



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/

ナルク横浜第21回定時総会開催 平成27年度の活動方針決定！！

書記 谷村 勝彦

第21回の定時総会は、6月13日(土)10時から横浜市旭区民文化センター(サンハート)に、河口本部副会長、西村本部事務局局長、ナルク栃木の走出代表、ナルク高槻・島本の田中代表、をはじめ18名の来賓を迎え、総数128名が参加して開催された。



〈河口本部副会長挨拶〉

◆吉武議長の前進行で議事に入り、福江事務局局長から26年度の一般経過報告がなされた。

- ① ナルク設立20周年行事(仙台プロジェクト)への参加。
- ② ナルクの基本への挑戦を「困ったときはお互い様」・「転ばぬ先の杖」・「生涯現役」を基本に、「学ぶ」・「集う」・「歩く」をキーワードとした活動を実践。
- ③ 今後の10年、「ナルク横浜の設立30周年に向けて27年度も「地道にコツコツ」活動して行く」旨の説明がなされた。



〈会場の参加者〉

◆次に、吉川代表から27年度の活動方針の説明と新任運営委員の紹介、上菌会計から予算案の提案があり、全議案が拍手で承認された。

〈27年度の活動方針〉

- ① 生活支援と助け合い
- ② 会員数の拡大
- ③ 「ほっとサロン」で楽しく
- ④ ブロック間の交流
- ⑤ 元気な八十路会
- ⑥ 共に学ぼう
- ⑦ ナルク本部、神奈川・東京5拠点との連携の強化

〈会員の作品展示他〉

ホール後方では会員からの多くの作品が展示され、ロビーでは、「ほっとサロン」のメンバーによりコーヒーが提供された。



〈会員の作品展示〉



〈コーヒーのサービス〉

〈吉川代表の挨拶〉

◆議事に先立ち、吉川代表から次の趣旨の挨拶があった。

- ① 26年度の増加会員数は、イベントとロコミ勧誘の成果で32名を数え、ナルク全拠点中のトップであった。
- ② 従来からの大きな実績では、*月平均90名の会員で年間550時間活動し財源が確保できたこと *駅近くに事務所が借用でき、更にサロン活動による会員間の絆が深まったことが挙げられる。
- ③ 今後の課題としては、設立20周年を契機として、*会員の拡大、*生活支援活動、*成年後見制度、*八十路活動等を掲げて取組んでいる。

◆続いて、河口本部副会長より、介護保険法の改正による高齢者の生き方・暮らし方を変えねばならない旨、当拠点への激励を兼ねた挨拶をいただいた。

やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

5月度末会員数: 481名(男性:206、女性:275)

| ブロック | 預託時間点数 | | | | 奉仕時間 | | | |
|------|--------|-----|-----|------|------|-----|-----|------|
| | 3月 | 4月 | 5月 | 合計 | 3月 | 4月 | 5月 | 合計 |
| 横浜北 | 138 | 145 | 145 | 428 | 145 | 174 | 157 | 476 |
| 横浜中央 | 101 | 82 | 73 | 256 | 60 | 62 | 97 | 219 |
| 横浜西 | 307 | 331 | 345 | 983 | 238 | 154 | 119 | 511 |
| 湘南 | 28 | 29 | 34 | 91 | 42 | 48 | 61 | 151 |
| 合計 | 574 | 587 | 597 | 1758 | 485 | 438 | 434 | 1357 |

ナルク横浜設立20周年記念シンポジウム開催

編集委員 増原 恵輔

第21回の定時総会に続き福江事務局長司会による、「個人向け支援活動の拡充に向けて～利用者の発掘、提供者の確保～」をテーマとしたシンポジウムが、ナルク本部から西村事務局長、及び個人向け活動に積極的に取り組んでおられる栃木拠点の走出代表と高槻・島本拠点の田中代表をお招きして開催された。



シンポジウムでは、まず当拠点の取組みとして、上菌リーダーが利用者の発掘を目的とした「助け合いチーム」、西崎リーダーから「提供者の確保」に向けての「会員拡大チーム」の現状報告の後、栃木拠点と高槻・島本の両拠点から、それぞれの活動事例が発表された。

栃木拠点では、多彩な「預託活動」「奉仕活動」「レクリエーション活動」により、また「会報の手渡し」など日頃から役員が会員とマンツーマンで顔の見える関係を築くことで利用者を発掘している。

一方、高槻・島本拠点では、



発足当初からナルクの理念に基づき個人向けの活動を行った結果、「子育て支援活動」を軸に、今では本部でも評価の高い活動事例が発表された。



記念行事の第二部「演芸」と三部の「懇親会」

編集委員 片倉 壽子

◆第二部の演芸は、西崎副代表の司会で開始した。

トップは湘南ブロック森中さんから錦心流の琵琶演奏で、記念行事に相応しい「蓬萊山」を、張りのある声で披露していただいた。



次は、川崎拠点の田中さんがシャンソン3曲を、啓子夫人の伴奏で披露された。3番手は南横浜拠点のマジック、駆け出し3人男がロープとハンカチ等の芸で初舞台！先生の鮮やかなお手並み。



ラストはナルク横浜お馴染み、赤いバンダナ・ららの会。



男性1人を含む14人構成で4曲を、又、会場の全員が加わり2曲を楽しんだ。

◆第三部の懇親会は、上海料理のレストラン謝朋殿に場所を移して、棟保事務局次長の司会で約100名が参加して開催された。



川崎拠点の花崎代表の音頭で乾杯後、美味しい料理とお酒で

歓談し、宴も中頃、設立当初からの先輩4氏にスピーチをいただいた。

- ・七福神巡りの歩こう会等で現役の仲摩元運営委員



- ・拠点設立当初から核になってこられた荒井副代表
- ・事務所探し等に関わってこられた高木元事務局次長
- ・赤いくつ創刊にも尽力された小野里現南横浜代表

皆さん、ありがとうございました。

最後に、吉川代表の謝辞、吉武副代表の言葉で閉会した。



新しい運営委員の皆さんをご紹介します！

運営委員をお引き受けして

この度運営委員をお引き受けしました折、一抹のためらいがありました。

と言いますのも私事ですが、夫が倒れてから看取るなかで、私にとってはそれ以外意味を持たないと決めつけた世界に居りました。それ故数年のブランクもあり、ナルクの全体像が未だに分かっていなかったからです。

再入会してからは、改めてナルクをよく理解するため、何かと質問しながら成長して行けたらと、勝手なことを考えております。

ありのままの私でお付き合いいただきたいと切にお願いする次第です。

(西ブロック 綿谷 栄美)

運営委員に推薦されて

ナルクの事務所から徒歩 10 分くらいの鶴ヶ峰駅近くに住んでいます。

10 年以上高齢者と関わりが多い仕事ばかりしてきました。最近スタートした西ブロックの生活支援チームの「お話し相手チーム」のコーディネーターをお引受けしました。

ナルク横浜が力を入れ始めた“会員と地域の個人向けの支援”に、これまでの経験がお役に立てばと思っています。何もわからない状況ですが、皆様と共に歩みたいと考えています。どうかよろしくお願ひいたします。

(西ブロック 吉田 由美子)

ご指導よろしくお願ひします

ナルクに入会して 3 年目になります。この間、ナルク 20 周年記念大会の仙台プロジェクトとナルク横浜 20 周年記念誌編纂の手伝いをさせていただいた縁により、運営委員に推薦されたのではと感じております。

いまだナルクの神髄に触れるまでには至っていませんが、自然体で楽しく明るく仲間づくりや助け合いと共に、行事にも参加したいと思っています。

諸先輩皆様方のご指導よろしくお願ひします。

(湘南ブロック 穂山 孝)

監事就任のご挨拶

この度は、はからずも皆さまの御推挙と総会の承認を得て、監事に就任することに成りました。誠に身にあまる光栄です。

現在ナルク横浜にとっては、会員の拡大と若返りが最も大切であり、非常に重要な時期にあります。非才な私が重責を全うしうるかどうか、不安に思っている次第です。先輩の皆様のお力添えを得、努力を尽くして任務を全うする決意であります。

今後何かとご指導を賜りますようよろしくお願ひ申し上げます。

(中央ブロック 真砂野 孝)

ほっとサロン活動情報



総会会場ロビーでのコーヒーサービス

6月13日、二俣川のサンハートで開催された、第21回定時総会で今回もサロン委員会が会場ロビーコーヒーのサービスをおこないました。

今回の総会はナルク横浜開設20周年記念として、シンポジウムやアトラクションなどがあり、休憩時間のひと時、美味しいコーヒーを賞味していただきました。



新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～平成27年3・4・5月度～

〈北ブロック〉

庄司 益三 青葉区奈良町

〈西ブロック〉

野中 勝彦・桂子 泉区和泉町
 渡邊 ゆり江 泉区和泉町
 佐久間 良子 泉区和泉町
 芹川 豊・洋子 泉区和泉町

高見沢 ノリ
 佐藤 瑠美子

旭区鶴ヶ峰
 泉区新橋町

〈湘南ブロック〉

櫻井 哲夫・佐代子 茅ヶ崎市松浪
 井上 隆一・典子 茅ヶ崎市南原
 釜倉 真紀子 藤沢市亀井野



新しく入会しました! ----- 私のひとこと

【ナルク横浜への入会の動機】

北ブロック 中臺 博
 2011年から13年にかけて両親を看取る迄の間、様々な介護サービスを経験しました。定年後はこうした経験を生かし何か皆様の役に立てないかと思案しているとき、会社の先輩だった沼沢氏からナルクを紹介されて入会するに至りました。

ナルクでは、防災士や介護事務の資格を生かし活動したいと存じます。更にブログやフェイスブックも行っていますので、今後は北ブロックの編集委員として、「赤いくつ」やホームページの編集をお手伝いしたいと考えています。

【社会と関わっていくために】

湘南ブロック 井上 隆一
 一昨年末に退職してからも社会と関わりたいと、今年3月、ボランティア団体が集う「退職者地域デビュー講座」に参加しました。本命と考えていた団体の隣にナルクがあり、説明を聞いているうちに面談リストに名前を記入したのが運のつきでした。すぐに幹部会員からお誘いの手紙を頂き入会することにしました。

現在、高齢者施設に出向いて利用者の将棋の相手をしています。これからも負担にならない程度に社会と関わりたいと思います。ご指導よろしくお願い致します。

【ナルク横浜に入会して】

中央ブロック 石井秀子
 この3月、先輩の紹介でナルクに入会しました。現在、ナーシングプラザ港北でボランティアを体験しています。

そこでの体験ですが、ナルクの皆さんの行動力には圧倒されてしまいました。私に出来るかしら? 少しゆったりした気持ちで続けようと思っています。歩こう会にも参加しました。とっても楽しい一日でした。

これからもよろしくお願い致します。

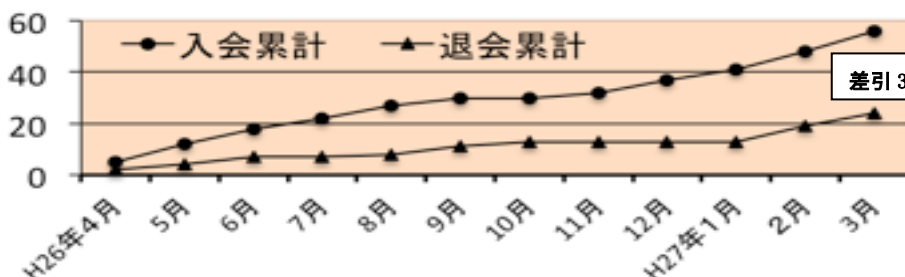
【ナルクとの出会い】

西ブロック 三輪 俊夫
 通所施設への息子の送迎ボランティアを探して、社会福祉協議会に問い合わせた所、ナルクを紹介されました。早速、代表宅に電話を入れたのがきっかけで入会しました。

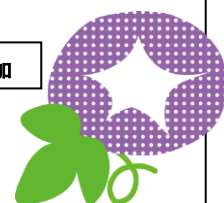
その後、老健のデイサービスの方と囲碁や将棋、オセロのお相手をすることになりました。施設訪問は初めてで、朝の挨拶、健康チェック後に対局を始めます。最近入られた方からは、大変喜ばれ、又ある人は、「勝つ」とえびす顔で鼻歌交じりです。

勝負事ですから勝ったり負けたりですが、相手を尊重して対局することに意義があり、これからも健康に留意して続けたいと思っています。

〈活動開始以降の「会員数の拡大動向」〉



差引 32名増加



ボランティア体験談



ご近所でのボランティア

NHKの平成16年1月『ご近所の底力』を見て、遠距離介護やご近所の助け合いは、故郷を離れている私たちには有難い仕組みだと思いました。



年を取っていく私たちに現在出来ることは何か模索していただきましたので、すぐ主人と二人でナルクに入会しました。

今、ご近所の女性会員の買物や通院で、ご一緒しています。車の運転が得意な方でしたが、車を

(北ブロック 福江 めぐみ)

廃車し歩いて買い物をされており、重い荷物は持てなくなり声を掛けてもらえるようになりました。買物は見て歩くだけでも楽しいものです。ご主人の話を聞かせていただきながら、ご主人の好きな物を一緒に探します。通院の時も息子さんやお孫さんの話を嬉しそうに話されます。女同志、おしゃべりをするのも楽しいひと時です。

買い忘れや、明日は雨だから今日買い物したいと突然の依頼もありますが、時間の許す限りご一緒しています。私もその内、外出の手助けをしてほしいと思っています。お蔭で私も元気に過ごせています。

ボランティア体験記

(西ブロック 土江 ヨネ子)

ナルク南横浜の依頼にてこの春から、施設「わいわいクラブ」での23人分の昼食作りを、月2~3回二人体制で始めました。作業所に着くまで、「今日のメニューは何かしら」とウキウキしながら向かいます。

利用者さんと12時までの間、作業を分担して一緒に作ります。他の皆さんも顔を出して挨拶するなど楽しく活動しています。ハンディーがある方でもプライドを持って作業に



取り組んでいるのを眼にすることができ感動します。

ナルクでの活動が無い日は保護者が担当されるとのこと、利用者のお

母さんのためにも、ナルクの活動日数を増やしてあげられたらと思います。

私の地域活動



～中区寿町炊き出し会～

(中央ブロック 宮田 皓旦)

事務所当番の際、関西拠点の広報誌で路上生活者についての記事を読んだことがあります。釜ヶ崎(あいりん)、山谷、寿は日本の三大寄せ場(多数の日雇い労働者が仕事を求めて集まる場所)です。

私が在籍する教会の有志と共に実際に足を運んだのは、リーマンショックの2008年の年末年始で、東京では日比谷公園に「年越し派遣村」が出現し、メディアで全国の耳目を集めた年でした。

「炊き出し会」は1993年にスタートして既に15年が経過していました。会は、寿町自治会、寿日雇い労組、日本基督教団神奈川教区寿地区センター三者の連携協議で発足し毎週金曜日(8時~15時)風雨や雪の日も、寿児童公園の一隅で実施しています。

ボランティアの参加者は平均50名前後で作業は野菜の洗浄と切り刻み、冷凍魚肉類の解凍と切り裂き、洗米、煮炊きで500~650食分の雑炊を醤油味、味噌味、カレー味と週ごとに变化させ漬物、リンゴ、ミカン、バナナ等を副えて13時に配食を始めます。利用者は12時頃から並び初め数百人の行列ができ、食べ終えてまた並べば2度、3度目と食べる事ができ約50分で準備した雑炊はなくなります。



最後に、ホームレス歌人として新聞の歌壇を賑わした公田耕一氏の短歌を一首

“哀しきは寿町と言う地名長者町さえ隣にはあり”

5月度歩こう会【大船観音から大船植物園へ】

(中央ブロック 日小田 文代)

5月度の歩こう会は、14日(木)に13名が参加して、駅に近い「大船観音」から県立フラワーセンターの「大船植物園」に出掛けました。当日は、雲一つない文字通りの五月晴に恵まれた一日でした。

フラワーセンターでは、今が盛りとばかりに色取りどりの「バラの花」が、妍を競っていました。

“人は自然の草花に触れ愛でることで、身も心も癒される”ことが体感できた一日でした。



歩こう会のご案内

● 7月度：歴史講座

NHK 大河ドラマ「花燃ゆ」

日時：7月15日(水)

会場：「ぱれっと旭」鶴ヶ峰駅から3分

開催時間：午後2時～4時

問合せ：湘南B 仲摩 (0466-87-8840)

湘南B 吉川 (0463-58-6030)

● 8月度：お休み

● 9月度：茅ヶ崎山公園から小出川の彼岸花

日時：9月16日(水)

集合場所：小田急線湘南台駅改札出口

集合時間：午前9時00分

昼食：各自弁当持参

問合せ：湘南B 仲摩 (0466-87-8840)

湘南B 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」をご確認ください。



川柳

ハマっ子広場

* 真っ直ぐな竹の素直に脱帽だ

* 頑張った失敗だからほめている
小道

俳句

* 母の日や真紅に染まる花屋さん
佳美

* 夏立つや友と始めし畑仕事
佳子

* 風薫る野に寝そべりて雲眺む
良一

* 綿のシャツさらり着こなし夏に入る
えつ子

あとがき

ナルク横浜は、今年設立20年を迎え昨年「生活支援、会員拡大、成年後見、八十路会」のチームを立ち上げて、活動を開始しています。ナルクを立ち上げた方々は八十代を迎えられ、これからの運営を次世代にどのように引継いで行くかを検討していただいています。

「変えてはならないもの、変えるもの」を真剣に考えるときが来たようです。標語にある「やさしさも楽しさもあるナルク横浜」にして行きたいと思っています。

(編集委員 臼杵 佳美)