



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/

## ナルク設立20周年記念総会を仙台で!!

ナルク横浜代表 吉川 武

ナルク設立20周年の記念総会は、来年、仙台で開催することに決まりました。ナルクの10周年の記念総会は東京で、15周年は京都で開催されました。20周年は平成26年5月に予定されています。

2年前、3月11日の東日本大震災で大変な被害を蒙った東北地区には、国は勿論、あらゆる団体の目が震災からの復興に注がれています。東北の皆さんが、一日も早く笑顔を取り戻せるように願わずにはられません。

総会の内容については、皆さんに共感が得られるように、現在、本部を中心にナルク東京、神奈川を始め関東地区の拠点での企画段階にあります。仙台での総会開催を受け入れた「ナルク宮城」では、昨年未まで58回もの「パラソル喫茶」によるボランティア活動を実施しています。

このパラソル喫茶には、当拠点からも昨年10月の3日間、4名が、宮城野区の仮設住宅100戸、若林区仮設住宅195戸に行き、お話し相手やクイズ、阿弥陀くじで参加しました。ナルク宮城の会員にとって、通常のナルクの活動に加え、仮設住宅でのボランティア活動とパラソル喫茶継続の重圧には

大変なものがあります。

ナルクが20周年の総会を仙台で開催することで、被災地の復興に少しでも貢献できれば幸いです。ナルク横浜も助け合いの精神で、仙台での総会には、一人でも多くの会員に参加していただきたいと思っています。



昨年度、ナルク横浜では「ほっとサロン」の活動がスタートし、この4月で丁度1年になります。

テーマも増え内容が充実したことは、運営に当たるリーダーの情熱のたまものです。

今年も引き続き皆さんで盛り上げていただき、楽しく交流できる「ほっとサロン」にしていきたいと考えています。

皆様のご協力をよろしくお願いします。

2月度末会員数：452名(男性：203、女性：249)

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	145	141	119	405	127	119	134	380
横浜中央	82	80	72	234	67	63	47	177
横浜西	248	204	270	722	235	187	66	488
湘南	36	36	34	106	35	35	37	107
合計	511	461	495	1,467	464	404	284	1,152

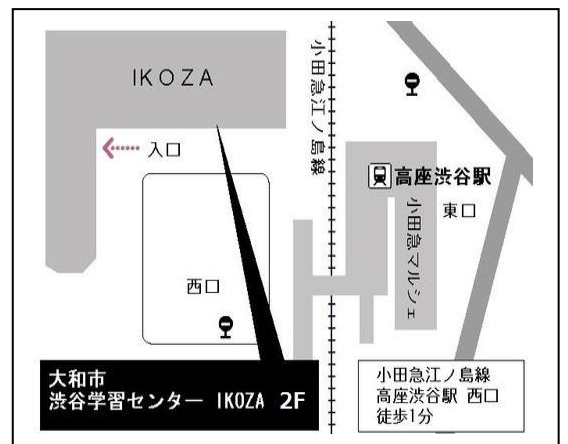
やさしさも楽しさもある  
ナルク横浜

### 【第19回 定時総会を開催】

ナルク横浜は6月8日(土)、下記により第19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。

- ◆日 時：6月8日(土) 午前11時～午後12時30分
- ◆会 場：大和市渋谷学習センター IKOZA 2階  
多目的ホール (電話：046-267-2027)
- ◆作品展示：午前10時半～午後3時
- ◆懇親会：午後1時～午後3時  
懇親会では、楽器演奏、コーラスなどを予定
- ◆交 通：小田急江ノ島線高座渋谷駅下車、西口徒歩1分



## ～各ブロックの活動方針～

### 北ブロック

リーダー：吉武 道子

今年度の活動方針を述べる前に、昨年度目標とした4項目が、会員のご理解とご協力を得てなし遂げた交流会は好評で、出席者も増え会員同士の絶好の交流の場となった。

今年度の活動方針は、昨年度の4項目の継続は勿論のこと、次の2項目を加えてその達成に努めたい。

- ① 個人向けの支援を拡充する。
- ② 地域に密着した施設での活動に注力する。

6項目もの目標は、少々欲張りかなとの思いもあるが、これにより会員の増加が期待でき、会員間の絆が深まり、楽しいお付き合いへ発展していくことになるのではないのでしょうか。こうありたいと願いながら25年度のスタートを迎えます。

### 中央ブロック

リーダー：宮田 皓旦

昨年に引き続き交流会の活性化を中央ブロックの活動方針とします。・・・月例の交流会に1度も出席されない方が居られるのは残念です。現在、会員数68名中の出席者数は、平均11名程度です。せめてこれを倍増できたらと考えます。

長期出席されない方には、健康上の問題、他の用事と重なるなど様々な理由があるでしょうが、隔月か、せめて半年に1回でも来会されて対面、対話にご協力下さい。

ナルクの理念は、自立、奉仕、扶助、生き甲斐です。皆さんにご参加頂けるよう、交流会を魅力のあるものにして参ります。入会時の原点に戻り、ボランティア団体のメンバーとして、交流会に参加して頂くことを、活動方針の最重点項目とします。

### 西ブロック

リーダー：上菌 正昭

25年度は、昨年度消化しきれなかった課題を引き続き方針に掲げて取り組んでいきます。

1. 会員間のつながりを深める活動を進めます。
  - ① 交流会を会員同士の交流の場になるように工夫する。
  - ② ボランティア活動・奉仕活動に参加する会員を増やす。
  - ③ 同好会の参加者を増やす。
  - ④ 会報の手渡しを部分的に検討する。
2. 新しい会員を増やす活動を進めます。
  - ① 地域のボランティアの催しものに参加し、ナルクを知らせる活動を実施する。
  - ② 友人、知人に働きかけ会員の拡大に努める。
3. 運営委員と世話役はブロック運営の要であり、運営委員と世話役との協力関係を築きます。

### 湘南ブロック

リーダー：金井 明

湘南ブロックでは、この1年顔の見える会員同士のつながりと仲間づくりを目指し、運営委員や世話人が中心となり会報の手配りを実施し会員の近況調査をしてきました。

また、少しでも会員同士が顔を合せる機会を増やそうと、お花見会やパークゴルフ、七夕飾りへの参加、市民祭りに参加等を実施してきました。

しかし、まだまだ当初の思いは達成されていません。今年もさらに強い会員同士のつながりの構築をめざし、会報の手配りの継続、昨年実施したお花見会やパークゴルフ等のイベントを充実させていくとともに、七夕や市が主催する行事に積極的に参加したいと考えています。

### 「ほっとサロン」外で実施している同好会のご案内

どなたでも気軽にご参加ください！詳細は問合せ先へご連絡願います。

同好会名	開催日・時間	会場	問合せ先
[北]健康麻雀同好会	第3水曜、12～16時	青葉台住宅集会所	吉武一行 045-982-8324
パッチワークちくちく会	第1月曜、12～15時	長津田地域ケアプラザ	吉武道子 045-982-8324
つるし雛、青葉台教室	第2火曜、14～16時	桜台団地集会所	福江めぐみ 045-962-9319
[北]カラオケ同好会	第2金曜、12～17時	町田市内(光琳)、042-710-6001	杉山晴峰 0465-87-8265
[西]カラオケ同好会	第1月曜、隔月、13～17時	鶴ヶ峰(ドヌオス)、045-955-0777	渡辺四郎 045-953-0514
ららの会	第2月曜、13～15時	グリーンハイムいずみ野A地区集会所	北原美智子 045-363-6370

## 新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～ 11月・12月・1月～

### 〈北ブロック〉

金子 昭三、章子  
関 文子

横浜市緑区白山  
横浜市緑区北八朔町

### 〈西ブロック〉

野村 勉、等子

横浜市瀬谷区阿久和東

## 新しく入会しました!

## 私のひとこと

### 井上美紀さん(北ブロック)

ナルクに入会したのは1年半前、要介護5の父を自宅介護すると決め、外出時の見守りを頼みたいと思ったからです。ところが助けが欲しいのはいつも緊急時で、ナルクには頼めませんでした。父の死後ナルクの会合で、皆様とお会いしたときの第一印象は、「優しい方ばかり!」。それで、私も早速1月から障がいのある方の送迎活動を始めました。困った方のお役にたてることは大きな喜びです。活動の場を与えてくれたナルクに感謝!

### 高木市三さん(湘南ブロック)

私は、事務局長の福江氏の勧誘を受けて、昨年10月に入会いたしました。58歳でサラリーマン生活を終え、指圧マッサージ師の仕事とその傍ら3年間、介護保険のケアマネージャーの実務を経験しました。以上の経験から、これからの高齢社会には介護保険などの公的サービスではとても満たしきれない、隙間を埋める当会のような活動が必ず重要になると思ったのが入会の動機でした。

しかしながら、私自身は自立できない病弱な妻との二人暮らし、会員としての活動にどれほどの時間が避けるか、心もとないかぎりです。

## ボランティア体験談



会員みなさんに、ボランティアの体験談を伺ってみました!

### \*「竹」の音色との一体感\*

私は月2か所の施設に出向き、尺八演奏で皆さんからパワーをいただいています。その一つ「南永田桜樹の森」では、40名前後の利用者と1時間強、配布された歌詞に沿って民謡を主に童謡や演歌を含め12~3曲、賑やかに声を張り上げリズムをとって、楽しい一時を過ごしています。

最初伺った頃は、お互い緊張からか音を出しても、話しかけてもうまく行かず、「尺八演奏」は失敗かな?と思ったりしましたが、後でスタッフに反応をお聞きしたところ“皆さん大変喜んでますよ!!”とのこと、内心ホッとした気分が思い出されます。今では顔と顔、目と目を合わすだけで和やかになり、又、故郷に関連したリクエストもあって所定の時間が気になるくらいです。やはり「音」との一体感、これは心に響くものだとつくづく感じております。

終了後は高揚感を保ちつつ、近くの阪東十四番霊場「弘明寺観音」に、お礼と少しでも長く続けられるように念じ、心身を引き締めています。



(西ブロック 田中 康治)

### \*個人へのボランティア体験\*

家内の勧めでナルクに参加して丸2年になりました。送迎ボランティアを始めたのは、福江さんからお話をいただき昨年10月から月1回午後、奈良町のKさんを自宅から病院までお送りする約20分間のボランティアです。

他の1件は吉武さんからの紹介で、つくし野のSさんの送迎です。

昨年の12月から月1回、朝7時半までに東横けいあい病院迄行き、診察が終わるまでの間約1時間半、その後近くの薬局で薬を受け取り、帰りにもう1か所、長津田厚生病院までお送りしています。



送迎の利用者が何れも自分と同年代であることから、自分が現在健康に過ごして居られることに感謝しているところです。

体が動く限り運転が嫌になるまで続けようと思っています。



(北ブロック 林 秀樹)



## 歩こう会 ——「新宿山の手七福神めぐり」(1月6日)——



恒例の仲摩さんによる七福神めぐりは、1月5日、「新宿山の手」の七福神でした。9時半に総勢51名(川崎と南横浜拠点、松下精工の参加者を含

む)が中央線の飯田橋駅を出発した。

案内の仲摩さんと世話役の吉川さんの先導でスタート。まずは神楽坂の善国寺(毘沙門天)へ。この辺りは、仲摩さんのかつての職場に近いこともあり、資料からは脱線気味の裏話を面白く伺いました。

七福神の大半は、現在の都営大江戸線の沿線にあり、これも明暦の大火(1657年1月18日)の後、時の幕府が計画的に建立したとのこと。最後の布袋尊を祀る太宗寺に着くころには予定した七福神の他にも神様があちこちに現われお賽銭もすっかり底をついたようです。

これで今年の巳年は七福神に守られ、きっと金運・健康運、また恋愛運にも恵まれることでしょう。

(北ブロック 小澤 好幸)

## ——「日産スタジアムから鶴見川流域センターへ」(2月4日)——

2月4日、最初に2002年ワールドカップの決勝戦が開催された日産スタジアムを見学しました。この会場の大きいのには驚きです。

次に見学した流域センターは、昭和40年代からの度重なる鶴見川の水害対策として、非常にユニークな「鶴見川多目的遊水地」が完成したものです。なんと日産スタジアム、サブフィールドや公園も洪水を一時的に貯める巨大な遊水地の一部だったのです。館内には「XRAIN(局地的天候探査レーダー)」や水族館、流域航空写真などがあり、時間を忘れて見入っていました。ここで、予想外に時間を費やしたため、「小机城址市民の森」を割愛して、家具スーパー「IKEA/イケア」へ直行しました。店内が余りにも広く、黙々と店内を行進しただけでした。最後はIKEA前の天然温泉「港

北の湯」で反省会を行い、参加10人という小さな歩こう会を終了しました。

(北ブロック 福江 孝夫)



## 「市民活動フェア2013」に参加して

3月9・10日の二日間、県民サポートセンターで開催された16回目の「市民活動フェア」は、1F~15Fまでの会場に57団体と個人が参加してい

ました。会場を一回りして、市民ボランティアの多方面にわたる活動を知ることができました。

ナルク横浜は、来場者の目につく1階展示場の入り口に陣取り、会員手作りの小物や震災地仙台のストラップを販売し、会の活動内容を紹介しました。

幸せを与えあい、分かち合う方々の明るさが響き合う会場でした。(西ブロック 青山京子)

## ハマっ子広場

〈川柳〉

\*五感みな全開にして春を聞き

\*さくら咲くただそれだけで弾む足

〈俳句〉

\*雛飾り年重ねても笑みこぼれ

\*日向ぼこ読みかけの本床に落つ

\*雨音のリズム遠のく朝寝かな

\*蛤の大見得きって椀におり

えつ子

良一

佳子

佳美

小道

**あとがき** 「青春とは心の若さである。信念と希望にあふれ日々新たな活動を続けるかぎり、青春は永遠にその人のものである」。これはある著名な先達が残した名言である。私達はナルクを通じ、会員や社会へお役に立ち貢献できればと活動を続けているのだが、実は自分自身の青春を謳歌する活動そのものでもある。

(編集委員 棟保 禎彦)

# 「より良い助け合いへ」 ～北ブロック 会員アンケート結果報告～

北ブロック 福江 孝夫

ナルクは「自立、奉仕、助け合い」を理念として、社会参加と相互扶助の精神で、高齢社会に相応しい地域社会作りに参加するグループです。

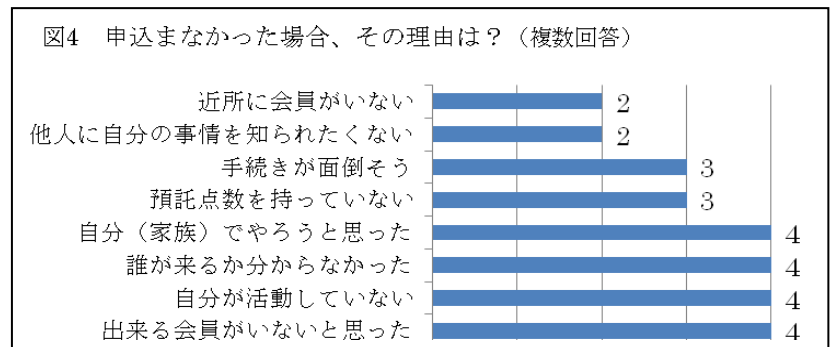
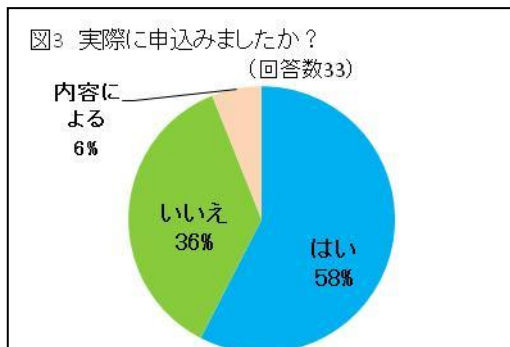
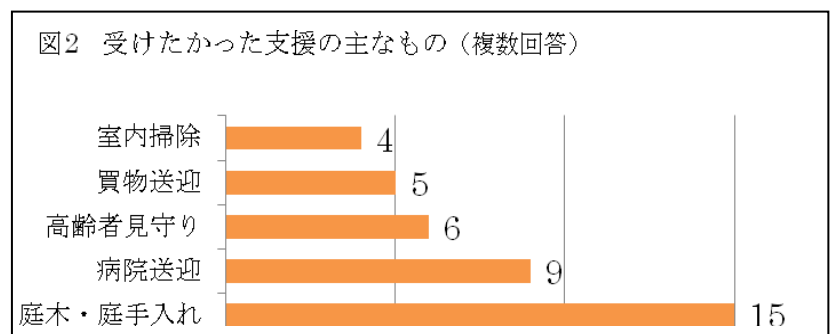
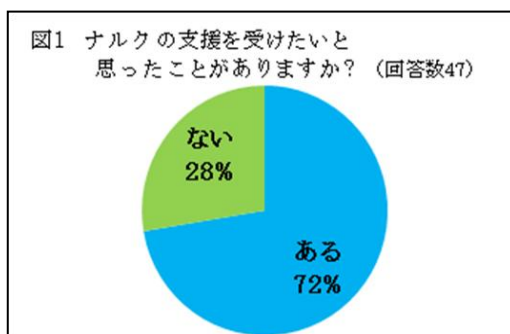
ナルク横浜も折に触れて、実際の活動がナルクの目的に沿っているか、確認する必要があります。

平成21年11月に、拠点の全会員を対象に意向調査を実施しました。その後3年経った昨年11月、今回は北ブロック単独でアンケートを実施しました。会員からの意見・要望を確認して対応するに

は、お互いに顔が分かり土地勘のあるブロック内が適切と考えたからです。

10月末時点の北ブロックは、会員数163、世帯数107でした。交流会の参加者に記入して貰った後、交流会の資料に同封し、またメールへの添付や手渡しによるヒアリングなどで、計47通(記名39、無記名8)の回答を得ました。

アンケート結果の主な内容は次のとおりです。



◆支援の申込みに関して、次のような意見がありました。

- ・前もって支援(提供)者と仲好くなっておきたい。
- ・誰がどのような支援ができるか、一覧表でほしい。
- ・誰に申し込めばいいのか、よく分からない。
- ・現在の手続きは面倒(複数意見)であり簡素化を希望。

◆また、助け合い全般に関して、次のような意見がありました。

- ・活動の重点を、施設向けから個人会員向けに移すべきだ。
- ・利用しやすく、もう少し小さなブロック(地域)での活動が必要。
- ・ナルク横浜のFacebookを作り、利用・提供情報共有に活用したい。

12月度の北ブロック交流会で結果を報告し、回答に記載された支援申込み事例について検討しました。また、アンケートが切っ掛けで初めて交流会に出席し、1月から付添い活動を開始した会員がいます。

11月にアンケートで訪問したとき、ある80歳台の独居の女性会員が「朝、カーテンを開けて天候が良く、自分の体調も良いときは、ふと買物や美容院に行きたくなる。こんな急な付添いは無理でしょうね」と仰いました。「ナルクではできません」と、今ははっきりと仰います。しかし将来の自分を考えたとき、私はこれが究極の、ナルクの助け合いだと思います。そこに向かってひとつずつ、北ブロック、ナルク横浜の態勢を作っていきたいと考えています。

以上



# 平成25年度 歩こう会 年間計画一覧表



健康増進部会

年月	実施日	テーマ	集合場所・時間	世話人
25年 4月	10日(水)	花の新宿御苑	営団丸ノ内線「新宿御苑駅」 改札出口 AM10:00	西野
5月	15日(水)	城ヶ島から三崎漁港へ	京急久里浜線「三崎口駅」 改札出口 AM10:00	赤川
6月	14日(金)	秦野から渋沢丘陵へ	小田急線「秦野駅」 改札出口 AM10:00	和田
7月	6日(土)	歴史講座 NHK 大河ドラマ 「八重の桜」から学ぶ(1)	「鶴ヶ峰駅」前「みなくる」 PM2:00～4:00	仲摩
8月	3日(土)	歴史講座 NHK 大河ドラマ 「八重の桜」から学ぶ(2)	「鶴ヶ峰駅」前「みなくる」 PM2:00～4:00	仲摩
9月	19日(木)	大磯、城山公園から 六所神社	JR「大磯駅」 改札出口 AM10:00	和田
10月	17&18日 の予定	おおるり「奥日光、湖畔亭」 一泊親睦旅行	横浜西口天理ビル前 AM7:50	西野
11月	25日(月)	瀬上市民の森	JR 根岸線「港南台駅」 改札出口 AM10:00	日小田 坂本
12月	19日(木)	伊勢佐木町通り、放送ライブラリー と中華街で忘年会	JR「桜木町駅」 改札出口 AM10:00	坂本
26年 1月	10日(金)	七福神「葛飾柴又」	京成金町線「柴又駅」 改札出口 AM10:00	仲摩
2月	25日(火)	大倉山梅林から横溝屋敷へ	東横線「大倉山駅」 改札出口 10:00	西野
3月	29日(土)	十日市場の桜並木トンネル を抜けサロン「あかしあ」へ	JR 横浜線「十日市場駅」 改札出口 10:00	西野

※本年間計画表は、その後の状況により変更、改定することがあります。  
参加を希望される方は、実施日の約2か月前に発行する案内書を確認してください。

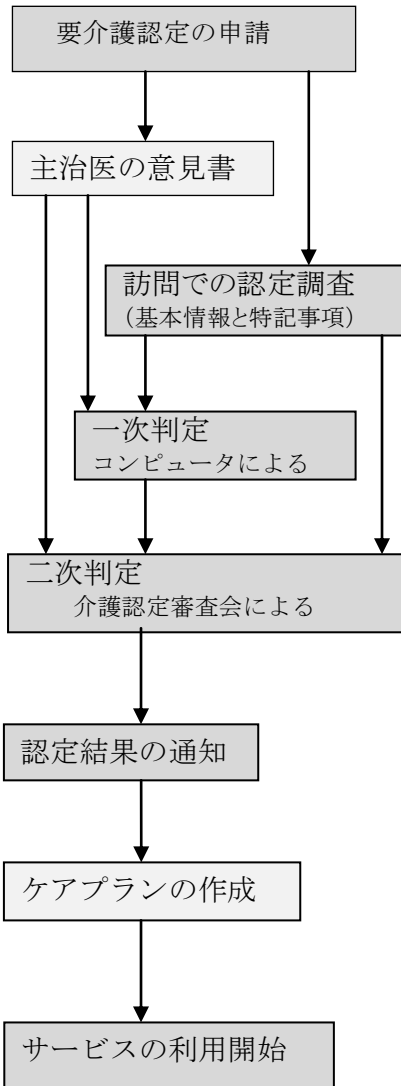


平成25年度 **歩こう会**の見どころ

年月	テーマ	主な見どころ	
25年 4月	花の新宿御苑	東京ドーム12個分の園内には日本庭園、イギリス・フランスの庭園があり、四季折々の花が見られる。この時期はソメイヨシノ、八重桜が満開。	 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">4月 新宿御苑</div>
5月	城ヶ島から 三崎漁港へ	三浦半島先端にある城ヶ島の絶景を眺め、灯台の下から渡し船に乗って三崎漁港へ。鮮魚市場「うらり」でお土産を。	
6月	秦野から 渋沢丘陵へ	渋沢丘陵の尾根を、丹沢山塊の雄大な景色を眺めながら畑地の道を登りきると、関東大震災で出現した震生湖が見えてくる。	
7月 8月	歴史講座 NHK 大河ドラマ 「八重の桜」から学ぶ	磐梯山を望む緑豊かな地、旧会津藩の砲術師範の家に生まれ、男装で城にこもって戊辰戦争を戦った。維新後は、同志社大を創設した新島襄の妻となり、激動の時代を生き抜いた「八重」の生き方を学ぶ。	 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">7・8月 歴史講座</div>
9月	大磯、城山公園から 六所神社	城山公園は、中世の山城跡を整備した県立公園。園内にはかつてこの地にあった旧三井邸の山荘をモチーフにした郷土資料館がある。	
10月	おおり「奥日光、 湖畔亭」一泊旅行	紅葉日本一と言われる中禅寺湖畔に泊まり、遊覧船・ロープウェイ・華厳の滝等を見物散策する。	 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">10月 中禅寺湖</div>
11月	瀬上市民の森	見晴の良い高台、ベイブリッジ、ランドマークタワーが一望でき、レジャー農場、自分だけの箱庭に思える池や森を散策する。	
12月	伊勢佐木通り、 放送ライブラリーと 中華街で忘年会	ライブラリーは我が国唯一の放送番組専門のアーカイブ施設。番組を収録、保存し無料で公開している。午後からは恒例の中華街で忘年会。	
26年 1月	七福神「葛飾柴又」	寅さんのふるさと、柴又の人情味あふれる下町で帝釈天を見て七福神をめぐる。	 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">1月 七福神</div>
2月	大倉山梅林から 横溝屋敷へ	大倉山梅林は駅から3分。好アクセスの横浜唯一の梅林。その後、熊野神社を経て、江戸時代の豪農古民家「横溝屋敷」へ。	
3月	十日市場の桜並木 トンネルからサロン 「あかしあ」へ	十日市場駅から環状4号の桜並木は、この時期圧巻。桜のトンネルを抜けて北ブロックが支援しているサロン「あかしあ」へ。	

# 「介護保険サービス」利用の手続き

介護保険の利用の手続きと介護サービスの種類については、2009年上期発行の「赤いくつ」41号と42号に掲載しましたが、その後、会員またご家族で実際に介護保険を利用する機会が増えているため、改めてその要点を記載します。



\*申請者は、市区の介護保険窓口で「**介護認定申請書**」を受け取り、必要事項を記入して「**介護保険被保険者証**」を添えて提出する。

注：・被保険者証は65歳で市区から自動的に郵送される。

・申請は原則本人であるが、家族等の代理人でも可。

・申請時の持参品； 認印

\*申請時点で掛かっている主治医に、心身の状態について意見書を記載してもらおう。主治医がいない場合は役所で紹介してもらおう。

\*約1週間後、役所が委託した調査員(身分証持参のケアマネ)が認定調査に、自宅(又は入所先)まで出向いてくれる。

\*認定調査の結果を基に、市区の介護保険課でコンピュータによる一次判定が行われる。

\*一次判定後、主治医の意見書、認定調査結果を基に保険、医療福祉の専門家で構成する「**介護認定審査会**」が二次判定を行う。

\*審査の「**認定結果**」は、約1か月後市区の介護保険課から、申請者に通知される。

・**介護認定の種類** 非該当---自立(介護対象外)

要支援 1、2 ---介護予防サービスが受けられる。

要介護 1~5---居宅、又は施設サービスが受けられる。

\*介護サービスを受けるには、介護支援事業者(市区で紹介)の介護支援専門員(ケアマネ)に依頼する。

\*ケアマネは、利用者や家族の希望を聞き、「サービス事業者」を同伴して自宅で「**ケアカンファレンス**」を開催し、利用者・家族同意の上で「**ケアプラン**」を作成する(費用は不要)。

\*作成した「**ケアプラン**」に基づき、「居宅サービス」や「施設サービス」の利用を開始する。

## 【介護保険サービス利用上の留意事項】

- ① 介護事業所の選び方は、役所の窓口のほか「**地域包括支援センター**」でも可能である。
- ② 介護サービスは、申請した当日から受けられるが、「要介護度」が未定のため当面費用は全額立て替え、後日支払額の90%が返還される。

③ 要介護度別の支給限度額/月 (自己負担は下記金額の1割)

要支援 1	49,700 円	要介護 1	165,800 円	要介護 3	267,500 円
要支援 2	104,000 円	要介護 2	194,800 円	要介護 4	306,000 円
				要介護 5	358,300 円

- ④ 介護認定の最初の「有効期間」は6か月で、超過すると自己負担になり再申請が必要になるので要注意。その後は2年ごとの再申請となる。

(中央ブロック 宮田 良一)