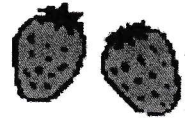


NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク茂原
いちごの会

いちごだより



No. 139

- ◆ 事務局：〒297-0026 茂原市茂原 480 ◆ ☎ FAX 0475-26-5229 ◆ 代表：松永 徳弥
- ◆ E-mail：nalcmobara@yahoo.co.jp
- ◆ URL：http://nalcmobara2.g2.xrea.com

拠点の設立 25 周年を祝し、
「新年の集い」は盛会裏に！

1月11日(日)は10時より運営委員会終了後、13時より「新年の集い」を開催した。運営委員会では早めの新年度活動計画案と設立25周年記念行事案についての説明が行なわれた。そして、今年の「新年の集い」は25周年を祝って踊りや歌等で雰囲気醸し出すことになった。

初めに代表の挨拶があり、設立25周年を迎えてみなさんへの感謝とこれからの拠点の運営に対する覚悟について述べた。続いて「新年の集い」は「ハワイアン会」の面面のフラダンスで始まった。みんなの赤いドレスはよく似合い、なんとも愛らしく、出席した会員の拍手喝采を浴びた。

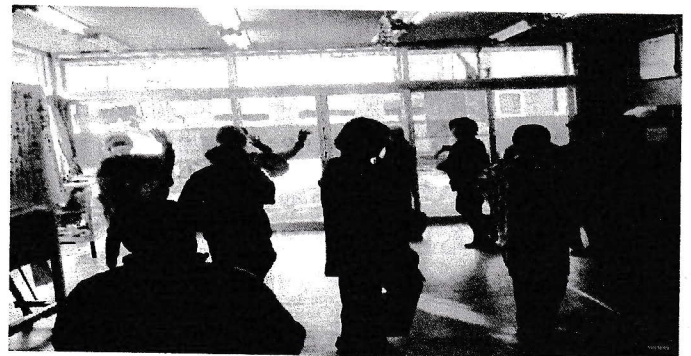


次に自薦他薦の出演者によるカラオケや民謡もその場をにぎやかに盛り上げ、楽しい時間が過ぎた後に、「太極拳教室」のみなさんの出番となった。初めは伊藤・佐藤さんの講師コンビによる圧巻の演技に続いて、いつも覚えられないと苦心している面面も加わって迷？演技を披露した。少し付け加えると、先生の指導は

厳しくもやさしくも、丁寧なのである。



次は、「ウクレレの会」にハーモニカも加わった演奏にみなさん一緒になって楽しく歌った。それから、終了時間までに余裕ができ、カラオケの会等を中心に数人が飛び入りで歌った。そして、いつもながら最後は「着付け踊りの会」の踊りで締めくくりだ。茂原七夕まつりに何回も踊った、あの“お手の物”の踊りだ。これまたみんなの拍手喝采を浴び、集いの幕は下りた。



会員の高齢化対策は必須の課題

—活動内容の理解とその活動に参加を

日本は2025年には人口の5人に1人が75歳以上(「後期高齢者」)になる超高齢社会を迎える。そして、私たち拠点も会員の平均年齢が78歳となり、まさに高齢化が進んでいる状況だ。

そこで、私たちはこの高齢化にいかに対処すべ

(2) 2025/2/1 いちごだより

きか拠点全体の問題と捉え、その対策を講じてきた。しかし、その活動内容が十分理解されず、参加者も限定的だ。もっと多くの会員の参加が望まれるところである。そこで、今回改めて各活動を次に示し、再確認してもらうことにした。

<ふれあい「ナルクカフェ」> (令和5年8月発足) 月1回ナルク事務所 独り暮らしや高齢者夫婦世帯及び認知症のある人を含め会員同士が互いのふれあいを大事におしゃべりを楽しむ会である(「第2の居場所」)。

<元気クラブ「ナルクサロン」> (平成29年9月発足) 月2回ナルク事務所とアスモ地域を支える元気な高齢者づくりや介護予防事業として、サロンではもばら百歳体操(筋力づくり)、頭の体操(認知症予防)、口・手指の体操(老化防止)そしておしゃべりタイム(交流・認知症予防)などを行っている。

<みんなの会議(生活支援事業部会及び生活支援サポーター合同会議)> 月1回ナルク事務所 平成24年4月 「シニアのためのナルク講座」から始めて、現在は高齢者に得する情報や必要な情報、特に認知症の知識などを加え新聞や書物等より入手して紹介、それらの課題を採り上げ、話し合いながら学習している。

<見守り活動> 平成29年6月に策定した「介護予防・生活支援活動計画」に以前から実施していたものを集約したもので、会員同士の見守り活動である。「いちご安心ネット」は訪問を中心に、「いちごあんしん電話ホットライン」は電話による見守り活動。いずれも会員同士のふれあい・つながりあいのシステムだ。

「クリスマス会」は子どもの笑顔いっぱい!

12月15日(日)茂原ショッピングプラザアスモで子育て支援部会主催のクリスマス会を開催、家族と子どもたち18人が参加した。まずクリスマスツリーの飾りつけから始まって、クリスマスソング、会員による絵本の読み聞かせ、折紙工作と進んで、いよいよサンタの登場、プレゼントを受け取った子どもたちの

第3種郵便許可NALC(ナルク)情報

みなニコニコ顔だ。そして、なにより嬉しかったことは、参加した子どもから「アスモのおじちゃん・おばちゃんいつもありがとう」と嬉しいレターのプレゼントを貰ったことだ。



寒空のグランドゴルフもまた楽し

12月13日(金)10時より「ナルクグランドゴルフ会」を茂原公園で実施した。当日は寒空の中元気に楽しく2ラウンドを終えた。結果は以下の通りである。1位三枝八重子44、2位吉原達雄45、3位中村利正46、4位渡邊栄美子49、5位渡邊光50、BB渡邊ハル子61

新入会員研修会開催

12月11日(水)10~12時鈴木(勝)・神田会員2名及び所属ブロック長も出席して研修が行なわれた。資料に基づいて、代表から高齢社会の課題やナルクの活動の概要等の話の後、鈴木事務局長が時間預託制度と奉仕活動について説明した。新入会員のこれからの活躍に期待したいところである。

「増員プロジェクトチーム会議」開催

1月8日(日)13~15時各ブロックのチーム員が参加して会議が行われ、増員対策について話合った。まず昨年度と本年度の入会者の入会ルートをチェックするも、これと決める方法もなく、従前の方式として会員による紹介方式、広報の手配方式、イベント実施方式を踏襲することにして、みんなで意見交換した。また、会員の中から、市民へのナルクのPR不足を指摘する意見がでた。私たちの楽しいナルクは心地良い「第2の居場所」であることを知ってもらいたいものだ。