



# 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/

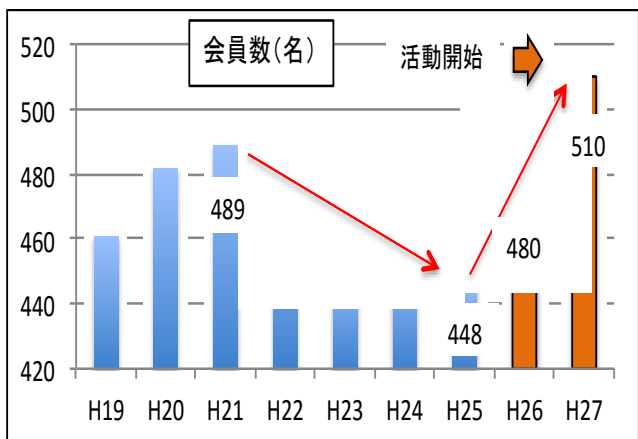
## 27年度の反省と新年度に向けて

副代表 西崎史郎

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様にはご家族お揃いで新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

27年度のナルク横浜の最大のイベントは、設立20周年を迎えて記念行事が盛大に行われ、記念誌が発行されたことでしょう。

私は「会員拡大チーム」のリーダーとして、平成25年度末の会員数448名を3か年で500名にする目標値を掲げて取組んできました。図のとおり平成21年度の489名から減り続けた会員数の減少に歯止めを掛けて、500名を達成できるかどうか半信半疑でスタートしました。



【ナルク横浜の会員数の推移】

この結果、メンバーの協力と会員皆様の紹介・口こみの支援もあり、昨年11月末で会員数510名となり目標を達成しました。

この活動を通して良かったことは、

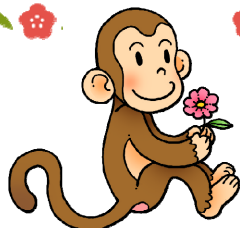
1. 計画の半分の期間で目標が達成できたこと  
目標値が甘いのではとの見方もあるかと思いますが、目標に向かってチーム全員が努力した結果と考えています。



2. 会報の手配りで多くの方と話ができたと  
退会者の減少策として会報の手配りで、全く面識のなかった方と話もでき、新入会員の方とも顔見知りになったこと、これが私にとって大きな財産になった気がします。今では手配りのルートが定着し、経費節減の効果も出ています。

3. 生活支援・助け合いチームの手助けができたこと  
会報を手配りしながら「何かお手伝いすることは？」とご用聞きをして、3件ほど助け合いができ、利用者の方から感謝されています。

今後は介護保険法改正によって、より地域と密着した活動や地域包括支援センターへの働き掛けが求められるようになります。引き続き、これまでの手法や経験を生かして会員の拡大を継続したいと考えています。



やさしさも楽しさも  
あるナルク横浜

11月末会員数：510名、(男性:217、女性:293)

ブロック	預託時間点数				奉仕時間			
	9月	10月	11月	合計	9月	10月	11月	合計
横浜北	141	149	143	433	146	278	201	625
横浜中央	79	81	73	233	82	50	42	174
横浜西	333	379	317	1029	103	115	233	451
湘南	58	40	47	145	48	22	66	136
合計	611	649	580	1840	379	465	542	1386

# ブロック活動状況

## 西ブロック交流会

西ブロックリーダー 上 藺 正昭

西ブロックの毎月の交流会は、年間活動計画に沿って実施しています。月ごとの活動の準備は、予め複数の担当を決めてお願いするようにしています。2015年度中旬以降の活動結果と予定は表の通りです。

実施月	行事名	内容	活動結果
8	研修会	相続税の節税法	参加者多数
9	サロンで交流	自分たちで祝う敬老会	お赤飯あり、歌ありの賑わい
10	バーベキュー	—	雨で中止、事務所での交流会
11	サロンで交流	「秋深し隣は・・・」	
12	日帰りバス旅行	行先：勝沼、大月方面	参加者各ブロックから申し込み
1	新年会兼演芸会	芸達者のみなさんのお披露目	希望者多数
2	サロンで交流	新年度の交流会計画を討議	
3	シニアの運動会	頭と体の運動会	

### <交流会の様子>

今年4～9月までの交流会は、サロン室で3回、屋外1回、研修及び講演が2回でした。サロン室での交流会は、時々報告事項以外に特設テーマを決めないで、一人一言発言していただき、雑談をしながら交流を深めることも行っています。5月に行なったミステリーツアーは昨年も実施し、好評だったので今年も企画しました。行先は伏せて、当日の集合場所と集合時間だけをお知らせするものです。

活動内容に知的なこともと「相続税の節税法」の研修と、「私の体験談」の講演を行い好評でした。特に古謝さん（老健施設やよい台仁の相談役）の講演には42名の参加者があり、会場の「みなくる」が一杯になる盛況でした。

12月以降の交流会では、バス旅行、新年会などを予定しています。これからも、皆さんの要望を取り入れながら、より良い交流会を目指していきたいと考えています。

## 中央ブロック交流会

中央ブロックリーダー 宮田 皓旦

中央ブロックの交流会は、会員のアクセスを考慮して、奇数月は旭区市民活動支援センター「みなくる」で、偶数月は県民センターの会議室で毎月第2日曜日の10時から2時間開催しています。出席者数は平均12～13人です。

春季は地区センター調理室での手作りの料理付き、夏季には暑気払いの食事会を兼ねた交流会は好評ですが、参加者は以前より減少傾向にあります。

要因としては、比較的高齢者が多く健康面

で支障がある方や入会目的が利用に限る方、また、提供者として活動されていた方も、家庭の事情（夫妻のどちらかが病気がち、孫の世話）などで、交流会は欠席になりがちです。

今後の課題として、ナルクの歩こう会や交流会・定時総会、また、同好会等に参加できない方への対応が挙げられます。

サロン室でも様々な同好会がありますので、今後参加いただける機会を紹介できればと思っています。

なお参考までに、交流会でこれまでに勉強した事例の一部を紹介します。

- ① 会員有識者による傷害保険の説明会：会員が活動中に怪我をした事例を参考に説明
- ② 日本語の活舌練習：施設での紙芝居の提供を目的とした練習
- ③ 冠婚葬祭の互助会に関する説明等



## 新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～平成27年9・10・11月度現在～

### 〈北ブロック〉

阿部 好成・佐和子  
佐藤 照海  
砂田 光江  
平塚 貞晴・るみ子  
河合 悦男・都茂子  
小島 昭・満寿江

緑区霧が丘  
相模原市中央区並木  
緑区霧が丘  
緑区霧が丘  
青葉区奈良  
青葉区奈良町

### 〈中央ブロック〉

今 登代子  
杉本 淳一・幸子

保土ヶ谷区境木町  
保土ヶ谷区釜台町

### 〈西ブロック〉

内田 成孝・絵美子  
鈴木 龍夫  
堀内 慎樹・和子  
手塚 幸一・志津代  
太田 双美子  
古謝 トヨ子  
富樫久美子

旭区若葉台  
瀬谷区下瀬谷  
泉区和泉町  
瀬谷区阿久和西  
神奈川区菅田町  
藤沢市湘南台  
泉区弥生台

### 〈湘南ブロック〉

佐々木 康憲・喜美子  
尾関 昌男・文子

鎌倉市手広  
茅ヶ崎市松浪

## 新しく入会しました! ----- 私のひとこと

### 【9月に入会しました】 湘南ブロック 佐々木 康憲

公認ラフター(笑い) ヨガと認知症予防リハビリゲームのリーダーをしている佐々木康憲です。よろしくお願ひします。

現在月5回程の日程で、「ミモザ寒川」「ミモザ茅ヶ崎」「ミモザ平塚南原」にて、ボランティア活動をしています。気軽に楽しく笑いながらゲームを交え、入所の皆さん共々自立した元気な「シニアライフ」を過ごしたいと念じております。

### 【ナルクへ入会して】 西ブロック 石橋 文雄

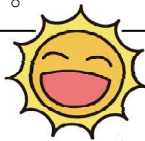
6月にYさんの紹介で入会いたしました。

早速コーディネータのNさんのお世話で、老健「やよいだい仁」のサービスの皆さんとハーモニカの伴奏で「みんなで歌おう」のプログラムを立ち上げていただきました。

ボランティアの何たるかもわからないまま参加した私、「世のため、人のため」とカッコいい言葉を妻に投げかけて家を出ますが、実は自分のためと認識している今日この頃です。

今後は共通の趣味を通して、会員の皆さんと交流会や同好会で余暇を楽しみたいと思っています。よろしくお願ひいたします。

## 私の地域活動



西ブロック 西崎 史郎

6年前から小学生の登校時の安全のため、写真のような「学援隊」のユニフォーム着て、信号の無い辻に自治会の同僚とペアで立って旗振りを始めました。雨の日も、風の日も月曜日から木曜日までの週4日の活動です。金曜日だけは、送迎のボランティア対応するので休みです。時間帯は子供達が登校する7時40分～8時10分の約30分の間ですが、この旗振りの



お蔭で、毎日朝6時には起き規則正しい生活ができています。

大きな声で挨拶する子、ぼそぼそと小さな声の子、挨拶しない子様々で、こちらからは「大きな声で挨拶しましょうね!」「ポケットに手を入れないで歩きましょう!」「大きくなったね」と子供達との会話を楽しんでいます。小学生の頃の成長の早さに目を見張るものがあります。中学生になっても挨拶してくれる子もいて、これが活動の励みにもなっています。

# ボランティア体験談



## 新たな出会い

北ブロック 尾崎 享子



この度、施設に入居しておられる89歳の女性Kさんのサポートのお話を頂き、母が生きておりましたら同じ位のお歳だと思い

喜んでお引き受けしました。

昨年末までは一人暮らしをされていたそうで、気持ちとはともしっかりしておられます。急に手足が弱り施設に入居して、いろいろ不自由を感じながらお過ごしです。

私は母を亡くした後、もっと優しくしてあげれば良かったとか、もっと辛い気持ちを受け容れてあげれば良かったのに……等々思いながら日を重ねてきました。病院の送迎車に付き添いながら、Kさんのお話によく耳を傾け、少しでもお役に立てるように努めていきたいと思っております。



## 私のボランティア活動

湘南ブロック 大澤 美實

ボランティアを始めて20年。1994年に「日本盲導犬協会」の賛助会員になったときから活動しています。その翌年に設立された「全国盲導犬使用者の会」の会員を経て、2005年の補助犬法制定に伴い、NPO法人「働く犬を支援する会」の理事として運営に関わりました。

また、2001年に「傾聴ボランティア養成講座」を修了して以来傾聴活動を続けています。その後、2013年に「ラフターヨガ(笑いヨガ)リーダー養成講座」と「認知症予防ゲームリーダー養成講座」を修了しました。これらの体験を基に、様々な高齢者施設でボランティア活動

を続けている私が得た最大の収穫は、多くの知人友人です。彼らとは、活動での出会いを通じて10年以上の親交を重ねています。同じ道を歩み支え合うことで、共に汗を流して喜び合う間柄は、私にとっての貴重な資産と言えます。これからも更なる出会いを期待しながら、ボランティア活動を大切にしたいと思っています。

### 歩こう会のご案内

- 2月度：池上本門寺の梅林と周辺の散策  
日 時：2月26日(金)  
集合場所：東急池上線池上駅改札出口  
集合時間：午前10時  
問合せ：北 B 安永 (045-985-0051)  
湘南 B 吉川 (0463-58-6030)
- 3月度：南鎌倉ツアー、長谷寺、極楽寺等  
日 時：3月24日(火)  
集合場所：江ノ電長谷寺駅改札出口  
集合時間：午前10時  
問合せ：西 B 赤川 (045-812-7382)  
湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

注：詳細は、後日発行の「案内書」を確認ください。

### ハマっ子広場

- \* 水仙を活けて背筋も伸びにけり  
未知子
- \* 小春日やかつて登りし高尾山  
道子
- \* 小春日や散歩がてらのお買い物  
容子
- \* 仕合せと知らず過ぎにしすきま風  
佳美
- 〔俳句〕
- \* 無理がきく歳ではないと足が言い  
小道
- \* 神だけに本音を吐いて初詣

### あとがき

機関誌「赤いくつ」の17号以降を担当してきましたが、69号からは中台博氏に引き受けていただきました。これまで長期にわたり、皆さんからご協力賜りましたことに感謝申し上げますとともに、中台委員長ひきいる委員会への、一層のご支援をお願いする次第です。 編集委員 宮田 良一

今回の69号から機関誌の編集をお引受けすることになりました中台です。赤いくつは来年1月の70号からは4ページで、2か月ごとの発行となります。宮田先輩始め皆さんのご支援を仰ぎ、タイムリーな情報をお届けできるよう頑張りたいと思います。 編集委員長 中台 博