



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/

設立20周年を迎え新たな挑戦！

代表 吉川 武

今年ナルク横浜は、設立20周年を迎えました。この間、運営の組織づくりや諸規定類の制定、会員拡大への取り組みなど、長年にわたる諸先輩の献身的な努力により今日のナルク横浜があることを忘れてはなりません。改めて、その情熱と実行力に感謝する次第です。

最近では人生90年といわれていますが、ナルク横浜も会員の平均年齢が71歳と高齢化しています。昨今の報道では、2025年には高齢者の5人に一人が認知症になると言われています。認知症は誰もがかかり得る身近な病気であり、その予防には、

- ① 人との交流 ② 趣味を楽しむ
- ③ 適度な運動、が良いそうです。

ナルクには、この3点が全て揃っています。会員としてボランティア活動に取り組むとともに、同好会に参加し歩こう会で汗を流して、いつまでも元気で活動したいものです。

又、ナルク横浜にはスローガン「やさしさも楽しさもあるナルク横浜」があります。このスローガンを目標に「ほっとサロン」で同好会に参加して、ナルクの会員・会員外を

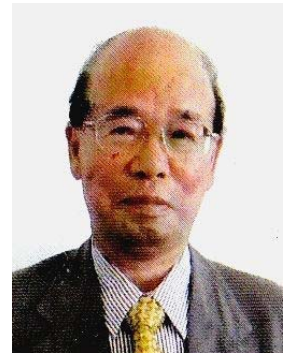
問わず地域との絆も深めて行きたいと考えています。

昨年の後半、設立20周年を単に一過性の行事として終わるのではなく、新たな挑戦をと次の4分野でチームを作り活動をスタートしました。

- 1) 会員の拡大活動
- 2) 生活支援・助け合い活動
- 3) 八十路会の発足
- 4) 成年後見制度への取り組み

特に、項目1)の「会員の拡大活動」は、どの拠点にとっても大きな課題の一つです。ナルク横浜では、チームメンバーを各ブロックから募り、各区のイベントに参加してナルクをPRし、知人友人を勧誘して当面会員数500人以上を目標に成果をあげるように活動していきます。

設立20周年を機に、会員の皆さんの一層のご協力をよろしくお願いいたします。



【研修委員会の報告】

研修委員会では、テキスト「共に学ぶ集い」を使用して新入会員研修会を毎月開催することとし、受講者が一人でも行なっています。平成26年4月～27年2月までの参加者数の実績は20名でした。ほぼ新入会員数に相当しているようです。6月と8月の受講者は各5名でしたが、1回あたりの平均では2名になります。1月と2月は受講希望者が無かったの

で休会しました。研修委員会としては新入会員だけでなく、研修未了者の参加も希望しています。

なお、3月20日(金)の研修会には、4名の参加があり、3月28日(土)に開催したコーディネーター研修会では、30名もの方に参加いただきました。

来期は「会員拡大策」が功を奏し、研修会への参加者が大幅に増えることを期待しております。(研修委員長 宮田 皓旦)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

2月度末会員数：477名、(男性:206、女性:271)

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	177	172	143	492	125	169	151	442
横浜中央	79	79	70	228	41	46	54	141
横浜西	300	320	298	918	135	74	98	307
湘南	34	30	28	92	41	53	39	133
合計	590	601	539	1730	342	342	342	1026



平成27年度の定時総会と 設立20周年記念行事の開催

今年にはナルク横浜の拠点設立20周年にあたりますので、定時総会に合わせて記念行事を開催します。近隣拠点であるナルク川崎・東横浜・南横浜の会員の皆様にもご参加いただく他、優れた活動されている2拠点（東日本で1拠点・西日本で1拠点）からもご参加をお願いしております。ナルク横浜は、より地域に密着した発展のため、ナルクの基本への挑戦を期していますが、そのために克服すべき、「会員拡大」・「会員同士の助け合い拡大」・「活動会員比率の向上」・「行政・地域包括支援センターとの連携強化」について、先進的拠点から学ぶいい機会になると思います。

日時：6月13日（土）10時～16時30分

場所：旭区民文化センター「サンハート」、相鉄線
二俣川駅北口改札1分-----候補の5会場を
下見・検討した結果、上記に決定しました。

定時総会：10:00～11:30

11:30～12:30 休憩・昼食・展示物鑑賞

（ロビーで持参食喫食、又は2階の飲食街を利用）

記念行事：12:30～14:00 ① シンポジウム

「地域におけるナルクの課題と今後の展開」

14:00～15:00 ② 各拠点演芸披露

横浜；ららの会、川崎・東横浜・南横浜も出演

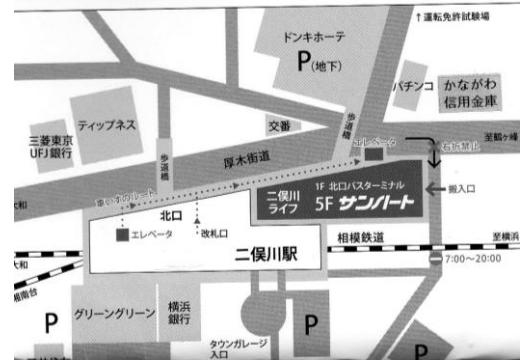
懇親会：15:00～16:30

館内レストラン「謝朋殿」にて立食パーティ

16:30～17:00

後片づけ、短時間でホール内の後片付けをします。

会員各位のご協力をお願いします。



<会員の皆様へのお願い>

1) 友人・知人をお誘いあわせの上、是非総会にご参加下さい。


5月6日頃に、ご案内状・返信ハガキを郵送にてご自宅宛お届けいたします。

2) 本年も会員の方々の作品展示を行います。写真・絵画・習字・彫刻・手芸品など、皆様の出展をお待ちします。出展ご希望者は各ブロック長宛 5月14日までに申し出下さい。

ほっとサロン活動情報

以上

平成24年4月にオープンした「ほっとサロン」も今年で4年目を迎えました。この間、同好会をはじめとして多くの皆様に利用されています。

昨年12月からは、サロンの利用状況が一目でわかるように、毎月お届けするとともに、ホームページでも掲載している「行事日程表」には、のマークを付けました。

今後とも多くの皆様のご利用をお願いします。

サロン委員長 沼沢 新太郎



<ほっとサロンでの研修会の様子>

～各ブロックの活動方針～

北ブロック

リーダー：吉武 道子

設立20周年の節目で、少し気合が入りそうですが、次の諸点を実行して地道に活動を積み重ねたい。

1. 交流会を参加しやすく楽しくする。
参加者数が前年度を上回るように工夫する。
2. 会員数の拡大を図る。口コミが最も効果があり、皆さんの協力をお願いする。また、地域の行事に参加してナルクをPRする。
3. 退会者減を期して、新入会員に即活動の場を紹介する。
4. 長期間、交流会やボランティア活動に参加しておられない会員に働きかける。
5. 預託点数の会員間での有効活用を図る。

中央ブロック

リーダー：宮田 皓旦

26年度の活動方針に、1)交流会の活性化、2)地域との連帯活動、の2点を目標として掲げました。

- 1)項では、会員数・世帯数ともそれぞれ67名から70名、43世帯から45世帯と微増し、食事付き交流会を含めると月例会への参加者も14～15名を維持しています。
- 2)項については、リーダー・サブリーダーが共に時間の制約から、社協や地区センターとは協力関係を築けなかったことを反省して、対応策を検討する予定です。

27年度も引き続き、上記の2点を目標に具体的な成果に結び付けたいと考えています。

西ブロック

リーダー：上菌 正昭

ボランティアの活動時間前年度の毎月の時間預託は300時間を超える迄になり、今年度はさらに増やしたい。

1. 「生活支援チーム」では、会員同士のボランティア活動を積極的に進めます。
「会報の手渡し」をしながら、会員のニーズを掴みボランティア利用に活かす予定です。
2. 前項の活動を支えるため、泉区の「カレッジバイキング」、大和市の「カッコーフェスタ」、旭区の「きらっと旭福祉大会」などでPR活動をし、会員拡大に努めます。
3. 会員同士の交流が深まり、ナルク活動が楽しくなるブロック運営に心がけます。
交流会を参加者が楽しめるように工夫する。
同好会への参加を呼び掛ける。
運営委員とお世話役が連携、協力してブロック運営をする。

湘南ブロック

リーダー：棟保 禎彦

1. 地域行政との連携強化に取り組みます。
国の動きは、「地域創生」・「地域でできることは地域」と、市町村に軸足が移る中、ナルクとしても地域行政との繋がり、連携強化が求められます。積極的に進めます。

2. 会員拡大と、活動会員比率の拡大に取り組みます。

会員拡大に奇策はありません。現会員一人一人による勧誘が鍵を握っています。知人・友人とともに触れ合い・楽しみ・支えあう輪を広げてゆきましょう。

3. 魅力あるブロック交流会を企画します。
本年の月々の交流会内容は既に年間計画でお届けしてありますとおり、例年と変わり皆でつくりあげた興味深い計画になっていると自負しております。気軽に集まって、ワイワイガヤガヤやりたいですね。

「成年後見講座」を開催

北ブロック 田嶋 健次

高齢者・障害者が、住みやすい社会づくりが望まれますが、その一つとして成年後見制度の充実・強化が必要です。ナルク横浜では、1月17日から5回に分けて成年後見講座を開催しました。応募人員40名に対し、他拠点からの参加もあり大変な盛況でした。各講座には、専門分野から多彩な講師をお招きしてご説明いただき、参加者の熱心な討議で成年後見制度の理解を深めることができたと考えます。今回の講座を第一ステップとして、具体的活動に沿った研修の実施により知識・仕組み・意識の面で更に研鑽を重ね取り組む必要があると感じました。



新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～ 2014年12月、2015年1月・2月～

〈北ブロック〉

副島 正人・円	町田市成瀬台
中臺 博・幸江	相模原市南区下溝
新美 美津子	青葉区奈良町
森下 昌夫・純子	青葉区たちばな台
西尾 つね	緑区霧が丘

〈中央ブロック〉

杉野 一夫	中区本牧三之谷
石井 秀子	神奈川区菅田町
村上 孝一・鶴江	保土ヶ谷区上菅田町

〈西ブロック〉

山根 朝香	泉区上飯田町
西ヶ谷 清・君代	泉区岡津町

ボランティア体験談

会員のみなさんに、ボランティアの体験談を伺ってみました!

「多世代交流サロンあかしあ」での 花壇の世話

北ブロック 小澤 好幸

介護施設「ミモザ横浜霧が丘」は、平成24年2月にグループホームとして開設され、多世代交流サロン「あかしあ」も同時にオープンしました。現在は同じ建屋内にデイサービスと小規模多機能型も併設されています。

北ブ



ロックでは、これらの施設の開設と同時にボランティア活動を開始しました。この活動の一つとして花壇の世話が 있습니다。私は自宅でも花の栽培を楽しんでいたこともあり、その延長線で花壇の世話を買っていました。

「あかしあ」の花壇の広さは、16m×2mもあります。なるべくお金を掛けずに四季折々の沢山の花を咲かせるよう、北向きの花壇に花を絶やさぬ工夫をしています。地域のみなさんやナルク会員の有志の方からも苗や球根種などを頂くこともあります。

このボランティアを続けていて一番の喜びは、みなさんからの励ましの言葉と花壇の前で写真を撮る親子連れを見かけるときではないでしょうか。

「桜樹の森」でのボランティア活動

中央ブロック 日小田 文代

ボランティア活動を始めた頃は、施設の入所者に少しでもお役にたてればという気持ちで取り組んでおりました。特養「桜樹の森」にはこれまで5年以上通っており、皆さんにお会いすると“日小田さん久しぶり!元気でしたか”と励まされることもあり、こちら感謝のお礼を言います。

担当しているボランティア活動の範囲は、「食事の介助」「入浴後の整髪」と「衣服の繕い」です。食事介助で気を付けていることは、入所者の中には自分で食事を選んで食べることができない方もいらっしゃるので、出された食事を喜んで食べていただけるように気を付けています。

入浴後の整髪は、風邪をひかないように気をつけております。入浴は楽しみなひと時でもあります。穏やかに寛いでおられる姿を見るとこちらまで嬉しくなります。



時間を取るのには衣類の繕いです。“ナルクの方は衣類の繕いが丁寧で大変助かっている”との声を励みに頑張っています。

交流会での「職務体験の発表」

中央ブロックでは、交流会活性化の一環として2月度の例会から、出席者が交互に「現役時の職務体験」や「現在取り組んでいる趣味・自己啓発」などを発表することとし、早速2月8日に開催された例会でトップバッターとして増原が、現役のときに従事していた「損害保険の概要」をテーマに発表を行った。

今回のテーマは、身近な関心事である会員対象の「ナルクボランティア保険」についてである。昨年12月会員の活動中に発生した



怪我を実例に、補償内容や事故発生時の対応、保険金請求時の処理方法を説明したが、多くの質問もあり皆さんにご理解いただいたようである。

次回は「自分の身は自分が守る」というテーマで火災保険を始め地震保険、自動車保険の説明と、被害者になった場合の保険救済内容を解りやすく説明し、出席者間での意見交換を試みたい。

今後、これらの試みがブロックにおける交流会の活性化に寄与することが期待される。(中央ブロック 増原 恵輔)

ターゲットバードゴルフ全国大会で優勝！



ナルク横浜に入会して4年になります。今は「仁」で認知症の方の見守りをしています。

最近スポーツはひと昔より競技の種類も多くなりました。ゴルフという名の付くものも多くありますが、ターゲットバードゴルフをご存

知でしょうか。

本物のゴルフに近いスポーツですが、体力

も多く使わず、健康寿命が延びること間違いなしと思っています。私はスポーツを多く経験していますが、ターゲットバードゴルフに興味を持ち、このたび関東大会、全国大会と優勝することが出来ました。神奈川県では初ということでした。

スポーツを通してその精神を学び、多くの方とのかかわりの中で私を優勝まで導いてくれたと思っています。その経験がボランティアにおいても大いに役立っていると考え、なお一層の努力をしていきたいと思ひます。

(西ブロック 高橋 英子)

新しく入会しました！ ----- 私のひとこと

【ナルク横浜に入会して】

西ブロック 吉田 香
私の実家は遠方であり、両親が二人きりで生活しています。今は二人とも元気ですが、「何かあったら」との思いはいつも心にありました。

昨年秋大和のカッコフェスタで「ナルク横浜」を知り、全国組織なら両親のための備えになるのではと入会させていただきました。現在はPCの入力、施設でのお茶出しや個人の送迎をしています。これからもみなさんの温かいご指導を頂けたらと思っています。

【ナルクの「共助システム」に共感して】

北ブロック 安本 とよ子

平成26年9月の北ブロックの交流会にて、ナルクに仲間入りしました。

ナルクの紹介を受けたのは4年程前でしたが、自分自身高齢となり健康にも自信を失いかけた折、ナルクの「共助システム」に強い共感を覚え入会を決めました。わが国は現在押し寄せる高齢化の高波に対処しきれず、介護保険の赤字解消に苦慮しています。今こそ、ナルクのシステムを取り入れ、更に全国隈なくこの活動を推し進めていくときだと思ひます。

“やさしさもたのしさもあるNALC横浜”のキャッチフレーズに沿って活動していきます。ご指導よろしくお願ひ致します。

2月度歩こう会 一湯河原梅林



春の日差しを感じる2月19日(木)、参加者15名がJR湯河原駅に集まりました。

湯河原・幕山公園の梅林には、平日にもかかわらず多くの観光客が訪れていました。

4千本の紅梅・白梅がさながら「梅のじゅうたん」のごとく咲き誇り、園内はほのかな梅の香りに包まれており、「梅の宴」を満喫することができました。JR駅ホームの座席には全

て座布団が、又会場には電動車が配備され、散策道も整備されて“おもてなし”を感じさせる8Kmの「歩こう会」でした。

(編集委員 棟保 禎彦)



歩こう会のご案内

- 4月度：震生湖から渋沢丘陵
日 時：4月15日(水)
集合場所：小田急線秦野駅改札出口
集合時間：午前10時
昼 食：弁当持参
問 合 せ：湘南、吉川 (0463-58-6030)
- 5月度：大船観音と大船フラワーセンター
日 時：5月14日(木)
集合場所：JR大船駅南口改札出口
集合時間：午前10時
昼 食：弁当持参
問 合 せ：中央、日小田 (045-895-2681)
- 6月度：歴史講座
会場休館のため、中止。
行き先は後日発表とします。
問 合 せ：吉川 (0463-58-6030)

注：参加される方は、実施日近くに発行される「詳細案内書」を必ずご確認ください。



- * 水温む川さかのぼる魚の影
容子
- * 箸置きの人気者なりムツゴロウ
道子
- * 木の芽まで光放てり雨上がる
未知子
- * 桃の花一本買いし宵の町
正子
- 〔俳句〕
- * 五月には五月の色で花が咲き
小道
- * くじ売り場みんな当たると並んでる
川柳

ハマっ子広場

あとがき

この度、中央ブロック清水昌子委員の後任として編集委員を仰せつかりました増原恵輔です。ナルクには平成14年に入会し、会員歴だけは長くなりましたが、昨年3月末まで仕事をしていたため、活動は週1回の送迎ボランティア程度でした。編集委員は初めてですので、ご指導よろしく願います。

この66号では平成27年度のナルク横浜及び各ブロックの活度方針、新たにスタートした市民後見人講座に関する記事などが満載です。内容のご一読をお願いします。(編集委員 増原 恵輔)