



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/

ナルク横浜第20回定時総会開催

平成26年度の活動方針決定！！

書記 谷村 勝彦

第20回の定時総会は、6月14日(土)の11時から大和市渋谷学習センターで、河口本部副会長をはじめ多くの来賓を迎えて開催された。

出席者は来賓を含め108名で、吉川代表からは、次の趣旨の挨拶があった。



◇ 会員の拡大はナルク全体の課題であるが、25年度は前年度比7人減の448人となった。

◇ 預託時間実績は、前年度比100%の約6,400時間で、ナルク全体の5番目にあたる。会員各位の努力の結果である。

◇ 25年度は、①成年後見制度、②認知症サポーター養成講座、③相続・遺言セミナーの勉強会に取り組み、多くの参加者があった。当拠点会員の平均年齢は約70歳であり、今後を見据えて26年度も各種の勉強会や研修に挑戦したい。

続いて、河口副会長より本部を代表して、ナルク横浜への激励を兼ねた挨拶をいただいた。



特に、本部20周年記念の仙台プロジェクトへのナルク横浜の協力には感謝している。今後は、高齢化に伴う「地域包括ケア」への移行など、社会の仕組の大きく変化に対応していかなければならない。しかし、反面ナルクにとっては、大きなチャンスでもあり、この機会を活かしていきたい。

議事に入り、棟保議長の進行で、福江事務局長が25年度の一般経過を、プロジェクターを使い写真とグラフで詳細に報告した。

要点の第一は、ナルク設立20周年記念の「仙台プロジェクト」への取組みであり、当拠点からは54名が参加した。

第二は、ブロック交流会の活性化に注力し、三点目は、「ほっとサロン」の活動を強化した点である。



次に、上蘭会計が25年度の決算結果を、沼沢監事が会計監査の結果を報告した。

続いて吉川代表が、26年度の活動方針を、上蘭会計が予算案を提案し、質疑応答の後全議案が拍手で承認された。

<26年度の活動方針>

- ① 会員の一層の拡大を
- ② 「ホットサロン」で元気に
- ③ なくそう会員の孤立
- ④ 魅力あるブロック交流会

- ⑤ 「ナルク横浜八十路会」発足
- ⑥ 勉強会を実施し共に学ぼう
- ⑦ 本部、東京・神奈川拠点との連携強化

最後の事例発表では、西崎副代表が、「横浜市泉区カレッジバイキングに登録し、ナルクのPRとともに、会員の勧誘に努めた過去2年間の実績と、今後の展開」の詳細の紹介を行った。

<新任運営委員の紹介>

北ブロック： 片倉 壽子
佐藤 公紀
中央ブロック： 真砂野 孝
湘南ブロック： 小原 卓

<会員の作品展示>

ロビーでは、昨年同様会員からの多くの作品が展示され、総会開催前と昼食時間を利用して皆さんに紹介された。



なお、昼食時にはチャリティー用に仮設住宅での手作り品が販売され、希望者にはコーヒーが無料でサービスされた。



和やかな笑いに包まれた懇親会

北ブロック 片倉 壽子

第20回の定時総会終了後、午後からの懇親会は100数名が出席して開催された。

昨年に続いて司会は中央ブロックの真砂野さんが担当し、荒井副代表の開会挨拶でスタートした。

トップは、2012年に高橋先生の指導で発足した「ららの会」、日ごろのボイストレーニングの成果を武川さんのピアノ伴奏で、“花のまち・もみじ・大きな古時計など懐かしい4曲を美しいハーモニーで披露された。13人全員の首に巻いた赤いバンダナが印象的だった。



二組目は、湘南ブロックの大喜利、大変難しいと言われる“お笑い”に挑戦した。棟保さんのお題に、原園・小原・吉川・仲摩・金井の5氏が応答し、座布団の運び役には紅一点の田原さんが担当した。どうなることかとハラハラしていたが、皆さん、頭の柔らかさとキレは天下一品で、見事な笑いを誘っていた。さすがはナルクの会員、見ごたえのある笑点だった。



続いての出し物は、中央ブロックの清水純明さんの歌唱。伴奏を武川さんが担当して“夢路より・サンタルチア・フニクリフニクラ”の3曲をソフトな歌声で披露していただいた。



4番手は、西ブロック・カラオケ同好会主体の演劇「カラオケ病院」。カラオケ大会で患者集めをする病院に、患者が馴染みの曲を替え歌で歌い症状を訴えるという設定が見どころ聴きどころ。出演者の掛け合いが面白く、西崎さんの洒落なシナリオと出演者の演技を楽しんだ。



最後は、北ブロックの「合笑グループ北」の合唱。練習もなくブツケ本番のオールスターズのステージ、吉田ふ志子さんの指揮で、北にこだわった曲“春がキタ・キタ(四季)の歌・北国の春”で座を盛り上げ、アンコールでは全員が、復興支援曲「花は咲く」を沼沢さんのリードで合唱した。



最後は、石崎さん作詞の「ナルク愛唱歌」”大地”と“大きな手小さな手”をららの会が合唱。清涼な空気の中に吉川代表の終会挨拶で懇親会はお開きとなった。



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

5月度末会員数: 456名、(男性:196、女性:260)

ブロック	預託時間				奉仕時間			
	3月	4月	5月	合計	3月	4月	5月	合計
横浜北	136	175	159	470	163	151	139	453
横浜中央	73	79	75	227	66	45	52	163
横浜西	294	309	285	888	163	84	99	346
湘南	20	25	28	73	56	58	35	149
合計	523	588	547	1,658	448	338	325	1,111

新しい運営委員を紹介します！



ん 運営員をお引受けして

北ブロック 佐藤 公紀
ナルクには、10年前に放映されたNHKの「遠距離介護」がきっかけで入会しました。運営委員就任の要請を受けて、微力ですがお引き受けすることにしました。

運営委員として、少しでも皆様のお役に立てる活動ができたかと考えています。皆様のご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

ご支援よろしくお祈いします。

中央ブロック 真砂野 孝
この度、凶らずも運営委員をお引受けすることになりました。

私が入会したのは比較的早く、平成10年の春頃であり、これまで16年は経過したと記憶しています。しかし、休眠期間が永くて活動の実績が少なく恐縮しています。

現在も諸般の事情から気力、体力が乏しくお役に立てるか自信がありませんが、何卒ご支援の程よろしくお願いいたします。

手探りでの運営委員

北ブロック 片倉 壽子
今春、お誘い頂いた新年会に数年振りに出席しました。それを機会にPCへの入力作業など、事務局の仕事数件の打診があり、究極は運営委員へのお誘い!! ああ、どうしようかと困惑しきり。親しく声をかけて下さる方々にお力を得、素直に自然体でお引受けしました。

先輩方のお姿を曳舟に、手探りですがお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

ご指導・支援をお願いします

湘南ブロック 小原 卓
今年の初め、ナルクに入会したばかりで、会の全体像が理解できていないまま運営委員を引き受ける事になりました。少し面食らっています。

運営委員会の活動を通じ、新しい活動・魅力ある行事などの提案ができるように頑張りたいと思っています。

皆様のご指導・ご支援を宜しくお祈いいたします。



post

「ほっとサロン」新委員長の紹介

北ブロック 沼沢 新太郎

「ほっとサロン」の開設当初から今日まで、運営にご尽力いただいた、市毛弘子委員長の後任を担当することになりました北ブロックの沼沢新太郎です。

ほっとサロンがナルク横浜会員、交流の場として楽しく利用していただくため委員会のメンバー一同努力してまいりますので、サロンに関するご意見、ご要望をお寄せください、よろしくお願いいたします。



<サロン委員会の会合の様子>

「ナルク 20周年記念大会」開催される

5月26日9時半、仙台電力ホールの7階に宮城県知事代理山口様の出席を賜り、高畑会長の挨拶でナルクの20周年記念行事が開催された。

<定時総会と全国代表者会議>

全国126拠点から代表者105名(当拠点から吉川代表)が集い、議案①25年度の事業報告と決算報告、②26年度の事業計画と活動予算、及び、③理事と監事が選任され、いずれも原案通り可決承認された。



<堀田先生の記念講演とシンポジウム>

代表者会議の後、会場は全国からの参加者、1,300人(当拠点:54名)で埋め尽くされた。

堀田力先生の基調講演では、今話題の「地域包括ケア」の重要性を強調された。団塊の世代が後期高齢者となる2025年には、3人に1人が高齢者となり医療も介護も不足し、地域で高齢者を支える仕組みが求められる。これからはナルクの活動が重視される面が多くなり、ナルクの原点である“地域での支え合い”への、参加が期待される。



つづいてのシンポジウムでは、高畑会長、堀田力先生に加え4人のパネリストにより、それぞれの立場からの意見が披露された。

<地元仮設住民との交流会>

15時からの交流会では、地元石巻北高校のジャズ演奏をはじめ、J&Bコーラスに甚句、大震災遺児の作文朗読の他原田直之さんの民謡などと多彩であった。



<20周年記念パーティー>

午後6時からは会場を「ホテルメトロポリタン仙台」に移し、659名が集い大いに賑わった。



ナルク川崎の花崎代表の開会の挨拶に続き、奥山美江子仙台市長の祝辞、高畑会長、ナルクUSA(ロスアンゼルス)代表の挨拶でスタートした。

出演は、ナルク川崎の田中和夫・小田恵那両氏のミニコンサートを皮切りに、民謡「益田音頭」、「さんさ時雨」、「河内音頭」、「相撲甚句」で全員が楽しみ



予定通り閉会した。なお、会場はあちこちで、十数年ぶりの再会で、お互いの絆を確かめ合う機会にもなった。

(副代表 荒井 準幸)

被災地山元町を訪ねて



5月25日朝7時半、60人乗りの専用バスで横浜を出発、約6時間で最初の訪問先の山元町に到着した。



＜山元町、被災状況の説明＞

現地で、地元のボランティアから、津波で流された駅前展示場の写真により、山元町の被災状況の説明を受けた。



＜中浜小学校と周辺の被災状況＞

その後、海浜に近く大きく破損した中浜小学校を訪ね、当日、先生方がどう判断し生徒がいか避難して助かったかなど詳細に説明を受け、日頃の訓練がいかに大切かを痛感した。子供達が翌日救出されるまでの間、どんなに怖かったか！言葉では表せない気持ちである。緑のない木に掛けられた「黄色いハンカチ」が印象に残った。

続いて、「りんごラジオ」を訪問し、持参したCD 460枚とキルトのベッドカバー7枚を贈り代表他6名が生放送に出演して、ナルクとその活動状況のインタビューに応じた。



＜りんごラジオでのCD・キルトの贈呈式＞

26日は、岩沼市から仙台の電力ホールへの途上、奥の細道で知られた武隈の松と、日本三大稲荷の一つ衣食住の神を祀る竹駒神社に参拝し、記念行事会場に行きシンポジウムに出席した。

(中央ブック 清水 昌子)

被災地石巻から松島へ

27日の最終日は、石巻観光協会のボランティアの案内で、流失した魚市場や地盤沈下で彼方まで荒涼としている居住禁止地区、瓦礫と一緒に土の山、海岸から離れた地域の小学校まで瓦礫が押し寄せ燃え上がったことなど、地元被災体験者の迫真の説明にはただ唾然とするばかりだった。



＜石巻海岸被災地の慰霊碑＞

日和山から一望の石巻港や旧北上川の河口は、再建の動きが一步ずつ進み、港には大規模な漁市場の建設や道路かさ上げ事業も着実に進んでいた。一日も早い復興を祈るばかりである。



＜被災した旧北上川河口＞

午後からは芭蕉も絶賛した島々の全景を楽しみつつ、五大堂や同じく津波の被害を受けた瑞巖寺を参拝した。



＜松島湾の五大堂＞

この3日間、参加者は被災地に少しでも貢献をと、各地でお土産を買い求め、お土産満載のバスにて、予定通り20時に全員無事帰り着いた。

(湘南ブロック 棟保 禎彦)

新しく入会しました！私のひとこと

★西ブロック 松村 幸子さん

昨年11月に、大和市で開催された「カッコフェスタ」でボランティア内容について会員の方から熱心な説明を受けて入会いたしました。

中でも特に興味を持った点は、ボランティアとして活動した預託点数を後日必要に応じて活用できる点と交流会、同好会、研修会などの活動が充実していることでした。

実際に今年の1月から活動していますが、サポート体制がしっかりしていて安心して活動しています。又、会員の皆様はお元気で明るく熱心な方が多く、お会いするたびにエネルギーをいただいています。今後は少しずつ活動範囲を広げていきたいと思いません。よろしくお願いたします。

★中央ブロック 村上 幸子さん

この度、西ブロックの高橋英子様にもナルク横浜の活動状況の話をお聞きして入会いたしました。これまで、高齢の両親の世話を通して多くを学びました。今度は、人様のためにお役に立てればと思いました。

勉強をさせて頂きながら、少しずつボランティア活動に携わっていかれたらと思っています。又これからは、交流会や同好会にも出席して皆様との繋がりを深めていけたらと願っています。

「絵手紙で手をつなごう」

北ブロック 吉田 ふ志子

今年から「ミモザ霧が丘」の利用者に、絵手紙を楽しんで貰っています。私は輪郭を墨で書き、顔彩で絵付けをしますが、こちらは鉛筆で輪郭を、絵付けに水彩絵の具を使っており、初めてのことで戸惑いました。鉛筆では、輪郭がハッキリせずぬり絵のようになりがちです。でも今では絵の具の優しい色合いが好きになり、勉強になっています。

「葉書きに絵を大きく描きましょう。手紙ですので言葉も入れてね!」と声を掛けています。皆さん、懸命に文章も書いています。4月には親しみやすいチューリップを、童心に帰って上手に描いていました。

「この色すてき!」「よく感じがでているね」「言葉格好いい」と、完成した一人一人の作品を披露すると、皆さんの顔がパーと明るくなり拍手がおきます。

私の幸せのひとつです。絵を通して少しでもお元気になれると良いなあと思っています。

機会がありましたら「あかしあ」のロビーの絵手紙コーナーで、是非皆さんの力作をご覧になってください。



新入会員のみなさんを紹介（敬称略）

～ 2014年3月、4月、5月度～

〈北ブロック〉

小山 博	東京都世田谷区
日下部 素子	青葉区すすき野
相原 憲一、伊都子	港北区菊名

〈中央ブロック〉

中村 清子	金沢区富岡西
道向 利則、ゆたか	保土ヶ谷区常盤台
内橋 真治、英子	旭区東希望が丘
小林 貞夫、利江	金沢区大川

〈西ブロック〉

石川 侑子	大和市上草柳
綿谷 栄美	旭区若葉台

〈湘南ブロック〉

加藤 英昭、久枝	茅ヶ崎市東海岸南
----------	----------

ボランティア体験談

「楽しみながらの書道教室」

中央ブロック 木幡 敬子

現在私は、ミモザの3か所の施設で書道教室を月6回しています。施設は、グループホームや小規模多機能型、デイサービス併用型と色々です。ボランティアを始めたきっかけは、入会当初事務所当番の折、施設から書道を依頼する一本の電話でした。私は書道を趣味で継続してきましたが、教えた経験は無いと伝えましたところ、是非経験を活かして欲しいと依頼されて引き受けました。

それ以来8年、私は身近な季節の言葉をお題に教室を続けています。教室では、まずお題に因んだ話題作りから始め、上手な個所は赤丸を付けてにっこりしてもらいます。時には利用者さんから冗談が出、笑い緊張の1時間がたちまち過ぎてしまいます。

一方、年に一度2～3名の作品を全国書展覧会に出品するのも皆さんの励みになっています。応募作品にはすべて賞状が届きますので、本人はもとより家族の方にも喜ばれています。「教えることは教わること」とおり、自分の勉強にもなり利用者さんと楽しみながらの教室です。



交流会の活動内容を紹介します！

～西ブロック交流会～

西ブロックでは、年度末に1年分の交流会の企画を、話し合いで決めています。内容、場所は季節に合わせ屋内外とバラエティーに富んだ計画をし、会員に1年分の計画を表にまとめてお知らせしています。今年度は参加者の更なる増加を期待し今までの土曜日から日曜日に変更し、屋内の場合は「みなくる」から鶴ヶ峰事務所「サロン」に変更しました。

広い会議室では会員同志の顔も声も遠く親近感もないように感じられるため、狭いサロンを工夫して席を隣り合わせにし、顔も肩も突き合せて坐り、雑談や個人の意見、感想など話し易くしました。

ブロック内では、顔を知らない人が無いような交流会を目指しています。

今年度、1回目の交流会は昨年好評であったバードゴルフで汗を流して遅いお花見を楽しむ計画でしたが、雨天のため残念ながら中止と



なり、「みなくる」に会場を変更しました。結果的には、会員の意見交換の有効な時間になりました。

5月度の交流会は初の「サロン」で開催し、18名の参加があり、お茶菓子を出して、バラの花を飾り皆の顔を見えるようにテーブルを並べ

て、部屋をいっぱいに使いました。

5月のテーマは「地元横浜のおもしろ話」を会員の金子レイ子さんによる横浜市のいろいろなデータをまとめた発表です。

市内各区の世帯数、人口密度、緑化率、高齢化率など20項目に順位をつけて大きな表にまとめて発表され、皆さん興味深く自分の区の状況を知り又横浜全体の現状を改めて知る良い機会となりました。その後は

新入会員の入会後の感想をお聞きし、活動、同好会等の体験談を話して頂きました。

6月はサロンで「茶道の楽しみ方」がテーマでお菓子とお抹茶をいただく予定です。

(西ブロック 小林ちかね)



～湘南春の交流会～

お釈迦様の誕生日である4月8日、湘南ブロックの交流会を開催しました。当日は春うららの好天に恵まれ、11名の方が相模線の香川駅に集合し、「はなまつり」が開催されている茅ヶ崎市内の成就院を目指して、歩こう会のスタートです。

成就院では既に、地域の人や保育園児らが多数列をなして、お釈迦様に甘茶をかけてお参りする大変な賑わいでした。参列者には寺院から甘茶を始め笹酒や焼き芋などがふるまわれ、私達もご相伴に預かりました。

「はなまつり」を十分楽しんだ後、大岡越前の菩提寺である浄見寺へ行きました。多数ある満開の桜の樹の下で、各自が持ち寄った

弁当や飲物・つまみを堪能しました。特に女性陣が作って持参したお惣菜は絶品、花より団子で時の経つのも忘れる一日でした。

(湘南ブロック 棟保 禎彦)



「歩こう会「猿島ウォーク」



快晴の5月16日、京急の横須賀中央駅に21名が集合し、

横須賀市内の無人島「猿島」を目指しました。駅から15分ほど歩いて軍艦「三笠」と東郷平八郎の出迎えを受け、三笠公園棧橋から船で約15分の猿島に上陸です。島は軍の要塞として一般人の立ち入りが制限されていた歴史あり、緑が多く鶯の声に都会では味わえない安らぎを感じました。面積は横浜スタジアムの4倍、島内の中央に掘られた切り通し沿いに煉瓦づくりの兵舎や弾薬庫が並び、往時を偲びながら「愛のトンネル」と命名されたトンネルを抜けた広場に

は砲台跡が残され、海岸には日蓮の洞窟もあるなど豊かな歴史と自然の宝庫です。

島内で昼食後は、再び船で次の目的地のベールニー公園へ向かい、見事に咲いたバラを



鑑賞しながら解散となりました。木々の緑と海からの心地よい潮風を感じる程よいウォーキングの一日でした。

(西ブロック 須藤 直枝)

歩こう会のご案内

●7月度：歴史講座「軍師：官兵衛と半兵衛」

日時：7月12日(土)、第二回目
 集合場所：相鉄線鶴ヶ峰駅前「みなくる」
 開催時間：午後2時～4時
 講師：仲摩 邦夫
 参加申込：各ブロックリーダーへ

~~●8月度：横須賀軍港の「クルージング」~~

~~日時：8月21日(木)
 集合場所：京急久里浜線「汐入駅」改札出口
 集合時間：午前10時
 クルージング費用：1,300円
 問合わせ：中央B 坂本 (045-912-5622)
 北 B、西野 (045-933-6205)~~

●9月度：丹沢宮ヶ瀬湖へのツアー

日時：9月19日(金)
 集合場所：小田急小田原線「本厚木駅」改札出口
 集合時間：午前10時
 問合わせ：湘南B、吉川(0463-58-6030)
 北 B、西野(045-933-6205)

「川柳」

ハマっ子広場

* 焦らずに行こうと思ひ転んでる

* 一輪の花の真面目に教えられ

(俳句)

* 仏壇へ供ふ新茶に母しのぶ

* わが摘みし狭庭の新茶汲みにけり

* 茄子苗を植えていつもの寺の道

* 母の日や戦火の中の大家族

小道

昌子

正子

道子

容子

あとがき

「赤いくつ」の編集委員に加えていただき丸2年、皆様の協力を得てここまで続けてこられました。私事として、ほっとサロンの出前講座の「フェイスブック」と「市民後見人」では、各ブロックにお伺いして多くの方と交流する機会に恵まれました。今後は勉強会だけでなく、各ブロックの楽しい企画にも参加させていただきます。よろしくお願いいたします。

(編集委員 中尾 保子)