



赤いくつ

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24回 ナルク横浜定時総会の準備始まる

総会準備委員長 上 藺 正昭

ナルク横浜の第24回定時総会の日が近づいてまいりました。定時総会は29年度のナルク横浜の活動を振り返り、成果や残した課題を確認しあい、新年度の方針をみんなで討議決定するために開催されます。定時総会の案内や議案書は、5月中にはみなさんのお手元にお届けいたします。お誘い合わせのうえ、ご参加下さるようお願いいたします。

開催日 : 6月3日(日) 12時30分～

開催場所 : 旭区福祉保健活動拠点「ぱれっと旭」

(地図は議案書に掲載)



写真は今年の総会時のものです

〈定時総会〉

主たる議事は以下の報告と承認です。

- ・平成29年度活動状況
- ・平成29年度会計収支報告
- ・平成30年度活動方針
- ・平成30年度予算案提示
- ・運営委員の改選

〈ボランティア事例報告〉

「生活支援、助けあい活動」などの取組み事例報告を予定しています。

〈懇親会〉

会場の都合でアルコール類は準備できませんが、ドリンク、軽食等を召し上がって頂きながらご歓談、そしてブロックの垣根を超えての交流を深めていただけるよう、準備しております。

懇親会にはコーラス(ららの会)の出演を予定しています。

〈作品紹介〉

ナルクの同好会で作成した会員の皆さんの作品や、個人の趣味や特技をいかしての作品を展示しています。総会開会前に鑑賞して下さるようお願いいたします。



3月末会員数：510名，(男性：213，女性：297)

項目 ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		2月	3月	2月	3月
北	177	170	185	150	125
中央	68	101	109	38	28
西	190	275	320	126	81
湘南	75	26	39	64	37
合計	510	572	653	378	271



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

交流会 あ・れ・こ・れ



湘南ブロック

湘南ブロックの交流会は、会員皆様で年間計画を策定します。

二月は、薬剤師会より講師をお招きし、「薬のお話」をお聞きしました。身近な話題だけに興味深く、参加者からはいろいろな質問や感想が寄せられ有意義なひと時でした。

三月は、市内の「料理店で会食懇親会」を開催しました。参加会員をより理解するため、各自から生い立ち・職歴・趣味・ナルク活動など詳しく自己紹介を披露いただき、郷里が一緒だとか趣味が一緒だとか新しい発見もあり話が弾みました。

四月は、二宮の吾妻山公園で「お花見の会」を開催しました。二日続いた春の嵐も当日はピタッと止んで、当日は行楽日和。

各自思い思いのお弁当を持ち寄り、ワイワイガヤガヤ。広々とした野外でゲームやクイズなどで大いにリラックスした一日でした。

北ブロック

初めての「作って食べましょう」の調理交流会に、3月の第2木曜・中山地区センター調理室に12名の男女が集まりました。

メニューは、塩鮭とキュウリの五目寿司、珍しい仙台麩を使った肉じゃが、蒟蒻の露味噌田楽他2品とデザート。

雨の中の重い食材の買い出し、調理室を熟知の会員のサポートなど協力者の力が大です。手際よく動く手・賑やかな声が和やか！又、包丁を持ち慣れている男性が多く、生活の一端が感じられました。

五目寿司の出来を待ち、お喋りしながらのタププリの食事、満たされます。そして定例会へとすすみました。



西ブロック

数年前の交流会はテーマ、イベントはなく参加者が少なく、その後楽しい交流会を企画してから参加者も増え、会員同士の顔と名前も少しずつ分かり、徐々に参加者も多くなり、会の輪も広がりながら、交流が深まりました。



西ブロックの特徴として外へ出かける計画も多く、参加されたみなさんには楽しんでいただけました。

今後は他ブロックの交流会も参考に、屋内での勉強会、研修会など計画しています。新入会員の声を聴くなどしてより一層親睦を深め、さらに年二回の季節の良い頃には外での交流会も計画しています。毎年恒例の年末のバス旅行は今年も計画中です。

中央ブロック



当ブロックでは1月交流会で、配偶者が50歳代で若年性認知症となりその介護に苦闘された山根越夫医師をお迎えして「若年性認知症患者の家族として経験したこと」というテーマで講演をお願いしました。

当日は予め作成いただいたレジュメをもとに、まず「認知症の基礎知識」につき学習した後、認知症と診断された配偶者を介護するために勤務外科医としてのキャリアも捨てて如何に苦労したかその経験談を聞きました。出席した会員は、将来的に自分の身にも及ぶかもしれない問題ととらえて熱心に耳を傾けていました。

新入会員のひとこと

新しく入会しました

西ブロック 片岡 敬子

退職後は、趣味と社会(地域)貢献と孫の世話で第二の人生を充実させたいと考え、早いもので5年たちました。この間、様々なボランティア活動に参加する機会に恵まれ、仲間も増え、得ることや学ぶことの多い日々を送ることが出来ました。「無理せず細く長く、今できることをできる方法で」ナルクの活動を楽しみながら、より充実した日々を送れたらと思っています。

どうぞよろしくお願ひ致します。

誘われて

北ブロック 野口 佐智子

私がナルクへの入会を決めたのは、お近くで親しくして頂いている阿部佐和子さんがすでに入会していることと、私自身が身体が弱いことです。最近も庭の手入れをしているとき、ちょっとしたはずみで骨折をするなど、一人暮らしの私にとって生活上の不便を感じるが多くなったことによります。

皆さんのように活動は出来ないかも知れませんが、出来るだけのことはしたいと思っています。今後ともよろしくお願ひ致します。

助けて 助けられて わたしは生きている

西ブロック 松村 幸子

昨年4月、左半身に激痛としびれが出て、10数件の病院で検査を受けましたが、原因がわからず不安な毎日でした。生活面でも買い物等に支障があり、ナルクの生活支援チームに相談し、6月から9月までの間、会員の方からの支援を受けました。

お蔭さまで10月頃には体力も回復し、今は無理のない生活をしています。

相談時は迷いましたが、思い切ってナルクの支援を受け良かったと心から感謝しています。



中央ブロック 増原 恵輔

ご高齢のAさんは、古くからのナルク会員でマンションにお一人住まいです。数年前から少し歩行に支障が出始めたため、元気な時に提供者として預託されていたポイントを活用する「会員間助け合い活動」を実践されています。

要請に基づき年2回程度、提供会員2~3名で「窓ガラスやベランダの清掃」「家具の移動や購入家具の組み立て」「網戸の張替え」などを行い大変感謝されています。

Aさんは今でも交流会には必ず出席くださり貴重なご意見をいただいています。

ナルク横浜の成年後見

見守り合うナルク

後見人会・福江孝夫

私の祖父は晩年ボケて、しばしば家から出掛けて行方不明になっていました(当時は認知症徘徊などとは言っていませんでした)。そして昭和29年春、74歳で亡くなり、病名は「老衰」でした。

それから六十余年、孫の私が74歳を超えました。また、3月末時点のナルク横浜会員平均年齢は74.0歳となりました。道に迷った祖父を家まで送り届けてくれた故郷の人々と同じような役割を、ナルクの仲間同士で少しでも果たしていきたいものだと思います。できるときに、できる方法で。

<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。

4月度歩こう会「鎌倉でお花見」

西ブロック 内田 成孝

今年は異常気象のためソメイヨシノは開花が早く、あっという間に満開を過ぎてしまった4月5日、計画通り集合場所の北鎌倉駅を出発、駅近くの広大な境内を持つ名刹円覚寺・我が国最初の禅道場建長寺等は入山料を収め内部をくまなくゆっくりと見学・参拝しました。

前日までの暑さがおさまり曇りで気温も下がり、歩くには快適な条件でした。ソメイヨシノはほぼ葉桜でしたが、八重桜、枝垂桜は、我々を待っていたかのように、あでやかな花を咲かせていました。紅葉（もみじ）などの新緑は見事で桜では得られない季節の鼓動を肌に感じました。

建長寺から源氏山までが本日のメインコースで亀ヶ谷切通、距離は短い急傾斜の化粧坂切通が目の前に、荒井さんをエスコートしながら無事に切り切り源氏山へ、八重桜待つ頂上での昼食でようやくエネルギー補給が出来ました。

昼食休憩後、鶴岡八幡宮を参拝して15:20、鎌倉駅で解散しました。参加者は9名でした。



— 歩こう会 —

- 5月度 「大磯旧吉田邸見学と周辺散策」
日 時：5月15日(火)
集合場所：JR 東海道線 大磯駅 改札口
時 間：午前 10時
- 6月度 「開成町あじさい祭りと周辺散策」
日 時：6月15日(金)
集合場所：小田急 新松田駅 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



* 花柄に心弾ませ春日傘	* 菜の花の明かりを分かっレールかな	* 遠足のみやげずっしり海の幸	* 燕来る改札口が通い道	* 内心はお互いさまと思っうボケ	* 春嵐絆はもろくさくら散る
えつ子	良一	佳子	佳美	小道	小道



ハマっ子広場
～川柳～

あとがき

(教育) “今日行く” と (教養) “今日用” の言葉は既に一般的に知られ、特に高齢者の間では多用化されています。今日イクでは足、腰も丈夫になり健康で毎日を過ごすことが出来、今日ヨウでは外出することにより、脳の活性化と生活にメリハリが出来ます。ナルクでその二つの言語を大いに活用し、行動することにより皆さんが、健康でいられたら素晴らしいことだと思います。

皆様陽気もよくなってきました、大いに出かけましょう!又同好会、歩こう会などで交流を深め、多くの会員と顔見知りになり、ボランティア活動とバランスを程よく調和して行きたいものです。

西ブロック 小林 ちかね