



赤いくつ

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/

FM 放送への出演による NALC の PR と会員の勧誘



◆FM やまとへの出演

副代表 西崎 史郎

大和市民活動支援センターに勤め、「FM やまと」担当の吉田香さん(西ブロック)から、「7月7日に出演してもらえませんか？」と問われ、2年前の出演経験から気軽に引き受けました。それが1時間の生出演と聞いて「自分1人では荷が重い」と思い、福江事務局長と大和市在住の市毛事務局次長に声掛けし、快く引き受けて貰って安堵しました。

予め、出演者の略歴とナルクの活動内容、市民活動センターとの関わり等を提出しました。また番組途中で流す3曲のうち、1曲目は市毛さんの提案で石崎和子さん(西ブロック)作詞による「ナルクの愛唱歌」と決め、残り2曲は西崎、福江がCDを持参しました。

当日は30分前に「FM やまと」に到着し、パーソナリティーのジョニーさんと事前打合せ後、午前9時からいよいよ本番です。そのとき西崎が持参したCDのケースが空であることに気付くというハプニングがありましたが、2曲だけで勘弁してもらいました。最初は緊張しましたが、ジョニーさんのリードで、途中から少しゆとりが出てきました。

◇無事に終わって一言◇

福江：「事前に自分の話を録音してみて、空白の時間が多いと気付き、本番ではどんだん喋るように心掛けた。」

市毛：「話す声が上ずり気味、少し固かったかな。でも、ナルクの理念ってじつに素晴らしいと改めて・・・」

西崎：「持参するものは中身も確認を！出来るだけゆっくり、聞く人に分かり易く。この放送を聞いて一人でも会員になってくれたらなあ！」。

◆レイディオ茅ヶ崎への出演申請

湘南ブロックリーダー 棟保 禎彦

湘南ブロックの会員数は62名で、平塚市(23名)、茅ヶ崎市(15名)、藤沢市(21名)、その他(3名)で構成されています。ナルクの活動を充実させ効率的に推進するためには、地域の公的機関との連携強化が求められます。湘南ブロックでは、市民活動団体の登録を平塚市にしかしておりませんでした。本年に入り茅ヶ崎市と藤沢市にも登録を済ませ、両市民の皆さんにもナルクを積極的にPRしています。

これにより、各市のホームページや広報誌でナルクが掲載されるとともに、各施設の利用や各市が開催する諸行事へ参加する道も開かれ、情報も多数集まるようになりました。湘南ブロックでは、今年茅ヶ崎市で始まった「レイディオ茅ヶ崎」による市民活動団体紹介番組にも出演したいと現在申請中です。



8月度末会員数:492名(男性:210、女性:282)

ブロック	予約時間点数				奉仕時間			
	6月	7月	8月	合計	6月	7月	8月	合計
横浜北	144	152	186	482	376	195	249	820
横浜中央	82	80	72	234	181	59	56	296
横浜西	348	384	341	1073	417	182	136	735
湘南	33	31	38	102	337	66	33	436
合計	607	647	637	1891	1,311	502	474	2287

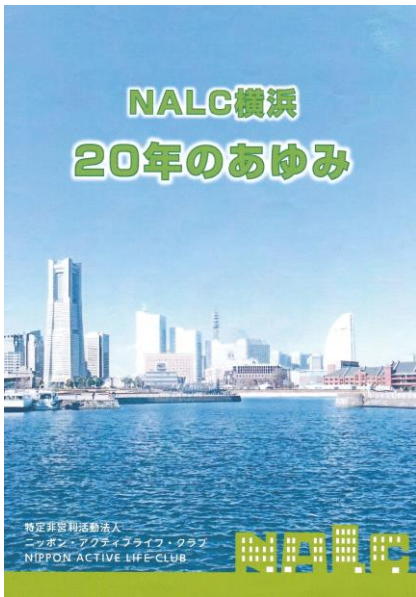
やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

ナルク横浜 20周年記念誌編集に参画して

北ブロック 土田 貞夫

ナルク横浜の20周年記念誌「NALC 横浜 20年のあゆみ」が発刊のはこびとなったことは、編集に携わったものの一人として喜びに堪えないと同時に感慨ひとしおである。

昨年10月末に福江事務局長より記念誌の編集に参加依頼のお話があり、当時入会したばかりの私に何故？と



いう疑問がありました。ナルクの活動についてはいろいろな方から聞き、その活動に共感するものがあつたのでお引き受けすることとした。

ナルクがこの20年間、高齢化の時代にあつて、相互扶助と奉仕、親睦を掲げて行政のすき間を埋める活動を続けてきたことは極めて意義深いものがある。年誌編纂の意義は、この20年間の歴史を振り返り再認識して、もって今後の活動の糧とすることにある。

したがって、この作業にあたっては、機関紙「赤いくつ」やホームページ、またこの記念誌のために寄稿された方々の原稿を読んで、全体像を把握することに傾注した。改めて、この20年間に活動された多くの方々の努力と熱意に大きな感銘をうけたものである。そうした先輩諸

氏の行動と心を明確に示して後世に伝えることは大いに意義あることであろう。



願わくは、この小冊子が多くの会員の皆様に読まれ、20年の歴史を通して培われたナルクの精神が受け継がれていくことが期待される。また、会員以外の一般の方々にも広く読んでいただき、ナルクの活動への理解と支援、そして一人でも多くの方々のナルクへの参画を切望するものである。

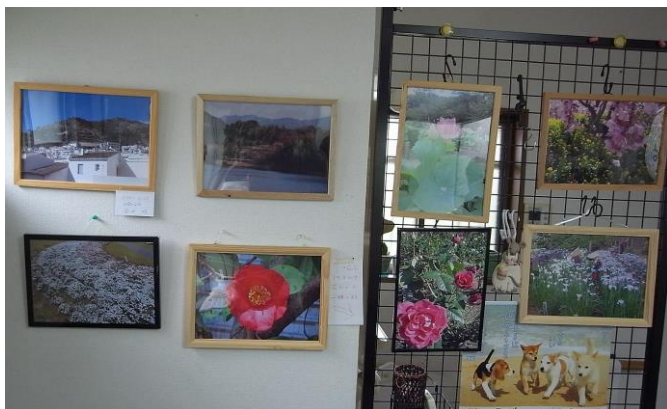


ほっとサロン活動情報



ほっとサロンには、会員のみな様が撮った写真を展示しています。日頃撮った写真で皆さんに紹介して良いものがあればお持ちください。写真は毎月第3木曜日のパソコン相談室の日にA4サイズにプリントしますので、デジカメの記録メディアをお持ちください。

(サロン委員長 沼沢 新太郎)



ブロック活動状況 (北ブロック)

北ブロックリーダー 吉武 道子

北ブロックでは交流会を、皆さんが集まりやすく、交通の便の良い長津田地域ケアプラザを利用して、毎月第2木曜日午後で開催しています。参加者は毎回15人から18人です。停滞気味だった交流会を「テーマ」を持って開催しようと考え、平成25年1月から実施。まず3か月の予定を決め「交流会ニュース」を発行して参加を呼びかけました。その結果参加者が増え、テーマを持つことの大切さを実感しました!!

さて、どんなテーマを実践したのでしょうか! 会員の体験では、「小倉百人一首や絵手紙」、得意なキャリアをお持ちの方から「朗読と寸劇・考古学・ふるさと納税やロボットアイボ」など、時流に合わせて「災害と防災」と消防士さんから「救急法」消費生活相談員による「悪徳商法の現状と注意」等々、本当に多くのことを学びました。又、他ブロックからの出前講座で「紙芝居や傾聴・ケアマネジャーの現実」そして3~4ヶ所の施設見学もしました。



<ロボットアイボの説明と実演>

一方、北グループの二大交流会「新年会」と「暑気払い」には毎回30名余りが参加し楽しい一時を過ごし情報交換の場にもなっています。



<新年会での会食>

これからの北ブロックの課題としては、

1. 低迷している会員数の“ロコミ”による拡大
2. 会員同志の支援への真剣な取組み
3. 情報を活動に活かすよう地域行事への積極的な参加
4. 要望に応える新たな交流会テーマの募集
5. 同好会を増やし「楽しさもある」ナルクの実現

皆さんの絶大なご協力をお願いします。



「平塚七夕祭り」盛り上がる

「ナルクのPR」と「製作過程を通じた会員間の交流促進」を目的に始めた平塚七夕行事への参加は、今年で5回目になりました。

本年も延49名の会員が190時間をかけて作り上げた七夕飾りは、7月3~5日の間メインストリートに掲揚され、会場を訪れた130万人の目を楽しませました。

最終日の7月5日に開催した交流会には、22名の会員が参加し、1時間にわたり七夕飾りや林立する出店を楽しみました。

散策後は居酒屋で会食をしながら意見交換や交流で大いに盛り上がったひと時でした。

(湘南ブロック 棟保 禎彦)



新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～平成27年6・7・8月度現在～

〈西ブロック〉

石橋 文雄・喜美代 旭区中希望が丘
 塩原 繁一・妙子 旭区中沢
 中尾 秀一・節子 泉区弥生台
 藤本 律子 泉区上飯田町
 渡辺 正子 旭区鶴ヶ峰
 本間 康子 瀬谷区東野

〈北ブロック〉

伊藤 裕子 川崎市宮前区けやき平
 安江 文子 港北区新吉田東
 加藤 勝久・美佐子 大和市中央林間
 〈湘南ブロック〉
 大澤 美實・トキエ 茅ヶ崎市柳島海岸
 武蔵 靖夫・ふみ 茅ヶ崎市小和田

新しく入会しました! ----- 私のひとこと

【ナルク活動への参加を期して】

北ブロック 副島正人

私はナルクに入会してまだ日が浅く、現時点では殆ど会員らしい活動もしておらず、成年後見人講座を受講した程度で申し訳なく思っております。しかし少子高齢化社会を迎え、皆がより充実した人生を過ごすために、お互いに支え合うにはどうしたら良いのか、私を含めて戸惑いながら模索されておられる方がいらっしゃるかと存じます。現実の社会では、人の繋がりや絆などが大きく変り希薄になってきています。

今後は、ナルクの理念とその方向に沿って、微力ながら活動に加えさせていただきたくよろしく願いいたします。

【「ナルク横浜」へ入会して】

湘南ブロック 釜倉 真紀子

この春たまたま見たテレビがきっかけで、ナルクに入会しました。現在まだ、近くの施設で裁縫のボランティアを始めたばかりです。先日初めて一人で訪問し、何を頼まれるのかもわからずハラハラドキドキしましたが、幸いなんとか対応できホッとしています。

その後は、施設の利用者とお話する機会もあり、とても楽しくアツという間に時間が過ぎました。少しずつですが、ゆっくりやっていきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

【施設活動で元気をいただく】

西ブロック 佐久間 良子

今春泉区役所でのボランティア団体の紹介展でナルクを知り入会しました。73歳まで仕事をしており、退職後に老人介護の資格を活かして何かしたいと思っていた折でした。

入会後は、「老人保健施設やよい台仁」の見守りボランティアとして、認知症の方々のお話し相手や散歩などの活動を月2回程度行っています。年齢的に自分と差のない方もおられますが、自分が元気な間は少しでも入所者のお話を聞いて差し上げると共に、自身もこうした活動を通して元気をいただきたいと思っています。いつまで続けられるか分かりませんが、未永く続けられたらと思います。

【先輩の勧誘で入会しました】

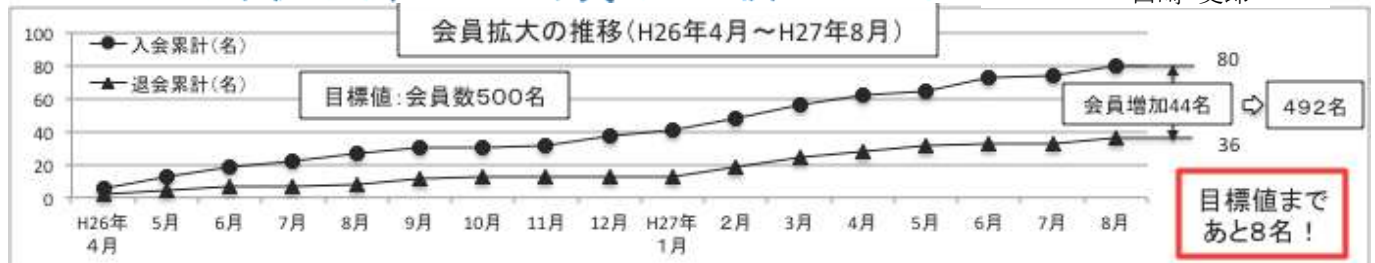
中央ブロック 杉野 一夫

1年前横浜に来て、バッタリ逢った会員として活躍しておられる会社の先輩に勧誘され、今年の3月入会しました。

現在、横浜と新潟を行き来する生活のため、あまりお役に立てなくて恐縮ですが、邪魔にならないよう控えめに参加して参ります。なお、懐メロや歌声喫茶の機会があればキーボードを持って参上しますので、ご一報願います。

〈活動開始以降の「会員数の拡大動向」〉

会員拡大チームリーダー 西崎 史郎



ボランティア体験談



遠距離介護に参加して

(西ブロック 鈴木 智子)

6月下旬から、千葉県東金拠点のAさんの依頼で、大和在住のご両親F宅の家事支援に、西ブロックのメンバー5人が交代で週2回伺っています。支援内容は、手術後のお母様の家事負担軽減のための夕飯作りと簡単な掃除です。おりしも「ナルク横浜定時総会」のシンポジウムのテーマになった「生活支援助け合いチーム(遠距離介護)」にマッチした事例です。活動開始前に事務局長とコーディネーターのもとメンバーが集い、今後の支援内容を話し合いスムーズに活動できるよう会員同士で意思疎通を図りました。

おかげでFさんご夫妻から感謝の言葉をいただき、微力ながら人様のお役に立てていることに喜びを感じることができました。

Fさんは、その後介護保険申請をされたため支援はこの8月末で終わりましたが、今回の活動では皆さんの協力を得、貴重な体験をさせていただきました。

私も遠方に住む親のある身として、今後遠距離介護で支えあえる仕組みを広げていくことを切に希望します。

会員間の支援報告

(中央ブロック 清水 昌子)

Aさんはナルクの前身ワック時代の平成8年2月に入会されました。当初はボランティア活動を積極的にしておられました。又歩こう会にも毎回出席し元気に過ごしておられましたが、足の故障のためボランティア活動が無理になってきました。

私はAさんのお宅に伺い、以前行った海外旅行や孫との楽しい旅行、ナルクの行事に参加したときの思い出や現在の体調のことなど、2時間ほどお話し相手をさせていただきました。

最近では一人住まいの上、体力の衰えも重なり外出する機会も少なくなりました。今まで貯めたポイントを使って、「家事支援」や「話し相手」をお願いしたいと申し込まれました。

Aさんは現在も、ブロックの交流会に出席して皆さんとお会いし、食事やおしゃべりをするのが楽しみの一つだそうです。これからも、お話し相手や家事支援の機会がありましたら対応したいと思っています。

私の地域活動



(湘南ブロック 高橋 龍正)

平成10年6月までは、「朝は朝星・夜は夜星」を見るまで働く共稼ぎの毎日でした。毎朝駅から勤務先までの間、行き交う顔見知りの人々との挨拶は仕事のためのエネルギーでもありました。それだけに67歳の定年退職は、寂しく感じたものです。

こんな時、広報「平塚」に1年間の講習で湘南の地域を勉強する「男性講座」の募集を見つけて飛びつきました。同様の境遇にあった40名との勉強会は、新たな仲間とノウハウに出会うことができ講座終了の頃には、自分も「住みよい地域作り活動」を手伝うことができると実感するまでになりました。

「触れ合い活動で地域が変わる」と身近な福祉について学ぶ地域福祉コミュニティー作りの



会に加入「できる時に・できる事を・できる人が」を基本に、「小学校での手伝い」や「誰でもサロン」などの活動を続けています。10年間福祉村の村長として、地域福祉のお役に立てたことも良き経験でした。いずれの活動も「NALCの理念」を支えとしております。

7月度歩こう会 -----【歴史講座「花燃ゆ」に参加】

暑い盛りの7月15日(木)、パレット旭で開催された仲摩邦夫氏による恒例の歴史講座には44名もの参加者がありました。



NHK大河ドラマ「花燃ゆ」歴史講座
 第一部 吉田松陰と文才が光った時代
 第二部 移文から久遠文へ、つかの間の幸福と運命、夫と死別
 第三部 文再婚、異國夫人として晩年の振取美和子
 第四部 幕末から維新へ、志士魂ゆかりの街、親と訪府
 第五部 東京にある吉田松陰の史跡

平成27年7月15日
 主催 NALC横浜歩こう会
 講師 仲摩邦夫(西ブロック)

今回は、NHKの大河ドラマ「花燃ゆ」をベースに、幕末から明治にわたる吉田松陰が19歳で世に出た頃からの歴史です。松陰が刑死した1860年代の「桜田門外の変」は、モノクロ時代の大河ドラマ「花の生涯」で見ており、その後「NHK

ドラマ新撰組始末記」として放映されたこともありま

す。場所の関係で今回は一度の講座でしたが、資料はいつもながら大変充実しており、TVの俳優と重ね合わせてドラマを思い出していました。また、参加者は今後の内容の展開を期待しながら熱心に耳を傾け、ときには笑いあり暑さを忘れさせる大変勉強になる歴史講座でした。



(西ブロック、中山 治男)

歩こう会のご案内

- 10月度：一泊親睦旅行 (おおるり)
 熱川グランドホテル
 募集人員：20名、予約はブロック長へ
 「締切り：9月30日」
 日時：10月13日(火)、14日(水)
 集合場所：横浜駅西口天理ビル前
 集合時間：午前8時40分
 昼食：両日とも各自温泉周囲の
 レストランにて
 持参品：洗面具とバスタオル
 解散：14日16時半、西口天理ビル前
- 11月度：高尾山から城山経由相模湖へ
 日時：11月27日(金)
 集合場所：京王高尾線高尾山口駅改札出口
 集合時間：午前10時00分
 昼食：弁当各自持参
 問合せ：北ブロック 沼沢 (070-6520-256)
 湘南ブロック吉川(080-5374-1452)
- 12月度：横浜駅周辺の散策と忘年会
 日時：12月18日(金)
 集合場所：時間：後日連絡
 問合せ：西ブロック 石崎 (045-381-1029)
 湘南ブロック吉川 (080-5374-1452)

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。

ハマっ子広場

- * まさかとは思いうまさかがある世相
 - * ペンさらりあの日の事を書きたがり
 - 俳句
 - * 秋立つや見舞いし友の薄化粧
 - * 軍歌にも様々ありて終戦日
 - * 風止んで日暮れの森に蝉時雨
 - * あかときのポンと音立て蓮の花
- 昌子 皓旦 ちかね 京子 小道

あとがき

今回の68号から編集委員を担当する北ブロックの中臺です。ナルクには昨年末に入会した新人です、よろしく願いいたします。ナルクの定時総会では、今後より地域に密着した活動を展開することで、会員の増加や活動範囲の拡大など、将来に向けた方針が示されました。

「FMやまと」で紹介されたナルクの活動事例等を参考に、他の地域でも新入会員の勧誘につなげていきたいと思っております。

(編集委員 中台 博)