



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/

## 新年にかける想い ~28年度ナルク横浜の活動方針~

代表 吉川 武

今年にはナルク横浜設立21年目の新しい年になります。昨年は20周年記念行事への対応や定時総会の準備で、会員の皆さんには大変なご無理をお願いしました。

◇20周年に関連して取り組みました「会員拡大チーム」では、活動目標に500人を掲げて26年4月スタートし27年11月で510人と目標を上回る成果を挙げました。これはひとえに、チームを中心に活動された会員一人ひとりの努力の結果です。なお、ナルク本部の会員拡大キャンペーンにて、当拠点が成績上位で表彰されましたことをご報告します。

また、「生活支援・助け合いチーム」では、まず西ブロックを中心に、会報の手配りで会員間の絆を深めて助け合う活動を展開して成果を挙げてきました。

一方「記念誌チーム」では、写真を中心に編集をカラー化して、皆さんから賞賛されたものとなりました。

◇これからは 人生90歳を見据えた時代と言われています。昨年、高畑会長はボランティアによる支援の担い手の研修、人材育成を呼びかけています。

ナルク横浜も成年後見制度の研修を行いました。今年には3月に実施します。高齢者が認知症や障害などで判断能力が衰えたとき、成年後見制度が強い味方になります。今後は自分のためにもその手続きなどの内容を習得したいものです。

◇今年も会員拡大に取り組みます。ナルクの全国拠点では、会員増強活動に一丸となって活動しています。ナルク横浜も昨年の成果を引継ぎ、4ブロックでの地域の特性を活かし知恵を絞って活動をしましょう。地域における年2回のイベントに参加し、市民との交流をとおして会員の拡大に繋げていきたいと考えています。

◇28年度の「歩こう会」の年間計画は、多くの方に参加してもらえるよう計画しました。歩こう会は会員同志の交流の場です。元気で楽しい歩こう会にしましょう。

「ナルク横浜」がナルクの目標になれるよう、会員の皆さんと一緒に率先して活動しますので、ご協力よろしくお願ひします。



## ナルク横浜での成年後見活動

事務局長 福江 孝夫

昨年のナルク横浜・成年後見講座を経て、ナルク横浜後見人会(13人)を結成し、毎月第4日曜日の午前、鶴ヶ峰駅近くの「ばれっと旭」で定例会を開いています。目指すところは、会員同士の助け合いの重要な側面として、任意後見活動をナルク横浜で実現することです。

現在取り組んでいることは二つあります。まず第二回目の成年後見講座開催(3月27日)です。昨年の参加者を始めナルク内外から多数の参加者を期待しています。

もうひとつは会員の判断能力低下に伴う多様な心配への相談窓口開設です。先行しているナルク他拠点に習って準備を進め、本年7月オープンを予定しています。



1月度末会員数:508名、(男性:216、女性:292)

ブロック	預託時間点数			奉仕時間		
	12月	1月	合計	12月	1月	合計
横浜北	138	128	266	133	245	378
横浜中央	75	65	145	48	12	60
横浜西	288	277	565	136	173	309
湘南	45	49	94	43	74	117
合計	546	519	1065	360	504	864

やさしさも楽しさもある  
ナルク横浜



## ～各ブロックの活動方針～

### 北ブロック

リーダー：吉武 道子

28年度の活動方針は、前年度に引き続きとなりますが、中でも下記1と2は、最重要課題として推進していきます。

1. 会員の要望に極力応え、参加したくなる魅力ある交流会を計画します。
2. 会員増強を全会員で推進します。
3. 地域とのつながりをより強固にして、各種イベントにも参加し、ナルクのPRを強化していきます。  
(昨年、相模原市の活動団体に登録)
4. 長期間、交流会やボランティア活動に不参加の方の呼びかけ等は反省点であり、今年度再挑戦します。
5. 会員同士の支援活動を活発にします。

欲張った方針ですが、会報の手配りの充実や、平素からのきめ細かい交流を最大の手段として、地道に実行あるのみと考えています。

### 湘南ブロック

リーダー：棟保 禎彦

1. 交流会の年間計画を皆で作成し、育てていきます。(27年から実施中、更に本年はグレードアップします 会員配布済み)
2. ナルク活動に賛同し共に活動する新会員拡大に努めます。(27年は11名の新会員が入会されました)
3. 地域とのつながりをより強固にし、ナルクのPRを加速します。(昨年、藤沢市・茅ヶ崎市にも市民活動団体の登録。今年は、各市の市民活動センター祭り等でPRを強化します)
4. 会員の活躍の場と参加者数を上げます。  
(昨年は、活躍施設を4から7施設へ、ボランティア活動会員11名から16名に拡大)
5. アンケートによりニーズを把握、会員同士の助け合いを加速します。  
(平成25年に実施以来、3年目の今年4月に実施します)
6. 会報手配りを更に充実し会員相互に顔の見える取り組みを行います。

### 西ブロック

リーダー：上菌 正昭

ナルクの活動がより活発になるよう、今年も「生活支援」と「会員拡大」「交流会の活性化」「ブロック同好会への参加」を、積極的に進めていきます。

1. 西ブロックをテストケースにスタートした「生活支援」活動を引き続き実施します。
2. 大和市、旭区のイベントや泉区のカレッジバイキング等に参加して会員拡大を図ります。  
また、昨年度は会員の友人への呼びかけによる加入も多くありましたので、この活動も重視していきます。
3. 交流会は会員同士の交流を深める最も大切な場と位置づけ、皆さんが参加しやすく楽しいものにしていきます。
4. ブロック運営については、運営委員及び世話役の皆さんと連携を密にしながら進めます。

### 中央ブロック

リーダー：宮田 皓旦

1. 平成27年度は、28年3月までの3か月を残すのみです。毎月の交流会は第2日曜の10時～12時の間、場所は奇数月を「旭区市民活動支援センターみなくる」で、偶数月は「かながわ県民センター」の2箇所で開催しています。  
参加者は、10～15人で固定化の傾向にあり、議事・議題では、如何にして新会員を増やして、交流会の活性化と活動会員の増強を図るかを話し合っています。
2. 平成28年4月の新年度からは、従来の活動に加え条件が整えば、他ブロック同様地域行事の「区民まつり」に、保土ヶ谷区や中区の区民まつりにブースを出して会員拡大の一環としたいと思います。



## 第11回拠点リーダー養成講座を受講して

湘南ブロック 棟保 禎彦

昨年(2015年)の11月25日から二泊三日で参加しました。参加者は全国から26名、集合場所の新大阪駅には、高畑会長ほか三役の方がそろって出迎えられ、この講座にかける意気込みをヒシヒシと感じました。研修会場の「ユニトピアささやま」到着後は、早速高畑高畑会長の講義が始まり、「ナルク設立の思い・同志集め・理念の確立・組織づくり」などを熱く語られました。引続いて「拠点の組織運営・事業活動・時間預託活動」、「定款」や「各種マニュアル」の通読と正しい理解の必要性、組織運営上の現状と課題、拠点運営上のポイントなど学びました。最後に、「会員拡大の課題と方策」についてグループ討議後に発表がありました。

## 新入会員のみなさんを紹介(敬称略) ~H27年12月、H28年1月度現在~

### 〈北ブロック〉

寺下 絹代 青葉区榎が丘  
手塚 牧郎・仲子 青葉区奈良町  
岡島 寛 青葉区奈良町

### 〈湘南ブロック〉

石橋 恒夫・良子 茅ヶ崎市出口町

### 〈中央ブロック〉

森 大樹 川崎市幸区

### 〈西ブロック〉

長田 富士夫 旭区希望が丘

## 新しく入会しました! ----- 私のひとこと

### 【9月に入会しました】

北ブロック 佐藤照海

私がナルクに入会したのは、中台さんご夫妻の紹介です。

まだ活動はしていませんが、10月北ブロックの交流会の折、こどもの国で行われた芋煮会に参加しました。楽しいひと時の中、グループで一緒になった方々のお話をお聞きしました。

私は一人暮らしの父の遠距離介護を経験しています。今後はその経験を活かして自分が元気な間はナルクの活動に参加させて頂きたいと思っています。よろしくお願いします。

### 【ナルクへ入会して】

中央ブロック 今 登代子

この度、真砂野さんの紹介でナルク横浜を知り入会しました。真砂野さんとは詩吟という共通の趣味で、ご縁をいただきました。まだ組織の内容をはっきり理解してはませんが、何とか手探りでお役に立ちたいと思っています。

詩吟と日本舞踊で頑張ってきましたが、また新たな分野で活動したく、ご支援の程よろしくお願ひします。

## いずみ中央地域ケアプラザの高齢者支援事業

「茶ろんいずみ」で、長年書道の指導をされている高木恒子様が、昨年11月「横浜市社会福祉協議会」より表彰されましたのでご紹介します。



## 私の地域活動

### もう一つのボランティア

北ブロック 沼沢 新太郎

私はナルク以外に自然保護ボランティア団体、NPO「相模原こもれび」に所属しており、相模原市南区大野台～大沼周辺に広がる72haの「木もれびの森」という雑木林の保全活動を行っています。この森は薪や炭のために植林されたのですが、昭和40年代以降、化石燃料に代わり需要が無くなると大半が私有地であったために手入れがされず荒れ放題になっていました。



そこで相模原市が平成13、14年に開催した「森林ボランティア育成講座」を受講し活動に参加しました。その後活動の計画性、継続性などから平成18年にNPO法人となり現在会員は80名ほど60歳代が中心。毎月3回、森の下草刈り、間伐、植生調査、植林による森の再生や自然保護啓発活動、近隣小中学校の総合学習支援をしています。ハードな作業ですがナルク活動と調整し毎月2～3回活動、豊かな自然の中で汗を流しています。



# ボランティア体験談

## 私の会員間活動

中央ブロック 木幡 敬子

12月初め、中央ブロックのTさん宅で窓硝子の掃除を行いました。清掃には男性3人と私の二人一組で、当初1時間もあれば十分のつもりで始めましたところ、大きな窓だけでなく玄関の小窓や手の届きにくい窓もあり、範囲がどんどん広がり、結局30分以上オーバーしました。私の相棒は網戸もしようとバケツとブラシで大奮闘。私も台所の面倒な格子付きの外窓に取組み、うまく拭くことができ一安心。終わってみればどの窓もピカピカで満足感を味わいました。

清掃後は、Tさんを囲んでお茶を頂きながら和やかなひと時を過ごして解散しました。私は、月に一度Tさんの家事支援でお話し相手と夕食作りをしています。今年米寿を迎えられたTさんは、お元気な頃に多くのボランティア活動をされていて、私にとってのお手本です。



## 施設での紙芝居

西ブロック 青山 京子

私たちは3人で高齢者施設「仁」で紙芝居を主にした活動をしています。施設の皆様が笑顔になり憩いのひとときをと演じる「声の奉仕」です。

施設の訪問日には、紙芝居の舞台と紙芝居、物語、愛唱歌やゲーム等を詰め込んだ大きなバッグを持っていきます。ピアノ、マイクの用意、簡易舞台などには、職員のご協力があり、感謝しております。演じる作品は、主に図書館から借り、来年の活動では、どんな紙芝居をしようかと探るのが楽しみです。

2016年の干支にちなんだ紙芝居を演じることを約束し「もういくつ寝ると…」を合唱して、2015年の施設訪問の活動をすべて終え、拍手と笑顔に見送られ帰宅しました。

昨年もナルクで活動ができ、充実した1年であったことに感謝いたします。



## 歩こう会のご案内

### ● 4月度:大山山麓の散策と 大山桜観賞

日 時: 4月5日 (火)  
集合場所: 小田急線伊勢原駅改札出口  
集合時間: 午前10時  
問 合 せ: 北 B 沼沢 (042-733-8528)  
湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

### ● 5月度: 県立七沢森林公園散策 シャクナゲ観賞

日 時: 5月20日 (金)  
集合場所: 小田急線本厚木駅改札出口  
集合時間: 午前10時  
問 合 せ: 北 B 沼沢 (042-733-8528)  
湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

## 【6~8月度のご案内】

### ● 6&7月度: 歴史講座大河ドラマ「真田丸」

日 時: 6月11日 (土)、7月9日 (土)  
14時~16時  
開催場所: 鶴ヶ峰駅下車5分「ぱれっと旭」

### ● 8月度: お休み

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

### ハマっ子広場

\* 今日生きる老化に負けぬねじを巻き

\* 平凡に生きる平凡がむずかしい

### 〈俳句〉

\* 去年今年繰越すことの多かりし

\* 公園のこずえ際立つ初茜

\* 茶柱や幸あれと去年今年

\* 去年今年テレビを閉じて鐘の音

小道

佳子

良一

えつ子

京子

## あとがき

本年横浜拠点は設立21周年目に入りました。人に例えるならば、成人し大人になったわけで、全てにおいて大人の品位と風格が求められることを認識しつつ、力強く前向きにそして明るく楽しく活動して参りたいものです。

(編集委員 棟保 禎彦)