



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/

## 新年のご挨拶

ナルク横浜代表 吉川 武

ご家族お揃いで新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は会員の皆さんの時間預託等諸活動により、大きな成果を上げたことに感謝申し上げます。

ナルクの課題は会員の増加であります。南関東エリア17の拠点活動を充実し強くなるために、神奈川4拠点の協働で会員増強の取り組みとして「神奈川フォーラム」を開催することになりました。(別紙案内参照)

成功させるには会員の御支援なければ出来ません。

「神奈川フォーラム」に多くのシニアの参加を願っております。

今年も楽しいナルク横浜にしていけますのでご協力宜しくお願いいたします。



## 拠点リーダー研修に参加して

中央ブロック 増原 恵輔

昨年11月9日～10日に大阪で開催された「拠点リーダー研修に」参加する機会を得た。初日はまず神野会長から基調講演が行われた。この中で会長は「創業の原点に戻る」ことの重要性を繰り返し強調の後、「現状の課題とその解決」の項では、当横浜拠点の新入会員研修を「例え新入会員が1名でも実施するという横浜の取り組みに感動した」との表現で紹介された。そのあと、寺井副会長、西村事務局長、青木常務理事から多方面にわたっての講義を受けたが、中でも西村事務局長の「時間預託、奉仕活動マニュアル」はナルク活動の基本中の基本であり大変参考になった。

これらの座学学習の後、出席者26名が3グループに分かれて「拠点の活性化を図るには」というテーマでKJ法を使って討議を行った。どのグループにも共通したキーワードは「会員増強」「同好会の活発化」「鉄は熱いうちに打て」「対外的なナルクのPR」など。改めてこれらの重要性を確認した。

自分にとっては初めての本部研修であったが他拠点出席者との交流も含めて、改めて「ナルクとは」という原点に立ち返って考える機会を得たことは貴重であった。



やさしさも楽しさもあ  
るナルク横浜

11月末会員数：527名、(男性：221, 女性：306)

項目 ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		10月	11月	10月	11月
北	184	188	208	191	189
中央	75	101	110	48	34
西	191	345	297	93	250
湘南	77	32	35	39	27
合計	527	666	650	371	500

# 初めての運営委員懇談会を開催 「会員数拡大のために何ができるか」

事務局長 福江 孝夫

## 懇談会開催までの経過

平成27年の拠点設立20周年を中心とする3年間で、ナルク横浜は会員数、時間預託点数ともに増加しましたが、29年度に入って会員数は減少を始めています。ところが時間預託点数は対前年比105%程度を維持していますし、活動収支は毎月黒字を計上できています。「当面このままで問題はない」と考えることはできますが、あとで気付いたときは取返しのできない状況になりそうです。



このような問題意識から7月に、運営委員が特定テーマを集中的に討議する懇談会を提案しました。8月には4ブロック推薦の6人の準備委員（中台博さん、中尾保子さん、井上隆一さん、綿谷栄美さん、内田成孝さん、坂間光蔵さん）が決まり、吉川代表と福江も加わり、準備を開始しました。テーマを「会員数拡大のために何ができるか」、討議方式を「ブレインストーミング」、日程を「12月2日」に決め、準備チームは予行演習も実施しました。

## 討議した内容

12月2日の懇談会では参加14人を2グループに分けて、準備委員が進行、まとめ、発表を担い、次の順序で討議しました。

- ① 今ナルク横浜で何が起きているのか
- ② なぜ会員拡大ができないのか
- ③ 会員数拡大のために何ができるか

また、多くの意見を出すためのルールは以下の3点でした。

- ① その場で発言への評価を出さない
- ② 粗削りな意見を歓迎
- ③ 質より量

2グループが全体会で発表した段階で懇談会を終了し、以降のまとめを準備チームに委ねました。

## これからの進め方

準備チームは12月度の運営委員会で、懇談会での多様な意見を、

- ① 会員拡大を担当するチーム作り
- ② 組織を支える人材育成や運営の見直し
- ③ 日常活動の活性化

の項目に集約して報告しました。それぞれの項目には多くの具体的な提案を含んでいます。

今後は提案内容の選択的実施に移ります。H30年度の活動方針・運営体制作りと並行して「何を誰が担当して取り組むのか」などを、決めていかなければなりません。

## 新入会員のひとこと

湘南ブロック 藤井 一江

偶然立ち寄った「市民センター祭り」で棟保様からナルクの活動のご説明を受けました。

ボランティアに興味がありましたが、知力・体力共に縁遠いものと思っていました。ナルクのモットー「自立・奉仕・助け合い」人の繋がりが希薄になる昨今、入会に迷いはありませんでした。

微力ですが、無理なく生きがいに繋がれば嬉しいです。会との出会いに心から感謝です。



西ブロック 佐藤 ゆり子

同じ町内に住む小林さまのお誘いを受けて入会いたしました。「ナルク」のことは以前からお聞きしていましたが、現在なお活動内容その他のことは理解していない部分もありますが、徐々にいろいろとやりながら会得していきたいと思っています。

入会してすぐに「わいわいクラブ」の昼食作りの活動をしています。料理の基本はわかっていると思っていましたが、教えていただくことが多く勉強になっています。これからも私のできる範囲で社会と自分のために、他の活動にも参加させていただけたらと思っています。

## 生活支援の基礎講座を開催

北ブロック 福江 孝夫

今年もナルク本部製作「日常生活支援活動テキスト」を教材とした研修会を、11月25日、「ぱれっと旭（横浜市旭区）」で開催しました。講師は中嶋尚子さん（介護福祉士、西ブロック）をお願いをし、参加者は21人でした。

「講師なんて初めてで自信がない」と中嶋さんは躊躇していましたが、介護老人保健施設での永年の勤務経験に基づく講義は説得力がありました。

- ①支援の基本
- ②認知症について

③生活リハビリ（食事、入浴、排泄）と続き、講座のハイライトは3人に1台の車椅子を使っでの操作と乗車の体験でした。今回も好天に恵まれて、屋外でスロープ、段差、歩道、それぞれの注意点を確認することができました。最後に中嶋さんを中心とした輪になって、「コゲニサイズ」という認知症予防の運動を行い、賑やかな笑い声の中で、終了しました。



ようこそ

## 新入会員のみなさんを紹介(敬称略)平成29年10月・11月

<北ブロック> 10月  
市林 長雄・昌子 横浜市緑区三保町

<北ブロック> 11月  
中村 茂喜・昭子 横浜市緑区中山町

<西ブロック> 10月（再入会）  
高木 幸枝 横浜市旭区上白根町

<湘南ブロック> 10月  
藤井 弘・一枝 平塚市中里

# 12月度歩こう会 「幕末の史跡探訪・川崎宿～生麦」 キリンビアポートで忘年会

北ブロック 沼沢 新太郎

3回目となる神奈川県下にある幕末の史跡探訪、今回は川崎宿から生麦事件で有名な生麦までの史跡を訪ねた。集合場所のJR川崎駅を出発して最初に「東海道かわさき宿交流館」へ。ここはかつて東海道の宿場町と川崎大師の参拝者で賑わった往時の状況が絵や版画、ジオラマなどで展示されている。

川崎は先の大戦で壊滅的な被害を受けたため街道としての遺跡はほとんど残っていない。

最初は閻魔寺といわれる一行寺へ。怖い顔の閻魔像を拝んで次は平安時代以降、山王神社といわれ川崎宿周辺一帯の鎮守で明治以降、現在名となった稲毛神社の参拝。そのあとは変貌した旧東海道を西へ向かい、川崎宿の外れ八丁畷へ。ここで松尾芭蕉が元禄7年人生最後の旅に出た際残した句碑、「麦の穂を たよりにつかむ 別れかな」を見たあと京急線で生麦へ移動。幕末に起こった生麦事件の碑を見て忘年会場のキリンビアポートへ。忘年会には15名が参加して、できたてのビール4種類と各種のドリンクを飲み放題で楽しいひと時を過ごしました。

なお、今回は地元川崎拠点の花崎代表が前半のウォークにゲスト参加されました。



## — 歩こう会 —

### 歩こう会のご案内

- 平成30年2月度：熱海梅園見学と日帰り温泉
  - ・日 時：2月14日(水)
  - ・集合場所：JR東海道線熱海駅
  - ・時 間：改札口午前10時
- 平成30年3月度：戸塚まさかりが淵公園と周辺の公園めぐり
  - ・日 時：3月15日(木)
  - ・集合場所：JR戸塚駅
  - ・時 間：改札口午前10時



問合せ先はいずれも 吉川 (0463-58-6030)  
沼沢 (042-733-8528)

### ハマっ子広場

～川柳～



- |                |                  |                |                 |                 |                     |
|----------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| * 夜更けまで懐旧の情掘炬燵 | * 落ち葉踏み足の感触いやされし | * 地蔵まで落葉の音の続く道 | * 枯葉かご背負う翁の背に半生 | * 耳よりの話までよと鬼が言う | * たくさんさんの裏切りあって人が好き |
| 皓 旦            | ちか かね            | 京 子            | え つ 子           | 小 道             | 小 道                 |

### あとがき

10月から編集委員の一員となりました。原稿をパソコンで各ページに割り付けする役を担当します。今回初めて一人で全てやりましたが、1ページに入りきらなかったり文字の位置が微妙にずれたり苦戦しました。これまでは何気なく読んでいまし

たが、担当された方々のご苦勞を改めて感じた次第です。私も見習って、これからの「赤いくつ」の紙面が少しでも読みやすく楽しいものとなるよう努力したいと思います。

編集委員 内田 絵美子