで構成される麻雀の会に。

毎週水曜日には町内会での卓球を楽しんでいます。その他市民農園をお借りして20年ほど季節の野菜（玉ねぎ・馬鈴薯・ナス・キュウリ・トマト・ピーマン・さつまいも・オクラ・キャベツ・白菜・長ネギ・大根・ほうれん草など）を楽しんでいます。植物は誠に正直で、しっかり手を加えるといい野菜が、手を抜くとたちまち出来具合に支障が出ます。

自然は率直でそんなところが大好きです。



北ブロック

福江 めぐみ

地域包括支援センターに、毎週のように通っています。シニア向けに頭の体操・スマイルステップ・ノルディックウォーク等に参加し、体を動かし足を鍛えています。その他にも、講演会・講習会で新しい情報発信を開いてくれています。自分の将来を考えると地域包括支援センターの職員に要介護認定を頼まなくてははいけません。顔を覚えてもらいたい気持ちからです。

若いころは、ナルクを売り込むために職員と関わりを持ちたいとの思いがありましたが、今は近くに行くところがあり、参加できることが有り難いです。

今年の秋も、山口県の父母のお墓参りに帰ります。十年ほど前まで私達と同じ奈良町に住んでいらっしゃったナルク会員の姉妹の方が、山口市の高齢者施設に入っていらっしゃいます。毎年元気なお二人に合うのを楽しみに帰っています。良いご縁で繋がっているナルクのなかまです。



11月歩こう会「国営昭和記念公園散策」(東京都立川市)

世話役 内田 成孝

11月歩こう会は紅葉を求めて立川「国営昭和記念公園」へ、JR立川駅に10名が集結した。広大な公園には、秋の美しさを切り取ることが出来る絶景スポットが数多く点在している。見ごろを迎えたジャストタイミングで、しかも天気晴朗なり、心沸き立つ思いで駅をスタートした。駅前には超近代的なビルが立ち並び歩いて15分の場所に、別世界が広がっているのが信じがたかったが、すぐ公園へと導かれていった。園内に入るなりいきなフランス式庭園風の細長い直線水路と黄色く色づいたイチョウ並木に迎えられた。これから宝物を探すように園内地図を確かめながら次のポイントへと歩をすすめた。風情を楽しんでもらうため、歩きはスロー、時間はあっという間に過ぎて腹時計がうずく、昼時なのに日本庭園は飲食禁止で食事はできない。その前に腹の虫抑えが必要で、最奥の施設「こもればの里」へ、人も少なく縁台風ベンチでゆっくり弁当を取ることが出来た。お腹も収まったところで、目的ポイントである静かな日本の秋の美しさが凝縮された日本庭園へ、巧みに配置されたモミジが深紅や朱色に色づき我々を迎えてくれ、あまりの美しさに歓声が響いていた。十分に堪能した後は 公園のシンボル「かたらいのイチョウ並木」へまばゆいばかりの「黄金のトンネル」を抜けた。



「黄金色の世界」と「深紅の世界」を満喫した「歩こう会」でした。立川で乾杯！お疲れ様

一歩こう会

- 令和8年1月 藤沢七福神巡り
日 時：1月9日(金)
集合場所：藤沢駅 JR改札口 10:00
- 令和8年2月 熱海梅園と市内散策
日 時：2月19日(木)
集合場所：JR来宮駅 10:15

北 沼沢 新太郎
西 内田 成孝



会 員

県方に国旗勤労感謝の日
引き返し火元確認ゆずたわわ
青空とコーヒー勤労感謝の日
主婦送転娘に勤労感謝の日
本道が天まで続く大枯野

昌子
佳子
えい子
道子
ちかね

ハマっ子広場
俳句同好会

講師

冬空へすつくと在はす親音像
勤労感謝の日クレインは動いている
いつになく耳そばたてて枯野行く

茂 茂 茂

編集後記

時の過ぎるのは本当に早いですね。今年も残すところ1ヶ月弱となりました。皆様におかれましてはどんな一年でしたでしょうか。健康で活動が続けられる喜びを噛み締めつつ、来年も健康で充実した日々であります様祈念いたします。輝かしき良い新年をお迎えください。

編集委員 棟保 禎彦