



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 横浜
発行者 吉川 武

横浜市旭区鶴ヶ峰2-52-2
TEL 045-719-5001
FAX 045-719-5002
Email: nalchama@minos.ocn.ne.jp
http://www.nalc-hama.net/

第 18 回定時総会開催 24 年度の活動方針決まる

6 月 3 日 (日) 大和市の生涯学習センターにて、ナルク横浜の第 18 回定時総会が近隣の拠点からの多数の来賓を招いて開催された (出席者総数 102 名)。会場の後方には、絵画や、書、写真や色鮮やかなつるし雛など会員手作りの作品を飾り、総会の雰囲気盛り上げていた。

議事に先立ち、今期で代表を退任する谷口幸造代表から「ナルク横浜も今年で設立 17 年目を迎え活動は順調に推移している。今後も会員相互の親睦を図り、会員の増加に努め預託時間活動を活発化したい」との挨拶がなされた (荒井副代表代読)。

議題では一般経過報告、決算報告に続き、24 年度の活動方針として

- ① 「ほっとサロン」を大きく育てよう
- ② 一人暮らしの見回り活動推進
- ③ 会員間の交流を拡大しよう
- ④ 地域に根差した活動の活発化
- ⑤ ブロックの交流会活性化への取り組み
- ⑥ ナルク本部・神奈川 4 拠点・東京拠点との連携強化

が提案され、満場一致で承認された。

最後に、新代表に就任した吉川 武氏が「明るく、楽しく、面白く」をモットーに、元気に出航するよう頑張りたいとの決意表明がなされた。

議事終了後、ナルク栃木の走出事務局長から「ナルク成年後見契約第一号を締結」の事例を中心に、ナルク栃木の活動状況をご報告いただいた。



谷口前代表への花束贈呈

なお総会終了後は、会場を3階に移して懇親会を開催、来賓はじめ会員間で親睦を深めるとともに谷口前代表には、長年に渡るご苦勞をねぎらい花束が贈られた。

(編集委員 小宮山 光賢)

吉川新代表の決意

6 月 3 日 (日) に開催された第 18 回の定時総会で、退任された谷口前代表の後を引き継ぎ、代表をお引き受けすることになりました。



昨年は、会員皆様のご努力にて時間預託活動・奉仕活動共に目標を達成することができ、また、「ほっとサロン」が実現して同好会の活動も一層活発化してきました。

残念ながら会員数は減少傾向にありますが、平成 24 年度の活動方針が決まり新たな目標が明確になりました。高齢になっても自宅に引きこもることのないようボランティア活動、同好会活動等を一層活発化し、皆さんが健康で会員間の交流に参加できるよう各ブロック独自の工夫で楽しい会を目指します。

そして皆さんから“ナルクに入って良かった”との声が聞かれるよう汗を流す所存ですので、今後、会の運営に当たってのご協力をよろしくお願いいたします。



決意表明をする吉川新代表

ナルク横浜 ブロック	預託時間点数				奉仕時間			
	3 月	4 月	5 月	合計	3 月	4 月	5 月	合計
横 浜 北	132	156	159	447	157	120	85	362
横 浜 中 央	82	76	64	222	102	36	26	164
横 浜 西	231	223	250	704	198	101	57	366
湘 南	31	44	42	117	19	10	15	44
合 計	476	499	515	1373	476	267	183	936

5 月度の会員数: 459 (男性: 207、女性: 252)

【ご協力ありがとうございました】

前代表 谷口 幸造

平成 15 年 6 月、初代高木代表の後を継いで早くも 9 年が経ちました。今回吉川武さんにバトンタッチできてホッとしています。

私はナルクの理念「自立」「奉仕」「助け合い」のもとで、さらに「皆で、楽しくやろうよ」と呼び掛けて拠点作りをしてきました。その意味で今年の 4 月に会員が集える場として「ほっとサロン」がオープンしたことをとても嬉しく思っています。

過去数年の趨勢を振り返れば、前途にはさらに厳しい事態が予想されます。しかし会員数や時間預託点数などの数字だけに捉われずに、心の通いあう仲間を増やし、会員の皆さんが「ナルク横浜に入って本

当によかった」と実感できる拠点になっていただきたいと思います。

私は「汗をかく」ボランティアが大好きなので、体と頭が働く限り、これからも皆さんと第一線で活動したいです。在任期間中の皆様のご協力に感謝しています。



新ブロック長のご紹介

西ブロックのリーダーを引受けて

上 藺 正 昭

今回、ブロックリーダーを引き受けることになりました上藺です。まだ、西ブロックの皆さんの名前も顔も分かっていない中での活動になりますが、少しでも前進できればと思っています。

会の運営はリーダーが一人で背負うのではなくサブリーダー(2名)と相談し、役割を分担して進めていきます。

いま、ナルクは会員を如何にして増やすかが大きなテーマになっていますが、退会者を減らす活動も重要な課題になっています。今年度西ブロックは同好会への参加者を増やす、交流会を楽しい集まりにするなど、会員同士のつながりを大事にする課題に取り組んでいきます。それをエネルギーにナルク本来の活動であるボランティア活動時間が増えることを願っています。



湘南ブロックの今後

金 井 明

この度、吉川 武さんがナルク横浜の代表に就任されたため、湘南ブロック長を私が引き受けすることになりました。

湘南ブロックは他のブロックに比べ範囲が広いが会員数は少なく、活動場所も限られており会員がなかなか増えないのが実情です。月 1 回の交流会もごく限られた人しか参加されず、何か対策がないものかと検討して、23 年度後半からは、会報を直接手渡しご意見や近況をお聞きすることにし、今年度も継続することにしました。

また年に 2 回くらい、会員同士が直接顔を合せる機会を持ち、毎月の交流会も皆で楽しめる同好会を立ち上げて、活動の活発化を図っていききたいと考えております。



新入会員のみなさんを紹介 (敬称略)

～ 2012 年 2 月・3 月・4 月～

＜北ブロック＞

奥田 信子 青葉区奈良町
大久保節子 青葉区奈良町
小出欽一郎・倭子 青葉区奈良町
千原 靖治・和枝 青葉区奈良町

＜西ブロック＞

須藤 直枝 戸塚区名瀬町
渡部 雄吉 旭区今宿

＜湘南ブロック＞

赤川 幸子 戸塚区名瀬町
佐々木光男 茅ヶ崎市甘沼

＜中央ブロック＞

手島 玲子 南区永田北
佐藤 友信 青葉区大場町
渡部 洋子 戸塚区前田町



新しく入会しました！！

－ 私のひとこと －

手島 玲子さん (中央ブロック)

ボランティアに関心はあっても入会するのは勇気のいることです。友人の首藤さんからナルクの話は度々聞いておりましたので気軽に入会させていただきました。そして早速特養の「南永田桜樹の森」で 4 月度からデイサービスに 2 回程、利用者のお話相手に訪問しました。

役立っているのかお邪魔なのかまだ未知数ですが継続は力なりの言葉を信じて、頑張ってみたいと思っています。

千原 和枝さん (北ブロック)

ナルクとの出会いは、福江さんとのご縁で私少し前、ある障害者施設を知ったことから始まりました。この春主人が退職しましたので、第二の人生はボランティアなどの社会活動と入会に踏み切りました。

自然に恵まれた奈良地域と新しい絆の中で、経験を通して自分たちの力を役立てることができるよう、そして楽しみを見つけないと思っています。

赤川 幸子さん (西ブロック)

3 月にウオーキングを始めたいと思い「歩こう会」をパソコンで検索していると、ナルク横浜に行きつきました。

時間預託制のボランティアについては以前耳にしたことがあり、早速事務所に電話したところ、とても親切に対応していただき、すぐに入会を決めました。3 月、4 月と「歩こう会」に参加させていただき、和気あいあいとした雰囲気の中、会員の方たちが皆若々しく、生き生きしていられるのが印象的でした。

カラオケ同好会も楽しみですが、土日に仕事をしているので、ブロックの交流会には参加できないことが残念です。ボランティアは初心者で何もわかりませんが、無理のない範囲で活動をさせていただけたらと思っています。



個人ボランティア活動事例報告

「突然動けなくなった会員」

昨年の 5 月、中央ブロック会員の T さんが自宅で突然ベッドから起き上がれなくなり、その後は訪問介護やデイサービスを利用する一方、ナルクの会員に月 2～3 回、食事の準備とお話し相手の依頼がありました。

T さんは長い間老人ホームのデイサービスで週 2 回、利用者への傾聴活動をしておられ、千点近い預託点数をもっておられましたので、早速利用することになりました。同じブロック内の顔見知りの会員 2～3 名が、お話し相手、食事の準備や草とりなどナルクならではの活動をしています。介護サービスでは、お話し相手までは期待できないので、ナルクの仲間の来る日を楽しみにしてもらっています。

現在、ようやく室内をゆっくり歩けるようになりました。今後一日も早く外への散歩にご一緒できればと思っています。

(中央ブロック 坂本 徳代)

～ 会員相互の活動事例 ～

下の表は、施設ではなく自宅で生活していられる会員に対しこれまでに実施した「預託点数活動」の具体的な事例を示したものです。会員の手助けが必要になったときは、この事例を参考にブロックリーダー、又は世話人にお申し出ください。

編集委員会



A 会員本人や家族への支援

- ・ 食事の準備や傾聴・お話し相手など
- ・ 買い物や散歩の付き添い介助
- ・ 病院や幼稚園・保育所への送迎
- ・ 子育て支援、乳幼児の見守り
- ・ パソコンの個人相談



B 家屋内外への支援

- ・ 室内やお風呂の掃除、家具の移動・模様替え
- ・ 障子・網戸の張り替え、ガラス拭き
- ・ 家具移動等室内模様替え、電気部品等の交換
- ・ 留守宅の見守り、ペットへの餌やり
- ・ 植木の剪定、草むしり、夏場の水やり

5 月度の歩こう会 ——「弘明寺から三殿台遺跡へ」

初夏の日差しと緑がまぶしい 5 月度の歩こう会
は京浜急行の弘明寺駅を 22 名の参加者で出発し
て、最初に横浜最古の寺として名高い弘明寺を参
拝しました。にぎやかな商店街を通り抜け鎌倉街
道に出てからは、国の指定史跡とな
っている目的地の三殿台遺跡に到
着し、案内人の説明で縄文・弥生・
古墳時代の住居跡、考古館の出土品
を見学しました。

往時がしのばれる土器の数々に
は、知恵と工夫が見られ感心しまし
た。かやぶきの竪穴式住居も復元さ
れています。住居跡の広い場所に日
陰を見つけて昼食をとり、記念撮影
をしたのち岡村天満宮、岡村公園を
見て上大岡駅に向かい駅で解散し
ました。



その後は 2 組に分かれて情報交換と親睦の反省
会でしたが、勉強を兼ねた健康ウォーキングの充
実した楽しい一日でした。

(編集委員 小林 ちかね)

歩 っ こ う 会 の ご 案 内

●8 月度：歴史講座（平清盛波乱の生涯）

日 時：8 月 4 日（土）

集合場所：相鉄線鶴ヶ峰駅前「みなくる」

集合時間：14 時（解散 16 時頃）

問合わせ：仲摩（0466-87-8840）

吉川（0463-58-6030）

定 員：40 名

参 加 費：300 円

●9 月度：新羽田空港見学

日 時：9 月 27 日（土）

集合場所：横浜駅京急改札口

集合時間：10 時

解 散：京急横浜駅改札 15 時頃

問合わせ：西野（045-933-6205）

吉川（0463-58-6030）

●10 月度：おおりー泊旅行（日光湖畔亭）

日 時：10 月 17（水）～18 日（木）

集合場所：横浜駅西口天理ビル前

集合時間：午前 8 時 10 分

解 散：18 日天理ビル前 17 時頃

（申込み締切日は後日連絡）

参 加 費：7,000 円の予定

問合わせ：西野（045-933-6205）

吉川（0463-58-6030）

ハ
マ
つ
子
広
場

ハ
マ
つ
子
広
場

＊ときめいてちよつと道草したくなり

小道

＊持ち時間まだある余生ひた走る

小道

ハ
マ
つ
子
広
場

＊母の日の偲ぶ花びら幾重にも

悦子

＊しょうぶ湯にはしゃぐ幼な子香りたつ

昌子

＊花筏そぞろ歩きの道しるべ

未知子

あとがき

早いもので 2012 年も後半に突入した。
今年は第 30 回ロンドンオリンピックが開催される年
で、日本が初めてオリンピックに参加した 1912 年か
ら数えてちょうど 100 年になる。この大会が時として
世界平和の象徴とも表現されるのは、平和を願う人々
の気持ちが世界共通のものだからであろう。我々も地
域に根差した活動で身近な人々に幸せと平和を届け
ていけたらと日々活動している。しかし実際に幸せを
分けてもらっているのは我々の方なのだと感じずに
はいられない。

(編集委員 上野 美智子)

第 18 回定時総会における事例発表 ナルク栃木の日常活動が実った「成年後見契約」の締結

ナルク栃木事務局長 走出政視氏から「日常活動の取組みと成年後見契約締結」についての事例発表を頂きました。要約を以下にご紹介します。

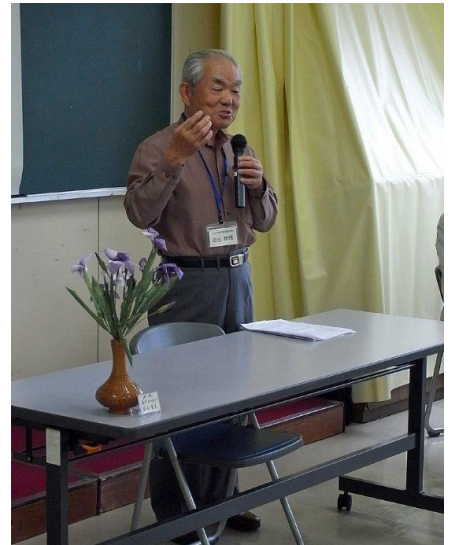
◆ナルク栃木の活動状況

平成 11 年に設立し、その後の発展拡大に伴い「小山」・「なすの」が分離独立したにも拘らず、現会員数は全国 135 拠点中「枚方」・「奈良」・「水戸」に次いで第 4 番目の 693 名を擁し、年間時間預託も 7,000 時間を数える全国屈指の拠点に成長しています。

◆ナルク栃木成長の要因

ナルク栃木の継続的な発展の秘訣はどこにあるのでしょうか。走出事務局長のお話の中から次の点が浮かび上がりました。

- 1) 会員の増強に奇策が有るわけではない。会員を増やすコツはやはり会員による紹介であり、人と人のふれあい・信頼の中から「輪」が広がっていく。また、入会キャンペーンを行うなど、会員自らの活動も実を結んでいる。
- 2) 時間預託活動は、施設が対象ではなく「会員同士の助け合い」に徹しており、ナルク本来の理念をそのまま日々の活動に活かしている。会員相互の触合いや信頼が、日常活動を通じて深まっているようである。
- 3) 顔の見える活動を心掛けている。
 - *総会とは別に、暑気払いや芋煮会、新年会などの交流会を年 4 回開催している。
 - *会報は全数手配りに徹し、45 名の世話役が手分けし毎月会員宅を訪問して、ポストインは避け、直接手渡しして会員の安否確認や情報交換を行い、活動ニーズの把握に努めている。
 - *その他、市が主催しているシルバー大学などで、ナルクの活動を紹介するなどの PR に努めている。



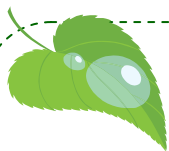
ナルク栃木の事務局長
走出 政視 氏



事例発表に耳を傾ける総会出席者

走出事務局長は、全会員の顔が判るとおっしゃっていましたが、上記の様なキメ細かい地道な取り組みが、会員相互の交流と強固な信頼関係の醸成に寄与しているものと思われます。東日本で第一号の「ナルク任意後見契約」が栃木拠点で結ばれたのも、全ての会員の顔が見える活動を推進し、会員相互の信頼関係中で誕生したものと感銘を受けた事例発表でした。

(編集委員 棟保 禎彦)



事務所に「ほっとサロン」発足

歩こう会とタイアップした「ほっとサロン」のオープニングイベントが4月5日の木曜日、ナルク横浜鶴ヶ峰の事務所で開催されました。

晴天にも恵まれ40名もの参加があり、椅子が足らず床に座る人もいて事務所が狭く感じられるほどでした。



荒井副代表の挨拶に続き、サロン委員長の市毛さんからサロンを利用する同好会12組が楽しく紹介され、その後、中山治男さんのハーモニカ、上野美智子さんのギターの演奏に合わせ、参加者全員で童謡など数曲を合唱しました。



一時間ほどの会でしたが、先着30名の方には、花の鉢を持ち帰りいただき、華やいだ雰囲気のなか予定どおりに終わることができました。

今後、この「ほっとサロン」は、皆さんに利用していただき、多くの会員がいつでも立ち寄り交流して、会員同士の絆を深める場所にしていきたいとサロン委員会一同願っております。

(サロン委員 福江めぐみ)

