



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 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/

会員拡大に 皆様の力を お貸してください

「会員拡大」チームリーダー 増原 恵輔

会員拡充は会員1人1人の取り組みがカギを握っています。われわれチームの役割は、会員の皆様が会員拡大に取り組んでいただくための環境やツールを提供することと考えています。

いま会員拡大が必要な大きな理由は、ナルク活動の柱である「会員間支援活動」で

1. 支援を求めている会員に素早く手を差し伸べることができる
2. 様々な支援に対応することができる
3. 多人数での支援も可能になる

ことと考えます。

会員の皆様には、ご親族・知人・友人への働きかけをお願いします（スマホに不慣れな会員に簡単なアドバイスができる方もお誘いください）。後日、正式な代表者名依頼状と共に勧誘する場合のサポート資料（勧誘Q&A、パンフ利用の補助資料）も用意します

また会員拡大の新たな視点として

- ・新たに発足した「ナルク横浜PR大作戦チーム」との連携
- ・「第三者評価」「外部評価」を行う「ナルク神奈川福祉サービス第三者評価事業部」との連携（最近、数名が評価業務が目的で加入）の2点を会員拡大プロジェクトチーム自らの活動領域とし、側面から会員拡大活動をサポート致します。

地域へのナルクPR大作戦がスタートしました

「PR大作戦」プロジェクトチームリーダー 棟保 禎彦

組織として「ナルクを広く地域に強力にPRする活動」を怠ってはなりません。ナルク横浜はこの点に力が欠けていました。今般「ナルク横浜PR大作戦」プロジェクトを結成して、広く地域にナルク横浜をPRする取り組みを始めました。

手始めとして8月に、横浜市の旭区・泉区・青葉区・緑区・保土ヶ谷区そして相模原市・大和市・藤沢市・茅ヶ崎市・平塚市の10拠点の市民活動センターに出向き、団体のPR手段として「どんな方法があるか」「センターで企画する諸行事に参加するために、いっとう連携すればよいか」を徹底調査しました。9月には調査結果を踏まえ、ナルクとして「何が出来ていないか」「何に参加すべきか」を取り纏め10月には各ブロック長に提案していく予定です。

プロジェクトでは「できる事はすべてやる」の意気込みで進めたいと考えています。

8月末会員数：427名、（男性：177、女性：250）



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

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	149	119	74	70	50
湘南	80	28	44	81	40
西	140	43	48	85	25
中央	58	31	46	11	32
合計	427	221	212	247	147

交流会あれこれ

北ブロック

9月の交流会は、毎年こどもの国野外炊事場で実施しているテーマ「野外料理を楽しむ」でした。

メニューは運営委員の一声「家で揚げ物は面倒!!天ぷらが食べたい!!」で即決定。

但し、問題が！例年10数名の参加実績に対し、今年から貸出し条件が20名以上に変更。運営委員・お世話役の尽力で最終的に22名の参加で実施に。調理開始時は動きがバラバラでしたが、徐々に分担作業が成立し、揚げたての天ぷら&ソーメンに舌鼓をうちました。

会話も弾み、新会員及びお友達参加者の紹介や要望事項等があり、充実した交流会となりました。



西ブロック

8月23日(火)に、西ブロック合同で「納涼を兼ねた食事会」を行いました。心配した参加者も27名となり、神奈川県民ホール6F「英一番館」のコロナ対策をした特別室を借りることが出来ました。山下公園、客船停泊中の大さん橋などを眺めながら、ゆったりと「ランチコース」を堪能。内田さんの配慮で「Go To EAT かながわ」の利用と西ブロックからの若干の補助も出てお財布にも優しい食事会でした。新しく入会された(ららの会員だった方)会員の紹介、活動報告等が行われ、久々に皆さんと顔を合わせることでできた交流会となりました。

その後希望者だけ、氷川丸内の見学をして(ここでも「濱ともカード」で入船料50円引き)船旅をした気分になり散会しました。



湘南ブロック

8月は外部講師をお招きして、「フレイル予防とコグニサイズ」と題した講演会を開催しました。16名の参加者にとって、タイムリーで的を射たお話と体験となり大変好評でした。

特に、コグニサイズ脳トレの体験は大きな感動と刺激を与えていただきました。

9月も講演会を開催しました。視覚障がいの方の入会も増えて、自らも視覚障がい者である佐々木あともみ会員を講師として「視覚障がい者に出会ったら」のお話をいただきました。私たちの知らない事・新たな発見・そして健常者の常識や配慮が必ずしも的を射ていない事を教わりました。又視覚障がい者4名の会員にご協力を頂き、会場内で「付き添い誘導」を16名の参加者全員が体で学ぶことが出来ました。



中央ブロック。

8月交流会のメインテーマは坂間会員の講演「介護保険の利用申請(手順と留意点)」。内容は

1. 介護保険の申請から認定までの手続きについて「訪問調査時に本人に頑張らせない」など具体的注意点も含めての説明
2. ケアマネージャー選択のポイント(長期にわたり利用者の立場に立ってくれる、など)や注意点(ケアマネージャー交代要求もありうる)

などすぐ役に立つ内容が満載でした。情報誌として「ハートページ」の紹介がありましたが、この情報誌には介護保険に関する情報が満載で大変役に立ちます(区役所の「高齢・障がい支援課」や「ケアセンター」で入手できます)。

介護保険についてもいかに情報収集が必要か、ということを感じました。

新入会員のひとこと

北ブロック 山根 優姫

北ブロックの吉田豊美さんにご紹介され、入会させて頂きました。

小学4年の息子がおります。仕事や用事で夕方に帰宅できない時など、子供と一緒に過ごしてくれる方がいて下さると助かるな、と常々思っていたところ、ナルクのお話を聞き入会に至りました。

今は子育てで忙しいですが、私自身がどなたかのお力になれる時もあるかと思えます。都合が合う時は交流会にも参加したいと思っております。よろしくお願い致します。

中央ブロック 根本真美・秀樹

皆さま、初めまして。コロナ禍が続いているためお会いできる機会がなかなかありませんがどうぞ宜しくお願いいたします。

夫婦ともに会社生活にピリオドを打ち、今後は今までの経験も生かすことができ、かつ何か地域への貢献がしたいと思っておりました。この度、縁あって知人を通じてナルク横浜の活動と出会うことができ入会させて頂きましたが、特に第三者評価事業に興味をもっております。研修もあるようですので、地元横浜の地で微力ながらお役に立てるような存在になればいいなと思っております。

生活研究アドバイザーの取り組み

3年ぶりの生活研究アドバイザー活動

事務局長 福江 孝夫

ナルクには高齢者会員が多いという特長を生かして、企業や研究機関のテストマーケティングや研究などに協力する「生活研究アドバイザー」という制度があります。謝礼金は事務所運営費として活用してきました。

ナルク横浜は県内の、ある大学の年代別研究に2017年、2019年の2回、参加しました。そこでは対象を若年層、中高年層、高年層、高齢層に分けて調査します。ナルクは高齢層として、13名～16名の男性会員が協力してきました。そして今年7月～8月、3回目の依頼がありました。まず最初に共通調査として、認知機能、運動機能、嗅覚・味覚を測定します。そして今回のテーマは「運転機能」でした。運転試験場と同じ簡易運転シミュレーターを使い、座席に座り、ハンドルを握り、画面に現れる仮想空間を走行します。運転シミュレーターの操作は簡単ではなく、道路を外れたり、衝突もしました。実車運転の方が格段に易しく感じます。調査終了後は、解説を付記した測定結果が返却されました。

この他、認知機能・感覚(嗅覚・味覚)・運動能力の変化もフィードバックされました。私は前回調査(3年前)に比較して味覚感度が鈍くなり、運動能力も衰えましたが、認知機能は低いなりに維持していて、少しほっとしています。

過去の味覚等検査
の確認

運転模擬検査

これまでご協力いただいたナルク横浜男性会員の皆様へ

またご協力を宜しくお願い致します
-味覚・認知・運転状況を検査します-



