



# 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  
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/

## ナルク創立20周年の 「記念事業に参加しましょう」

事務局長 福江 孝夫

今秋から来春にかけて、多くの皆様に参加していただきたい記念事業が二つあります。いずれも東日本大震災で被災した東北地区の応援です。

### 1. 仙台市での「ナルク20周年記念」行事 (二泊三日のバス旅行)

来年5月26日(月)、仙台市で開催する記念行事に、全国から約1千人のナルク会員が集まります。定時総会後のシンポジウムや交流会には、仮設住宅の方々もお招きします。ナルク横浜からは50人の参加を目指します。

前日の5月25日(日)朝、貸切りバスで横浜を出発し、大きな津波被害を被った宮城県山元町へ向かいます。昨年ナルク横浜も協力した「幸せの黄色いハンカチキャンペーン」の舞台です。現地のボランティアに案内して貰い、被災と復興の状態を視察するとともに、仮設住宅を訪問して、その夜は山元町近隣に宿泊する予定です。

総会の翌日、5月27日(火)は、午前中に石巻市の被災地(石巻港、大川小学校跡を予定)を視察して、夜、横浜に帰着します。近く、旅程と費用を付して参加者の募集を行います。



### 2. 福島県の農産物を購入(今秋から)

放射能汚染の風評被害で困っている福島県の農産物を、ナルクの会員が購入することになりました。今秋から冬にかけての桃、梨、林檎から来春のさくらんぼなどで、今後は、野菜の詰め合わせも加えていく予定です。申込要領書を別途配布します。皆様のご協力をお願いいたします。

やさしさも楽しさもあるナルク横浜

## 第4回「カレッジバイキング」に参加

いずみ区民活動センター主催の第4回「カレッジバイキング」が泉区役所の1階ホールで開催され、今年も展示部門(7/11~7/19)と、製作部門(7/26、7/30)の両方に参加しました。

展示部門では写真のように、泉区近傍の会員

の作品を主に展示し、北ブロックから借用した吊るし雛1対を両脇に飾り付けしました。

ナルクをPRするため参加した会員は、西ブロックの運営委員はじめ泉区近傍の会員延べ34名に上り、連日ナルクのPRと新入会員の勧誘に勤めました。結果は上々で7月に3名、8月には4名、計7名の入会に繋がりました。

(西ブロック 西崎 史郎)

8月度末会員数:447名、(男性:194、女性:253)



ブロック	預託時間				奉仕時間			
	6月	7月	8月	合計	6月	7月	8月	合計
横浜北	148	152	182	482	287	127	204	618
横浜中央	79	78	72	229	118	50	21	189
横浜西	297	296	261	854	272	198	169	639
湘南	30	28	29	87	183	50	30	263
合計	554	554	544	1652	860	425	424	1709

# わたしの見た ニューヨーク

北アメリカの東海岸にあるニューヨーク州は、青森と同じ緯度で時差が14時間ありますので、成田から13時間のフライトでも、同日のほぼ同時刻に到着します。気候は日本とあまり違いませんが、夏は午後8時過ぎまで明るく、冬は雪が少なく乾燥して氷点下の日が多いです。

ニューヨーク市は大きな島からなり、周りを海と河に挟まれています。その島には実に多くの人種が住んでいて、言語、肌の色、国民性の違い、また貧富の差も大きいようです。有名な五番街があるマンハッタン地区は、多くの人で活気があり芸術、文化に秀でた若者たちの憧れの地でもあります。

日本との大きな違いは、税金が高く煩わしいチップ制度があ

ることです。タクシーや外食には、代金にチップとして15~20%プラスして払わなくてはなりません。しかし市営の地下鉄乗車券は2ドル50セントで改札を入れてしまえば、地下鉄であればどんなに遠くても同一料金で、出るとき改札は素通りです。タクシーはワンメーターが3ドルからと安く、街中にはあふれるくらい走っていて便利です。食料品は日本に比べるとやや高いようですが、果物だけは豊富で桁違いに安くうれしい限りです。大きな西瓜は4ドルで買えます。柿、梨、ブドウ、ミカン、トロピカルフルーツも1年中出回っています。

マンハッタンは観光客も多く、見どころもたくさんありますが、自然が少ないため時々息がつまりそうになります。また摩天楼を見上げて歩いていると首が痛



〈セントラルパーク〉

くなります。道は東西南北にまっすぐに伸びており、高低差がほとんどありません。迷っても自分のいる位置が分かりますのでどこまでも歩けます。ちなみに私の一番好きな場所はセントラルパークです。森も湖もあり四季を通して楽しめる市民のオアシスです。

12年前の9.11の現場は、今ではその面影もなく高いビルが建ち、貿易センタービルに代わる全米一の高さ541メートルのシンボルの塔を建設中です。私の見たニューヨークの一部を紹介しました。

(西ブロック 小林ちかね)



## ほっとサロン活動情報



### ★英会話同好会「スマイル」



「スマイル」は、会員の阿部慶子先生のご好意で立ち上げて、丸3年になります。月1回とは言え、上達の度合いが時間に比例しないのが我がスマイルの特徴です。先生には申し訳ないと思っています。

**But**、毎回楽しく学ばせて頂いております。

- \* 定例会 : 毎月第1金曜日 10時~12時
- \* 会費 : 月200円と2点の預託点数
- \* 世話人 : 上蘭 圭子(TEL: 045-381-4405)

### ★英会話同好会「フレンド」



講師の杉田さんは、北ブロックに昨年入会され、すでに施設等で幅広く活動されています。

フレンドは、現在会員が4名でレッスンには、JTBの「ひとり歩きの英会話集」を使って初歩的な会話の練習をしています。

気軽に楽しみながら学べる同好会ですので、皆様のご参加をお待ちしています。

- \* 定例会 : 毎月第3金曜日 10時~12時
- \* 会費 : 講師の交通費と2点の預託点数
- \* 世話人 : 小澤 好幸(電話: 045-962-4993)

## 新しく入会しました！ 私のひとこと

北ブロック 金子 昭三さん

ナルク神奈川福祉サービス第三者評価事業部(NKF)の太田代表のお誘いを受け、昨年12月に入会いたしました。総会に参加し、会員の皆さまの活発な活動を肌で感じました。

現在、NKFで第三者評価とグループホームなどの外部評価業務に携わっています。ミモザのグループホームでナルクの皆さんがボランティア活動されていることを知りました。

当面はNKFの調査業務との兼ね合いで活動させていただけたらと考えています。

湘南ブロック 竹田 恵子さん

3月に、ナルク主催の「平塚パークゴルフ交流会」に友人ご夫妻から誘われ、又ナルクの活動を説明して頂いて入会しました。ゴルフ場での会員皆さんの自由闊達な雰囲気や、友人の活動の様子を伺って、今後の生活に有意義で楽しみながら活動できると思いました。

もともとボランティアには興味をもっておりましたので、お仲間に加えて頂きこれからシニア世代として、「自らの生き甲斐」と「社会へのお役立ち」のため、活動に取り組んで行きたいと思えます。

## ナルクにボランティアをお願いして

湘南ブロック 佐々木 久子さん

3日後に急に田舎の青森に帰省することになりましたが、連日の暑さで「植木の水遣り」が大きな課題でした。義兄は、高齢でしかも心臓病の術後でお願いするわけにも行かず……。

ナルクにお願いしようと思立ち、運営委員の田原さんに相談しました所、気持ちよく「いいよ。水遣りしておくから」と言って頂き安心して帰省することができました。帰って来て、近所の方が「ボランティアの人が水遣りしてくれていたよ」と言ってくれました。「ナルクは気楽にお願いできるのよ」と、話しますと感心していました。

今回のことから、「電球の取替え」などでも、会員同士気楽に助け合えれば、こうした積み重ねが、会員同士の信頼関係がより豊かなものになると思います。



## 新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～ 2013年5月・6月・7月～

### 〈北ブロック〉

前田 すみ江 横浜市北区新吉田町

### 〈中央ブロック〉

鈴木 嘉之・富美枝 横浜市南区中島町

### 〈西ブロック〉

新井 静江 横浜市泉区和泉町  
松本 敏・サヨ子 横浜市泉区和泉町

### 〈湘南ブロック〉

竹田 恵子 平塚市東八幡

## 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！

### 介護老人保健施設の納涼祭



北ブロック 植屋 和子さん

8月4日、「ナーシングプラザ港北」の納涼祭が行われ、ナルクから12名がお手伝いに参加しました。

天候不順の日々が続く中、当日は雨も降らずそれ程暑くもなく、時折心地よい風が吹くお祭り日和でした。

参加したナルクの会員は、駐車場の整理、焼きそばとおにぎり作り、唐揚げ等の模擬店での販売、ヨーヨー、射的など、お楽しみコーナーのお手伝いをしました。

特設会場でのショー、職員のパフォーマンスや盆踊りに加え、かわいらしい花火大会と、あっという間に時間は過ぎました。利用者ご家族は、スタッフの方々との楽しい一時を過ごされ、皆さんとても良い表情でした。

今回、お誘いを受けて初めて参加しましたが、お手伝いしながら、自分も一緒に楽しみました。



## 歴史講座「山本(新島)八重が生きた激動の時代」

今年の「歴史講座」は、7月6日と8月3日の両土曜日、鶴ヶ峰駅前の「みなくる」で開催され多くの会員が参加しました。

講師はお正月の七福神巡りを案内して頂いている仲摩邦夫さんです。毎回、NHKの大河ドラマの主人公が題材となっています。私は一昨年の坂本龍馬、昨年の平清盛、そして今年の山本(新島)八重と全ての講座に参加しました。

最初に配られる仲摩さん手作りの厚いテキストは、参加者がとても楽しみにしています。ドラマでない実際の主人公や時代背景等の貴重な資料が写真付きで編集されています。興味深いお話を聴きながらドラマを回想し、又これからの展開を想像してい

る間に2時間は過ぎて行きました。

仲摩さんありがとうございました。これからも宜しくお願いします。

(西ブロック 吉田 由美子)



### 歩こう会のご案内

#### ●10月度:一泊親睦旅行 「中禅寺温泉、おおり湖畔亭」

日時:10月8日(火)~9日、雨天実施  
集合場所:横浜駅西口、天理ビル前  
集合時間:午前7時50分  
問合わせ:北B、西野(045-933-6205)  
:湘南B、吉川(0463-58-6030)

#### ●11月度:紅葉の「瀬上市民の森」

日時:11月25日(月)  
集合場所:JR根岸線「港南台駅」  
集合時間:午前10時  
問合わせ:中央B、坂本(045-622-1685)  
中央B、日小田(045-895-2681)

#### ●12月度:伊勢佐木町と「放送ライブラリー」 の見学と中華街での忘年会

日時:12月19日(木)  
集合場所:JR「桜木町駅」  
集合時間:午前10時(解散:15時頃)  
問合わせ:中央B、坂本(045-622-1685)  
北B、西野(045-933-6205)

〔川柳〕

\*青春の思い出にある月見草

\*バラードを抱いて枯葉が舞い落ちる

小 道

〔俳句〕

\*熱き茶を啜って耐える残暑かな

昌 子

\*摘み採りしパセリで飾る朝サラダ

正 子

\*子等走る夏草の息撒き散らし

未 知 子

\*被害地の田の一隅に棉実る

道 子

ハマっ子広場

**あとがき** 今年の夏は猛暑が続き、40度を超えた所がたくさんありました。水源池の水位が下がり、水力発電の水を使う計画があるそうです。

東北は津波の傷も癒えていないにもかかわらず、豪雨に見舞われるなど、日本全体が、何か大きな試練を受け試されているようです。

そんな中、ヤンキースのイチロー選手が、4千本安打を達成したとの嬉しいニュースは、せめてもの救いです。

編集委員 臼杵 佳美



## 平成25年度の平塚七夕祭り

湘南ブロック 原園 信夫

ナルク横浜が平塚の七夕祭りに参加して以来、今年で4年目になります。今回全体のデザインは、湘南ブロックの皆さんが担当し、詳細は西ブロックの市毛さんをお願いして、6月から制作を開始しました。



市毛さんのデザインは、春夏秋冬の花にハート型の花びらを、合計4千枚を張り合わせた優れものです。この折り紙の制作にあたっては、他ブロックも含め多くの女性陣をお願いし、事務所や家で手間ひま掛けて作ってもらいました。



また側面には、「自立」「奉仕」「生きがい」の大きな文字を、金井 明さんに書いていただきました。“くすだま”に「ナルク」の字を埋め込む作業は、男性陣にお願いしました。

完成した行燈は、昼間は太陽の光を受けて輝き、夜は電灯の光で幻想的に浮か上がる魅力的な作品に仕上がりました。



今年は、例年以上に各ブロックの大勢の皆さんにご助力いただき感謝しています。来年は、より早い段階からデザインにとりかかり素晴らしい作品を、ナルク横浜の総力を挙げて、平塚七夕祭りにひとときわ輝く飾り付けができるように頑張りましょう。



## あなたの脳は詐欺軍団の仲間です?!

表題を見てエッと思われた方もおられたことでしょう。

これだけ騒がれている振り込め詐欺の被害件数・金額は共に、年々増加しています。被害者数の累計は12万人でその80%は、“自分は絶対に騙されないよ”と思っていた人たちです。昨年の被害額は363億円で過去最高でした。

警視庁が検挙したある詐欺団からは、ジャンル別に分類された60万人の名簿が押収されました。詐欺用に使われる個人の名簿が巷で売買されているようです。

詐欺グループはあなたの情報(家族構成、資産等)を正確に把握し、巧妙で多彩な手口を駆使してきます。

最近発生した身近な事例では、自宅に来た詐欺師と銀行まで同行して440万円騙されました。連続して発生した隣町では、560万円の被害額でした。



アジア諸国はもちろん、アメリカ等全世界でも年々増加しているとのことです。

では、なぜ騙されるのでしょうか。

それは私たちの脳のメカニズムに関係があるとの研究結果が、ニューヨークタイムズに掲載されました。アメリカでは複数の研究機関で「おれおれ詐欺」に騙される脳の仕組みを研究しているそうです。

その一つである(Proceedings of the National Academy of Science)から、昨年の12月に研究結果が発表されました。それによると、60歳を過ぎると人間の脳は

- ① 信用出来る人を認識する能力は低下しないで元気ですが
- ② 悪い人を認識する能力は著しく低下し、危険人物への警戒心が消滅していくそうです。

若い時には機能していた警戒心の力が、無意識のうち急速に衰え消滅するメカニズムになっているそうです。カリフォルニア大学で60人の若い人(23歳~46歳)と年配者(55歳~80歳)の脳の画像を分析した結果でも明白



になっています。

では何故そうなるのでしょうか。

- ① 50歳以降の脳の機能は、ポジティブ(前向き)な経験と感情に重きを置き、
- ② 一方、ネガティブ(危険)なことには全く気付かなくなる仕組みになってくるそうです。

思い込み脳(一度信じると逃れられない)も、通話音声識別脳(詐欺団と身内との音声識別はほとんど不可能)も、本能的に詐欺団に利用され易いメカニズムになっているのです。

残念ですが私たちの脳は、無意識のうちに100%騙される仕組みになっています。“自分は騙されない”と思わないでください。

自分の脳は詐欺仲間の一員になってしまっていることを理解し、詐欺にあわないように頑張ってください。

(北ブロック 吉田 正二)