



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 2-24-6-2
TEL 045-719-5001
FAX 045-719-5002
Email: nalchama@minos.ocn.ne.jp
http://www.nalc-hama.net/

令和2年 新年のご挨拶

代表 吉川 武



会員の皆様には、輝かしき良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年はナルク横浜設立25周年を迎えます。

会発足当時の幾多の困難を情熱で克服して今日までに育て上げてこられた先輩諸氏に改めて敬意と尊敬の念を捧げたいと存じます。

「やさしさも楽しさもあるナルク」を更に進化させてゆきたいと存じます。

ナルク横浜は、会員間の助け合いや施設支援活動のバロメーターである時間預託点数は着実に拡大してきましたし、財政面でも安定健全な状況にあります。

ただ一つ課題は、会員数が漸減傾向にある事です。身近で助け合える体制をさらに強固にしていくためにも、会員増強活動を会員各位のお力を得て進めてまいりたく存じます。本年も会員同士の助け合い活動を力強く進めてまいりましょう。

ナルク横浜は会員間の助け合いや交流会活動・同好会活動をそれぞれ活発に活動して参りました。本年はそれに加え「地域への社会奉仕

活動」にももう少し力を入れてまいりたく存じています。

河川敷環境美化や植生

保全・駅前広場の清掃活動など各ブロックで工夫して、各種団体ともコラボして進めていきたいと存じます。

本年、ナルク設立25周年を記念して首都圏フォーラムを開催します。

「あなたはどう生きる めざせ生涯現役」と題して、2月15日(土)13時開会で横浜社会福祉センターにて開催します。首都圏エリアのナルク7拠点からの実行メンバーで企画を進めています。詳細は、昨年12月初旬に会員の皆様に案内パンフレットをお届けしておりますので、ご参照の上是非会場に足を運んでください。お待ちいたしております。

本年も会員の皆様におかれましてはますますお元気で、充実した日々をお過ごしになられます様祈念申し上げますとともに、所信を申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます



新事務所での「業務」・「サロン」開始!

内田 成孝

事務所住所 横浜市旭区鶴ヶ峰2丁目24-6 ビューハイム立広102



立地条件抜群の新事務所、室内の仕様は和室、このムードを生かした改装で見事な空間が出来上がりました。電力関係の改装も、容量アップを図り、空調関係、PC関係問題なく使用できます。

写真は外観と早速利用いただいた「俳句愛好会」の皆さんです。

会員皆様のご利用をお待ちしています



11月末会員数：485名（男性：198，女性：287）

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	159	157	166	154	134
中央	63	117	98	34	32
西	184	307	290	126	131
湘南	79	37	32	17	34
合計	485	698	586	331	331



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

交流会あれこれ

北ブロック

北のクリスマス会

北ブロックでは12月の交流会をクリスマス会として皆さんと楽しんでいきます。

熱つつあつの淹れたたてコーヒーとキャンディ袋のお菓子で喉を和ませ、雰囲気作りのサンタ帽・ギターとラジカセの伴奏でクリスマス・ソングの「きよしこの夜」や「ジングルベル」また、懐かしい童謡や唱歌など10曲余りを皆さんと大声を出して歌いました。

特にこの日は吉田豊美さんに日頃練習しているシャンソン「時は過ぎてゆく」を熱唱して頂きました。何かとの気ぜわしい中、沢山の参加有難うございました。



湘南ブロック

11月の交流会は、今年の活動を振り返り内容は充実していたか、次年に向かって改善すべき点はあったか等参加者全員で意見交換いたしました。

今年は、大型台風で中止した1件を除きすべて計画通りやりきることが出来ました。

又、会員増強への取り組みも7年連続右肩上がり増加して、54名から79名にまで仲間が増加いたしました。

こうした結果を踏まえつつ、来年の交流会計画について、より充実した内容にしようとする多くの意見のもと、当日みごとに来年の交流会計画書が完成いたしました。

来年の令和2年には、「会員同士で顔の見える関係を築く活動」を継続するとともに、「会員増強を進める活動」と「地域での社会貢献奉仕活動を拡大する」ことに力点を置こうと確認し合った交流会でした。



西ブロック

11月16日(土)12時より泉区にある並木谷戸公民館において37名の参加で交流会を実施しました。定例の交流会、鶴ヶ峰の「みなくる」とは、場所を変えての交流昼食会となりました。会館の炊飯器でご飯を炊き、おにぎりを80個ほど用意しました。担当者の手づくり料理、デザートも好評。

次なるお楽しみは紙芝居・「ららの会」のメンバーと合唱・そして最後はカラオケ。西ブロックの名立たる喉の持ち主たちが熱唱。

場所案内のため、バス停で立って頂いたり、配膳を手伝って頂いた方々の協力で楽しい交流会の一日となりました。

12月は恒例のバス旅行も5回目となりました。今回は伊豆半島方面で50名の参加あり、バスの中での交流を深め、昼食、ミカン狩り、土産付きと楽しみがいっぱいの日でした。



中央ブロック

中央ブロックの12月交流会は今回で12回目を迎える木幡会員指導による料理教室。

今回は、木幡会員のほかに手島・石井・日小田、渡部各会員の食材調達協力などの協力で実現。当日(12月8日)は保土ヶ谷地区センターで9時半から18名の会員の参加のもと11時まで木幡会員作成の料理レシピに従い「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「デザート」5班に分かれて料理づくりに専念。

疎い男性会員も必死、完成後のランチは秀逸。会話も弾み意義ある交流会でした。



新入会員のひとこと

湘南ブロック 元石 一雄

棟保さんに誘われて、会員登録を済ませると直ぐに平塚盲学校の生徒さんとの面会にお供をした。視覚障害者のサポートをした経験はないので、急ぎ神奈川県ライトセンターの講習会(2日間)を受講した。点字の読み書き、誘導の仕方などの初歩を学んだ。後期高齢者の我々夫婦がどこまで他人を援助できるか自信はないがよちよち歩きを始めたい。

日本最大のNPO法人NALCが社会を前進させる機能発揮に期待したいと思う。

私の地域活動

森林ボランティア NPO 相模原こもれび
北ブロック 沼沢 新太郎

相模原市内大野台地区に広がる72haの広大な森林は県の美林50選にも選ばれていて、市は平成13,14年に森林ボランティア講座を開催し、この森林の維持管理の担い手を育成しました。私は14年の講座を受講して森林保全業務の国家資格を取得しました。

その後平成19年に講座受講者で「NPO 相模原こもれび」を結成し毎月3回64名の会員で間伐、草刈り、植樹による森林再生、植生調査、散策路の整備などと一般市民や近隣の小中学校生徒に自然保護の啓発活動を行なっています。

令和元年度講習会のお知らせ

1. 傾聴講座

「聴き上手になること」

- 日時 : 2月29日(土)、13時~15時
- 会場 : みなくる(鶴ヶ峰駅徒歩2分)
- 講師 : ナルク南横浜副代表・早川和子氏
- 参加料 : 無料



聴くことはボランティア活動の基本ですが、とても難しいことです。一昨年実施したコーディネーターへのアンケート調査でも、皆さんから開講希望がありました。

参加申込みは各ブロックのリーダーまたはナルク横浜事務所(045-719-5001)までお願いします。

2. 成年後見講座

「成年後見をより身近なものに」

- 日時 : 3月22日(日) 13時30分 ~ 16時
- 会場 : ぱれっと旭(鶴ヶ峰駅徒歩8分)
- 講師 : 弁護士・宮地洋平氏(たまプラーザ法律事務所)
- 資料代 : 500円(当日、会場受付で)
- 申込み : 各ブロック長まで



成年後見制度は介護保険とともに、高齢化社会を支える車の両輪としてスタートしましたが、その利用は進んでいません。平成28年、成年後見利用促進法が施行され、普及を妨げている要因を解決するための動きが始まっています。今回の講師は、高齢者の抱える問題に取り組み、成年後見業務に従事されている宮地弁護士です。

会員でない方々の、成年後見講座への参加を歓迎します。お知り合いを、お誘いください。

<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月歩こう会&忘年会

「旧東海道保土ヶ谷宿から戸塚宿その1と忘年会」 北ブロック 沼沢 新太郎

年末恒例の旧東海道探訪の5回目、今回は保土ヶ谷宿から戸塚宿までの前半として20名が参加して午前10時、JR保土ヶ谷駅を出発。

最初は箱根駅伝でおなじみの国道15号線沿いの標識だけの保土ヶ谷本陣跡を見て、今井川沿いに復元された一里塚と松並木を通り15号線から離れて旧東海道に入り旧権太坂の登りにかかる。

道の両側には住居が建て込んでいるが傾斜はかなり急で往時の面影を残している。道の途中には坂の由来となる旅人に坂の名前を聞かれた耳の遠い老人が聞き違えて自分の名前「権太」と言っていると伝えられる標識がある。

坂を登りきった所からは富士山と丹沢の山並みが晴れ渡った冬空の中にくっきりと眺められる。権太坂の頂上には境木地蔵が祀られているが名前の由来はここが武蔵の国と相模の国の境に当たるためといわれる。ここから品濃一里塚跡を通り高層住宅が林立する道を通りJR東戸塚駅から、電車乗り継ぎ中華街の忘年会場へ向かいました。



一 歩こう会 一

- 2月「寄(やどろぎ)ロウバイまつり」見学
日 時: 2月4日(火)
集合場所: 小田急線新松田駅
時 間: 午前10時40分
- 3月「真鶴半島散策」
日 時: 3月17日(火)
集合場所: JR東海道線 真鶴駅
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

ハマっ子広場

＊へ川柳

＊後ずさりばかりしていて影叱る
＊みなど来て女はロマン探してる
＊軒先に駆け込む肩や初時雨
＊紺青に飛機の溶け合ふ小春空
＊肩すぼめ人走りゆく夕時雨
＊時雨きて拍車のかかる庭師かな
＊二人して息災なれや子六月

佳子
えつ子
京子
昌子
未知子

小道
小道



あとがき

十数年前、100歳以上の高齢者の推移をエクセルのグラフで作成したことがあります。平成10年に1万人を超え、グラフ作成の年には3万人に近づいていました。先日、今年は？と調べてみたら7万人以上！右肩上がりに増え続けている高齢者。2050年には50万人を超える可能性があり、その頃の日本の総人口は5,000万人に減少との予想。老人があふれる近未来の、SF映画みたいな日本の光景が目に見え、ちょっと怖くなった年末です。 内田 絵美子