



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/

前代表谷口幸造さんの訃報に接して

副代表 荒井 準幸



谷口さんの訃報を知ったのは8月31日の午後でした。前日ご自宅でしずかに息を引き取られたとのことでした。9月3日の告別式には、ナルク本部の高畑敬一会長の感謝状を齋場に飾っていただき、安らかなお姿にゆっくりとお別れすることができました。

谷口さんはナルク横浜設立時点から積極的にボランティア活動をされ、設立5年目に“健康的で楽しい活動の推進を”との思いか

ら「健康増進部会」を発足させ、毎月の歩こう会・毎年正月の七福神めぐり・秋の一泊旅行を計画し、ご自身も先頭に立って参加され会員の健康増進に尽くしてこられました。平成15年からは初代の高木敏之代表の後を引き継ぎ、23年までの8年間にわたりナルク横浜の代表として、発展に大きく貢献されました。

谷口さん、お世話になりありがとうございました。衷心よりご冥福をお祈りいたします。



会員間の助け合い活動進む

チームリーダー 上 蘭 正昭

〈平成28年度月別個人支援の活動状況〉

ナルク横浜20周年を機に西ブロックで始めた「会員同士の助けあい運動・生活支援」活動は、2年が経過しました。

今年度からは、他の3ブロックでもアンケートを実施するなどの取組みが始まっています。

今回、今年度(4月~8月)の個人支援の実施状況(利用内容別の利用者数と利用回数)を取りまとめてみました。表の数値は、個人支援の取組みを始める以前から継続的に実施しているもの、スポット的なものの合計です。

利用内容	4月		5月		6月		7月		8月		計	
	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数
送迎	4	16	6	20	8	30	6	23	5	20	29	109
家事	2	5	2	4	2	5	3	5	4	9	13	28
庭の手入れ	2	5	3	4	6	9	3	3	2	2	16	23
外出付添	3	4	3	4	1	2	2	3			9	13
話し相手	3	3	1	1	3	5	4	7	2	4	13	20
フットマッサージ	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	7	7
気の操法	1	1			1	2					2	3
障子張り替え					1	1					1	1
弁当作り									2	4	2	4
パソコン相談	1	1									1	1
合計	18	37	16	34	24	56	19	42	16	40	93	209

* 利用回数: ボランティアを行った日数

やさしさも楽しさも
あるナルク横浜



9月度末会員数:524名、(男性:222、女性:302)

ブロック	預託時間点数			奉仕時間		
	8月	9月	合計	8月	9月	合計
横浜北	177	216	393	230	118	348
横浜中央	77	73	150	12	88	100
横浜西	331	385	716	107	152	259
湘南	44	41	85	43	51	94
合計	629	715	1,344	392	409	801

ブロック活動情報

「ミモザ横浜霧が丘」での夏祭り

ミモザ横浜霧が丘の開設以降、ナルクは書道、絵手紙、お話相手などの様々な活動をしています。この施設の1階にある「多世代交流サロン・あかしあ」は、無料で地域に開放されています。ナルクは「あかしあ」の運営についてもミモザ、地元の社協、一般ボランティアの皆さんと協力して参加してきました。

毎年8月下旬には2階の施設、1階のあかしあ、および玄関前駐車場を会場に夏祭りを開催します。5回目の今年は8月27日(土)でしたが、生憎の冷たい雨で、屋外テントでのカキ氷や飲み物はまったく売れませんでした。しかし屋内のゲームコーナーや和太鼓演奏は盛り上がり、ほっとしました。 北ブロック 福江 孝夫



「けいあいの郷今宿」の夏祭りに参加して



9月25日(日)午後、「けいあいの郷今宿」の夏祭りに西ブロックから14名がお手伝いとして参加しました。ナルクの会員は車椅子の誘導が主ですが、今年は、例年の夕方近くに戸外に出るのとは違い、室内でいくつかのブースを回るものに代わりました。趣向を凝らした「スイーツバイキング」では、完食された方もおり、少しハラハラさせられました。が、「いつも制限されているのだから1年に一回くらいは思い切り食べて」と、施設長の心あたたまる計らいです。最後に恒例の「ソーラン踊り」で幕を閉じました。

施設側では、ナルク会員のお手伝いに感謝され、みなさんと同じスイーツが振る舞われました。帰りは送迎車3台に分乗して施設を後にしました。 西ブロック 上菌 圭子



<ナルク横浜の成年後見>

どんなことでも一人で悩まず、まず相談を

後見人会 福江 孝夫

後見人会は会員の皆さんの様々な心配ごと、不安に思っていることについて、相談に応じています。とくにお一人住まいの方は病気や認知症になったときを考えれば、不安が大きいと思います。ナルク横浜では「日常生活での会員同士の助け合い充実」の努力を続けています。成年後見制度の活用はその延長線上です。

先日ある方から「自分が入院でもしたとき、最愛のペットのネコの世話が気懸り・・・」とのお話がありました。まずはこのような心配ごと

からで結構です。

相談希望の方はナルク横浜事務所(045-719-5001)、あるいは福江宛ての電話(090-7736-8092)へどうぞ。こちらからの折り返しの電話で、具体的な相談日程を確認します。

相談は無料、相談内容の守秘義務を徹底します。ご希望があればお宅まで出向きます。



新入会員のみなさんを紹介(敬称略)

～平成28年8・9月度現在～

〈北ブロック〉

津田 英隆・典子 相模原市中央区由野台
向坂 マサ江 相模原市中央区田名

〈湘南ブロック〉

杉 哲夫 茅ヶ崎市浜見平
山本 雅子 小田原市久野

新しく入会しました! ----- 私のひとこと

【ナルク横浜入会への動機】

北ブロック 鈴木 公子

昨秋、義母が九十四歳でこの世を去りました。老体に鞭打って懸命の看病をしたので、悔いはありませんが、私の生活にポッカリ穴があいてしまい、体調もすぐれませんでした。

そんな折、ボウリングの趣味を通じて中臺さんご夫婦と出会い、ナルクを知りました。

「出来ることからでいいのよ」というやさしい言葉に、私にもお役に立つことがあるのだろうかと思いました。

ナルクには、“やさしさも楽しさもある”と聞いています。たくさんの皆さまとの交流の中で、見つけられたらと思います。



【ナルク横浜に入会して】

湘南ブロック 佐藤 光夫

私は仕事を離れた後、どうしたら毎日を有意義に過ごせるか、迷っていましたが、ある日に「広報ひらつか」の一面に掲載された、「ボランティア市民活動見本市」の記事が目にとまり、参加させていただきました。その際、熱心な皆様の活動等の説明を聞き、ナルクが自分自身にあっているように感じました。

どのような活動に参加できるかまだわかりませんが、皆様にご指導いただき、生きがいを感じるような、和やかにナルクの発展に少しでも寄与できればと思っています。

大変雑なご挨拶になりましたが、よろしくお願いたします。



歩こう会 —— 「おおるり草津温泉」への一泊旅行



10月11日(火)横浜からバスで4時間、到着した草津は白い霧が立ち込めていました。ホテル「おおるり」は中心部に近く利便性が良いところです。男性8名、女性6名の参加者は、街中の湯畑や西の河原公園を散策し共同浴場や入浴して、夕食までの間のんびりと過ごしました。宴会場では夕食後のカラオケも大いに盛り上がりました。



翌朝は、前日とは打って変わった爽やかな秋晴れの下、白根山ロープウェイのツアーに出発しました。乗車時間往復30分のロープウェイからは、360度のパノラマが広がる雄大な景観です。青空に山並みが映え色付き始めた木々や緑の美しさに、思わず感嘆の声が上がりました。帰りの道の駅では新鮮な格安な地元の野菜を買い、午後3時過ぎ横浜に到着、皆さんお疲れ様でした。

西ブロック 赤川 幸子

「赤い羽根募金活動」に参加して

戦後70回となる「赤い羽根共同募金活動」が、10月1日全国各地でスタートし、ナルク横浜では、吉川代表以下11名の会員が午前と午後、横浜駅西口にて通行人に声を掛けました。

まず活動に先立ち、セレモニーである黒岩県知事他の挨拶の後、県の共同募金会から“赤い羽根”と“募金箱”を受け取り、午前は横浜高島屋の前、午後相鉄線駅の入口で、通行人に募金への協力を呼びかけました。

因みに、募金活動への協力参加者数は、全国で約200万人以上、募金総額は昨年の実績で約160億円、神奈川県では約14億円であり、

地域の福祉活動やボランティア団体の活動支援の助成金として使用されているとのことです。

赤い羽根の募金活動は、住民の優しい気持ちを集める活動です。ナルク横浜の活動が、市町村改善の一歩となることを願います。



中央ブロック 真砂野 孝

歩こう会のご案内

●12月度：幕末の史跡『横浜道』をたどり 中華街で忘年会

日時：12月9日（金）
 集合場所：横浜駅西口 交番横
 時間：午前11時（13時から忘年会）
 （雨天の場合は忘年会のみ実施）

●平成29年1月度：瀬谷七福神巡り

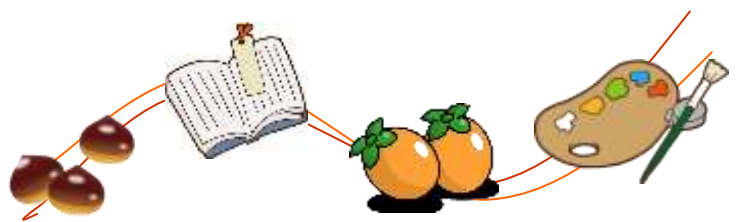
日時：1月6日（金）
 集合場所：相鉄線瀬谷駅
 時間：改札口午前10時
 [問合せ]：北 B 沼沢 (042-733-8528)
 湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

●平成29年2月度：東京都府中市民の森 梅園見学と工場見学

日時：2月8日（木）
 集合場所：JR南武線府中本町駅
 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)

ハマっ子広場 卍柳

- * コスモスの控え目恋は思慕になる
 - * やさしさにふれると溶ける胸の石
 - 俳句
 - * 白露の思いの丈をかがやかす
 - * 茄子に露ダイアの如く光りけり
 - * 露けしや早夕暮れの道すがら
 - * 本堂に入り中秋の薄あかり
- 道子 未知子 皓旦 ちかね 小道



あとがき

ナルクに入った当初「定年後の過ごし方」についての講演があり参加しました。

退職後大切なのは「行く所がある（公園ではなく）」「会う人がいる」「することがある」の3点で、“これらが満たされれば、有意義な人生が送れる”との内容だったと記憶しています。

ナルクには、「ボランティア活動」を中心に

会員間の「交流会」や各種の「同好会」があり、また会員には、保険関係をはじめ成年後見制度など専門知識のある方も多くおられます。

今後ともこれらの諸点を活用すると共に、外部にPRして会員増につなげればと思っています。

編集委員 宮田 良一