



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8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、60年に一度めぐってくる「丙午（ひのえうま）」の年です。丙午に課せられた火の性質が強いという迷信から1966年には出生率が25%減ったという記録もありますが、逆に出生率を上げて欲しいですね。

丙午の年は「強いエネルギーと行動力」「新しいことを切り開く力」がイメージされます。

「ナルク横浜」も丙午のエネルギーを借りて飛躍の年にしなければならないと思います。

昨年「ナルク横浜 30周年記念総会」で熱く語られた野中会長の「ナルク発展5か年計画への思い」が動き出しました。

この 5か年計画 の特徴は、みんなで創って、みんなで実行する 計画としたい。とされています。すなわち、常に皆さんと情報を共有し、実行へのアクションを取ることです。

「ナルク横浜」がこの5か年計画を成就するためには、記憶に新しい箱根駅伝のようにしっかりと次の走者へタスキを渡すことのできる体制を整える必要があります。ナルクの活動に共感し共に楽しもうとする会員の勧誘は待たないとなっています。どうかナルクの良さをPRして共有の友として迎え入れていただきたいと思ひます。ナルク再生の力には若い力が必須です。5か年計画でも 仲間を増やすナルクが重要課題 となっています。

NHK番組「あしたが変わるトリセツショー」でこれぞ「ナルクの役目」と感じた内容が放送され記憶に焼き付いています「100歳以上の方の究極の健康法とは？」それは「つながり」を持つことでした。

世界中30万人ものデータ分析でも、寿命に最も影響を与える要素の一つであると断言しています。「社会的つながり」が希薄になることがフレイルに至る最初のきっかけになることがわかっています。

「生きがい」を柱とするナルクの役割は大きいと思ひます。会員同士の交流、助け合いを増やし、「つながり」を広げる事です。これはまさしく、健康長寿の道筋を明確に打ち出していると思ひます。歩こう会・交流会・同好会（麻雀、コーラス、カラオケ、絵画、パッチワーク、布アート、俳句、書道、パークゴルフ、映画観賞会、ポッチャ等々）各ブロックは趣向を凝らし「つながりの場」を広げています。

こうした、「つながり」を体感していただくのが 5か年計画 信頼できる仲間だからこそ のナルク「ナルクあんしん生活支援事業」へとつながって行くのだと思ひます。「ときめき」ある人生をナルクと共に送りましょう！



やさしさ楽しさもあ
るナルク横浜



12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	
		11月	12月	11月	12月
北	115	52	51	77	48
湘南	85	31	29	131	43
西	117	143	113	148	242
中央	49	34	39	42	30
合計	366	260	232	398	363

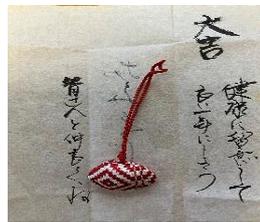
交流会あれこれ

北ブロック

12月は久しぶりの長津田地域ケアプラザで毎年恒例のクリスマス会でした。

小澤会員のギター伴奏で歌い、友人お二人を誘って参加の高橋会員の尺八伴奏でもクリスマスソングを歌い楽しみました。又、それぞれ頂いたお題に沿ったお話も沁みるものや興味深いものがありました。

1月は青葉台フォーラムのジョージで新年会でした。乾杯の前から賑やかで、他ブロックの方や友人紹介等のご挨拶があり、漸く食事会が始まりました。食前には手作りのおみくじや貝ストラップのプレゼント、食事は美味しく、後にはおもしろクイズや頭の体操問題・景品等も用意されお腹にも・頭にもご馳走様でした。



湘南ブロック

1月の交流会は、男の料理教室と女性は三壁会員のお手本を元に書初めを行いました。

男性6名は横溝昌子さんの指導のもと、ちらし寿司とお吸い物、そして煮豆を作りました。青菜・インゲン豆の湯がき方・ニンジンの千切り・薄焼き卵の作り方など、普段あまり握ることのない包丁で見た目もきれいに切ることが出来ました。お米は5合ずつ二つの炊飯器で炊き、酢飯にして冷ました後、具を合わせて煮たものを混ぜ込み、盛り付けにはさやえんどう・レンコン・錦糸卵・でんぶを載せて色鮮やかに完成。8名の女性陣が書初めを終えて調理室に合流して会食が始まりました。

落合真弓さんの3名のお子さん達も美味しそうに舌鼓を打っていたのが印象的でした。



西ブロック

過去には手作りの新年会で多くの会員にお世話を頂きましたが、年々会員も歳を重ねてくるとレストランでの会食が良いことに意見が一致して、今年は3地区合同の新年会を鶴ヶ峰のレストラン「みつわ」で参加者21名、お店の大半をお借りしての新年の顔合わせとなりました。

ブロック長の挨拶で始まり、横一列に向かい合いの長い列は、楽しい会話をしやすく新入会員の方とも、まだお会いしたことのない方の顔と名前を覚えるのにもよい機会となりました。

飲み放題でワイン・ビール・焼酎・日本酒・ソフトドリンクもたくさん注文で店員さんは大忙しです。

最後にはプレゼントもあつての楽しい新年会となりました。



中央ブロック

12月交流会では、来年(令和8年)の交流会テーマについて意見交換しました。

その結果、主なテーマは「福江代表との意見交換」「会員発表」「フレイル予防講演」「食事会(春と秋)等となりました。

1月の交流会は、中央ブロック独自表彰制度の表彰式を行いました。昨年は会員相互支援活動などが拡大したこともあり、過去最高の17名が表彰されました。表彰された皆さんは以下の通りです。

青木・栗野・石井・内橋・木幡・坂間・坂本茂村・清水・立林夫妻・手島・中西・長谷川眞砂野・増原・渡部さんの各位

表彰式の後、新年会を兼ねた食事会を開催し楽しいひと時を過ごしました。



新入会員のひとこと

北ブロック

古林 小夜子

今回入会することになりました古林です。
青葉区にある鴨志田団地が出来た頃に、日吉から引っ越して来ました。
青葉区の歴史散歩会というのに加入しておりました。散策し、青葉台駅で解散してバスで帰宅のところ、方向が一緒の会員の高橋さんとお会いしました。バスの中で高橋さんと色々お話する中で、ナルクの事を伺いまして興味を持ち加入させて頂きました。
宜しくお願ひ致します。



湘南ブロック

御厨 文子

7月に元石美千代様のお誘いで入会させて頂きました。会員交流・相互支援・社会貢献等の活動をされている事を知りました。
元気で楽しく皆様と交流していければと思っております。入会して半年近くになりますが、ナルクの皆様の暖かいお人柄に接し、充実した日々を送らせて頂いております。
少しでもお役に立てる事があれば参加したいと思ひます。
よろしくお願ひ致します。



私のふるさと

北ブロック

土田 静子

私は東京生まれ・東京育ちですが、父の転勤でもの想う頃の10年あまりを、金沢で過ごしました。戦災を免れた金沢は、加賀百万石（前田藩）の城下町、古都の風情をそのまま今日に伝えています。

犀川・浅の川という二つの大きな川に囲まれた森の都、金沢城内には四高（現金沢大学）があり、その隣に日本三名園の一つと言われる「兼六園」があります。私は早朝、誰もいない園内を散策、朝露がポトリと落ちる音だけの静寂を楽しんだりしました。

謡宝生・舞観世と言われる「お能」も盛んで、私も父の宝生流のお謡をよく聞かされました。

日本海の魚の美味しい事、イワシはピンピン跳ねていました。「かぶら寿司」一塩漬けのブリの切り身をスライスした蕪にはさみ、糍に漬け込む一冬の保存食として各家庭でも漬けておりました。

私は戦災で家も・多くの友も失いましたが、戦後金沢で美しい自然と文化に触れ、よき友に囲まれた日々はとても幸せな時でありました。私の大切なふるさとです。



西ブロック

生田 由美子

私の故郷は愛媛県大洲市です。高校卒業まで暮らしていました。「故郷」の歌にあるような、山に囲まれ川の流れる田舎町です。

愛媛ミカンで知られる八幡浜市の隣なので、昔は親戚に箱でミカンを送っていました。子供の頃、駅近くの農業試験場と広い桑畑があった場所に、大きなスーパーマーケットが出来ていていろいろなテナントが入って、屋上には子供向けのちょっとした乗り物がある時代を代表するスーパーでした。

昨年の正月に同窓会参加で帰った時、立派な建物や立体駐車場が残っているのに閉店予告が張ってあって、もう50年経つのだなあとの流れを感じました。

四国は新幹線が無く、立地的に工場誘致も不利ですし、インバウンド観光とかにも向きません。自然災害も多く西日本豪雨被害もありました。

私にとっては懐かしい故郷、どうかうまくいくように願っています。



1月歩こう会「藤沢・江の島七福神巡り」

世話役 内田 成孝

新年「歩こう会」は恒例の七福神巡りで、今年は藤沢市内と江ノ島に点在する四社、三寺に祭られている「七福神詣で」である。雲一つない快晴のもと、JR 藤沢駅前に 14 名が集結した。今回は市内と最終は江ノ島の弁財天を目指す、江ノ島行きは夜のイルミネーション見学も視野に無理の無い自由参加をお願いした。



白幡神社で

ひんやりした空気の中、最初は駅伝で選手を苦しめる遊行寺坂の始まりにある寿老人と大黒天を目指して・・・。

対面には時宗総本山遊行寺がでんとかまえて招いている。昨年から寺内の宇賀弁天が副神に加えられたとのことで、樹齢 700 年といわれる大銀杏に迎えられ境内へ、広々とした境内をゆっくり堪能し、控えめな弁財天を追加する。

次は鎌倉時代に思いをはせ「弁慶塚」のある常光寺へ、そして本町駅近くの義経の「首洗い井戸」を確認して、義経が祭られている白旗神社へと、今でも人気のある義経がしのばれる。丁度昼時となり小腹のすいた胃袋を満たす場所となった。

食後はたっぷり歩いて布袋様と恵比寿様にお参りし、15:30 藤沢駅へ到着した。ここで江ノ島行き希望者を確認したところ、なんと 13 名が賛同し、電車で江ノ島へと向かった。

夕日に照らされる江ノ島・シルエットのような富士山を右手に眺めながら、目的の魅力的な女性の裸弁財天と対面、深々とお願い事をしていざ頂上のイルミネーション会場を目指す。

頂上に着いたとたんに一斉に点灯、そこは別世界、見事に宝石のような光の輪の中へ溶け込んだ。みんなの心は素晴らしいご褒美に疲れも吹っ飛んで満足感の笑顔で満ちていた。

素晴らしい年の始まりを感じた。江ノ島での夕食に満足度も増して家路へと。お疲れ様！

— 歩こう会 —

●令和 8 年 3 月 町田尾根緑道でお花見
日 時：3 月 30 日 (月)
集合場所：JR 町田駅 JR 改札口 10:00

●令和 8 年 4 月 青梅 塩船観音寺でつつじ
日 時：4 月 28 日 (火)
集合場所：JR 立川駅 5 番ホーム
(青梅線乗り場) 10:00

北 沼沢 新太郎
西 内田 成 孝



* * * * *
箱根路に寒風突いて楸が飛ぶ
夕焼ける富士しゃく然と寒に坐す
初菑たちまち海に玉(ぎょく)の道
白鳥は湖上のプリマ羽広げ
日光の天宮く杉の寒さかな

佳 京 洋 昌 ち
子 子 子 子 かね

会 員

* * *
夕照に鶉の過ぎる寒さかな
大白鳥バレエのやうに羽根振げ
大旦(おおあした)一番鶏を夢に聞く

茂 茂 茂

講 師

ハマっ子広場
へ 俳句同好会



編集後記

本誌赤いくつ 3 ページの新テーマは、「私のふるさと」。故郷とは？生まれ育った土地を意味し「ふるさと」は単なる生まれた故郷に止まらず、人それぞれの経験や価値観によって異なる意味を持っているという。思い入れのある心のふるさと、個人のルーツや文化と関係する場所・コミュニティとしてのふるさと・あこがれや共感を持つ場所等々だ。投稿大歓迎、又依頼された方も遠慮せずにご自分の故郷を披露して頂きたい。

編集委員 片倉 壽子