



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/

## 第23回 ナルク横浜定時総会の準備始まる

事務局次長 棟保 禎彦

平成7年にナルク横浜が設立されて以来、  
本年23回目の総会を迎えます。  
設立以来、諸先輩や会員各位のご努力で、  
生成発展して今日のナルク横浜があります。  
「さらなる発展に向けて力強く歩みを加速させる」  
との思いを込めて、「本年度ナルク横浜定時  
総会」開催に向けた準備委員会がスタートし、  
具体的な検討が始まりました。

次に要約をお伝えします。



(写真は昨年の様子です)

開催日：6月4日(日)12時30分より

開催場所：旭区福祉保健活動拠点「ぱれっと旭」

【内 容】



**定時総会：**会員みんなで取り組み「成果を上げたこと・残した課題」を確認するとともに、ナルク横浜のさらなる充実に向けて、方向付けや具体的取り組みについて話し合い、決定してまいります。

**作品紹介：**ナルク活動の傍ら、多くの会員が趣味や特技を生かした活動に、取り組んでおられます。会員が集う定時総会の場で、その一端を披露いただければと、例年展示スペースを設けています。本年も手芸・絵画・写真・習字・絵手紙・彫刻・盆栽・押花などをはじめ、皆様の作品を展示させていただきます。

**茶話会：**総会后、芸能の趣味や特技を生かして、地域などでボランティア活動されている方々による、演芸会を予定しています。コーラス・歌唱・楽器演奏・手品など、出演を希望される方は、準備の都合もありますので、早めに各ブロックリーダーにお申し出ください。また、ささやかな茶話会を準備いたします。会員相互の会話が一段と弾めばと期待しています。

(写真は昨年の様子です)



詳細なご案内を5月下旬にはご自宅にお届けします。

お誘いあわせの上、多くの皆さまのご参加をお待ち申し上げます。

3月末会員数：531名、(男性：224, 女性：307)

項目 ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		1月	2月	1月	2月
北	186	188	200	205	127
中央	80	86	72	38	36
西	192	255	314	124	150
湘南	73	33	41	48	72
合計	531	562	627	415	385



やさしさも楽しさもある  
ナルク横浜

## 28年度会員研修を終えて



ナルク横浜は、北・西・中央・湘南の4ブロックに分かれ、それぞれの特長を活かして日常活動をしています。

その中で、拠点に共通する基盤作りを目標として、会員研修に取り組んでいます。

### 1. 新入会員研修(毎月)

ナルクの基本と歴史を学ぶべく、新入会員にはできるだけ早く事務所へ来ていただくようにしています。28年度は7回開催し、参加者は19人でした。

### 2. コーディネータ研修会(1月19日)

ナルク時間預託マニュアル、奉仕活動マニュアルは難解な文書です。

しかし活動経験を積んでいけば、理解しやすくなっていきます。また、いわゆるナルク横浜でのローカルルール(内規など)もあり、繰り返して研修が必要です。

今年は14人と、比較的少人数でしたが、それだけに、マニュアル研修だけでなく、日頃の提供活動、コーディネート活動で感じてい

事務局長 福江 孝夫

る疑問点(愚痴も)が多く出て、有意義でした。

### 3. 生活支援活動の基礎講座(11月26日、2月16日)

松村幸子さん(西ブロック)を講師として

「ナルク・日常生活支援活動テキスト」を教材に半日コースで実施し、参加者は



(車いすの段差操作実習)

合わせて35人でした。とくに3人に1台分用意した車椅子の屋外実習が好評でした。この講座の発展として、「緊急時の対応と応急措置講座」の要望が強く、29年度は両講座を実施する予定です。

この他、後見人会主催で「第3回成年後見講座(3月26日、参加32人)」を実施しました。ナルク横浜内での成年後見制度への理解を深めるべく、今後も継続していきます。

## <ナルク横浜の成年後見>

ナルク市民後見人会 福江 孝夫

後見人会では、会報やチラシで「相談」への参加を呼びかけています。

しかし、このような取り組みで、老後、とくに判断能力が落ちたときのことを不安に思っている会員の方々に、私たちの呼びかけが届いているだろうか、自信がありません。どうすればいいのか?

そのための貴重なヒントが、成年後見講座(3月26日)での、栃木拠点走出代表の講話にありました。

栃木拠点はすでに3人の会員と任意後見契約を結び、また「相談」も多いのですが、これは特別なことがあるのではなく、これまでの会員間の助け合い活動、行政・社協との連携、リーダーの熱意の積み重ねの結果、と分かりました。ナルクへの信頼があつてこそこの「相談」でした。ナルク横浜も急がば回れで、先輩拠点を追っていきます。



### <どんなことでも一人で悩まず、まず相談>

ご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。



## ～わたしの地域活動～



### 西ブロック

綿谷 栄美

西ブロックでは、今年も「きらっとあさひ福祉大会」に2月11日に参加しました。

午前11時、区役所4Fの公会堂にバザー用品を運び込み、長机を一つだけの制約の中、どの様にバザー用品を展示するか、いろいろと工夫を重ねようやく展示にこぎつけました。

会場内では旭区社協と旭区福祉保健課が主催する行事が始まっており、社会福祉功労者顕彰、講演（ご近所に見る地域の底力について）、さらにロビーでは、第3期地域福祉保健計画の取り組みを紹介するパネルが展示されていました。

同じロビーに、区内の福祉活動団体の数組が活動を紹介します。ながらバザーを開いており、我々ナルクもその一員でした。

手作り品のネックウォーマー・エプロン・ソックス・ポーチ・マドレーヌ・マフィンなどを販売しながら、訪れてくださる方々に、ナルクのパンフレットを渡し、ナルクの活動を紹介し会員の勧誘に努めました。いつの間にか一日が過ぎ、持ち込んだ品物も残りわずかとなり、ナルクの皆様もホッとして終了しました。



### 湘南ブロック

棟保 禎彦

湘南ブロックは、平塚市・茅ヶ崎市・藤沢市とその他地域で構成されていますので、広域に地域公共機関や各種団体と連携する必要があります。

2月26日(日)には「ちがさきサポセンワイワイまつり」があり、本年初めて参加し、「こども防災教育活動」のサポート役を務めました。



また、3月5日(日)には、例年参加している「平塚市ボランティア&市民活動見本市」に参加して、ナルクのPRと会員勧誘活動に努めました。



地道で続けた活動は、必ずやナルクの知名度向上と、会員拡大に資するものと考えて活動しています。

大に資するものと考えて活動しています。

## 新入会員のみなさんを紹介(敬称略) ～平成29年1月・2月現在～

〈西ブロック〉 1月

津田 知宏 横浜市旭区今宿東町  
酒井 森太郎 横浜市泉区領家

〈西ブロック〉 2月

森谷 幸彦 横浜市泉区中田町  
御子柴 昌子 横浜市泉区中田東

〈中央ブロック〉 2月

影島 誠、まゆみ 横浜市旭区鶴ヶ峰本町

### 私のボランティア活動



### ボランティア体験談

中央ブロック 日小田 玄正

ボランティア活動を続けていることで、いろいろな活動に出会いました。国がボランティア団体をNPO法人化した時期には、法人化のための定款を作りました。

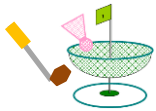
NPO法人高齢協(高齢者生活支援協議会)もその一つで、未だに責任者をしています。

ナルク横浜では、このたび編集委員に指名されましたが、ほかにも自身の健康維持のために、NPO法人神奈川県歩け歩け協会に加入し、月に

15日前後活動しています。

出会いは、私が不整脈で悩んでいた折に主治医から運動をすすめられ、当時水泳に通っていた仲間(歩けの会員)に誘われたのが縁ではまわってしまいました。

研修を重ね、スタッフ(役員)の資格を取得、「80歳でスタッフに登録されたのは日小田さんが初めてです」とおだてられて、日々歩け歩けと月に100kmを目指しております。



**新しく入会しました! ----- 私のひとこと**



**【新入会員のひとこと】**

西ブロック 藤本 律子

定年を迎えるころに、泉区に越して来ました。町内の老人会に入りグランドゴルフやバードゴルフを始めたことで高橋英子さんに出会い、ナルクに誘われ入会しました。

私でも何かお手伝いできると良いなと思い、入会したのですが、すぐに足を骨折してしまい、6か月休んでしまいました。

現在は、「**介護老人保健施設 やよい台仁**」でのお茶出しのボランティアをしています。

様々あるナルク活動のなかで「歩こう会」は一人では行かない場所の四季折々の景色鑑賞や、大勢の仲間、新たな友達とのめぐり会い、学ぶことも多いです。

元気なうちにお役に立ち、歩けるうちにいろいろ出かけてみたいです。

**【新入会員のひとこと】**

湘南ブロック 横溝 昌子

入会前に、パークゴルフ(ほんとに初体験)や七夕飾りづくりに参加させていただきました。皆さんに会うのは、初めての方ばかりでしたが、とても暖かく分け隔てなく接していただき、構えることなく楽な気持ちで参加できました。

情報を見る限り、お役に立つボランティア活動ができるのだろうか?特技がなくても施設での活動が可能なのでしょうか?

普段は地域コミュニティの運営や市民活動に参加しています。既に後期高齢者の仲間ですが、元気でいる限り「時間は作るもの」の精神と、やじうま根性で参加していきたいと思っています。



**— 歩こう会 —**

**●5月：全国都市緑化よこはまフェア会場散策**

日 時：5月16日(火)  
 集合場所：JR横浜駅 中央改札口(東京寄り)  
 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月：中止**

**●7月：歴史講座「おんな城主 直虎」**

日 時：7月22日(土) 14時~16時  
 開催場所：鶴ヶ峰駅下車5分「ぱれっと旭」  
 定 員：40名

**●8月：お休み**

**●9月：荒崎シーサイド散策**

日 時：9月25日(月)  
 集合場所：京急線横須賀中央駅 中央改札口  
 時 間：午前10時

注：詳細は、後日発行の「案内書」を確認ください

*	*	*	*	俳句	*	*	卍柳	ハマっ子広場
長閑けしや一人露天の人となり	捺染の布長ながと春の水	麗かや禅の庭にも若き聲	畑焼の煙たなびく隠里		人間もしじみと同じ息をする	タラレバを言いたくなくてひがんでる		
ちかね	京子	えつ子	佳子		小道			

**あとがき**

1ページでご案内しておりますように、6月4日(日)は年1回の定時総会日です。一人でも多くの会員のご出席をお願いします。ところで昨今、「高齢者の運転による自動車事故」が社会問題化していますが、実は私も昨年4月に東名高速上で軽微な物損事故を起こ

し、家族からの強い説得で「しぶしぶ」車の運転を断念しました。それから1年経過しましたが結果的に家族の説得に応じて正解だったと思っています。参考にしていただければ幸いです。