



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 谷口 幸造

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/

—平成24年度を迎えて—

「ほっとサロン」を大きく育てよう!

ナルク横浜代表 谷口 幸造

平成7年に設立したナルク横浜は今年の9月に満17周年を迎えます。多くの会員の皆さんの努力により会員数、活動実績、運営実態など全てにおいて、全国130余りの拠点の中で有数の位置を維持しています。改めて感謝申し上げます。

この間、ナルク横浜も他の拠点と同じく会員数は数年前をピークとして微減を続けており、また会員平均年齢は67歳を超えました。

新入会員の勧誘の重要性がますます高まっています。昨年から神奈川・東京5拠点共同で会員増加プロジェクト活動を開始しています。

私は“新入会員増加に即効薬はない”と考えています。もちろんマスコミを活用したナルクのPR活動や、新入会員勧誘イベントを本部や近隣拠点と協働して取組んでいきます。しかし最も有効な勧誘策は私たちナルク会員による知人、友人、地域への呼掛けです。それも「私はナルクに入会し、

仲間ができ、ボランティア提供活動を行い、あるいは支援を受けた。ときには一緒に遊んだ。会員になってよかった!」という思いに裏付けられておれば、鬼に金棒です。

昨年夏から「ナルク横浜事務所にサロンを作ろう」というチームが発足しました。7人のメンバーが精力的に準備を進め、「ほっとサロン」と名前も決まり、4月5日にオープニングイベントを実施できるまでになりました。この「ほっとサロン」こそがナルク横浜での仲間作りのセンターです。

「ほっとサロン」を会場にした新しい趣味の会、勉強の会が続々誕生しています。ぶらっと立ち寄り、お茶を飲み「ほっと」する場でもありたいです。

平成24年度は、まず「ほっとサロン」を大きく育てることから、始めましょう。

やさしさも楽しさもあふナルク横浜

コーディネーター研修会の報告



2日25日(土)、「ぱれっと旭」にてコーディネーター研修会が開催された。大阪本部から西村順子理事を講師に迎え、来賓の東横浜の原田副代表を入れ28名が出席した。

第1部は、「改訂時間預託と奉仕活動マニュアル、ナルク収益事業の取扱」について、西村講師がパワーポイントを使用して分かりやすく解説された。2011年10月28日付け会長名で拠点代表に通達さ



研修委員長 宮田 皓旦

れた時間預託と奉仕活動の改定マニュアルには異論もあったが、ナルクの理念とボランティアの基本姿勢に立ち返り、2011年11月1日付けで実施された経緯について説明がなされた。

第2部では、「個人会員向け継続的活動事例」について福江事務局長、及びコーディネーターから配布資料により20例の説明がなされた。

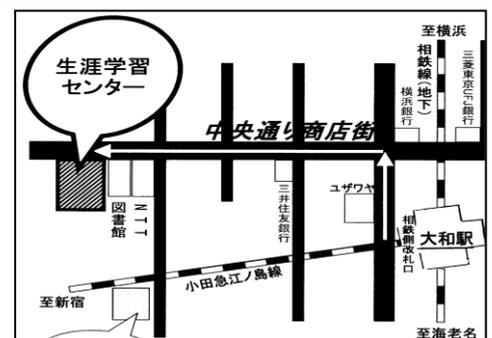
今後、個人会員間の時間預託活動の増加が予想されており、意義のある事例報告であった。

予定時間を超過し16時に終了、その後事務所で西村理事と有志で歓迎の茶話会を持った。

定時総会を開催!

ナルク横浜は6月3日(日)、下記のとおり第18回定時総会を開催します。会員各位の参加をお待ちしています。

- ◆会場: 大和市生涯学習センター207号・(TEL046-261-0491)
- ◆時間: 午後1時~4時30分
- ◆会員の作品展示: 午前11時~午後1時
- ◆懇親会: 午後4時30分~6時30分(303号)
- ◆交通: 大和市学習センターは、大和駅下車徒歩10分(略図)



平成24年度 4ブロックの活動方針

【北ブロック】

副代表兼ブロック長 吉武 道子

平成24年度、北ブロックは次の方針で活動を推進して参ります。

- ① 交流会を楽しいものにするため、予め3~4か月分の予定を立てて実行する。
- ② 交流会の内容は、遊びや楽しみごとに加え、介護保険に関する勉強会や施設見学会を計画。
- ③ 会員の入会を念頭に、地域の諸行事に参加してナルクのPRに努め、また、友人や知人にも入会を働きかける。
- ④ 会員間の交流、橋渡しを目的に、各位の資格や趣味などを役立てる。

以上、4点の方針を中心に北ブロックの活動がスムーズに推移していくように努めます。

【西ブロック】

ブロック長 北原 健一

昭和50年頃から使われ始めた言葉「核家族」が、今や高齢者には苦難の言葉となっています。この苦難を軽減するには多くの友達を持ち、体験を聞きお互いを支えあうことだと考えます。西ブロックでは、友達作りの場として交流会、同好会や地域行事に参加して会員同士親睦を図り友達作りの手助けをしたいと思います。

- ① 交流会とお楽しみ行事の年間計画の作成し、会員に参加を呼び掛ける。
(行事例：男の料理、講演会、見学会等)

- ② 同好会への参加を呼び掛ける。
(囲碁・将棋、健康麻雀、カラオケ、なるほど絵、ららの会)、新たに
(お茶のみ雑談会、男の料理教室)

- ③ 連絡網の充実と有効活用

以上の活動に参加いただき、会員同士が「何でも気軽に話せる会」にしたいと考えています。

【中央ブロック】

ブロック長 宮田 皓且

中央ブロックでは、23年度の年間を通して交流会の活性化を目指しましたが、確たる成果は得られませんでした。その反省の上で、24年度も継続してこの課題に取り組む予定です。

幸い「ほっとサロン」が4月に発足しますので有効に利用し、更には他のブロックとの横断的な交流も視野に入れ、会員同士の仲間意識を向上させたいと考えています。現在、毎月の交流会では議事、討議、報告等の後、俳句会を開催しています。欠席者も投稿できますので、この輪を広げて欠席会員とも繋がり顔合わせできることを願っています。

時間預託・奉仕活動の経験のない方でも、交流会に参加されることを望んでいます。

【湘南ブロック】

副代表兼ブロック長代理 吉川 武

1. 顔の会員同士のつながりと仲間づくり
 - ① 湘南ブロック独自の交流の機会(年2回)を設ける。
 - ② 運営委員や世話人が中心になり会報の手配りを実施し近況調査。
2. 地域に根ざした活動で会員の拡大への取り組み。
 - ① 市民活動センターまつりでナルクをPR。
 - ② 平塚市の七夕まつりに参加し、ナルクをPR。
3. 新規の活動場所や機会の開拓。

預託点数と奉仕時間の推移

2月度の会員数 463(男性:209、女性:254)

ナルク横浜 ブロック	預託時間点数				奉仕時間			
	12月	1月	2月	合計	12月	1月	2月	合計
横浜北	143	130	125	398	76	140	316	527
横浜中央	86	73	78	237	18	138	73	222
横浜西	212	188	286	604	99	85	208	392
湘南	46	37	43	126	17	23	32	72
合計	487	428	452	1365	205	376	629	1213

新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

2011年11月・12月・2012年1月の入会者

〈横浜北ブロック〉

小澤 好幸・洋子 青葉区鴨志田町
杉田 和俊・道子 青葉区鴨志田町
山田 美枝子 多摩市鶴牧

〈横浜中央ブロック〉

堀端 美智子 都筑区北山田

〈横浜西ブロック〉

山本 靖 海老名市東柏ヶ谷
山崎 キミ子 戸塚区汲沢
渡部 稲造 泉区弥生台



新しく入会しました!!

— 私のひとこと —

ナルクへの入会の動機は、各種ボランティア団体の資料を見ていましたが、何といたってもリーダーや皆さんが実際に活動している現場を見学し、自然体で尽くしている姿をみて決意した次第です。

サラリーマン時代から、奉仕活動には関心をもっていましたが、抵抗はありませんでした。しかし、内心ではボランティア活動はこうあるべきという気持ちもあり、それらを含んだ上で活動している先輩諸氏をみるにつけ、自らの至らなさを痛感しています。

ナルクの活動が、今の自分にとって一番の居場所になるよう、そして皆さんや社会にとって役立つ

ことを願って努力していく所存です。

(北ブロック 小澤好幸)

40年来の友人の坂本さんから、ナルクのことはお聞きしていました。今年の1月の七福神めぐりに参加させていただき、積極的な生き方をされている方々に接して本当に勉強になり、また心より楽しませていただきました。

80歳にもなりますと健康を維持することが精いっぱい、お役に立てるか不安ですが努力致します。「出来る時に、出来る人が、出来ることだけ」と言うの

が私の生き方でしたので“無理をしないで”と言っていたら会に楽しみながら参加させて頂きたいと思います。

(中央ブロック 堀端美智子)

昨年父がすい臓がんを患った際、関西在住の両親の面倒を見ることのできないもどかしさを感じていたところ、雑誌でナルクの活動を知り、その趣旨や仕組みに賛同して入会しました。

どのような活動ができるかは分かりませんが、末永く続けたいと思います。

(西ブロック 山本 靖)

個人ボランティア活動の事例報告



湘南台の施設入所者を藤沢市民病院にタクシーで送迎しています。少し耳が遠いだけで大変元気な92歳のTさんは、手押し車を使っていますが足取りはしっかりしています。

2か所の病院への送迎で、活動が定期的ではなく、月に3回のときや活動がない月もあります。病院は予約済みでも時間通りにはいきません。ボランティアが変わった当初、Tさんも気疲れされ私も疲れしました。親子ほどの年齢差であります、個人への活動には一緒にいても苦痛にならな

いように人間関係を保つことと相性が大切だと痛感しています。

活動も回を重ねるごとに、お互いに気心も知り合えるようになり、最近はスムーズに付き添いができるようになり疲れも感じません。

(西ブロック 小沼栄子)



～皆さんの「ほっとサロン」を盛り上げよう!!～

サロン委員長 市毛 弘子

昨年の東日本大震災から1年が過ぎ、この震災で地域住民の“絆”がいかに大切かを教えられました。

ところで、「ナルクの会員の絆」はどうなのでしょう？ ナルク横浜の事務所は、“鶴ヶ峰駅”徒歩5分の静かな住宅地にありますが、事務所当番以外皆さんの利用の少ないのが現状です。

そこで、“事務所を「サロン化」すれば、会員の集う場ができナルクの絆を実感できるのではないか？”との思いで、運営委員会に提案しサロン委員を決定、委員会が発足して、サロン名も「ほっとサロン」に決まりました。

現在、サロンを利用する同好会は7団体ですが、まだまだ増え、サロンが「ほっと」になって来てサロン委員会では、広報誌“赤いくつ”や

ホームページなどに最新情報を掲載して、会員のみなさんの参加を呼び掛けています。

4月5日(木)の「ほっとサロンオープン」の日には、歩こう会で帷子川の散策を楽しんだ後、ゴールの「ほっとサロン」室で、“ほっと”してお茶を飲み、お菓子をつまみながらギターとハーモニカの演奏を聞き、有意義な日となりました。

「ほっとサロン」が皆さんに愛され活用されることがサロン委員の願いです。



2月度歩こう会「曾我梅林の散策」



2月17日(金)、梅で有名な「曾我の里」を散策する歩こう会に参加しました。御殿場線の「下曾我

駅」に降りると昨日の寒さから一転、春の日差しが心地よい絶好の花見日和でした。

駅前の町並みを過ぎると、あちこちに梅畑が拡がり微かに梅花の香りが漂ってきます。

しかし、肝心の花は低温の影響で開花が遅れ1~2分咲きといったところでした。梅林を抜けて斜面に点在する瑞運寺や宗我神社、仇討ちで有名な曾我兄弟にまつわる神社仏閣等を巡りながら、丘の中腹にある「見晴し台」で昼食となりました。

丘を下って梅まつり会場に着いた頃、天気が急変し気温も下がってきたため、反省会もそこそこに予定より早めに帰路につきました。

参加者は15名、総行程約4時間、8.6kmでした。

(西ブロック 上菌 正昭)



【市民活動フェアに参加】

3月10日(土)、11日(日)の両日県民センターにて「市民活動フェア2012」が開催されました。

去年は東日本大震災のため急遽中止になりました。今年会場が2階になり、初日は朝から雨が降り真冬のような寒さのため人出は少なく売れる物は安価なものばかり。皆さんが一生懸命作った手づくりの品が多数残るのではないかと心配になりましたが、2日目は幸い天気も良くまずまずの人出でした。

ナルクの“のぼり”を立て、会報を配り商品にナルクのラベルを貼ったりしてPRにつとめました。

(中央ブロック 清水昌子)



歩こう会のご案内

- 5月度：弘明寺から三殿台遺跡へ
日 時：5月17日(木)
集合場所：京浜急行弘明寺駅改札出口
集合時間：10時
(解散：京浜急行上大岡駅 15時頃)
参加費：300円
問い合わせ：西野 (045-933-6205)
吉川 (0463-58-6030)
- 6月度：秦野駅から渋沢駅の間散策
日 時：6月16日(土)、
集合場所：小田急秦野駅改札出口
集合時間：10時
(解散：小田急渋沢駅 14時頃)
問い合わせ：吉川 (0463-58-6030)
和田 (0467-57-0877)
- 7月度：歴史講座 (平清盛波乱の生涯 その1)
日 時：7月14日(土)
集合場所：相鉄線鶴ヶ峰駅前(みなくる)
集合時間：みなくる会場 14時
定員40名 (解散 16時)
参加費：300円
問い合わせ：仲摩 (0466-87-8840)
吉川 (0463-58-6030)

ハマっ子広場

【川柳】
* 路線バス

春の詩人を乗せ走る
小道

【俳句】

* 春節や

獅子舞に沸く中華街

荒井 準幸

* 古を

思い描いて曾我の梅

清水 昌子

* 勤め行く

夫の背中や初氷

首藤 正子

あとがき 東日本大震災から1年が過ぎ、今なお毎日、テレビや新聞で関連の記事を目にしない日はありません。そんな中、昨年からの“絆”の一字が日本中に、いや世界にも広く知れ渡り、言葉の意味をだれもが意識したのではと思う。絆には「つなぎとめておく」との意味があり、ナルクにもとっても大切な一字ではと感じた。
(編集委員 小林ちかね)



横浜市緑区霧が丘でナルクフェア開催

事務局長 福江 孝夫

首都圏を中心に約40か所で高齢者介護施設を展開しているミモザ株式会社が、2月に開設した「ミモザ横浜霧が丘」に併設する「多世代交流サロン(あかしあ)」で、2月4日から9日までの間、「ナルクフェア(作品展とクラフト教室)」を開催しました。



フェアの開催は、ナルクが地域の方々との交流を通じてナルクを紹介し、新入会員の勧誘に結びつけることが目的です。



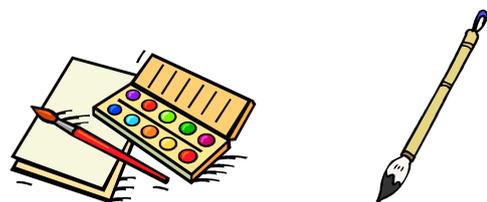
会場では会員が作成した書や写真、絵画、陶芸、手芸品他衣類、押し花など160点を超える作品を展示し、また

クラフト教室では折り紙と木のペンダントを皆さんと一緒に作りました。サロン開設直後



のため、多世代交流サロンが地域の方に十分浸透していなかったこともあり、来場者数は予測より少なかったですが、それでも約100名の方々が熱心に作品を鑑賞し、ナルクへの関心を深めて頂きました。さらにフェアの準備、実行、後片付けには北ブロックだけでなく、全ブロックの会員が参加し会員間の交流を深めることができました。

ナルクの会員が集まればこのような素晴らしいフェアが可能です。これからもナルクが主催するフェアを開催してナルクを積極的にPRしていきましょう。



障害者になっての感想

大島 延元



脳梗塞を患いデイサービスに通い始めて10年、その後、老健施設「弥生台仁」で将棋のボランティアを始めてから3年が経ちました。

デイサービスでは、日課のひとつに入浴があります。初めての入浴のとき、浴室内でも車椅子や杖を使っている人が多いのには驚きました。お風呂ぐらいいは自力で入れるものと思っていましたが、障害がある場合はサポートなしでは無理です。最もショックだったのは、オムツを着用している人が少なくないことでした。赤ん坊は時期がくれば外せませんが、障害者はなかなか外せません。理学療法士から、オムツのお世話にならない方法は、骨盤底筋を鍛えるのが良いとの説明があり、私もリハビリに努力しています。



オムツと言えば15年前、北海道旅行をしたとき函館山の夜景を見に行く途中、レストランでビールを飲み過ぎバスが走り始めたあと急に小用をしたくなり、ガイドに何とかバスを止めて貰えないか哀願しましたが駄目で、函館山に着く時間の長かったことを思い出します。

デイサービスに通い始めて3年たった頃には、通常の機械によるリハビリでは物足りなく感じるようになりました。最初は、無我夢中で訓練に取り組んだのですが、一通りこなせるようになると、一步でも健常者に近づき社会復帰を目指すには、運動機能をレベルアップしなければと思うようになりました。



デイサービスを利用する人の病歴からは、

- ① 単に高齢化により、運動機能を司る細胞が不活化になって障害をきたす人、
- ② 脳卒中などにより、一部の細胞の壊死により運動機能が麻痺し十分に働かなくなった人に分けられます。①については弱っている細胞を活性化すれば、ある程度の運動機能回復の可能性はあります。

問題は②の場合です。壊死した細胞はなかなか元に回復することは難しく、通常のリハビリだけでは、機能の回復は無理のようです。リハビリは、週3回の通院で20分程度の間、器具を使つてのトレーニングです。長年不摂生な生活の積み重ねで障害者になった経緯からは、余程の努力抜きには元の体には戻れず、週数回ではなく毎日継続してトレーニングしなければと思いました。

私の場合はデイサービスでのトレーニングの他に、この10年間水泳教室、ダンベルを使う体操クラブ、トレーニングジムなどにも通い、更に日常朝夕の散歩により、足腰の強化に繋がる自主訓練をしてきました。まだ元の身体に戻るには程遠いのですが、その甲斐があつてか要介護の(2)から、今では軽度障害で要支援1まで回復することができました。同期に入った仲間がいつの間にか、1人、2人と来なくなってしまいましたが、恐らく、他の施設に移ったのか、亡くなられたものと思われます。



要するにデイサービスでは、一般的な機能訓練を行い、個々に合った十分な機能訓練を行うには、訓練時間の関係、経営方針などの関係で難しいのではないかと思います。このため、プラスアルファのトレーニングが必要であり、それが健康を回復する早道と考えます。

2年前のことですが、90歳過ぎの家内の母親が入院し見舞いに行った夜のことで、トイレに用足しで大変苦労しました。実家のトイレが和式だったからです。脳梗塞発症以来トイレは洋式で、足に障害が有るため和式は使えないのです。辛うじてトイレに跨ぐことができましたが、しゃがめず仕方なく金隠しに掛り右足を伸ばして悪戦苦闘した苦い思い出があります。

老化による運動機能のある程度の障害は自然の摂理ですが、自身の不摂生な生活の結果障害者になった場合は、長期間にわたるリハビリと、大変な不自由な思いをしなければなりません。

(完)