



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 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



会員の皆さん、初春のお慶びを申し上げます。皆様のご活躍でスムーズな運営ができましたことに心より御礼申し上げます。

一年の計は元旦にあり。会・家族の事や自分の趣味に至るまで計画を立てます。如何に年を重ねても、目標を立てて生きる志にすることは大切なことです。

ある経営者は、「朝に志して実行・夕に反省する」と言っておられます。

わたしの今年の目標は「健康」です。四季

ナルク横浜代表 吉川 武

を通じて早起き時間を決めて実行しています。生活習慣を大切に、立てた目標を達成して長生きしたいと思っています。医者のお世話にならず、世のためにお役に立つシニア、会員の皆様にご迷惑をお掛けしないよう体調管理に努めてまいりたいと存じます。今年もよろしくお願いいたします。



拠点リーダー養成講座に参加して

西ブロック 内田 成孝

昨年 11 月 12 日～13 日に大阪中之島で開催された「拠点リーダー養成講座」を受講する機会を得たことは、これからのナルクを考えるために大変貴重な経験となりました。本部から会長はじめ、副会長、理事、事務局長、次長と総勢 7 名の出席があり、その熱意がひしひしと伝わり、やや受講に力みを感じた一日目でした。受講者は全国拠点からの参加で女性 13 名、男性 11 名、と女性が多く女性のパワーを大いに感じ取ることが出来た研修でした。…まさに「ナルクは女子力だ！」…です。

今回は講習会と宿泊所が一緒に、本部職員も泊まり込みの対応でした。宿泊も一部屋 5 名とまさに合宿です。

夜の交流会ではお酒も入り弁舌さわやかな人も、得意技を披露する人も、黄色い声に遮られながらの楽しい交流ができました。初対面でありながらナルクで繋がっている安心感

が全員にただよっていて、今までに体感したことのない心地よさを感じたひと時でした。解散後は部屋で夜中過ぎまで情報交換の花が咲き、充実した時間はあっという間に流れ、大阪の夜に輝くネオンは闇の中でした。



全体討議 発表

研修から得た、これからやるべきテーマはしっかりと持ち帰りました。

「人生 100 年時代」活動しながら楽しい人生を生きる、まさにナルクの時代です。

何が出来るか、皆さんと共に歩むしかありません。ナルク不滅のためにも！



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

11 月末会員数：509 名（男性：209、女性：300）

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	171	237	207	151	161
中央	66	99	94	32	61
西	195	370	350	84	134
湘南	77	55	39	53	32
合 計	509	761	690	320	388

交 流 会 あ・れ・こ・れ

北ブロック 「クリスマス音楽会」

11 月は、次年度の交流会予定の立案でした。真面目な会になるほど出席者は減少し、わずか 7 名で知恵を絞り、前半半年分の案が挙げられました。

12 月は楽しい企画で 16 名の参加があり、例会の後クリスマス音楽会が催されました。北ブロックカラオケ同好会の世話人の企画で、「ママがサンタにキスをした」の独唱から始まりました。

ギターの伴奏で同好会の 3 人が自慢の歌声を披露し、又、彼らのリードで出席者も声を合わせ、お茶とお菓子付きの和やかで温かなコンサートになりました。

1 月は[梅蘭]の飲茶で新年会、2 月はいつもと場所を変えての包丁研ぎの予定です。



中央ブロック 「料理教室」

11 月 11 日(日)、中央ブロック交流会で 2 年ぶりに料理教室を開催しました。当日は 16 名が参加、木幡会員の指導の下、同会員作成のレシピに従って「鯖ストロガノフ」「昆布と人参の煮物」など 5 品を 3 グループに分かれて作り上げ、完成後は豪華なランチを楽しみました。

この料理教室は木幡会員に毎回ご尽力をいただき今回で実に 11 回目を数えます。今回も実施に際して同会員をはじめ数名の女性会員からなる準備チームが前日の食材の調達、当日の搬入など大変なご苦勞をおかけしました。多くの会員の協力があって初めて実施できるイベントです。



西ブロック 「(防災体験)で学ぼう」

私たちの周りでは、いつ、どこで、災害が起きるかわからない。防災・減災の柱は、「自助」「共助」「公助」の 3 つであり、災害時の被害を抑える重要な鍵と言われている。

・・防災を知ろう！・・

10 月 18 日リアルな体験が出来る、「神奈川県総合防災センター」へ GO!

風水害体験(今回は風のみ 30m/秒)・消火体験・煙避難体験・地震体験(故障中止)防災シアター(県内を舞台にした災害仮想ストーリー)、その他展示品の見学等、あっという間に時間が過ぎてしまった。防災について、感じ、行動できる、何かをつかんだ交流会であった。

(20 人参加)



湘南ブロック 「パークゴルフ」

10 月 14 日にナルク湘南交流会「秋季パークゴルフ会」を開催しました。

広い野原でのびのび・生き生きとプレイし、16 名の参加者は若返った一日となりました。

尚、10 月 27 日、少しでも多くの藤沢市民の方々にナルクを知って頂きたいとの思いで、「藤沢 NPO 交流サロン」に参加をして、ナルクの想いや活動状況を OHP により詳しく説明・発表して参りました。当日は 10 団体が発表し、広く一般市民の方に参加を呼びかけました。参加者の中から「わたしナルクを耳にしたことがあるよ」と言っていた事は何にも増しての嬉しい声でした。



新入会員のひとこと

西ブロック

島崎 和子

地域社会での助け合いが、どんな時代でも大事であると思っています。

しかし、近所付き合いも薄くなり、助けを必要としている人が分かり辛くなっています。

そんな時ナルクが仲介して支えあえるのは素晴らしいことだと思います。

時間預託制度も本人以外のサービスに使えるのが良いことだと思い、ナルクの理念に賛同し入会しました。

微力ながら活動して参ります。よろしくお願い致します。

助けて助けられて

個人支援について思うこと

北ブロック

小澤 好幸

個人支援は個人のお宅の植栽、庭の手入れ、家具の移動、買い物支援、病院送迎などとなりますが、活動場所が必然的に個人宅へ伺うことになりますので、お互い知り合いである事が望ましいと思います。

普段交流会や諸行事などに参加することで知り合いになると、気心もわかるしそこで信頼関係が生まれますので是非お互い知り合う機会をたくさん作る努力をしては如何でしょうか

北ブロック 吉武道子さんが

横浜市長より表彰を受けました

昨秋、老人クラブ会長を15年つとめその功績大であるとして、横浜市長賞を受賞しました。会の名称「みどり会」会員数37名と小さな会ですが、発足は昭和48年、五代目会長としてこの歳月の重みを感じます。

会長を引き受けた時「楽しい会」にしようと皆さんと約束。協力もあってその目的は続いています。去年は花見と総会・

敬老会はマリンバ演奏を催し地域にも呼び掛けて60人余が共に楽しみました。月一回の定例会は花巡り・百人一首の紅白戦・ビンゴ・ダーツ・言葉遊び等など多種多様です。これからも会員一人一人が健やかな日々を過ごし、「みどり会」に出席してくださることを願っています。



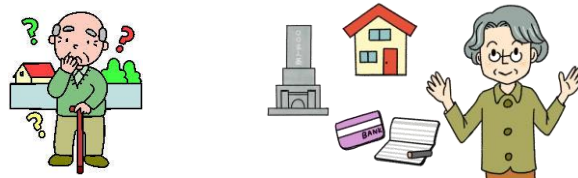
ナルク横浜の成年後見

私の将来を誰に委ねる？

後見人会 中尾 保子

私が認知症と診断され場合、家族は簡単に私の預金を引き出すことができません。もちろん法定後見人を立てれば可能になります。しかし家庭裁判所は私が信頼している私の家族を、法定後見人に指名するとは限りません。むしろ家族を避ける可能性が大きいです(平成29年度実績で27%が親族、73%が弁護士などの第三者)。

それならば認知症になることを人生の想定内に入れ、元気なうちに自分のお願いしたいことを確認し、自分が信頼する方と任意後見契約を結べば将来の安心が得られます。自分自身の意思決定出来る時に、将来の生き方を決めるのは、大切なことではないでしょうか。



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)あるいは福江宛での電話(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。

12月度歩こう会「旧東海道保土ヶ谷宿探訪と忘年会」 北ブロック 沼沢 新太郎

季節はずれの暖かい陽気の12月4日、年末恒例の旧東海道探訪の4回目となる「保土ヶ谷宿探訪」に18名の参加で午前11時、横浜駅西口を出発して新田間川沿いの遊歩道を浅間下の旧東海道へ向かう。ここはかつて幕末の横浜居留地とを結ぶ「横浜道」の起点となった所で、すぐ上の台地には浅間神社が祀られている。

ここから「旧東海道」と表示されている道を西に向かう、途中買い物客で賑わう松原商店街を抜けて相鉄線天王町駅へ、駅前には広重の版画、保土ヶ谷宿に描かれた帷子川に架かる橋を模した物と宿場施設を再現した公園があるが改修工事中で入れず。(帷子川の流れは現在相鉄線の東側に変更されている) この付近、神戸町はかつてナルク横浜の事務所のあった場所で街道筋に多い寺院が点在している、その一画にある「旧保土ヶ谷宿」の石碑を



見て JR 保土ヶ谷駅へ。電車を乗り継ぎ忘年会会場の横浜中華街へ移動。

忘年会には新たに10名が加わり美味しい料理と飲み放題のドリンクで「平成」最後の忘年会を楽しみました。

— 歩こう会 —

- 2月度 「曾我梅林見学と周辺散策」
日 時：2月19日(火)
集合場所：JR 御殿場線下曾我駅
時 間：午前 10時
- 3月度 「相模湖から旧小原宿」
日 時：3月15日(金)
集合場所：JR 中央線 相模湖駅
時 間：午前 10時



問合せ先はいずれも

北 沼沢 新太郎 042-733-8528
湘南 吉川 武 0463-58-6030

ハマツ子広場

へ川柳へ

＊スイッチを入れた母の脳の中
＊神だけに本音を吐いて初詣
＊亡き人に賀状送りてくやむかな
＊顔浮かべ添え書きたのし年賀状
＊向かい合ひガラス戸を拭く年用意
＊年賀状書きたき気持ちを抑えおり

小 道
小 道
皓 旦
昌 子
未知子
道 子



あとがき

私達夫婦はギターアンサンブルクラブに所属し他のメンバーたちと共に月に1回老人ホームやケアプラザ等で演奏をしています。認知症の方が、懐かしいメロディーや歌を聞いて感激され涙を流されることがよくあります。我々メンバーもその涙に感動を貰い、頑張っ続けていこうという気持ちになります。生きていく上で、心の栄養として音楽は無くってはならないものだと思感するこの頃です。 内田 絵美子