



## ◆平成29年度決算報告

次に上菌会計が決算報告を行い、会員の活動が実を結び時間預託活動寄付金が計画を上回る一方、事務所環境改善に計画外出費があったが総支出は当初予算内に抑えられたことにより良好な決算をすることができた旨報告された。

## ◆平成29年度監査報告

沼澤監事・内田監事より監査結果報告がなされ、会計処理は適正であった旨報告がされた。

## ◆平成30年度活動方針(案)提示

吉川代表が平成30年度の活動方針について6項目の提案を行った。

1. 新たな会員拡大活動を中心に、拠点の活力を取り戻す
2. 組織を支える人材育成や運営の見直し
3. 会員個人支援の強化
4. 総合事業への対応
5. ナルク後見活動の継続
6. 近隣拠点との連携強化

以上6項目を柱に活動を展開する

## ◆平成30年度予算(案)提示

## ◆人事関係

<退任運営委員>北ブロック：栗田満江

<新任運営委員>北ブロック：甲斐昌彦  
西ブロック：早川晃

## 【活動事例】

1. 中央ブロックの増原恵輔氏が7年間の長期にわたって行なっている家事支援(食事、お話相手、庭の草とりなど)の活動について発表。
2. 西ブロックの上菌圭子さんが食事作りでの支援活動の事例紹介を行った。  
二つの事例は「ナルク助けあい活動」として総会参加者に感銘を与えたのではないだろうか。

## 【懇親会】

テーブルを囲んで、ふんだんに盛り付けられた

サンドウィッチやオードブル、飲み物等を飲食しながら、普段は経験できないブロックを超えた交流ができた。

懇親会の後半では西ブロックの「ららの会」のすばらしいコーラスが披露され、最後に中央ブロックの杉野一夫さんのキーボード演奏で3曲をみんなで合唱し、総会をしめくくった。

会場の机、椅子を元に戻し、展示品の撤去などをみんなで行ない16時30分に無事終了した。



「ららの会」のコーラス

## 悪質商法の手口に注意を！

後見人会 原園 信夫

最近、「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」というハガキが県下の60歳代から70歳代の方に多数配達されています。①身の覚えがない、②早急な対応を求める ③訴訟をちらつかせるなどの内容は詐欺です。

電話をすると取り下げ費用として弁護士を名乗る者が10万円を要求します。電話はやめましょう。

携帯電話にもショートメールで未払い金請求が来て被害にあうケースも見られます。不審に思ったらまず誰かに相談しましょう！「あなたのキャッシュカードが悪用されている、番号を変える」という言葉を信じ、取りに来た人に渡し、お金を引き出されてしまったという詐欺も増えています。

その人を信じないで、知人に相談をしましょう。



<どんなことでも一人で悩まず、まず相談>

ご希望の方はナルク横浜事務所(045-719-5001)あるいは福江宛の電話(090-7736-8092)へどうぞ。こちらからの折り返しの電話で、具体的な相談日程を確認します。

## 新入会員のひとこと

### 拠点移動しました

西ブロック 生田 由美子

今年3月三重県の名張市から厚木市に引っ越してきました。義父の入院を機に書類の押印、いつでも連絡の取れるように遠出をしないように病院から言われています。

将来の自分の立場に置き換えてみて、息子が困らないように息子の所在地である厚木市に転居いたしました。

名張拠点では、毎週サロンで会員間の交流があったので、厚木市に拠点が無いのは残念ですが、ナルク横浜拠点に移動してからも交流会や歩こう会に参加させていただき、楽しく過ごしています。今後とも宜しくお願い致します。

### ナルク入会のきっかけ

中央ブロック 中西 俊治

15年前に会社の先輩で大阪のナルク会員でもあるHさんから「近藤みかさんという飲食店の従業員の、ホスピタリティに富んだ接遇に感動したお客様の手紙」を紹介いただいたことがナルクの理念（感動のナルク）の一端に触れたきっかけでした。昨年会社のOB会でHさんに再会した時、増原さんを紹介され、ナルクの様々な活動を熱っぽく語っていただき（無理をせず楽しみながら活動できれば）と思い入会を決心した次第です。ボランティアは初めてですがいささかでもお役にたてるよう頑張りたいと思っていますのでよろしくお願ひします。

## 助けて 助けられて わたしは生きている

### 独居暮らしに届いたナルクの絆

西ブロック 中山 治男

2年前の秋、家内を肺がんで2カ月余り家で介護し、私は睡眠も十分とれないまま体力と声までも疲弊してしまいました。区役所で介護保険の認定を受け要支援2となり、週2回のデイサービスを受けられることになりました。その後今年の3月からナルク西ブロックの家事支援グループの皆さまに、計10回の家庭料理を作ってください大変感謝しております。6月～8月は暑い時期で料理の日持ち等を考慮して休止し、また涼しくなってから願いを叶えていただけたらばと思っております。

北ブロック 中村 茂喜

「真剣に私の話を聞いてくれない」と妻がこぼす。困った、困った!! 病いと付き合いは大変だ。

友人がナルクを紹介してくれた。ナルクのAさんが来てくれたある日の夜、食事をしながら妻が「明日、小豆と餅を買って来て。今日、Aさんが作ってくれたぜんざいがおいしかったから、又作りたい」と言う。食事が終わって、テレビを観ながら料理ノートを出して何やら書き出している。

「明日、これも買ってきて。この料理を作りたいの」なぬ、ナヌ!! 料理を作る!! 久しくない言葉を聞いたぞ! 狂喜(笑)(笑)!!

## 長寿のまち 青葉区

北ブロック 吉武 道子

4月19日の各新聞に全国市町村別平均寿命が発表されました。その中に横浜市青葉区男性が日本一83.3才、女性が9位88.5才とあり、目をみはってしまいました。えっ本当!!ビックリです。確か以前にも1回あった事を思い出しました。10年前です。今回は全国平均を2.5才も上回っての返り咲きです。

市の意識調査では「緑が多く住環境が良い」「高額所得者層が多い」「健康意識が高い」など。その結果「三大疾病」で亡くなる人も少ないとの事です。横浜市立大と共同で結果を解析し、医療費の削減や健康増進に繋げる施策の実現を目指す考えのようです。区長はこれからも、区民が健康で生きがいを感じられる街づくりを目指すとの話。県知事は、非常に嬉しい、とする一方で、健康寿命の延びが追いついていないと指摘し、未病の改善などに力を入れたいと、力説。私も青葉区民として誇りに思うし、日々健やかに過ごしたいです。

# 6月度歩こう会

湘南ブロック 吉川 武

神奈川県開成町の季節が来ました。ナルク横浜健康増進部会は特別に6月15日(水)にアジサイの里散策にしましたが、梅雨入りになり3人で周辺散策にしました。開成町は昭和52年6月に町の花としてアジサイの里が制定されました。神奈川県の開成町は「アジサイの里」として知られています。田植えが終わったばかりの青々とした水田のわきには、手に触れる間近に迫る色とりどりの花が楽しめます。

約5,000株の色彩豊かなアジサイが雄大な足柄の自然と広大な水田の景色に溶けこんでいます。



しんと雨の降る中に咲くアジサイは今では世界中に2000種類の品種があるそうです。色を変えることで有名なアジサイは梅雨の季節だからこそ楽しめます。紫、青、白、ピンク、等々様々な色がありますが、品種が違えば色が変わるとも言われています。水田地帯がアジサイの農道で所どころの広場にテントがあつて休憩出来、野菜、果物等が紹介してあり、楽しめます。来年は、再度雨天決行の計画をしたいと考えています。

## NHK 大河ドラマ歴史講座 「西郷どん」 第2回

日 時：7月21日(土)  
 時 間：14:00~16:00  
 場 所：ぱれっと旭  
 参加費：400円  
 (第1回に参加された方は無料)  
 講 師：仲摩 邦夫



問合先  
 湘南 吉川 武 080-5374-1452  
 湘南 仲摩 邦夫 0466-87-8840

7, 8月度「歩こう会」はありません。

## ハマっ子広場

へ川柳へ

* * * *	* *	
蟻の列輿かつぐよう虫を曳く	出で来ない点滅続く脳の中	少しずつ身辺整理急かされる
五月雨や石うつ音のリズミカル		
蚕豆のお亀に似たる丸みかな		
鳩の子の巢立ち真近や夏至の朝		
昌 皓 ち 京	小 小	
子 旦 かね 子	道 道	



### あとがき

「付度」(他人の心を押し量ること)という言葉があります。社会問題化している言葉ですが、わがナルク内部では無縁の言葉です。

6月3日の総会でナルク横浜の活動方針が決まりました。誰に「付度」することもなく、会員の皆さん一人一人が活動方針の実現に向けて自由に発言していただき「自信をもって友人、知人に加入を勧めることができるナルク」を目指したいものです。

編集委員 増原 恵輔