



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/

## 平成28年度ナルク活動方針と理事就任のご挨拶

代表 吉川 武

第21回ナルク横浜の定時総会の後、本部での全国代表者会議にて、今年度のナルクの方針が決まりました。

### ＜ナルクの最重要課題＞

- ①地域エリア制の導入と拠点の活性化
- ②高齢者の生活支援と介護力の向上

### ◇具体的な取組み

- ①地域エリア制の確立による拠点の活性化
- ②活動会員の増強と会員増への取組み
- ③地域包括ケアへの積極的な取組み
- ④会員増につながる子育て支援活動の実施
- ⑤見廻りたい、市民後見人活動の拡大
- ⑥拠点内でのエリア化の推進
- ⑦事業活動への注力

現在実施中の主な収益事業は、「福祉調査センター活動」「エンディングノートの販売」「生活研究アドバイザー活動」などがあるが、本年度もこれらの事業を継続する。

### ◇理事と監事の選任

任期満了に伴う、理事と監事の改選により、この度、私吉川が理事に選任されました。今年度の方針である“全国を17エリアに分けて担当理事を配置し、エリア内での交流会や研修会等を通じて組織を強化する”こととなり、新任理事として南関東エリア（埼玉・東京と神奈川の4拠点）を担当する大役を仰せつかりました。

これまでの実務経験を活かし、一歩でも前進できるように頑張りますので、よろしくお願ひします。

### ＜ナルク横浜の主な活動＞

今年度ナルク横浜は、設立21年目の新しい年を迎えました。ナルクの基本に沿った次の活動を更に推進していきます。

- ① まずは、西ブロックが先行している「会員同士の助け合い」を、他ブロックに広げて活動を充実します。

会員の意識調査結果を分析して、助け合い活動の充実を図ります。

- ② 会員拡大の取り組みは、拠点活動の活力源です。平成25年の448名からこの3年間で515名に増加しています。

入会の動機には、地区でのPR効果が大きく、28年度は更なる拡大を目指します。

- ③ 交流会欠席者へは、各ブロックで担当を決めて会報の手渡し率を向上させるとともに、会員との絆を深めて退会者の減少に取り組めます。

今後ナルク横浜が、ナルク全体の目標となれるよう、会員の皆さんと一緒に活動して参りますので、ご協力をよろしくお願ひいたします。



## 研修委員会便り

研修委員長 宮田 皓旦

### 1. テキスト「共に学ぶ集い」改訂版の作成

例年6月の定時総会終了後、提供活動施設やデータを見直し、ボランティア保険などの内容を点検して、改訂版を作成しています。

テキストは、事務所に常時保管してありますので、必要に応じて活用してください。

### 2. 生活支援活動の基礎講座の実施

11月に半日で修了できる研修会を企画しています。内容は、ナルク発行の「日常生活支援活動テキスト」の講義と車椅子の実習です。

以降、3か月ごとに開催の予定です。多くの会員の参加を期待しています。



やさしさもある  
ナルク横浜

7月度末会員数:521名、(男性:221、女性:300)

ブロック	預託時間点数			奉仕時間		
	6月	7月	合計	6月	7月	合計
横浜北	180	164	344	302	170	472
横浜中央	89	83	172	156	43	199
横浜西	376	368	744	309	146	455
湘南	48	44	92	250	81	331
合計	693	659	1352	1017	440	1457

## 各ブロックの活動報告 入

### 北ブロック

リーダー 吉武 道子

日頃奉仕活動をしている施設2か所で、8月に納涼祭が開催されます。今年初めて秋祭りを開催する施設があります。11月3日に開催される「青葉区民まつり」には毎年参加、親子で楽しむ折紙教室は「トトロ」が大人気です。この中で、ナルク横浜の活動をPRしています。

交流会は通常「長津田地域ケアプラザ」で行いますが、10月には「こどもの国」で、ブロックの垣根を超え、さらにはお孫さんも参加できる郊外型イベントを企画中です。

### 湘南ブロック

リーダー：棟保 禎彦

第66回を迎える「ひらつか七夕祭り」は、7

月8日～10日の

3日間で155万

人が来場し、盛

大に開催されま

した。ナルク横

浜は市政への参

画と活動PRのため、5月14日よ

り延べ64名が213時間をかけて七夕飾りを製作し、メイン通りに高々と掲げました。

7月10日には川崎拠点・横浜北・西・湘南の各ブロックから過去最大の32名が七夕飾りの下に集いました。1時間ほど七夕飾りや催事を見物した後「ナルク広域交流」を開催し、時間を忘れるほどの大盛況でした。



### 西ブロック

サブリーダー 西崎 史郎

手渡し率向上を目的とし、大和市民活動センターの多目的ルームを借りて大和での交流会をスタートしました。

開催日は毎月第2土曜日と決めて、第1回は7月9日(土)に実施しました。

この日はあいにくの雨のため、4名の参加者でしたが、和気藹々の内に終わりました。

今後参加者が増えることを期待しています。



### 中央ブロック

リーダー 宮田 皓旦

6月活動報告の一例

5月の連休後、Sさんから庭の手入れの依頼を受けました。過去数回行なっているので要領は承知しており、雑草繁茂の状況が目につかび、直ぐに対応しなければと思いつつ要員の都合がつかず、通例4人で2時間の作業を、17日(金)と18日(土)の2回に分けて行ないました。

両日とも猛暑に近く熱中症にならぬように用心して作業を進めました。

Sさんは、昨年奥様を亡くされ、卒寿の独り暮らしですが、お元気でときおり交流会にも参加されるなど、頑張っておられます。

## <ナルク横浜の成年後見>

### 任意後見と関連制度

ナルクの成年後見は、認知症などにより判断能力が低下してしまったときに備えて、予めNPO法人ナルクと日常的な金銭管理や入院・入所などに関する事務の代理権を契約しておく制度です。この任意後見制度を中心として、従来からある次の制度を組合せて活用する事例が増えてきました。

#### ①財産管理委任契約、見守り契約

本人の判断能力が衰える前の、金銭管理や

ナルク横浜後見人会 福江 孝夫

入院、入所事務などの委託契約です。

#### ②死後事務委任契約

葬儀や埋葬などに関する事務の委任契約です。

#### ③遺言

ナルク横浜後見人会は、多くの会員が「自分でできることは自分でやる。自分で決めるべきことは決めておく」を貫けるように、任意後見契約の他に、関連する周辺の委任契約についての、研修を進めています。

## 新入会員のみなさんを紹介 (敬称略)

～平成28年6・7月度現在～

### 〈北ブロック〉

鈴木 顕介・雪子

青葉区奈良

### 〈中央ブロック〉

吉村 成子

旭区万騎が原

### 〈湘南ブロック〉

小澤 玲子

平塚市中里

### 〈西ブロック〉

檀上 玲子

東京都品川区

高木 幸枝

旭区白根町

濱田 和明・春恵

旭区若葉台

秋本 周・恵子

泉区和泉町

## 新しく入会しました! ----- 私のひとこと

### 【ナルク入会とボランティア活動】

中央ブロック 永弘 アサミ

近くのデイサービスで日小田さんとお会いしたとき、楽しそうにお話ししてくれたのが、特養「桜樹の森」でのボランティア活動についてでした。その後、ナルクを紹介していただき入会しました。

何もできない私には心配でしたが、いろいろ親切に教えてもらい、今では月2回、「整髪」と「食事介助」「つくろい」を、楽しみながらしており、始めて良かったと思っています。



### 【ナルク横浜に入会して】

西ブロック 野中 勝彦・桂子

泉区役所「ボランティア展」の会場で勧められて入会しました。少しボランティア活動に感心が向いていた時でした。時間預託や多数の同好会が揃っており魅力的でした。今後も、自分で出来ることを、出来るときに活動し、継続することで少しでも役に立てれば幸いです。ご指導のほどお願いします。ナルクの将来の更なる発展のためにも若い世代の入会者が増加されますよう期待します。



## ブロック活動状況

### 【交流会での介護保険のお話し(西ブロック)】

国の調査によると、高齢者の72%は将来に不安を感じており、自分や配偶者の健康や介護の問題が上位を占めています。

実際に介護が必要になったときは、市区町村か地域包括支援センターの窓口で「要介護認定」を申請して要介護や要支援の認定を得た後、ケアマネジャーに利用できる介護サービスを紹介してもらいます。この間、現在介護を受けている方や介護経験者に体験談を聞くのも参考になります。交流会では、施設介護や在宅介護についての具体的な質疑応答もあ

西ブロック 松村 幸子

り、関心の高さが伺えました。

今後は2018年3月までに、住み慣れた地域で生活が継続できる「地域包括ケアシステム」が構築されますが、介護保険だけでは対応しきれないことも多く、ナルク会員間での助け合いがますます重要になってきます。

介護保険制度は3年ごとに改正され、2018年にも大幅な改定が計画されていますので、引き続き新しい情報を会員の皆様に発信して行こうと思います。

### 【活動状況の紹介(北ブロック)】

4月の交流会は、待望の「崎陽軒横浜工場」の見学で、29名が参加する幸先の良いスタートでした。5月が「車椅子ダンス」、6月は「サービス付き高齢者住宅」の見学と、バラエティーに富んだテーマで交流会を実施しました。「会員同士の助け合い」では、“私のできること・してほしいこと”を中心にアンケートを実施した結果、多くの支援や要望が出され、とても貴重な資料となりました。



リーダー 吉武 道子  
また 交流会資料等の手配りに取り組み、6

月は80%を達成し感謝です。今後、夏祭りなどの季節行事が続きます。日頃のボランティア活動と併せ、大

いに楽しみたいと思っています。

(写真は車椅子ダンスの様子です)



## 歴史講座「真田丸」

6月11日と7月9日の二回に分けて本年度歴史講座が旭区福祉保健活動拠点「ぱれつと旭」で開催されました。歴史講座は毎年NHKで放映される大河ドラマを題材にして講演されていますが、今年は「真田丸」です。

講師の仲摩邦夫氏が、数ある資料を自ら集め編纂してストーリー建て・製本に至るまでを担当しておられます。お話には出演されている俳優にも触れつつ解説下さり、仲摩さんのお話にいつの間にか引き込まれてしまいます。

来年の歴史講座も今から楽しみです。

(湘南ブロック 棟保 禎彦)



### 歩こう会のご案内

#### ●10月度:おおるり一泊旅行

##### 草津温泉(予定)

日時: 10月11日(火)~12日(水)  
 集合場所: 横浜駅西口天神ビル前  
 集合時間: 午前7時20分  
 [問合せ]: 西 B 赤川 (045-812-7382)  
 湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

#### ●11月度:丹沢・戸川公園散策

日時: 11月9日(水)  
 集合場所: 小田急秦野駅  
 集合時間: 改札口午前10時  
 [問合せ]: 北 B 沼沢 (042-733-8528)  
 湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

#### ●12月度:忘年会

日時: 12月9日(金)  
 集合場所: 後日決定  
 時間: 後日決定

#### ●平成29年1月度:瀬谷七福神巡り

日時: 未定  
 集合場所: 相鉄線瀬谷駅  
 時間: 改札口午前10時  
 [問合せ]: 北 B 沼沢 (042-733-8528)  
 湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

卍柳

ハマっ子広場

俳句

\* 蝸や病室の窓ほそく開け

佳子

\* 手を休め母の背伸びや雲の峰

良一

\* 八月を走るいなせな人力車

えつ子

\* 海の日や戦なき日の青い空

京子

### あとがき

今回の「赤いくつ」では、吉川代表から今年度活動方針につき寄稿いただいたほか、毎年恒例の「平塚七夕まつり」など各ブロックからの多くの話題が盛り込まれています。また「成年後見制度」に関する情報提供に加えて、いよいよ11月中旬から「生活支援活動の基礎講座」の実施が紹介されています。

残暑厳しい昨今ですが、会員の皆さんには健康に留意され「できることを」「できる時に」「できる方法で」楽しく活動を継続しましょう。

(編集委員 増原 恵輔)