



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30年度におきて

代表 吉川 武

神野新会長のもと新生ナルクがスタートし2年目を迎えます。新会長は「楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルク」を求め、その実現に向けて実践行動の年にしよう、また創立の原点に立ち返りナルクの理念である「中高年の自立した質の高い暮らしの実現」のため「自立活動・助け合い時間預託活動・奉仕活動・クラブ活動・社会貢献活動」を充実し力強く実践しようと呼びかけられています。

ナルク横浜は、先輩諸氏のご努力で会員数も拡大し、時間預託点数・奉仕点数も右肩上がりです。順調に推移し、本年23年目を迎えます。

しかし、超高齢化社会の中、ナルク横浜も70歳を超える会員は70%を占めて、活動のニーズや頻度・内容に変化が見られます。

会員同士の助け合い活動ニーズはますます高まってまいります。「安心のナルク」実現に向けて、対応できる組織力の強化と若返り、機動力を発揮できるだけの会員獲得拡大に取り組まなければなりません。

また、「楽しいナルク・感動のナルク」実現に向けて、会員の皆様がいままで健康で生きがいある活動ができる環境づくりに努めてまいります。

エリア17活動は、神奈川県・東京・埼玉各拠点で知恵を出し合い、おのおののレベルアップと活力醸成のため力を注いでゆきます。

組織活性化には「熱意・誠意・創造」がリーダーに不可欠と言われます。ナルク横浜の代表として、いつも心にとどめ「楽しいナルク」づくりの先頭に立ってまいります。

特に4ブロックの月例交流会には出来るだけ参加し、多くの皆さんとお話をして、実情把握・改善発展に役立てていきたいと存じます。

皆様、より一層のご支援を賜りますようお願いいたします。



「ナルク東京フォーラム」が開催されました

2月28日(水)の「ナルク神奈川フォーラム」に先立ち、1月27日(土)「東京フォーラム」が開催されました。本部からは神野毅会長が出席され、ナルクの理念や各地のナルク活動状況を判り易く紹介され、参加者に感銘を与えてのスタートとなりました。メイン講演は東京大学高齢社会総合研究機構の秋山弘子特任教授による「地域社会で楽しく生きる」と題し

て、サクセスフルエイジング①病気や障害の無い②高い身体認知機能を維持③人生への積極的関与(社会と繋がり貢献する)についてデータを交えながら、「新しい100歳時代の生き方」について熱く語られました。

二部では、千葉・東京・川崎からの会員による健康体操やコーラス・参加者による歌声交流会でにぎやかなうちに会は閉められました。

1月末会員数：524名、(男性：219, 女性：305)

項目 ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		12月	1月	12月	1月
北	186	200	185	85	138
中央	74	98	100	27	30
西	189	308	271	83	144
湘南	75	22	36	34	38
合計	524	628	592	229	350



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜



各ブロックの今年の活動方針



<北ブロック>

ブロックリーダー 吉武 道子

- ◇ 交流会を充実させたい
月1回の交流会のテーマを皆さんの希望を聞き、バラエティに富んだものを選び参加者の増加に取組みます。
- ◇ 仲間を増やす(殊に活動会員の強化)
会員数の変動は微増・微退を繰り返しているのが現状です。ここは会員一人一人が仲間を増やそうという意識を持って努力していきたい。
- ◇ 会員同士の助け合いを活発にする
昨年一年は実に会員同士の助け合いが増えた年でした。このよい状態の継続・発展に努力します。
- ◇ 地域活動への参加強化
数少ないが充実した地域活動をしています。が、社協や地域活動センターなどに参入したことは一度もなく、会員拡大のチャンスを自ら失っていると反省はするのですが、参入後の受入体制のことを考えると苦慮してしまいます。

<西ブロック>

ブロックリーダー 上菌 正昭

平成29年度同様に「個人の生活支援活動を拡げること、その活動を支える会員拡大の取組み、そして会員間の親睦を図る楽しいブロック交流会計画」の3つの目標を掲げて進めてまいります。

- ◇ 個人の生活支援
庭の草取り、送迎など定着してきましたが、他の分野への支援活動(送迎等)を拡げていきます。
- ◇ 会員拡大
会員数は12月末現在、今年度1名減少しました。横浜拠点の取組方針に添って取組んでまいります。
- ◇ ブロック交流会
多くの会員が参加し、かつ楽しい交流会を企画します。

<中央ブロック>

ブロックリーダー 宮田 皓旦

- 中央ブロックの最大の課題は「会員間の助け合い活動が永続的に可能な体制づくり」にあり、この課題を達成するため今年の活動方針の柱は「会員増強」に設定しました。皆さんには「会員一人につき一人の(友人・知人・ご親族など身近な方でボランティア活動に関心のある方)の紹介」をお願いします。
また「会員増強」の観点から、毎月第二日曜日に開催する交流会にも多くの会員に参加していただけるよう「交流会の魅力アップ」に努めます。具体的には予め会員の皆様に興味を持っていただけるテーマを設定して事前にお知らせします。

<湘南ブロック>

ブロックリーダー 棟保 禎彦

- ◇ 仲間を増やす
湘南ブロックは年々会員を増やし、54名から75名の会員数にまで成長しました。対応力・機動力を高めるために、会員一人が「一年間に一人の会員を獲得する」取り組みをお願いします。
- ◇ 仲間交流の充実
助け合いの源は、会員相互の信頼関係にあります。お互い気軽に「助けて・手伝って」と言える環境づくりに努め、参加への勧誘を進めます。
- ◇ 活動会員の拡大
会員各位のご活躍で、昨年の活動会員は年間延べ235名435時間でした。
活動は「できる事をできる時に」と気軽にまず始めてみましょう。
活動のキッカケがほしい方、先ずブロック長に相談しトライを。
- ◇ 会員間助け合い活動の活発化
核家族化・高齢化がますます進む中、会員間助け合いニーズは急速に高まっています。積み重ねてきたナルクの経験ノウハウ、そして交流会で蓄積してきた人間関係信頼関係を生かし活用する時です。助けが必要な時、気軽に湘南ブロックへ「ヘルプ」と発信を。
- ◇ 地域活動への積極参加
平塚・茅ヶ崎・藤沢各市の市民活動推進センターとの連携を更に強めるとともに諸活動に参加し、地域でのナルク知名度・存在感を高めます。



「ナルク神奈川フォーラム」開催される

2月28日(水)、横浜社会福祉センターにて「ナルク神奈川フォーラム」を、横浜・南横浜・東横浜・川崎の四拠点合同で開催しました。

フォーラムは、①人生百年と言われる時代、セカンドライフにおけるシニアの社会参加についての見識を深めていただくこと ②神奈川県市民に広くナルクの活動をPRすること ③ナルク活動に共鳴し仲間に加わっていただく啓蒙をすること、を目的として開催しました。

会員一人一人の事前の積極的なフォーラム参加呼びかけが功を奏して当日の参加者は240名を数え満席、準備した資料も不足が出るほどの盛況でした。

第一部は、高齢者福祉の世界ではだれもがその名を知る“さわやか福祉財団”の堀田力会長(ナルク名誉顧問)による「シニア社会参加と助け合い」について講演を頂きました。

①超高齢化社会のニッポンで全てを税や介護保険で補うことはできない中(北欧の様に消費税を20数パーセントにするのか)身近な者がお互いに助け合う社会づくりが必要 ②長生きの秘訣は、自らを厳しく律し持てる能力を生かし人のお役に立つこと、それが人としての本物の悦びである ③社会との繋がり減少は確実に自分の寿命を縮める、等のお話でした。

第二部は、東京大学客員研究員で元千葉県柏市保健福祉部長の木村清一氏による「長寿社会のまちづくり」についての講演。



行政・大学およびUR都市機構の三者による高齢社会の安心で豊かな暮らし方・まちのあり方研究と具現化 ①地域包括ケアシステムの実現 ②高齢者の生きがい就労の実現 ③市民参加型気力体力減退予防活動などについてデータに基づき説明頂きました。

また元気な高齢者が多い地域は、①外に出てゆく機会が多い ②多くの人が自然環境と関わる ③ボランティア活動が盛んである ④無理なく楽しく働いている ⑤地域に自分の役割があり貢献しているなど具体的データに基づいたお話でした。とくに「社会参加の低下が要介護の始まりである」との締めくくりは参加者に示唆と感銘を与えるものでした。

ナルクに女性棋士誕生!

将棋初段に認定

中央ブロック 石井 秀子

将棋初段に認定されました。70歳になった時に挑戦。教室に通って3年半、折からの将棋ブームで連盟が女性の初段を増やしたいと。

何と私が初段になったのです!



ようこそ

新入会員のみなさんを紹介(敬称略)平成29年12月・30年1月

<北ブロック> 12月
河辺 清司・信子 横浜市青葉区桂台

<西ブロック> 1月
片岡 敬子 横浜市泉区和泉中央南

「横浜七福神めぐり」

北ブロック 沼沢 新太郎

年始恒例の歩こう会「七福神めぐり」、今年は港北区内に点在する七寺をめぐる「横浜七福神」をめぐるプランで1月5日午前10時、20名が新横浜駅に集合、しばらく続いていた好天が何故かこの日に限り日差しがなく、気温も6度程度の底冷えのする寒い日となった。

最初は駅近くの大黒天を祀る「正覚院」を詣で、地下鉄で新羽の恵比寿神「西方寺」へ。

創建が鎌倉時代前で約500年前この地に移建されたとされ、重厚な茅葺の本堂はいかにも古刹の趣がある。

次の高田の福祿寿「興禅寺」へは地下鉄を乗り継いで向かう。参拝後近くのレストランで昼食と休憩をとったあと、再び地下鉄で日吉本町の寿老人「金蔵寺」へ。

参拝後徒歩で日吉駅へ着いた時はすでに3時近くになっていたため、残りの寺の参拝は無理ということで菊名の毘沙門天「連勝寺」を最後に二寺を残し3時半に解散しました。

今回、時間切れとなった原因は移動のための電車利用に待ち時間や乗り継ぎに予想以上の時間を費やしたことで、これを今後の計画立案に活かしていきたいと思う。



— 歩こう会 —

- ・3月度 「戸塚まさかりが淵公園と周辺の公園めぐり」

日 時：3月15日(木)
 集合場所：JR戸塚駅改札口
 時 間：午前10時

- ・4月度 「鎌倉でお花見」

日 時：4月5日(木)
 集合場所：JR北鎌倉駅改札口
 時 間：午前10時



問合せ先はいずれも
 北 沼沢 新太郎 042-733-8528
 湘南 吉川 武 0463-58-6030

- * まだ残る実に次々と春の鳥
 - * 紅白の梅に潮風瑞巖寺
 - * 床上げや夫の好物木の芽和え
 - * 春浅き子らの試験の首尾いかに
 - ～ 俳句 ～
 - * 浅かった読みへ雪崩が深すぎる
 - * 老いたなと自分を笑う物忘れ
- 容子 道子 未知子 昌子 小道 小道

ハマっ子広場
 ～ 川柳 ～



あとがき

もう古希を過ぎたから・もう喜寿を迎えたからと、自分で自分を年寄り扱いしてしまいがちです。人生百年の時代、七十歳・八十歳はまだまだ働き盛り・活躍の時ととらえ、「もう」ではなく「まだ」と人生を前向きに生きたいものです。あの「キン

さん・ギンさん」がテレビ出演料の使途を問われて、「老後に備えて貯金します」と答えたのはあっぱれというほかありません。本年も前向きに・明るく・積極的に生きたいものです。

編集委員長 棟保 禎彦