



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/

平成27年度 ナルク横浜 20周年に向けて

代表 吉川 武

平成27年は、ナルク横浜の創立20周年になります。平成7年9月10日に関東地区での最初の拠点として設立され、その後、平成8年にナルク川崎、平成13年ナルク東横浜、平成15年にはナルク南横浜が分離独立しました。この20年の歴史は、会員の皆さんの努力により達成したものです。今年は来年6月当拠点の記念総会が、皆さんの共感が得られるよう企画、立案に全力で取り組んでまいります。

人生90才の時代と言われていますが、ナルク横浜の会員の平均年齢は70才です。

70才代は高齢者を助け支援する年令であり、今後の人生に備え判断能力の衰えない内に、成年後見制度養成講座に率先して参加するなど、身近な活動に力を入れていきます。ナルク全体としても80歳を越える会員が増えています。ナルクの創生期に苦勞された諸先輩の声を次世代に語り伝える機会として、ナルク本部、関西、関東で「八十路会」がスタートしました。元気な八十歳代の会員が、集い語り合い心を若く保つ会を、ナルク横浜でも立ち上げたいと考えています。

東日本大災害から3年経過しようとしています。ナルク横浜では、ナルク宮城拠点の「パラソル喫茶」に感動し、支援してきました。

又、ナルク本部の20周年記念総会と併せ、被災した山元町を支援する機会があり、現在、依頼を受けたFM放送用のCDを募集しています。

これからも山元町との絆を深めていきたいと思っていますので、CD提供へのご協力をお願いします。

現在、ナルク横浜の活動の中心の一つが「ほっとサロン」であり、会員の皆さんの趣味を生かした行動が大きな輪に広がっています。活動の活発化とともに問題になるのは場所の確保です。特に音楽関係の集いでは事務所内では難しく、今後、各ブロックの協力得て解決していきたいと思っています。

最後に、会員間の緊密化と情報の共有化を図るため、会報等を郵送から手渡しする活動は、留守のとき単にポストへ投入するのではなく、再度お伺いし会員に会い一言話しをすることで絆ができ、交流が生まれるものと思います。

今年も皆さんのご支援と協力をよろしく願います。



やさしさも楽しさも
あるナルク横浜

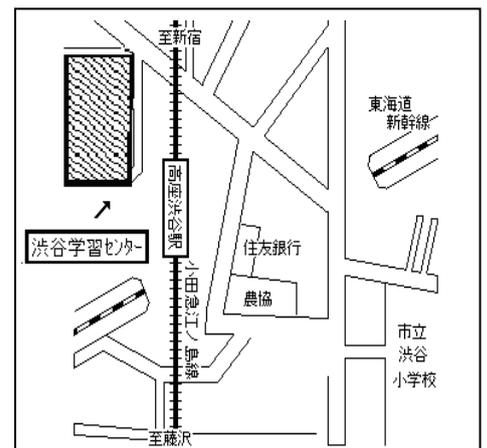
2月度末会員数: 447名、(男性:193、女性:254)

ブロック	預託時間				奉仕時間			
	12月	1月	2月	合計	12月	1月	2月	合計
横浜北	146	140	127	413	150	142	145	437
横浜中央	50	94	65	209	47	82	25	154
横浜西	236	284	234	754	95	160	107	362
湘南	27	24	25	76	25	45	43	113
合計	459	542	451	1,452	317	429	320	1,066

【第20回 定時総会を開催】

ナルク横浜は下記により第20回定時総会を開催します。会員各位の多数の参加をお待ちしています。

- ◆日 時: 6月14日(土) 11時~12時30分
- ◆会 場: 大和市渋谷学習センターIKOZA 2階
- ◆作品展示: 10時30分~15時
- ◆懇親会: 13時~15時
懇親会ではコーラス、演芸など楽しい出し物を用意しています。
- ◆交 通: 小田急江の島線「高座渋谷駅」下車、西口徒歩1分



～各ブロックの活動方針～

北ブロック

リーダー：吉武 道子

26年度の目標の第一は、何と言っても交流会を活発化することである。会員が参加したいとの気持ちになれるよう、魅力あるテーマをバランスよく組み合わせ楽しい交流会にしたい。

目標の第二は、会員間の支援と会員増への活動である。今後介護保険の要支援1・2への利用規制が厳しくなることとから、要介護者への地域内での支援が求められ、ナルクへの要望が増えることが予想される。友人や知人に声掛けしロコミを活発化して成果につなげる。

第三の目標は、地域とのつながりの強化であり、新たにオープンした施設等の情報を得て、ナルクをPRして交流を深めたいと思っている。地域によっては難しい面もあるが、皆さんの協力を切に願いたい。

中央ブロック

リーダー：宮田 皓旦

1) 交流会活性化 —継続—

昨年度は、活動方針に交流会の活性化を掲げて交流会への参加を期待したが、充分でなくお停滞状態が続いている。現在、中央ブロックの会員数は67名、世帯数43であり、20名位の参加があれば素晴らしい。勿論、利用目的で会員になられた方、健康が優れない、又高齢で身体が不自由な方々はやむを得ない。今後とも交流会の活性化に取り組むことで、年2～3回はご都合を付けて貰えればと願っている。

2) 地域との連帯活動

中央ブロックは、他の3ブロックに比べて地域との連帯活動に欠けている。本年度は、保土ヶ谷区、中区等の区民まつりに参加することを、活動方針の一つに挙げたいと考えている。

西ブロック

リーダー：上菌 正昭

昨年度の活動方針の一つ「会報の手渡しを部分的に検討する」の課題がほとんど手つかずに終わった。26年度は積み残した課題に着手し、他の課題も引続き努力改善することとし次の目標を掲げて、活動を推進していきたい。

- 1) ボランティア活動への参加人員を増やして、月平均預託時間を、前年度の282点から290点以上を目標とする。
- 2) 各種のイベントに参加してナルクをPRし、新入会員を勧誘する。
- 3) 参加して楽しくなる交流会を目指して、交流会の持ち方を工夫し参加者を増やす。
- 4) 会員との繋がりを深めるため、現状の会報の手渡し率30%を50%にアップする。
- 5) 運営委員と世話役との協力関係に努める。

湘南ブロック

リーダー：棟保 禎彦

- 1) 主な活動は、ミモザ主体の書道や絵手紙教室・話し相手などである。又、会員間では、個人のニーズに対応できる体制を整えている。
- 2) 交流会は、今年から従来の会議主体の形式を改め、気軽に交流ができる運動・健康や介護・相続などの勉強会・施設見学などの魅力作りを工夫していきたい。
- 3) 会員がナルクの精神に則り、喜びを感じ活動できる環境づくりと、新たな会員の拡大に積極的に取り組む予定である。
- 4) これらの活動は、皆さんの理解と支援なしでは成り立たない。「1人では何もできない、誰かがまず始めなければ何もできない。その1人に私はなりたい、あなたもなってほしい」、こんな気持ちで、自己実現と生き甲斐作りに務めよう。

<同好会活動情報>

★西カラオケ同好会

西ブロックでは毎月1回、カラオケを開催しており、約10名の参加者が部屋の大画面に映し出された自分の選曲を、アーティストの映像を見ながら大きな声で歌い、ストレスを発散しています。また、仲間が歌う意外な選曲に驚いたりして、参加者との絆とコミュニケーションを深め、和気藹々楽しいひとときを過ごしています。「西カラオケ同好会」は誰でも参加OKですので、一諸に楽しみませんか。お待ちしております。

※定例会：毎月第1月曜日 13時～17時

※費用：ドリンクバー無料 1000円

※場所：鶴ヶ峰ドヌオス、電話：045-955-0777

※世話人：

渡辺 四郎

*電話：

045-953-0514



ナルク創立 20 周年記念事業参加にあたって

副代表 西崎 史郎

昨年6月のナルク横浜の総会で「来年は仙台へ行こう！」を旗印に、会員の方々にナルク創立20周年記念事業への参加を呼び掛けてきました。この効果もあって、表1の通り予想を上回る参加希望者がありました。今後、内容を変更されるときはブロックリーダーへご連絡ください。

この記念事業参加のため「ナルク横浜」は2泊3日のバス旅行を計画しており、行程も表2に示すように煮詰まっております。

表1 参加者数(2月末現在)

ブロック名	参加者数
北	23
中 央	9
西	23
湘 南	6
合 計	61

表2 行 程 表

月 日	時 間	行 程
5月25日	7:30 14:00 17:30	横浜駅西口出発、一路山元町へ（この間、お酒は自重しましょう!!） 山元町着 被災地を見学(写真1)、 農産物直売所、仮設住宅で手作り品 購入、リンゴラジオ局訪問など見学 岩沼市のモンタナリゾート着 宴会
5月26日	8:00 10:00 10:30 18:00	ホテル出発 岩沼市内観光 ホテルに荷物を置いて電力ホールへ 会場着（シンポジウム、交流会） 自由行動(各自夕食)
5月27日	8:00 13:30 20:00	ホテル出発、石巻市街を日和山よりの 眺望、石巻市物産の買物および昼食 仙台出発一路横浜へ 横浜着



津波到達地点

被災した山元町中浜小学校
内部は、津波で破壊された状態で
残っている。
“生々しく残っています”

今回のナルク「20周年記念事業」参加の目的は、以下の3点にあります。

- ①全国から集まる会員、及びナルク横浜4ブロック間の親睦と交流を図る
- ②3年経った被災地を自分の目で見て、震災当時のことを再認識する。
- ③微力ながら被災地を支援する。

そして、準備段階から旅行当日まで、主立った方に世話人になって頂き、円滑で楽しい3日間になりたいと思います。又、1ヶ月前には参加者全員に”旅行のしおり” 配布し、名札(図1)は旅行当日渡しますが、これは「ナルク横浜」の会員だと一目で分かるように横浜をイメージして作っており、この名札を付けて参加して頂きます。「放射能汚染の風評被害で困っている福島県の農産物などを購入しましょう!!」



名札（市毛弘子さん作）

新しく入会しました！私のひとこと

★北ブロック 岡部 一美さん

「ちくちく会」に出会い入会

パートを辞めて一年、好きな手仕事三昧で家にこもりがちな生活に、心身の健康のためにも外出の用事をして思っていたところ、昨年ふとしたきっかけで、「ちくちく会」に出会いました。和やかな雰囲気の中ちくちくと手を動かす吉武さんを始め皆さん、明るくてお若いのです！

私の場合、「ちくちく会」をきっかけにナルクを知り入会し、以来少しずつ活動の輪に参加させてもらっています。魅力的な先輩の皆さんにお会いできるのも大きな楽しみです。微力ですが、チクチクコツコツと続けていけるよう努力したいと思っております。

新入会員のみなさんを紹介（敬称略）

～25年12月、26年1月・2月度～

＜北ブロック＞

山本 憲治・領子
鴨井 千恵子

緑区中山町
町田市原町田

＜西ブロック＞

松村 幸子
沼田紀子

大和市大和南
旭区中沢

＜湘南ブロック＞

小原 卓

茅ヶ崎市出口町

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！

図書館での書架整理ボランティア

西ブロック 臼杵 佳美さん



今年で足掛け3年になりますが、月4回毎週金曜日の午前10時から1時間半、泉図書館で書架整理のボランティアを続けています。その後、昨年10月図書館が新たなボランティアを募集し、ナルクの会員2名が加わり現在は3名で活動しています。

内容は本棚の図書の整理で、倒れている本を起こしたり分類番号順に並べ直したりする仕事です。

本は重なるとう重いもので並べてある本の中に1冊の本を番号順に入れようとすると、かなりの力が必要です。薄い本やサイズの異なる趣味の本は、なかなか立ってくれず困ることがあります。ときには、本を借りに来ている方から「この本どこにありますか？」と職員と間違えられることも度々です。

私がこのボランティアを始めた切っ掛けは、亡き母が私の職業を図書館の司書にと言ったことがあり、この話しがあったとき巡り合わせの不思議さも感じ引き受けました。本の整理をしているの楽しみは、読みたい本に出会ったり珍しい本を見つけたり、又、買いそびれた本に遭い、手に取って見ることができることです。

泉図書館は、相鉄線「いずみ野」駅に近く今年25周年を迎えました。イベントも色々あるようです。本に接していると、過去・現在・未来へとおとぎの国が広がります。

ミモザの事業所での「書道教室」

湘南ブロック 金井 明さん

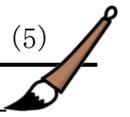
NALC 横浜に入会して8年が過ぎました。入会直後からミモザ平塚南原で、その後はミモザ平塚高浜台と平塚徳延でも「書道教室」を開始しました。今年の1月で時間預託点数も1,000点を超えましたが、当初はこんなに長く続くとは思っていませんでしたが、どの教室でも楽しみに待っていてくれる熱心な方々が居られたので今日まで続けられたのです。

今年、ミモザ平塚南原ではお正月に書初めを実

施しました。また書道のほかにも「絵手紙教室」を開き、工作やゲームの相手やりハビリ体操をして私自身も楽しんでいます。

これからも待っている人が居るかぎり続けて行きたいと思っています。





書道ボランティア講師懇談会を開催

書道ボランティアの講師の皆さんから、情報共有のための懇談会を開催してはとの提案があり、この2月27日、コーディネーターの北原さんを始め総勢7名が参加して、第一回の会合を持ちました。

ナルク横浜の書道ボランティアは13名で、ミモザを中心に18か所の事業所で活動しており、預託時間数は月50時間を超えています。これまでミモザの窓口は、荒井さんが担当しておりましたが、活動先、講師数が共に多くなりボランティアの悩みや要望を事業所側に伝える機会の少なくなったことも懇談会の開催の理由の一つです。

1か所で10年も活動しているところもあり、その間、利用者のさまざまな人生を垣間見ることができ、自らを省みる機会にもなった方、そして何より嬉しいのは利用者の皆さんから、“書道教室の時間を楽しみにしている”との声を聞くときで、参加者のどなたにも共通してしましは多くなるものの、対応する講師に限られるという問題があります。この解決策として、金井さんが事務所当番の折行っている写経教室を広げ、

今後は、楷書、行書から細字に至るまで教えて頂けることとなり、早速3月13日(木)に開催することになり、又、荒井さんから手本提供の申し出もありました。関連して、今後、書道を同好会に格上げして講師を育成するとの提案も出されるなど、極めて有意義な会でした。

なお懇談会は、今後半年ごとに開催したいとの声もあり、次回は是非コーディネーターの皆さんの参加を得て、一層実りのある会合にしたいと思っています。

(北ブロック 小澤 好幸)



ひな祭りを楽しみました！



2月22日、16名の女性会員が小田急鶴川駅に集まり、まずは駅前の香山園(かごやまえん)に行き

快適な暮らしだったこと分かります。次郎の活躍した時代をビデオで観た後、昔懐かしい自然が残されているお庭を觀賞しました。

その後、鶴川駅の近くで昼食を済ませて、電車で玉川学園駅前を訪ねました。商店街の店内には、ひなの会のメンバーが毎年見に来ている吊るし雛が飾られていました。今年は多くの方が参加して、賑やかに楽しめたのは幸いでした。また来年もご一緒しましょう。

(北ブロック 福江めぐみ)

ました。明治39年に建て替えられた美術館には、宮家の誕生雛や小直衣雛など江戸時代のお人形や屏風などが展示してあり、館長の説明も分かりやすく皆さん熱心に聞いていました。

庭は先日の雪で一層味わいが増し、池の周りを歩きながら眺めました。香山園から10分ほどの所に白洲次郎、正子の暮らした「武相荘」があります。門を入ると、次郎の愛車のオープンカーがあり、母屋には、日常生活に使ったお皿や正子の着物などが展示されていました。土間は床暖房で、時代の先端の



「きらっとあさひ福祉大会」に参加

2月22日の午後、旭公会堂にて開催された毎年恒例の「旭区社会福祉協議会」協賛の「きらっとあさひ福祉大会」に、西ブロックの女性8名が参加しました。

区内で活動するボランティアグループの紹介が目的で、地域活動支援センターを始め地域作業所、学童保育など19の団体がブースに出展しました。それぞれの個性を生かした作品が展示、販売されていました。

ナルク横浜は、パネル展示とPR用のチラシによる入会の呼びかけを中心に、会員手作りのネックウォーマーやエプロン、手芸品を販売しました。更に、来場者で関心を持たれた方には、ナルクの活動内容を丁寧に説明して、入会してもらうように努めました。ただ、参加者の大半が高齢者で、ボランティア活動に賛

同していただくのは難しく苦勞しました。反面、販売した手作り品には多くの方の協力で昨年の2倍の売り上げを達成しました。

終了後は、事務所に戻り皆さんとお茶とオリンピック談義に花を咲かせて散会しました。

(西ブロック 佐藤純子)



歩こう会のご案内

●4月度：古民家と緑道ウォーク (港北ニュータウン)

日時：4月16日(水)

集合場所：市営地下鉄「センター南駅」
改札出口

集合時間：午前10時

問合わせ：中央B 坂本 (045-622-1685)
北 B 西野 (045-933-6205)

●5月度：猿島散策と横須賀市街の散策

日時：5月16日(金)

集合場所：京急線「横須賀中央駅」
改札出口

集合時間：午前10時

問合わせ：西B 赤川 (045-812-7382)
北B 西野 (045-933-6205)

●6月度：歴史講座「軍師官兵衛の波乱の生涯」

日時：6月21日(土)

集合場所：相鉄線 鶴ヶ峰駅前「みなくる」
集合時間：午後2時～4時

問合わせ：湘南B 仲摩 (0466-87-8840)

ハ
マ
っ
子
広
場

ハ
マ
っ
子
広
場

* 一面に生き様さらす落ち椿

* 小さな遠慮のつぼみ花咲かせ

小道

(俳句)

* 川崎の大師せんべい寒見舞い

京子

* 夜もすがら東風吹き渡る夢枕

ちかね

* 日を背なに緩々と行く落ち葉道

皓旦

* 柚子風呂にふるさと思う冬の宵

準幸

あとがき

「赤いくつ」の編集に参加していると、ナルク横浜がいかにアクティブに活動しているかを実感します。施設の活動や個人の方へのボランティアだけでなく、様々な福祉活動や楽しそうな同好会の活動の情報を知っては、皆さんの笑顔に元気を分けて頂いています。私と同じように、参加してみたい同好会があるという方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。新年度スタートのこの季節を機に、ナルクで何か新しいことを始めてみませんか？

(編集委員 上野 美智子)