



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/

拠点収支改善チームの活動

「出づるを量りて、入るを為す」も必要

事務局長 福江 孝夫

令和3年度活動方針のひとつ「拠点収支の改善」を実行するため、新チームが発足しました。リーダー福江、サブリーダー上菌正昭さんは決まりましたが、さらに数人の参加を予定しています。

チームがまず取り組むことは、今年度予算をベースに、支出削減に繋がる項目を洗い出して、それを実行することです。昨年度は170万円の赤字となり、今年度予算も同レベルの赤字となっています。2年間合計で300万円を超える赤字は、さすがに拠点の体力を損ないます。それぞれの組織が永く活動を継続できる前提として、「入るを量りて、出づるを為す」との格言があります。収入額という身の丈に合わせて支出額を制限することの重要なことを示しています。

ところで、ナルク横浜という組織は現在、コロナ禍により活動機会が大幅に減り、これが収入減に直結しています。コロナ禍はワクチン接種の拡大とともにいずれ収束し、行動制限も緩和されることを期待しています。

しかしほぼ2年間の空白期間は重く、コロナ収束後に、ナルク横浜の時間預託活動、奉仕活動および会員交流を以前の状態に戻すことはかなり難しいでしょう。

この状況の中で、回復の重要なカギのひとつは、事務所機能の見直し（運用ルール、機器・設備、当番の役割、サロン室の活用など）と、私は考えています。「何をするのが、あるいは何をしないのが、ナルク横浜の事務所なのか？」を問い、必要な環境を整備していきたいと思えます。

今、「IT・スマホチーム」が進めているリモート会議（ZOOM活用）の導入トレーニングは、多くの人に参加いただき、出来るものから実用に向け実践していくことが急務でしょう。

これが目に見える経費節減への導入の一つと確信します。

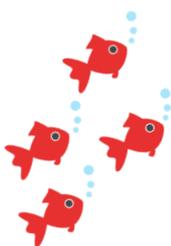
これはいわば「出づるを量りて、入るを為す」ともいえます。

様々な考え方を活用して、このチーム活動を進めていきます。

6月末会員数：446名、（男性：186、女性：260）

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		6月	5月	6月	5月
北	148	98	101	75	61
湘南	87	45	27	13	52
西	153	39	14	55	60
中央	58	34	33	32	31
合計	446	216	174	175	204

やさしさも楽しさもある
ナルク横浜



交流会あれこれ

北ブロック

令和3年活動計画の中に全会員との接触維持の課題があります。北ブロックの会員構成比はザックリ、青葉区・緑区を中心にした横浜地区70%、相模原市・町田市・その他で30%になっています。その結果として交流会は長津田地域ケアプラザ、青葉台住宅集会所での開催がメインとなっています。今後新しい試みとして相模原駅周辺、橋本駅周辺での開催を計画したいと考えています。

もう一点、現在の交流会資料は実績報告や次回交流会の案内など一方通行になっているようです。これはこれで大事なのですが、プラスして会員参加の紙面交流を加えるのはどうか?!会員の皆様から直接の情報、お世話役さんと会員との交流の中での情報を集めてはどうか等、思っています。

また交流会資料ではなく、北ブロック交流会便りなど名称変更も考えたいです。

湘南ブロック

今年は、コロナ蔓延の状況にも対応できる交流会を企画することにしました。

4月には、「高齢者に必要な損害保険」という講演会を開催しましたが、①広い部屋を確保し密を避ける②室内換気を充分する③参加者にはマスク着用・手の消毒をいただく等の対策を取りました。

5月には「文化施設探訪」を企画開催し、美術館での昭和の浮世絵師「川瀬巴水」展の鑑賞、博物館では学芸員による講演、そしてプラネタリウム館での「火球と隕石」鑑賞を楽しみました。いずれも13名~14名の参加を頂きました。

8月には、互いの理解促進交流会。9月には湘南平~大磯の散策の会を企画する予定です。コロナとうまく付き合いながらも魅力ある交流会を企画してゆきたいと考えています。

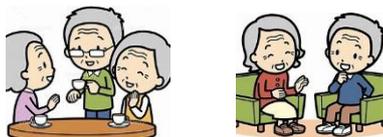
西ブロック

泉区方面交流会

新型コロナ禍の影響で、今年度の交流会も4月のお花見、5月のバラ鑑賞とも中止となりました。このような状況下で会員から会員同士の交流をもっと深めようと小グループによる「話し合い」が提案され、1グループ4人ほどの数グループを20分毎に入れ替えて行いました。

この「話し合い」はテーマを設けない、気楽な会話、いわゆる「雑談」です。

雑談はビジネスの世界では、お客様との関係円滑化、アイデアの源、社員同士の一体感、チームワークに良い役割を果たすそうです。雑談によってストレスを無くす、リフレッシュする効果もあり、会員同士の親密度も高まるとのことです。今後新たに始めたラジオ体操と共に継続していきます。



中央ブロック。

6月交流会は、すでに数か所で「切り絵教室」を運営・指導されている小林利江会員の指導で「切り絵」を体験しました。当日は他ブロック2名を含めて16名が参加。

最初に「切り絵の歴史」など説明を受けたあと、予め小林会員に準備いただいた教材(カッターなど必要器具一式と下絵・葉書のセット)で約1時間、ほとんどの出席者が初めての「切り絵」に取り組みました。

残しておくべき部分を切り取ってしまうなど悪戦苦闘しながら、全員が目的(葉書に猿とバナナが浮き出るように切り絵を張り付けること)を達成することができました。

小林会員の指導のお陰で「指と頭」を駆使して「脳の活性化」を図ることができました。



新入会員のひとこと

北ブロック 木村 きみゑ

ボランティア活動は私のライフワークのひとつです。今までは個人で、施設や子供たちへの読み聞かせ、又お話し相手・散歩の付き添い等の活動をしていました。

70歳を過ぎて体力、気力の衰えを感じてきた今、これから来るであろう自身の将来を見つめたとき、今なら出来ること、まだ出来る事があると考え、皆さんと一緒に楽しく活動して参りたいと思いました。

どんな活動があるのかよくわかりませんが、楽しみにしております。

西ブロック 小林 理恵

昨年母が亡くなった後住まいの笠間と横浜の家との往来が日常になり、庭や貸家(アパート)周りの手入れに時間が取れなくなってきました。

私も母同様ナルクのお世話になることにしました。叔父叔母と、上菌ご夫妻にアパート周りの雑草除去等お願いし、きれいにしてくださって感謝しています。ごみ集積所にも運んでいただき助かっています。



受賞しました！

北ブロック 吉田 豊美

さわやかな五月、北ブロックの交流会は旧白洲邸武相荘で行われました。

見学してから、屋敷内の喫茶室でカモミールティーを飲みながら楽しいひと時を。

吉武さんから交流会の行事の説明がありまして「次回はボッチャをいたします」との事。

そこで私が、ボッチャでしたらさわやかスポーツで指導をしていたことを話しました。

「そのさわやかスポーツの普及委員会から、感謝状を頂いたのですよ。今までいろいろ頂きましたが、喜寿を迎えてからの感謝状は格別嬉しかったですよ。」

緑区さわやかスポーツは、「ヨコハマさわやかスポーツ」の事業として、子供から高齢者まで、いつでもどこでも誰でも気軽に楽しめる生涯スポーツの普及に取り組んでいます。

最も注目しています競技は、パラリンピック競技「ボッチャ」です



コロナと私

湘南ブロック

尾関 昌男

コロナ禍最中の現状は、戦時中、罪のない普通の市民を死に至らしめる空襲時空から降って来る焼夷弾の恐ろしさを思い出させます。

コロナ禍時わが家のリスク

私と家内は共に80歳後半、感染したらひとたまりもありません！

その上、娘が東京の医療関連機関勤務中です！しかし幸いに…

ワクチン接種

娘は1,2回の接種を完了しています。家内も第1回を完了し7月中旬に第2回を完了予定です。ところが私自身の予約は6月26日と7月17日、この予約をとるのに1日1時間電話かけどおしで4日掛かりました。相手は茅ヶ崎徳洲会、私の掛かりつけの医院です。私の家内は個人医院、1回目が済んだ友人3人も同様で、予約は電話でなく医院で直接行なわれたようです。私は日頃の行ないか運が悪かったようです

6月歩こう会「南沢あじさい山・秋川溪谷散策」西ブロック 内田 成孝

6月歩こう会は「開成町あじさい祭り」散策であったが、コロナ禍で「お祭り」が中止となり、急遽計画を変更した。

「紫陽花」を求める気持ちは変わらない。検討結果、「花咲か爺さん物語」でTVでも紹介される奥多摩の名所「南沢あじさい山・秋川溪谷散策」となった。南沢あじさい山は、現在91歳の南沢忠一さんがたった一人で約50年間あじさいを植え続け、今や1万株以上の花の山となっている。

6月12日午前10時JR立川駅に9名が集合した。電車を乗り継ぎ、JR武蔵五日市駅へ、そこから約3Kmひたすら「あじさい山」を目指した。途中とんがり帽子姿のポール[森の妖精]「ZIZI」が道案内してくれ、自然と目的地へと誘導されていった。入場料を払って入山、びっしりと植えられた色とりどりの紫陽花が出迎えてくれた。坂はかなり急である。入口に設置された木の枝の杖を拝借して、ゆっくりと花を堪能しながら登って行った。花は4分咲きでこれからの美しい姿を連想させるかのようであった。途中整備された墓地に遭遇、合掌！「参道を花いっぱいになりたい、ただそれだけの思いから、山が花だらけになった」という話に納得のいく「あじさい山」であった。

下山して、秋川溪谷へ、鮎釣りのシーズン到来である。等間隔で釣り竿が並ぶ、我々は橋の上から、鮎の群れを追いかける、橋の上から「だめだ！そちらにはいないよ、こっちだ、こっち」と釣り人にポイントを誘導する人がいる。平和な光景である。今夜はアユの塩焼きにしよう！

雨で中止が続いた「6月歩こう会」は今年珍しく梅雨の晴れ間で、快適な一日となった。



— 歩こう会 —

● 9月 早川・片浦ウォーキング

日 時：9月29日(水)

集合場所：JR東海道線 早川駅

時 間：午前10時

● 10月 一泊旅行(中止)



日帰りウォーキング

日 時：(後日決定)

集合場所：

時 間：

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

＊ ＊ ＊ ＊ ＊
 あ お 乳 ア ひ
 お 母 ナ 孫
 め 車 ウ 抱
 ぎ 幌 ヲ ス 抱
 見 をは 虹 友
 る ず ず 知 の 友
 天 して 虹 の 便
 海 虹 を 虹 さ
 に 見 せ 粒 ら
 立 せ せ 見 く
 つ 二 せ せ せ
 重 ふ 見 京
 虹 た え せ 子
 皓 佳 道 ち 京
 旦 子 子 かね 子



会 員 選

兼 選 さくらんぼ・虹

ハマっ子広場
 へ 俳句同好会 6月旬会



編集後記

コロナ禍をきっかけに「リモート会議」「ZOOM会議」というワードが一般的になりました。我らシニアには縁遠いと思っていましたが、どっこい、そうはいきません。ナルク内でも本部では既に理事会など「ZOOM会議」を行っていますし、わが横浜拠点でも運営委員会やブロック交流会で「ハイブリッド方式」と称して「対面とZOOM機能を併用した会議」の試行が始まりました。ITオンチのわが身には何かとストレスもありますが避けて通れぬ関門と覚悟して格闘していますが、他方でチャレンジ精神旺盛な会員が多いことに驚いています。さすが、ナルク会員！

増原 恵輔