



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/

ナルク横浜第23回定時総会が開催されました。 平成29年度の活動方針決定！！

事前準備

6月4日、第23回ナルク横浜定時総会が98名の参加を得て開催されました。会場は昨年同様横浜市旭区福祉活動拠点「ぱれっと旭」をお借りしての開催となりました。世話役40名は9時に集合して、会場設営・作品展示・受付・誘導・茶話会準備に取り掛かりました。

みんなの思いはただひとつ、「参加される会員の皆様を温かくお迎えする準備に万全を期す」という事。会員の皆様から寄せられた趣味の作品は、書道・俳句・写真・絵画・絵手紙・折り紙・手工芸品など多岐にわたる作品の出展でしたが、手際よく展示作業が進むなか、会場設営や受け付け体制も整い開会を待つばかりとなりました。

定時総会

12時30分定刻通りに始まりました。

議長に中央ブロックの増原恵輔さん・書記に湘南ブロックの金井明さんを選出し、議事が始まりました。

福江事務局長から平成28年度の一般経過報告があり、
①会員拡大への取り組みで3年

連続会員が拡大した。

- ②時間預託点数も過去最高記録を更新した。
- ③市町村が推進中の介護予防・日常生活支援総合事業について、ナルク横浜でどのように受け止めるべきか市町村からの情報収集を強化している。一方以下の課題が提示されま



した。

- ①高齢化が進む中、死亡や施設入居などによる会員数の減少も加速することを考慮すると、会員拡大の努力は更に継続すべきであること。
 - ②時間預託点数が過去最高ではあるが、活動会員10名で総時間の34%を占めている現状の課題であること。
- 次いで、上菌会計担当から決算報告・沼澤監事から監査報告

事務局次長 棟保 禎彦

がそれぞれなされた。

吉川代表から平成29年度活動方針として次の7項目が提



示されました。

- ①会員同士の生活支援と助け合い活動の加速
 - ②会員数の拡大(目標555人へ)と活動会員の増強
 - ③成年後見活動の充実
 - ④ブロック間交流加速
 - ⑤行政・地域団体との連携強化
 - ⑥各種研修の推進
 - ⑦近隣拠点との連携とエリア17活動取り組みの充実
- 上菌会計担当から予算案が提案されました。
質疑応答では2件の質問と意見がありました。議案は全員の拍手で承認され新年度活動に向けての共通認識と、それぞれの立場で充実した取り組みを進めることになりました。

ブロック交流会への出前講座

後見人会・福江孝夫

後見人会の役割のひとつは「成年後見制度とはどのようなものか、なぜナルクが成年後見に取り組んでいるのか」を会員の皆さんに知っていただくことです。H26年度から毎年、成年後見講座を、実施しています。しかし鶴ヶ峰は多くの会員にとって遠いことも確かです。4年前にも実施しましたが、H29年度は各ブロックの交流会へ出向き、より多くの方々とお話できる機会を作ります。「西ブロック(8月)、湘南ブロック(9月)、北ブロック(11月)」に続き、中央ブロックも開催していきます。

<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)あるいは福江宛での電話(090-7736-8092)へどうぞ。折り返しの電話で相談日程を確認します。

5月末会員数：531名、(男性：222、女性：309)

項目 ブロック	会員 数	預託時間点数		奉仕時間	
		3月	4月	3月	4月
北	186	223	214	181	178
中央	79	75	67	92	36
西	191	315	266	122	97
湘南	75	36	39	54	38
合計	531	649	586	449	349

活動事例

私たちの活動は過去最高の7,690時間を記録しましたが、その活動の中から二件の事例発表がありました。

北ブロックから「様々な活動・会員と施設で」と題し土田静子さんが、又西ブロックからは「チームで送迎」と題して西崎史郎さんから取り組みの詳細が報告されました。又、支援を受けているご家族からも報告と感謝の言葉が述べられました。

本部、近隣4拠点拠点(川崎・東横浜・南横浜・東京)からのご来賓も、熱心に聞き入り感激の言葉を述べられるなど、会場に集う参加者に大きな感銘を与えたようで、大きな拍手がそれを証明しておりました。

演芸・茶話会

西ブロックの石崎和子さんはじめ11名の茶話会担当により、食事に飲み物にデザートにと細心の気配りを頂いて準備したものが手際よく8個のテーブルにセットされました。他拠点からのご来賓を交え、横浜の4ブロックを超えた交流の絶好の機会です。

10分ほどの懇親後、演芸が披露されました。

まず初めは、実行委員の皆さんにも内緒で企画したサプライズ、西ブロックの八重尾和子さん(85歳)・かよ子さん親子による歌とパフォーマンスによる「麦畑」。音響に不手際があり出演者にはご迷惑を掛けたものの、

見事に演じていただきスタートを盛り上げていただきました。本部からのご来賓河口副会長も



ニコニコ顔。

「湘南なぎさハーモニカクラブ」。来年設立20周年を迎える歴史あるクラブです。

ハーモニカを使い分けての演奏とナルク横浜にふさわしい「赤いくつ」や「港町13番地」など選曲にも工夫をされ、アンコールもあって5曲を演奏いただきました。



ました。

会場の会員からは自然に歌声が流れ、和やかなひと時でした。

湘南ブロックからは、日本笑いヨガ協会のティーチャーでありナルク湘南の会員でもある大澤美實さん(88歳)と佐々木康憲さんによる「笑いヨガ体験」。笑うことは「認知症予防」と「体内免疫細胞の活性化」に効果があると医学的に立証され、昨今マスコミにも取り上げられています。二人の指導者に導かれ会

場は手拍子と大きな笑いの渦に引き込まれ、参加会員に大きなインパクトを与えました。

ナルク横浜に16ある同好会



の中で、7年前に立ち上がったコーラスグループ「ららの会」は、会員も19人に成長し高橋光子先生のご指導の下、練習されてきました。当日は「早春賦」



「夏の思い出」「浜辺の歌」「バラが咲いた」成熟したコーラスを披露いただきました。



締めは、昨年も大変な好評を得ました中央ブロック杉野一夫さんによるキーボード演奏で、会場はたちまち歌声喫茶に早変わりして、みんなで大合唱。会場である「ばれっと旭」の建物が震えるほどの大合唱で幕を閉じました。

新入会員のひとこと

【新入会員のひとこと】

中央ブロック 影島 誠

昔からのゴルフ仲間といえますか、遊び仲間の坂間さんからナルクへの入会を勧められ説明会に参加しました。運営委員の増原様はじめ数名の方から、親切かつ暖かく迎えられ、やって行けそうな気がして入会させていただきました。

自分に出来ることを、無理をせず少しずつやっっていこうと、今は月1回ですが、「ほどがや希望の家」で囲碁の相手をして、私自身も楽しませていただいています。

【よろしくお祈いします】

北ブロック 浦田 佳永子

10月初めに双子の男の子を出産し、初めての子育てに不安を感じている中、母からナルクの「子育て支援」を紹介されて入会しました。

子育て支援で来ていただいた皆様はとても親切で、色々なことを教えていただいています。

今は、夜泣きなど大変なこともあります、子供の成長を楽しみながら育児に励んでおり、また、人と人の繋がり大切さをあらためて感じています。今後は、私もできることからお手伝いを始めていきたいと思っていますので、よろしくお祈いします。

初の市民を対象としたイベントの開催

5月14日(日)にナルク湘南ブロック初の試みとして、広く一般市民を対象とした公開講座「笑いヨガ体験講座」を開催しました。開催企画にあたり事前PRに力を入れ、平塚市や社会福祉協議会の後援を得ると共に、記者クラブや週刊タウンニュース・湘南ジャーナルなど報道機関への働きかけ、公民館全域へのパンフレット配布、各会員からの勧誘などが功を奏して、主催者冥利に尽きる56名もの参加者がありました。

湘南ブロック リーダー：棟保 禎彦

当日の参加者内訳は、ナルク会員18名・会員からの勧誘者17名・広報による参加16名で、広報紙の力の大きさに驚かされました。「心身ともの健康維持」に効果的なのは「歩く事」と「笑う事」と言われますが、「笑うことは認知症予防」につながり「体内の免疫細胞活性化」に効果ありと医学的に証明されているだけに市民の関心も高いことが今回の成果です。

当日の講師である大澤美實さん・佐々木康憲さん・手塚 幸一さんの素晴らしい指導の下、参加者は時を忘れるほど楽しんでおられました。

北ブロック 山田 美枝子さん 人命救助で表彰される

5月4日、多摩市福祉センター内のジムでストレッチ を使用して蘇生の手助けをしました。山田さんは、ランニングマシンで走行中の中年の男性が突然倒れたのを目撃。心肺停止状態だったので、急ぎジム内の受付やトレーナーを呼び、駆けつけた6人で心臓マッサージや人工呼吸、そしてAED



助けたいという一心に意識を集中していたとの事！救急車が10分以内に到着し最初の適切な救命処置が良かったと言われ、病院に運ばれた男性は、治療を受けることができ、5月22日に人命救助で東京都消防総監から感謝状が贈られ表彰されました。

新入会員のみなさんを紹介(敬称略)平成29年3月・4月現在

<中央ブロック> 3月

渡部 道子(転入) 横浜市鶴見区生麦
石原 和子(転入) 横浜市西区境之谷

<北ブロック>

厚川 朋子 横浜市青葉区奈良町

<西ブロック> 4月

小林 洋子 横浜市保土ヶ谷区上菅田町

<北ブロック>

小菅 美知子 横浜市緑区三保町



私の地域活動



地域の介護施設訪問

北ブロック 相原 伊都子
季節の花や鳥の話題・クイズと軽い体操、紙芝居の後は懐かしい歌を合唱しましょう、と前もってパフォーマンスの打合せをして、デイサービス施設へでかけます。

ご利用者さんから「あら〜」と笑顔で迎えられる「また来てね」と送られて、次に向かって張りきる我等4人です。介護度の異なる皆さんですが、対応して下さるだけでも励まされます。

施設スタッフの理解と協力あつてのボランティアですが、実のところボランティアをしている我々が皆さんから、ボランティアを受けているのだと思うこの頃です。

ほどがや花フェスタへの出店

中央ブロック 増原 恵輔

地域活動の一環として、本年開催の「ほどがや花フェスタ」に出店しました。

去年は女性会員手作りの「つるし雛」が集客に大きく貢献しましたが、今年はこれに加えて西崎副代表から提供いただいた「クリスマスローズの苗」と坂間会員からの「変化朝顔の苗」が参加者の注目を集め、完売いたしました。用意した「ナルク横浜」のパンフレット100枚もほぼ配り終えました。

去年は残念ながらその後の反応は皆無でしたが、今年は期待できると思っています。



一歩こう会

●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
[問合せ]：北 B 沼沢 (042-733-8528)
湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

●10月：伊豆大仁温泉宿泊と周辺の観光地めぐり

日時：10月18日(水)~19日(木)
集合場所：後日連絡
時間：後日連絡
[問合せ]：北 B 沼沢 (042-733-8528)
湘南 B 吉川 (0463-58-6030)

●11月：藤野芸術村散策

日時：11月8日(水)
集合場所：JR中央線藤野駅 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

ハマっ子広場

〜川柳〜

- * 手を つなぎばらの アーチを 園児たち 道子
- * 今日こそは 母に 習ひし 梅漬ける 未知子
- * 鯉幟 宇宙遊 泳夢に見て 昌子
- * 廃校の 生徒みんな で 鯉幟 皓旦
- * すんなりといかず 誤解につつかれる 小道
- * バラ 香るみなとの 丘で 霧笛 聞く

あとがき

赤いくつは念願のカラー印刷になりました。お気づきでしょうか(´_`)

総会も無事に終了し、花は芝桜、桜、藤、ツツジと咲き代わり、田には水が入り蛙が忙しく鳴き田植えがされ、空には雲雀からツバメが飛び交う季節へ、と動いてきました。

ナルク横浜では一昨年からは会員同士の助け合いを通常にも増して推進しています。その中で、昨今子育て中の若いお母さんを支援しているグループがあります。赤ちゃんから幼児になっていく

様を間近で感じ、あやしたり諫めたりしながら、ママの手助けができるのは、何とも嬉しい楽しい時間ではないでしょうか!!

この子育て支援のお話は、高年齢化していく本会に若い層を誘致するヒントになるのでは…と思いました。

又、ポイントを使う事がないよ、という方が多く見受けられますので、使える範囲を親世代から子世代にまで拡大しては如何でしょうか?