

くろしお

第116号 2025年9月

NPO 法人 NALC・銚子拠点

〒288-0814 銚子市春日町 2736-2 小澤方

TEL 0479-23-3694

MAIL nalc.choshi@gmail.com

HP <https://www.nalc-choshi.org>



恒例 夏の親睦バーベキュー大会

みんなで満腹！！ 親睦部長 鈴木久美子

毎年、楽しみにしていただいていたバーベキュー大会も年々参加者が少なくなっています。年齢的にこれが最後かなと思いつつもいます。

数日前より澤野さんと食材の打ち合わせをし、買い出しは澤野さんが行ってくださいました。前日には県民の森に行くための乗り合わせの確認、当日も心配な方の電話確認をしました。今回は25名の参加でした。

バーベキュー本番は料理教室の1班の方々にお手伝いをしていただきました。テーブル毎に「焼きそば班」「焼肉班」「お好み焼き班」と皆さん手際よく分担。出来上がった料理はバイキング方式としました。並んだ料理を取り、最後には別腹の甘いスイカを食べ、満腹となりました。手際よく片付けも終わりお開きとなりました。

とても楽しかったです。やっぱり、希望があれば来年もやりたいですね。



楽しかったバーベキュー大会

星野美恵子

7月15日(火) 東庄県民の森にて、定例会&バーベキュー大会が行われました。私は現在あまり活動をしていませんが、定例会に出られる時に参加しています。そんな私に運営委員の澤野さんから誘いを受け、私が行ってもよいのかと迷いましたが、皆さんにお会いしたくて参加しました。当日、県民の森に向かいましたが駐車場で迷っていると、私のことを心配して電話をかけてくれました。また澤野さんご夫婦が心配して迎えに来てくださった時は、安堵と共にナルクの仲間の優しさに触れました。

定例会も活発な意見が出てスムーズに進み、さあ、バーベキューです。車から運ぶ材料の多さを見て驚き、事前に用意してくださったと思うと感謝しかありません。ご馳走は「焼肉・焼きそば・お好み焼き・飲み放題」です。皆さん慣れていて、野菜を切る人、焼く人、運ぶ人、洗う人と自然に決まり手際よく進みます。戸外で、大勢で食べるバーベキューは格別でした。デザートもあり、スイカの他にお手製のわらび餅やゼリーもいただき、会話が弾み楽しい一日でした。ナルクの活動を支えてくださっている運営委員や役員さんを始め、先輩方の惜しみない活動にボランティア精神を感じました。私ももう一度自分のできる時に、できることをしようと思います。ご馳走様でした。

個々の危機意識 徳元 稔子

7月30日、カムチャッカ半島で発生した地震の為、遠く離れた銚子市にも津波警報が発令されました。高台又は高い建物へ避難された市民は、市内の方の何パーセントだったのでしょうか？それほど多くでは無かったのではないのでしょうか？そんな遠くで起きた地震で津波が来るわけが無い。銚子は大丈夫。気象庁はオオゲサなんだと思っている人が多かったと思います。実際津波は到達しましたが幸いそれほどの高さでは無く、事無きを得ました。もし本当に予想通りの津波が到達していたらどうなっていたのでしょうか？考えるだけでゾッとします。

防災士の基本理念に、自助、共助、協働とあります。その中の自助とは自分の命は自分で守る。という事です。以前被災した方がおっしゃっている中にはもう少し早く逃げていれば助かったのにと後悔しているとあります。

地震だけでなく、異常気象が起きている中どんな災害があるか分かりません。銚子は大丈夫は通用しません。個々に危機意識を持ち色々な災害に備えていきましょう。



防災士ご夫妻のお店 PON カフェ

しあわせなとき 長島 姫子

生涯大学の陶芸科に入学したことが私と陶芸との出逢いでした。分厚い食器が増えてもと思い、私は人形や置物を作ることになりました。生涯大学卒業後は、市民センターの陶芸サークル「日陶会」に入り、創作活動を続けています。最近、私の作品を見た方から、こんな置物を作ってほしいとの依頼を受けるようになりました。待っていてくれる人がいることが作品づくりの張りになっています。焼き方と釉薬の塗り方によっては成功するとは限らず、未だに難しさを感じますが作っている時が私にとって幸せな時間です。

私は、陶芸だけでなく、「土」と関わっているととても心が豊かになるような気がします。以前生協で購入した5～6個のワタソニアの球根が増え、今年はたくさんの球根を堀り上げました。ナルクの会員の皆様に持って行っていただきました。セツ池にも植えることになっています。来春、ワタソニアの花が多くの方に楽しんでいただけるかなと思うと幸せな気持ちになります。



私ってそんなに元気ですか？ 藤島 幹子

ただの87歳のおばあちゃんとはばかり思っていましたから……。

お盆が明けて間もない頃、くろしおの編集委員の方から原稿依頼の連絡が入りました。「元気の秘密を教えてください」と。特別なことは何もしていないのに困りました。仕方なく私の一日を振り返ってみる事にしました。

5時から6時の間に起きて、2階から台所に降りる時、大きなお便り？の知らせがあります。それを済ませてから、手を洗いうがいをしコップ6分目位の水を飲み、板チョコ(カフェイン72%)を1枚食べ、洗濯に取り掛かりながら朝食の用意をします。6時半にラジオ体操、7時頃から朝ドラを観ながらの食

事。その後、洗濯物をたたみ干して、朝食の後片づけ。ほぼ毎日時間もあまり変わらず、これの繰り返しです。夜も入浴する前に出口さん体操と名付けて、“足踏み・スクワット・かかと落とし”をし、睡眠の前に少しばかりのスクワットをするだけです。これで今の所、快食・快眠・快便で、何もお伝えする事ありません。

歳を重ねていくと色々なハンディキャップがありますが、完全に健康を取り戻そうとするのは、老いる身体へのハンディになるのではと思います。このハンディこそ自然体と思い、心配事も多少ありますが、のほほんと過ごしている事が秘訣でしょうか？これくらいしかありません。ゴメンナサイ。

千葉科学大学看護学部学生との交流会

仲 幸雄

7月2日(水)に恒例となった科学大看護学部学生(4年生)との交流会を行った。初めに小澤代表からナルクの活動内容の説明を行った。学生は4班に分かれ、それぞれのグループにナルク会員が2~3人ずつ入ってお互いに意見交換を行った。互いに自己紹介をしたのち、学生からは「ナルクに入った動機、入って活動しての様子、満足しているか、疲れないか……」等々の質問が寄せられた。それらに答えてあげると、学生からは肯定的な様子が見て取れた。ボランティアで誰かの役に立つ、少しでも社会貢献していることが理解してもらえたかと思う。こちらからは、「これからの進路の問題や国家試験、就職状況(もう決まった人もいるとのこと)、こういう田舎の学生生活はどうか……」などと聞いてみた。看護師として経験を積んで人の気持ちを汲めるようになり、それから保健師として地域や企業などの保健医療についてみたいと希望を語ってくれた。意見交換の後、それぞれのグループ代表が話し合い内容を全員の前で発表した。

これらの学生のように将来の目的がはっきりしている人達は、単に一般の大学生より将来が明るいように感じる。彼らに『幸多かれ』と祈る。最後に参加者全員で写真撮影をして散会した。

学生さんたちからの感想

◎交流会で学んだこと

・普段からコミュニケーションをとることで、会員同士の仲を深めたり、頼れる・頼られるの関係の構築をしていると学びました。(RT)

・夫婦でナルク銚子に参加していることで、共通項ができ夫婦間の関わりが保つことができることを学んだ。また、一人でも多く参加人数を増やすことで輪を広げ、地域全体を包括する活動につながったり、パートナーの喪失においても「頼ることができる相手がいる・一人ではない」といった安心感にもつながると考えた。(YS)



学童保育で互いに楽しいひととき

鷺尾 ヨリ子

8月19日(火)は、中央保育園で春日小の1年生から6年生の元気な生徒たちが待っていてくれました。

最初に小澤代表の挨拶から始まりました。そのあと今回は、私の本読みの番です。図書館で見つけた本当にあった病気で失明した人の話の本です。子供たちに「読んだことありますか」と聞いたら、3人くらい手を挙げてくれました。和歌山県の市役所勤めの男性の話です。バスが来たのも気がつかず、乗りそびれたりしていました。ある日、さきちゃんという女の子が、腰に手を当て「バスが来ましたよ」と教えてくれ、その子から始まった親切が、10年以上続き無事定年を迎えた話です。



その後、銚子大漁節でおしまいでした。皆元気で上手に踊って、掛け声もにぎやかでした。聞いたら、運動会で踊ってるそうです。8月27日(水)の双葉小でも同じで、皆元気に大漁節を楽しみました。

＜2025年度上半期千葉地区連絡協議会報告＞

代表 小澤利政

8月18日(月)に千葉市中央区保健センターきぼーるにて、県内6拠点と本部の理事を迎えて報告と意見交換を行った。

本部理事からはナルク発展5カ年計画、全国拠点の財政問題、「拠点運営における問題発生時の対処について」の本部の手順の説明があった。県内拠点からは活動状況が報告された。

各拠点報告の際に、設立四半世紀にもなる船橋拠点から総会で解散決議を行ったとの報告があり、他拠点の人達は寝耳に水のことと驚いていた。昨年のかずさ拠点の解散に続けてこのような事態になって残念なことと思う。解散原因である会員及び役員の高齢化、役員の引き受け手不足はどの拠点でも共通の悩みである。対策を早めに取りないと他の拠点でもいつこのような事態を招かないとも限らない状態のように思う。

サークル・サミット・奉仕活動の予定表

サークル活動				
サークル名	内容	活動日	活動場所	代表者
ぶっくぶっくの会	早口言葉・お口の体操・朗読	第4木曜1時半	陣屋町青年館	小澤（康）
習字クラブ硯	課題を練習	第1金曜9時半	市民センター	鷺尾
料理教室	担当班が考えたレシピを調理	第3金曜10時	市民センター	仲
カラオケ同好会	課題曲と各自の持ち歌を熱唱	第2木曜1時半	カラオケボックス他	青木
手芸の会	おしゃべりと作品づくり	第2・4金曜9時半	澤野宅	澤野
ウォーキングクラブ	『ジオの森』周辺散策	第1月曜9時半	ジオの森	高根
くろしおガールズ	ドジョウすくいや演芸の練習	第1木曜9時半	勤労コミセン	辻谷
サミット活動				
つくしん坊サミット	季節の食材を使ったお食事会。会員同士の居場所	第4木曜10時半	海鹿島	長谷川
ぐるぐるサミット		第2火曜10時半	澤野宅	澤野
奉仕活動				
海岸清掃	ジオパーク市民の会と合同	第1・3日曜 9時	銚子ジオパーク他	白土
七ツ池再生活動	七ツ池再生委員会と合同	第2日曜9時	七ツ池	澤野
ふれあい広場	地球の丸く見える丘展望館下 ふれあい広場の草刈り、花植	第4火曜9時	ふれあい広場	青木
松籟の丘	車いす清掃・行事の手伝い等	第3木曜10時	松籟の丘	鈴木

時間預託・奉仕活動の実績

時間預託活動				
活動内容	7月		8月	
	人数	時間	人数	時間
犬の散歩等	0	0	0	0
屋外(草刈等)	16	72	0	0
家庭内	1	1	1	3
同好会講師	1	2	0	0
病院付添い	0	0	0	0
その他	0	0	1	1
合計※	17	75	2	4

奉仕活動				
活動内容	7月		8月	
	人数	時間	人数	時間
福祉	8	8	0	0
子育て	8	16	16	72
NALC活動	15	28	16	30
環境	14	33	0	0
その他	14	30	0	0
合計※	20	115	21	102

※人数の合計は実際にその月に活動をした人の数

延べ人数の合計ではありません。

編集後記

今回から「くろしお」の発行を担当することになりました。

ナルク銚子では、様々な活動をしています。「くろしお」をお読みになって関心をもたれた活動がございましたら、見学だけでも構いませんのでお気軽にご参加ください。

なお、「くろしお」は奇数月に発行予定です。多くの皆さまが紙面に登場していただければ幸いです。ようご協力よろしくお願いいたします。

編集責任者 滑川里美

