



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2-24-6
TEL 045-719-5001
FAX 045-719-5002
Email: nalchama@minos.ocn.ne.jp
http://www.nalc-hama.net/



今、会員拡大活動にナルク横浜の総力を！

代表 吉川 武



新型コロナウイルス感染症の拡大が始まり、ナルク横浜の諸活動は2月下旬以降、著しく低下しました。ボランティア活動だけでなく、運営委員会、同好会、ブロック交流会などの会員交流も縮小し、その中で静かに、令和元年度が終了し、拠点設立25周年という記念すべき令和2年度が経過していきました。

しかしその数か月間で、時間預託活動時間(4～8月 対前年度比76%減)と、会員数(4月初 在籍数475名 → 8月末 457名)という重要な指標に異常事態が発生していました。

時間預託活動は会員間の個人支援を増やす努力を続けながら、福祉施設でのナルクボランティアの受け入れ再開を待つしかありませんが、会員数の拡大は私たちの努力で可能です。「助け合う」という共通の意識を持っている人々が時間預託を介して、ご近所から全国まで繋がることのできるナルクの仕組みは貴重な財産です。

7月に実施した運営委員アンケートおよび運営委員会での検討を踏まえ、令和2年度活動計画の最重要課題として「拠点設立25周年記念・会員拡大活動(リーダー:拠点代表)」と位置付け、今年度50名の新入会員勧誘を目標として、拠点の総力を挙げて取り組むことを決定しました。実施計画立案、推進は5つの班が分担します。

- ①会員勧誘キャンペーン班(班長:棟保 禎彦)
- ②25周年記念品活用班(班長:谷村 勝彦)、
- ③インターネット・スマホ活用班(班長:内田 成孝)
- ④地域貢献的奉仕活動班(班長:上薊 正昭)
- ⑤時間預託点数譲渡活用班(班長:増原 恵輔)

すでに9月からの25周年記念品をお届けする機会に、会員勧誘キャンペーン案内と協力をお願いしています。拠点の役員、運営委員は率先してこの活動を行います。ぜひ全会員の皆様のご協力をお願いいたします。まずはお知合いの方々への声掛けを。

「会員ひとりがひとりを！」



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

8月末会員数：457名、(男性：188、女性：269)

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		7月	8月	7月	8月
北	150	90	57	46	34
湘南	78	22	25	8	11
西	170	12	35	128	15
中央	59	28	17	30	30
合計	457	152	134	212	90

交流会あれこれ

北ブロック

7 月、思い切って 5 ヶ月ぶりに交流会を実施、12 名が参加。内容は会員の田村さんに、大病をなさった時の心構えや、病いに対して向き合い方などを話して頂き参考にしました。

8 月は涙を吞んで暑気払いを中止に。30 余名のお仲間との交流ができず残念でした。

9 月は会員の相原さんに紙芝居とお話をさせて頂く予定でしたが、ご都合が悪くなり急遽変更。ナルク横浜が会員拡大に取り組んでいる事を 13 名の参加者に話し、協力をお願いしました。会員の減少・施設支援の皆無・寄付金の減少と、現実が厳しい事をお話しするチャンスとなりました。是非 友人・知人に入会を勧めて下さい。今後は会員拡大の実行、交流会のあり方で悩みそうですが、努力せねばと思っています。

湘南ブロック

コロナウイルスの感染拡大が中々収束しませんね。

市区町村からの自粛要請を受けて、3 月以降計画したブロック交流会（3 月のパークゴルフ・4 月の花見の会・5 月の企業見学・6 月の七夕制作・7 月の広域七夕交流・8 月の意見交換会・9 月の講演会）も開催できないまま現在に至りました。

交流会を何故大切にしているのでしょうか。私たちの会は「会員同士の助け合い」をすすめ、人のお役に立てることを通じて自分自身も健康で生き生きとシニアの時代を送ろうと活動を進めていますが、日頃の交流会を通じお互い気心が通じ、気軽に手伝って・助けてと言える関係はどれほど心強いことでしょうか。是非交流会に参加頂き会員間の助け合いがスムーズに・気軽に展開できることを願います。

西ブロック

西ブロックでは会員の顔の見える交流会を目指して大和方面、泉区方面、旭区方面と 3 地区の交流会を実施しています。

それぞれの 3 区域で交流会の年間計画を作成し、年 2～3 回は合同にて交流会を行うこととなっています。しかし今回のコロナ禍の中で、各地区別共に会場の都合で開催出来ない状況が続きました。

楽しみにしていました「合同交流会」6 月の「バラ鑑賞」、12 月の恒例「バス旅行」も密を避けるために中止せざるを得ませんでした。

7 月：泉区方面 「未病の話」 身近な問題に 25 名が真剣に聞き入っていました。

旭区方面 「集まれ、元気な姿を確認！」

8 月：各区域 納涼会 会場の都合により中止

9 月：各区域、交流会実施

大和地区「介護保険について」

どの地区も活発な交流会が開催されることを願っております。

中央ブロック

当ブロックでは、5 月まで中止していた交流会を 6 月から再開しました。再開にあたってはコロナ感染防止を念頭に特に「三密」を避けることを心掛けています。6 月以降の交流会の主なテーマと参加者数は以下の通りです。

6 月：総会議案書の説明など（出席者 13 名）。

7 月：坂間会員講演「介護保険のサービス利と施設系サービスの概要」と「会員間助け合い活動アンケートの実施」（出席者 16 名）

8 月：「会員間助け合い活動のアンケート結果報告」（出席者 16 名）。

9 月：西ブロック内田会員講演

「東日本大震災」海からの救援活動」（出席者 19 名）

今後もコロナ感染防止を念頭に置きつつ、交流会の内容の充実を心掛けます。

新入会員のひとこと

北ブロック 増渕 佐和子

この度、主人とともに入会させていただくことになりました増渕と申します。

入会のきっかけは、小学5年と3年の娘たちが、ご近所でお世話になっていた吉田豊美さんからご紹介いただいたことでした。

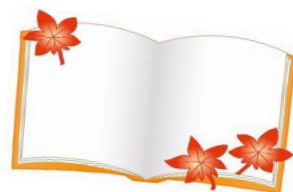
私はフルタイムで働いているので、普段の夕食づくりに時間を割くのが難しい事があります。その為週2回ほど自宅に来ていただき夕食を作ってもらっています。

子供たちは、吉田さんに甘えられることもあり、いつも来訪を心待ちにしています。

湘南ブロック 沼尾 雄一

四年くらい前に弱視となりました。サポート湘南に一年・平塚盲学校に十ヵ月在籍して皆様のアドバイスで七沢自立支援ホームで一年色々訓練に励んできました。

今年四月に平塚盲学校に復学して、村田先生のご紹介でナルクさんに入会しました。週二回自宅から学校までの送迎をして頂いて感謝しています。



地域貢献活動

いずみ野駅前クリーンアップ作戦

西ブロック

西崎 史郎

令和元年度のナルク横浜の活動計画の中に『地域での社会貢献奉仕活動を拡大する』というテーマがあり、これを実行するに当たり必須条件は何か色々検討した結果

- ① 駅チカで集まり易い所。(駅前)
- ② 人通りが多く、目に付く所。(駅前、商店街、マンション群)
- ③ 改善点が多々あるところ。(花壇の手入れが悪い)

等を中心に検討した結果、いずみ野駅前の雑草取り行うこととしました。『いずみ野駅前クリーンアップ作戦』と称し、目標値を400時間/年に設定して、今年の2月から1回/月の活動でスタートしました。新型コロナウイルスの関係で集まりが若干悪いですが、商店街に来るお客さんやロータリーでバスを待っている人からは『綺麗になったわねえ・・・!』と声をかけられ、やり甲斐を感じています。何より嬉しかったことは活動状況をご覧になった2名の方が入会され、近所の方も手伝っていただけることです。

ナルク横浜の成年後見

よこはま法人後見連絡会について

後見人会 福江 孝夫

成年後見を引き受けるのは親族や弁護士などの個人だけではなく、NPOなどの団体(法人)の場合もあります。横浜市には法人後見を行う11法人の連絡会(事務局は横浜市社協、生活あんしんセンター)があり、毎年2回、会合をもち、横浜市の成年後見活動の紹介と意見交換、各団体の抱える課題の協議などを行っています。

成年後見制度利用促進基本計画(2017年~2022年までの5年計画)に基づき、各自治体は具体策を作成中で、その内容は今後の制度普及に大きな影響を持っています。

ナルク横浜は会員同士の助け合いの延長としての任意後見が目標であり、貴重な関係先として、連絡会に参加しています。

後見人会へのお問い合わせは、事務所へ電話する(045-719-5001、当番不在時は留守電)か、福江宛て電話(090-7736-8092)を、お願いいたします。

歩こう会「苦勞ばなし」

健康増進部会

毎年の「歩こう会年間計画」は、翌年の拠点の年間スケジュールが決まる11月末から12月初め頃に健康増進部会員により協議して決定します。この際、実施日時や各ブロックの行事に重複せず特定の曜日に偏らぬよう決めますがこれがなかなか難しい。

行き先は誰でも気軽に3,4時間ほど歩ける場所を選びますが、年々会員の高齢化によりかつては多かった山登りなどを極力避けるため場所を探すのもひと苦勞です。

毎月の「歩こう会」では一部を除き毎回下見を行なっています。2年前の「藤野芸術村散策」では予定のコースの一部に通行止めのあることが下見で判明したため本番ではコースを急遽変更、昨年の「相模湖から小原宿」も下見で途中で急な上り坂を見つけて本番では回る順序を逆にしました。

今年度4月は「相模川・上大島キャンプ場周辺散策とお花見」を計画、本番はコロナ禍で中止しましたが、下見での出来事です。なるべく相模川沿いを歩くようにしたところ途中から川の方へと自然と誘導され、新コース発見と思いきや、後わずかなところで道が途切れ川の激流に出逢うことに。行き止まりは崖の下、ボートは係留されているのだが、崖上への避難路は皆無、分岐点まで引き返すしかなく、「下見」で良かったとつくづく思った次第です。ようやくたどり着いた桜の名所は、満開で迎えてくれましたが、人の気配はまばらで「コロナさん」ここまでやるのかと思わず叫びたくなってしまった次第です。

「歩こう会」のお楽しみに行事終了後の反省会があります、解散地の周辺で女性も含めて「お疲れさん！」と軽くイッパイというわけですが適当な場所を探しておくのも下見の際のひと仕事？

現在「歩こう会」はコロナ騒ぎで中断していますが11月には再開の予定です。大勢の参加をお待ちしています。紅葉が待っています！

— 歩こう会 —

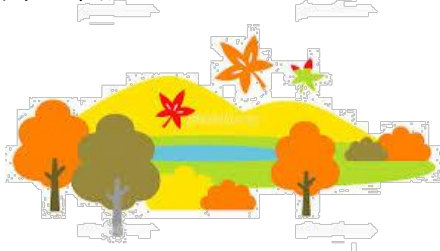
●10月「一泊旅行」 中止

●11月「足柄古道と万葉公園散策」

日 時：11月24日(火)

集合場所：小田急線 新松田駅

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

会 員

＊ 我が家の来し方を知る網戸拭く
＊ 蔭障子童女のごとく眠る祖母
＊ 老いてゆく静かなる膳冷奴
＊ 波音の高き低きをすだれ越し
＊ 香水の残り香居間に客帰る

(京子) (未知子) (未知子) (昌子)

＊ 植糸終へし田毎にハケ岳の風のこゑ
＊ 甲斐駒の巖傾るる青田中

(閑人) (閑人)

ハマッ子広場
俳句同好会
講師



編集後記

コロナ禍で施設支援が困難な中、活動の活性化につながるのではないかな？

25周年を迎え、長い会員の多くの方が沢山のポイントを眠らせている事と思います。依頼に応じて支援するだけではナルクの相互扶助と、ちと違わない？

発想を巡らせて、それを放したらどうでしょう。ポイントのキャッチボールです!!

買い物や散歩のお供・話し相手・片付け・草取り・掃除 等、何でも生活の中に些細な手を借りる事はあるのではないかしら？「今日は何をしてもらおう」を、ぜひ頭の片隅においてほしい。 編集委員 片倉 壽子

特集 私の趣味

★ 山歩きに魅了されて

北ブロック 甲斐 昌彦



私の趣味は仲間と行く一寸変わった山歩きです。毎週土曜に山行予定が組まれ、年間 52～53 回＋春に山菜、秋にキノコ狩りの 1 泊企画がある。

基本的に雨天決行で、中止は台風で交通機関が止まった時と東日本大震災の時など数える程で現在のコロナ禍での自粛が一番長い活動中止期間です。

この会のスローガンは「屋外で旨い物を食べ・飲み・山登りもする」英語で表現すると let's enjoy Outdoor Gourmet Eat & Climbing Club 略して OGECC です。

具体的には、毎週月曜に幹事から行先とメインディッシュ、スケジュール等の計画書が発信され、水曜までに出席を返信。そして木曜に参加者に飲み物

(ビール、酒、ワイン等)、食材、調理道具などの分担記載の実行版が発信されます。夏はそうめん、冷やし中華など麺類、冬は鍋物、井やきのこ鍋などが。また各自、得意料理が指名される事もあり、私の場合は頂上でカツを揚げ、カツカレーやマグロカツが好評です。

つまみは各自 500 円以内等ルールがあり、山での割勘精算は 1500 円～2000 円/人位で楽しんでいます。

これが大阪の単身赴任時に約 6 年、東京に戻り 16 年通算 22 年になる。会の良さは年齢 60～80 代で気兼ねなく話が出来、参加自由で束縛感もなく楽しめる。その故か頂上で 3 時間、下りての反省会で同じ位盛り上がる事も度々で、この点だけが家族に不評です。

でも今後もできる限り参加したいと思っています。



★ カメラを伴に

西ブロック 上蘭 圭子



何事も長続きしない私が「写真」に関しては 30 年余、いまだに続いているので、『趣味』と言っても良いのかなと思っています。40 歳になった頃、子供の手が離れ、“何か”を探していた時、たまたま誘われた『女性だけの写真教室』に行き、それからズッと写真とは縁が切れないでいます。絵が不得意な私には、シャッターを押せば撮れる「写真」は“性に合っていた”のだと思います。私は不器用で、決めたテーマを撮って纏めるのに、“横浜に 15 年”、“鎌倉に 10 年”が、かかってしまいました。これまでずっとフィルムで撮ってきましたが、写真環境が変わり、ついに私もデジタル化の波に乗らざるを得ない状況

に追い込まれ、先日、交付金でデジタルカメラを買ってしまいました。不慣れで、説明書を片手に悪戦苦闘。この年で新しい事に挑戦するのは、脳トレに良いとは思いながらも結構な“気力”と“パワー”がいる事を実感中。でもここまでやって来たのだから、何とかこの先も「写真」は続けていきたいと思っています。

何よりカメラを片手に、行先を決めない『撮影散策』は、撮っても撮れなくても、五感が刺激され、私にとっては楽しいものなのです。

★ 何事も野次馬根性で

湘南ブロック 横溝 昌子



若い時から好きだったのは旅行・山登り・ハイキングの類。自然の中に身を置き植物や周りの景色に心奪われ、季節を感じながら辛いけど達成感に魅了されていました。

国鉄にはかなりの貯金ができましたよ〜。

50 歳を過ぎた頃、「ログハウス D0」という地域コミュニティーの運営に参加した頃から持ち前の野次馬根性が目を覚ましました。

まず海外旅行へ。ひょんなことからイタリア語を始め北から南まで友人達と 5 回ほど、観光地はもとより路線バスや

地下鉄や列車を使い、また小さな路地や市場などを歩き回ったり、地域の小さな教会に勝手に入ったり、農家民宿では家族の人達と一緒に夕食のパスタを作ったり、美しい姿とは想像もできない庭のクジャクの凄まじい鳴き声にびっくりしたり、面白い体験も沢山ありました。まさに珍道中。

暮らしの一部として実益も兼ねるものというならば、一年分「味噌づくり」や季節ごとの「ジャムやママレードづくり」など 20 年来続いています。最近やり始めた家庭菜園・夏野菜もどれだけ収穫できるのか?と心もとないがこれもまた楽しい。雑草との戦いです。

興味を持つとやってみたくなる野次馬な私。たくさんトライしたがどれも人様に披露できるようなものはありません。やってみるかなの精神で垣根を設けず何より面白がって取り組む事、これに尽きると思っています。



★ コーラスは たのし

中央ブロック 内橋 英子



小・中・高校を通して音楽の授業が大の苦手だったわたくしが今、コーラスを楽しんでいるのが嘘のようです。

仲間と一緒に歌っていると、なんとも楽しい。うまくハモると気分は最高です。

わたくしが入っているのは女声合唱のグループで、担当はアルト。コーラスを始めて 20 年になります。先に入会していた友人に誘われて入ったのですが、ちょうど 10 周年コンサートを控えて猛練習の真っ最中でした。たくさんの曲を必死になって覚えたのを思い出します。

そして、20 年後の今年の 2 月に 30 周年コンサートをやりました。20 数曲を歌ったのですが、コンサートの直前まで歌詞とメロディーを覚えるのに悪戦苦闘。どうにか歌詞を覚えたとほっとしても、いざ歌い出すと 1 番と 2 番の歌詞がごちゃ混ぜになってしまったり、曲の途中からアルトパートの音がとれなくなったり…。20 年前はこんなに苦労しなかったのにと嘆く毎日でした。60 歳代の記憶力と 80 歳の太台に乗った今の記憶力との差の、なんと大きなことか。

いよいよコンサートの当日。1 曲目はシャンソンメドレーの中の「シェルブールの雨傘」です。思い切り声を出したら、それまでの不安が吹き飛んで気分が乗ってきました。アンコールも歌ってステージを下りた時、仲間のどの顔も笑顔、笑顔。ああ、仲間と気持ちを合わせ、声を合わせて歌うのは楽しいなあ。

年齢を考えると、あと何年コーラスを続けられるかなあと思うのですが、しばらくは歳を忘れて、コーラス仲間と歌っていきたいと思っているこの頃です