



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 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/

平成24年度の反省と25年度への期待

副代表 荒井 準幸

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には、ご家族お揃いで新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平成24年度を振り返りますと、世界の経済も政治も混迷を極め将来に対する生活の不安を持ったまま年を越してきたように思われ、明るい正月と言えないのが本音です。とは言え前を向いて進むしかありませんが、日本には明るいニュース

も有りました。第一は「ノーベル医学生理学」で山中伸弥教授のノーベル賞の受賞です、第二は8月の第30回ロンドンオリンピックで最多の38個のメダルを獲得する大活躍でした。世界の人々に日本の科学・スポーツの面での優秀さを示す結果となりました。

日本では現在、一昨年3月11日の東日本大震災の復興に力を入れて居ります。

「東北を忘れないで」を合言葉に協力は惜しみませんが、簡単なことではありません。24年10月にはナルク横浜として宮城拠点を中心に被災者の支援に当たっている「パラソル喫茶」に参加し、傾聴や手伝いに加わり被災地の実情を見

て、改めて継続的な支援の必要性を実感している次第です。

一方、ナルクはどうでしょう？ 拠点を問わず会員の高齢化に伴い退会者が増える反面、会員相互の助け合いも増加する傾向にあります。ナルク横浜も例外ではありません。24年度は、活動方針に掲げた「ほっとサロン」が大きく発展しました。利用会員も日を追って増え、いつもサロンに明るい声が聞こえており、ナルク横浜のモットーとして掲げた「やさしさも楽しさもあるナルク横浜」の実現に寄与しています。この「ほっとサロン」を手掛かりに、平成25年度を「健康で明るいナルク横浜」にして行きたいと考えます。



サロン委員の皆さん

やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

拠点リーダー養成講座に参加して

西ブロックリーダー 上 蘭正

昭

11月27日から29日の3日間、兵庫県篠山市の「ユートピアささやま」に全国の拠点から31名が参加者して「第8回拠点リーダー養成講座」が開催され参加しました。

講座の目的は、「ナルクの基本方針の再確認」、「リーダーとしての心構え」を学ぶことと「研修員間の親睦」を図ることにあります。

今回の講座に参加するにあたって私は、活動が活発な拠点の事例、特に会員の拡大策（退会者対策）について参考になるものがあれば、今後の当拠点の活動に活かしたいという思いが強くありました。しかし、盛り沢山のカリキュラムで他拠点の会員との交流時間が少なく、当初個人的に期待していた課題を消化する時間はありません

んでしたが高畑会長の「総論」や「総括」の中でボランティア活動への参加者や新規会員が増加している拠点の事例は大変参考になりました。結果として、会員を増やしナルクの活動を活性化していく特別な活動はなく、「運営マニュアル」等に記述されていることを、日常的に創意工夫をこらして確実に実行していくことを再確認しました。

11月度の会員数:453名(男性:205、女性:248)

ナルク横浜 ブロック	預託時間点数				奉仕時間			
	9月	10月	11月	合計	9月	10月	11月	合計
横浜北	147	169	157	473	147	145	219	511
横浜中央	93	80	102	275	66	56	71	193
横浜西	290	280	303	873	137	92	264	493
湘南	37	38	35	110	54	10	44	108
合計	567	567	597	1,731	404	303	598	1,305

～海外体験記～

念願のトルコ旅行



私達夫婦は11月に金婚式を迎え、記念旅行にトルコを選んだ。姉と娘が同行、雨期を避け6月下旬、直行便6泊8日。12時間のフライト。

* 1日目：成田発11:40 イスタンブール着17:45 バスにてホテルへ。

* 2日目：トロイ。世界遺産のトロイの木馬を見る。

* 3日目：イズミール。カディフェフレ城塞跡とトルコ



<トロイの木馬>



<カッパドキアの茸岩>

石の店へ。建築美の見事な遺跡。

* 4日目：パムッカレ。ヒエラポリス遺跡と石灰柵を見る。コンヤは保守的な街。髭やスカーフが多く見られる。

* 5日目：カッパドキア。世界遺産の奇岩群が眼前に広がり、その異様さにびっくり感動！アンカラ。1923年に制定された首都、きれいで静かな街。大統領は政治に関わらない。公務員と学生の街。途中塩湖に立ち寄る。

* 6日目：イスタンブール。トプカプ宮殿、クランドバザール、地下鉄と、興味のわく

4時間。クランドバザールは5000の店がひしめき、人、人、人・・・ものすごい。スリが横行、要注意だ。夜は民族舞踊とベリーダンスショーを見ながら、最後の晚餐。

* 7日目：午前中ポスポラス海峡をクルージング。上機嫌の4人だ。午後ブルーモスクを見る。

イズニックタイルの美しさに見とれる。16:55トルコさようなら。イスタンブール発。

* 8日目：11時間のフライトの後、無事成田着。

付記：トルコ料理はどれも美味。パン、チーズ、スイカ、メロンの美味しいのにはびっくり。女性3人はハمام(蒸し風呂)を体験、満足！！トルコは東西に長い国、移動はバスが主流私達のツアーも2300kmは走った。

(北ブロック 吉武 道子)

☆ほっとサロンで活動する同好会☆

どなたでも気軽に参加できる同好会がいろいろあります。

詳細は次表の問合せ先へご連絡ください。

同好会名	開催日・時間	問合せ先
パソコン相談室	第1,3木曜日午後	沼沢新太郎 042-733-8528
吊し雛(雛の会)	第3金曜日午後	福江めぐみ 045-962-9319
英会話・スマイル	月1回の金曜午前中	綿谷栄美 045-350-5046
英会話・フレンド	第3金曜午前中	杉田和俊 045-961-7784
囲碁同好会	第2火、第4月午後	西崎史郎 045-801-1044
健康麻雀同好会	第2月、第4木午後	西崎史郎 045-801-1044
なるほど絵(かい)	毎月最後の日曜終日	石崎和子 045-381-1029
俳句同好会	第3日曜日の次の月曜日	宮田良一 045-716-1852
クリスマスローズ	年4~5回適宜	西崎史郎 045-801-1044

* 開催時間：午前 10:00~12:00、午後 13:00(一部13:30)~16:00

* 終日 9:30~15:00

新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～ 2012年8月・9月・10月～

〈北ブロック〉

上月 和子 横浜市青葉区奈良
川口 栄一・美代子 横浜市青葉区奈良町

〈中央ブロック〉

高野 登志弘・寛子 横浜市西区平沼
横森 和代 横浜市旭区左近山

〈西ブロック〉

松村 浩志 横浜市泉区和泉町
佐藤 敏郎・純子 横浜市旭区上白根

〈湘南ブロック〉

高木 市三 藤沢市鶴沼松が丘

ボランティア体験談



会員のみなさんに、ボランティアの体験談を伺ってみました!

* 施設での書道活動 *

平成17年にナルクに入会し、現在2か所の介護施設で、月1回ずつ書を教えています。

“何年も書いていないので”と筆を持たなかった人も仲間の皆さんが書き始めると子供の頃の記憶が蘇るのでしょうか、手本を見ながら書き始めます。ディサービスの利用者も参加してくれると嬉しくなります。

達筆だった90歳の男性の姿が見えなくなり、若いとき書に親しんでいた女性が名前を書けなくなったり…。“今日は何という字を書きましたか”と尋ねると、今書いた字も忘れていますが、大きな声で笑いながら「先生ごめんなさいね!」と言ってくれると元気がでます。

お手本には、皆さんが忘れないように季節の行事に関連したものを心掛けています。利用者と話しながらの日々ですが、一人でも多くの方が私の教室を待っていて下さることを願って、今後も活動を続けたいと思っています。



(湘南ブロック 三壁 五生子)

* 個人へのボランティア体験 *

私とナルクの出会いはテレビでナルクの活動を見て感銘したことであり夫婦で入会しました。

ヘアーサロンを営んでいるので活動は火曜日のみとの条件で、施設に入所している男性のSさんを紹介して頂き、2年半前から活動を始めました。

自立支援として外出時の同伴、買い物やお話し相手をさせていただく中で次第に打ち解け、Sさんの現役時代のお話を聞かせてもらえるようになりました。初めお会いした頃は足元が不安でしたが、娘さんから少しでも歩くようにとの要望もあり彼岸花を見にお誘いしたところ、是非との快い返事で散策を楽しみました。毎月お会いする度に足元もしっかりしてきたように感じられ嬉しく思っています。

お話しするときは、お互いに見聞を広げるためニュースなどを話題にし、また自分もお話を聞くことを心がけています。寄り添い、また寄り添いすぎないようにお手伝いをしています。Sさんは読書家で、たくさん知識が入った引き出しをお持ちです。私も大変勉強になっており、ナルクに入りSさんと出会えたことに感謝しております。



(西ブロック 本間信夫)

歩こう会と忘年会に参加して



12月7日横浜みなとみらい地区の散策と、中華街での忘年会に初めて参加しました。その賑やかなこと、歩こう会に22名、忘年会には29名が集合し大盛会でした。先導して下さる世話人をはじめ気持ちのよい方々、また天候にも恵まれて日産ギャラリーの見学、今年最後の黄金色の银杏並木、山下公園では横浜港の海と空の青さを楽しみました。



途中立ち寄った海上保安庁工作船展示館には、10年前の事件の北朝鮮工作船とその回収物・武器などが展示されていて驚きました。このような場所があるとは知りませんでした。すぐ目の前の赤レンガパークには、平和で幸せなクリスマスイルミネーションが輝き、まだ解決されていない拉致問題に悲しく思いを寄せた一日でした。

(北ブロック 美多広子)

歩こう会のご案内

●2 月度：日産スタジアムから家具スーパーイケア工場へ(終了後、有志で温泉入浴)

日 時：2月4日(月)雨天決行
 集合場所：横浜線「新横浜駅」改札出口
 集合時間：10時、解散：新横浜駅15時頃
 問合わせ：西野(045-933-6205)
 吉川(0463-58-6030)

●3 月度：桜咲公園でのお花見

日 時：3月30日(土)
 集合場所：相鉄線「上星川駅」改札口
 集合時間：10時、解散：天王町駅15時頃
 問合わせ：北原(045-363-6370)
 早川(045-361-3197)

●4 月度：新宿御苑から神宮外苑への散策

日 時：4月11日(木)
 集合場所：地下鉄丸の内線「新宿御苑前」出口
 集合時間：10時30分
 解 散：半蔵門線青山一丁目、15時頃
 問合わせ：西野(045-933-6205)
 吉川(0463-58-6030)

(川柳)

ハマっ子広場

*歳だとは言いたくないが感じてる
 *楽しいがなぜか悲しい時がある

小道

(俳句)

*回廊の下一面の秋深む

昌子

*故郷と煙のにおい芋煮かな

正子

*粧へる山迫りくるロープウェイ

未知子

*飲み仲間メはいつものおじやかな

道子

あとがき

最近新聞などで「エンディングノート」の記事をよく見かける。東日本大震災をきっかけに30～40代女性にも広がっているようだ。

もともと「エンディングノート」は もしもの時に備え、葬儀や延命治療、相続問題など死を意識する人向けのものだったが、震災後は大切な人へ伝言を残したいと生き方を見つめ直す機会にもなっている。年の初めにあたり“備えあれば憂いなし”「エンディングノート」について考えてみてはいかがでしょう。

(編集委員 清水 昌子)



パラソル喫茶に参加して



事務局長 福江孝夫

ナルクに適した東日本震災支援として、宮城拠点は昨年7月から仙台市内の仮設住宅でパラソル喫茶を始め、全国の拠点からも応援に加わっています。ナルク横浜は10月10～12日に初めて参加しました(吉川武、吉武道子、小澤好幸、福江孝夫)。

初日と2日目はパラソル喫茶のお手伝い、3日目は石巻市、女川町の被災地視察でした。これは毎回同じです。



屋外パラソル喫茶で尺八伴奏に合わせて合唱

初日は宮城野区仮設住宅(100戸)の屋外喫茶、2日目は若林区仮設住宅(195戸)の集会場内での屋内喫茶でした。宮城拠点の皆さんは会場設営、喫茶準備、ハンドマッサージ、手話コーラス、尺八伴奏による歌唱指導などを手際よく進め、仮設住宅の方々をお迎えされていました。

ナルク横浜の私たちは被災の方々とは初めてお話をするので「何を話していいのか、何を話してはいけないのか」が分からず、非常に不安でした。宮城拠点の方に最初に質問したところ「今では何でも話していいですよ」



皆で手話コーラス



パラソルを回って、お話しをする

と言っていたので安心して、仮設住宅の方々と、大震災の生々しいことも含めて、様々な話ことができました。

1日目はナルク15周年記念中山道ウォーク完歩者同窓会13人と一緒でしたので、賑やかでした。翌日はナルク横浜に前半部分を任されてゲームを行いました。持参した手作り小物の景品が好評でした。



集会場内での喫茶でじゃんけんゲーム

3日目の被災地視察は有意義でした。二日間仮設住宅でのパラソル喫茶を経験したのち、被災地の荒れ地、瓦礫、慰霊碑などを見て、仮設生活の原因となった大災害を実感しました。

ナルク宮城は通常の時間預託活動を行いながら、パラソル喫茶を継続し、全国ナルク会員の「東北のために何かをしたい」という気持ちの受け皿になって頂いています。私たち4人も今回、大変お世話になりました。心より御礼を申し上げます。

龍馬脱藩の道 150 年に参加

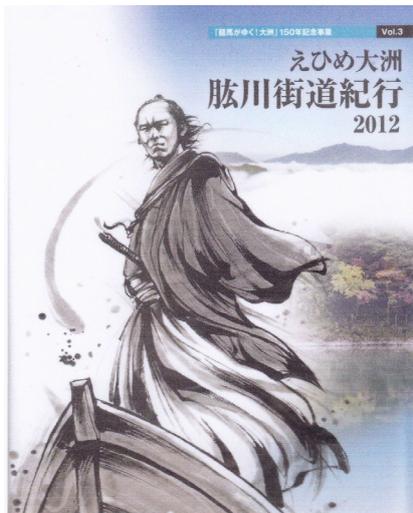
中央ブロック 坂本 拓士

坂本龍馬はこんまい（小さい）土佐にあきたらず、大志を抱き文久2年（1862年）脱藩した。

その龍馬が駆け抜けた脱藩の道がある四国山脈のふところ深い愛媛県河辺村（人口600人）で、平成元年から毎年9月“わらじで歩こう龍馬脱藩の道”なるイベントが開催されている。平成24年の今年は脱藩150年記念の年で、遠方からの参加者には大洲市から送迎バスを出してくれた。河辺村までは溪流沿いに山深い道を1時間の行程である。

前夜祭は18時からの「海援隊トーク&ライブ」に、早くから人々が詰めかけ500人収容の中学校の体育館は満員、熱烈な龍馬ファンである武田鉄矢の思いが伝わる語りや詩の朗読等、涙と笑いの感動の1時間半であった。

次は廃校になった小学校を改造した“ふるさとの宿”に移り「龍馬を語る夕べ」で、龍馬が好んだシャモ鍋とお酒での宴会。全国から集まっ



た50余名が賑やかにお酒を酌み交わしながら語り合い、最後はビンゴで盛り上がる。龍馬グッズが全員に当たり午後10時半に散会した。

翌日8時半、裏山の公園に5歳から100歳までの老若男女400人程が集まった。必ずしもわらじを履く必要はなく中には龍馬姿の人も数名いた。9時出発、村には屋根つきの橋が8か所ありそれを過ぎると山道に入る。封事ヶ峠までの800mは急坂できつかったが、その後は杉林の緩やかな山道の上り下りである。美しい三杯谷の滝の上で、おにぎり3個と味噌汁の昼食

が支給された。その他、要所々に給水所がありシャベットやトマトが支給された。水ヶ峠を経て17K歩き、14時半にゴールの泉ヶ峠に到着。

そこで完全踏

破証が渡され、バスで出発地のふるさとの宿に戻った。地場産品の炭や柿、芋などの売店が並んでおり、龍馬タオルやミニチュアわらじなどの記念品を受け取って散会した。



それにしても、過疎の村総出での歓待には感謝感激であった。全国からの龍馬ファンが彼が駆け抜けた道を歩くことによって、自らを飛躍させようとしている熱気を感じた次第である。

イベント問合せ先：

川辺ふるさとの宿

TEL 0893-39-2211

