



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/

第25回 ナルク横浜定時総会（6月2日）開催

準備委員長 上藪 正昭

ナルク横浜の第25回定時総会が近づいてまいりました。

定時総会は毎年一度、昨年度のナルク横浜の活動を振り返り、成果や残した課題を確認しあい新年の方針を討議、決定するために開催されます。

また、日頃の活動の経験を紹介する事例発表及び会員の皆さんが制作された作品の展示を今回も予定し、総会終了後は会員同士の

交流の場として懇親会を開催します。お誘いあわせのうえ、多数ご参加下さるようお願い致します。

定時総会の案内や議案書は5月中にみなさんのお手元にお届け致します。

なお、同封の返信ハガキに出欠の有無を記入のうえ、郵送していただきますようお願い致します。

開催日：6月2日(日) 12時00分 開場 ・ 12時30分 開会

開催場所：旭区福祉保健活動拠点「ぱれっと旭」・・・地図は議案書に掲載

〈定時総会〉

- ・2018年度一般経過報告、決算報告および監査報告の承認
- ・2019年度活動方針（案）及び予算（案）の提案および承認。
- ・運営委員の改選

〈ボランティア事例報告〉

「生活支援、助けあい活動」などの取組み事例報告を予定しています。



昨年作品展

〈懇親会〉

会場の都合でアルコール類は準備できませんが、ドリンク、軽食等を召し上がっていただきながらご歓談、そしてブロックの垣根を超えての交流が深まれば幸いです。

懇親会には同好会（ららの会）によるコーラス、西ブロックの内田夫妻が所属されている「AGRI ギタークラブ」によるギター演奏の出演を予定しています。ご期待ください。

〈作品紹介〉

ナルクの同好会で制作した会員の皆さんの作品や、個人の趣味や特技をいかしての作品を一堂に展示し、総会参加者に鑑賞していただきます。

総会が始まりますと、作品を鑑賞する時間がないので、開会の12時30分以前に来場しての鑑賞をお願い致します。

3月末会員数：497名、（男性：205 女性：292）

| 項目 ブロック | 会員数 | 預託時間点数 | | 奉仕時間 | |
|------------|-----|--------|-----|------|-----|
| | | 2月 | 3月 | 2月 | 3月 |
| 北 | 165 | 210 | 197 | 98 | 113 |
| 湘南 | 76 | 33 | 41 | 36 | 42 |
| 西 | 192 | 336 | 327 | 84 | 79 |
| 中央 | 64 | 89 | 87 | 39 | 28 |
| 合計 | 497 | 668 | 652 | 257 | 262 |

やさしさも楽しさもある
ナルク横浜



ブロック交流会活動あれこれ

北ブロック

ここ3か月、良い交流会ができたかと安堵しています。

1月には新年会の後カフェに移動。その時「そろばん」の話題で盛り上がり、その意外性にびっくり。2月の包丁研ぎ体験会では、小さなハサミまで研げるお抱え研ぎ師がいる事は実に頼もしい。3月の交流会では、身近なことの学習会を開催。横浜市は介護予防についていろいろ取り組んでいます。

その一つに「つながりDE健康づくり」があります。つながりは個人と地域を元気にして健康づくりに役立つという趣旨ですが、趣味・サークル・地域の行事などに率先して参加しましょうという事で、ナルクと同じ考えです。



「健康寿命」を伸ばそうを目標に、自分の事として実践しましょう。

西ブロック

3月交流会は、年間交流会の計画検討会であった。プランの概要は世話役も含め検討委員会で検討はしていたが、みんなの意見を聞きながら枝葉を取り付けて仕上げていく作業であり、これがまた楽しい雰囲気を醸し出している。「今年のバス旅行はどこですか?」「まだ検討中です」「近場は結構消化したので・・・」「食べ物につられますね、ミカン狩りとか・・・」、食べる発想はどうも女性軍が圧倒的で、男性軍はうんうんと納得気味な様子である。

「皆さん、人気の高い崎陽軒工場見学、6月予約とれました。ただし20名ですよ!」「ウー!」と歓声上がる。これもダントツに女性軍である。

こうして、もまれながらも年間計画は出来上がった。



湘南ブロック

多くの会員の方々が参加頂けるよう、魅力ある企画に日頃工夫を凝らして参りましたが、3月10日には、小原卓会員の企画により、女性会員に人気の高い「食事会」を開催しました。

茅ヶ崎では名の知られた「モキチフーズガーデン」に13名が集い、各人の活動紹介や趣味の話題に花が咲き会員同士の交流で盛り上がりました。

3月17日には、平塚市民活動センター「利用団体交流会」にナルクも参加して、70名ほどの参加者にナルク活動を説明・PRし、地域でのナルク知名度アップに努めました。

二次会三次会にも勿論ナルクは参加して、存在感高揚に努めたのは言うまでもありません。



中央ブロック

1月交流会は、保土ヶ谷区高齢・障害支援課のI課長に「あなたの健康はあなたが守る」と題する講演をお願いしました。「健康寿命を延ばすには健康と要介護の中間を意味する「フレイル」を予防することが重要。「栄養と運動がポイント」との指摘のほか「認知症予防にはボランティア活動が効果的」との心強い話もありました。

2月には保土ヶ谷防災ネットワークのS代表に「地震災害における自助、共助の防災活動」と題する講演をお願いしました。東日本大震災の悲惨な記憶が風化しつつある現在、いつ来てもおかしくない大地震に対する備えの重要性を再認識しました。



編集委員会からのお知らせ

「赤いくつ」編集委員会では、年に一度特集号（A4表裏2ページ）を組もうと企画しました。日頃のナルク活動からは少し離れた記事にしようと、本年度は「私の旅行記」と致しました。

1. 国内外を問わず、あなたの旅行記記事をお寄せください（新旧問わず）
2. 記事は500～600字で、写真を一枚添えてください。
3. 掲載は9月号を予定しております。応募締め切りは7月末までに各ブロック長あて応募ください。

事務所に直接郵便・パソコンでお送り頂いても結構です。
（記事の応募状況により発行時期が変わる場合があります）

新入会員のひとこと

今年1月に入会しました

西ブロック 渡辺 とし子

私たち夫婦はともに後期高齢者となり、40年間住み慣れた所から子供たちの近くに転居しました。病院通いも多くなり、古い家の庭の草取りも遠方で行くことが出来なくなり考えていました折、義姉の石崎和子にナルクの話聞き、早速入会の手続きをしました。今後は草取りのボランティアをお願いすることになりますがどうぞよろしくお願い致します。

助けて助けられて

生き返ったミシンの台

北ブロック 福原 紀子

二十年ほど前に二台目のミシンを買った折にミシンの台がついていました。それは、裁縫道具が入る引出しやコンセント、ミシン本体がコンパクトに収納出来る等、キャスターもついてとても重宝していました。昨年その台の蝶番が壊れ、修理を試みましたが、板の中身がオガクズでとまりません。求めたくても製造されていないとの事。福江さんに相談したところ、鈴木甫さんを紹介して下さいました。とても器用できれいに修理して頂き、本当に嬉しくて感謝しております

ナルク横浜の成年後見

後見人会 片倉 壽子

3月24日午後、39名の受講者が来場され、第4回成年後見講座を旭区鶴ヶ峰「ぱれっと旭」にて開催しました。

第一部は、任意後見利用促進協会理事長の佐々和亮氏を講師に『法定後見と比較して任意後見の有用性』がテーマ。認知症になった後の生活・資産の管理等を、予め自分が信頼の出来る人に契約で託す、任意後見制度を利用し備えよう等々、熱い思いの伝わってくる歯切れ良いお話でした。

第二部は、認知症治療専門・たかはしメモリークリニック院長の高橋正彦氏。『認知症になっても社会で暮らす』がテーマ。2020年には65歳以上の18%、2030年には23%の認知症患者が予想されているそうです。予防には、家族以外の人と交流、身体機能維持の為の工夫、適度な睡眠他、ナルク活動などで進んで屋外に出て、楽しく人と接しましょう。



<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。

4月 歩こう会「生田緑地でお花見」

北ブロック 沼沢 新太郎

暖冬の影響で関東各地の桜の開花が3月20日前後だったが、その後の天候不順で満開が4月にずれ込み今日4月4日は好天に恵まれて絶好のお花見日和となった。

午前10時、集合場所の小田急線向ヶ丘遊園駅に集まった参加者は10名、最初の目的地、栴形山へは北側のルートを通る、山麓の住宅地を抜けウグイスの鳴き声を聞きながら桜が満開の山頂へ、標高は84mだが周囲に遮るものがないので山頂の展望台からは富士山からスカイツリーまで360度の眺望が楽しめる。

しばらく眺めを楽しんだあと、尾根道を通り日本民家園に通常とは逆の西口から入場、国の重文指定の建物を含む日本各地から移設された古民家を興味深く見学して、家族連れなどで賑う生田緑地中央広場で昼食と休憩。

午後からは広場に隣接する「岡本太郎美術館」で例の独特な絵画や彫刻などの作品鑑賞



と開催中の「岡本太郎現代芸術賞」の難解なアートの鑑賞と現代絵画の公開制作中の様子を見たりして、出発地の向ヶ丘遊園駅まで歩き午後3時少し前に解散した。

— 歩こう会 —

- 6月「開成町あじさい祭りと周辺散策」
日 時：6月15日(土)
集合場所：小田急線 新松田駅
時 間：午前10時
- 7月「歴史講座」世界一の超過密百万都市
江戸「庶民の暮らしと風俗・風習」
日 時：7月20日(土)
集合場所：ぱれっと旭
時 間：午後 1時30分
定 員：40名



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

ハマっ子広場
〜川柳〜

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---------|---|--|
| * 啓 啓 塾 や 鉢 を ず ら せ ば 動 く も の | * 長 閑 さ や 動 物 園 の 猿 あ く び | * 約 束 は 彼 岸 明 け よ と 姉 の 言 う | * 抱 い た 見 に も 揆 拶 が あ り 昼 長 閑 | 〜 俳 句 〉 | * 老 い た な と 自 分 を 笑 う 物 忘 れ | * 七 回 忌 い い こ と ば か り 思 い 出 す |
| 昌 子 | 皓 旦 | ち か ね | 京 子 | | 小 道 | 小 道 |



あとがき

「令和」と新元号が決まりました。万葉集から出典された日本的な元号に決まり何となく私的に落ち着いた感じがします。一字一字が深く重い意味を持ち、令の字は傘の下でみんな仲良く、和の字には人々がつながり輪となり和やかにの意味があります。「令和」元年にナルクも令和の心でスタートしていけたらと思います。

西ブロック 小林 ちかね