



かけはし

NALC 東 横 浜

事務所:横浜市港北区大倉山 2-7-48

シャトレ大倉山西2F

電話1:045(540)7422

FAX :045(883)7619

発行責任者 :荒川竹男

編 集:NALC東横浜広報委員会

Email: nalc.higashiyokohama@gmail.com

HPURL :https://nalc-kakehashi.fc2.net/

ナルクデーの4月20日(日)ゴミ拾い (美化活動)を岸根公園(地下鉄駅)近辺で実施



1時間後、地域福祉交流スペース COCOしのはらの入口に集められた沢山のゴミを分別して、ハイポーズでした。疲れました！



風が強かったのですが晴天に恵まれた日で、岸根公園には沢山の子ども連れの家族で賑わっていました。午前9時過ぎにCOCOしのはらに集合した会員5名が、それぞれトングとゴミ袋を持ってスタートしました。

私は2024年の3月、定年を迎えました。定年後にやりたかったことの1つがボランティアで、退職と同時にNALCの会員になりました。やりがいを感じています。NALCの活動はまさに、今の社会が必要としている相互扶助「近所付き合い」だと思っています。日本ではボランティアへの関心はあっても、実際情報不足で気軽に参加できる機会が少ないと感じます。NALCの活動をもっとアピールし、ボランティアに関心ある人の受け皿となり、私を感じているようなやりがいを多くの人と共有したいと思っています。

今後、ますます少子高齢化により、公的な制度ではまかないきれないちょっとした支援がますます必要になってきます。例えば、ごみ出し、体調不良時の買物や通院(入退院)の支援、子供や目が離せない人がいるお宅での見守りや留守番、ITがうまく使えない時の相談など。1975年(昭和50年)には、3世代が同居している割合が54.4%でしたが、2023年にはわずか7%に減少しています。核家族化により単身世帯が増え、ライフスタイルも変化して、近所とのかかわりが少なくなってきました。

先日、知り合いにお手伝いしたいなあと思う方がいて、その方とご家族にNALCのことを話しました。私が渡すより先に、本部からパンフレットと申込書を手入れされ、登録を決めたとお聞きしました。介護保険の訪問介護はかなり以前から危機的な状況が続いています。今後、NALCが安心して登録したり利用できる団体として、もっと世の中に知られて、会員がたくさん増えるよう、微力ながら貢献していきたいと思っています。

(文責 関澤友香)

会員の声コーナー

昨年からナルク東横浜の会員になりました。これまでナルクのみなさんに助けてもらったという話はよく聞いていたのですが、入会の際、改めて「時間預託制度」というシステムについて説明を伺い、こんなにいい制度があることをもっと多くの方に知ってほしいなと思いました。ご自身が貯めたポイントを離れたところに住んでおられるお母さまに使ったというお話を伺い、全国組織だからできる素晴らしい取組だと思いました。

会員を増やすことにより、活動の幅が広がると思いますので、ボランティアを希望している学生さんたちにナルクのことを知ってもらい、若い会員さんが増えるとうように大学に働きかけていけたらと思っています。

入会してまだ1年余りですが、月に2回行っているウエルケア新吉田の車椅子清掃にできる時に参加したり、歩こう会やボウリング大会など会員の方との交流をしたり、新たな経験をさせていただいています。

私より少し先輩のみなさんがとても前向きに生き生きとされていることが本当にすばらしいと感じています。そして、私もそんなふうにならなりたいと思います。

これからもできる時にできる事をして、ナルク東横浜拠点を盛り上げていけるよう微力ながら活動をしていきたいと思っています。よろしく願いいたします。

(文責 石原里美)



入会2年目の
関澤友香さん



入会2年目の
石原里美さん

年内の活動予定



運営委員会&定例会 (会員の方であれば、何方も参加出来ますので是非お出掛けください)	5月11日(日) 綱島地区センター (13時~15時) 7月13日(日) // 9月14日(日) // 11月9日(日) //
東横浜24回定時総会	6月21日(土)新羽地域ケアプラザ (13時~15時)
拡大三役会議	6月19日(木) 事務所 (10時~12時) *認定 NPO 法人びーのびーの様の定時総会はオンラインにて 8月21日(木) // 10月16日(木) // 12月18日(木) //
南関東 9 エリア連絡協議会	7月 15 日(火) 東京・三田 (13時~16時) 10月 21 日(火) //
認定 NPO びーのびーの 25 周年記念集会	6月 8 日(日) 菊名桜山公園(通称カーボン山) 雨天時は、ミズキホール 10時~15時30分
歩こう会	7月5日(土) サザンビーチ巡り 茅ヶ崎駅 10時集合 8月3日(日) 小倉神社朝市巡り 矢向駅 9時集合

3月29日(土)歩こう会で久し振りに東京へ! 「自由が丘&田園調布」を散策しました



当日は、奇しくも大雨が降り続く最悪の天気でしたが、東京拠点の木内さん・曾根さんのお二人が、参加をして頂きまして6名でスタートしました。

東京拠点の曾根さんは、足がご不自由の為に電車で田園調布まで行かれ、駅の傍の喫茶店で合流することになりました。
 ご高齢の高橋昌子さんもお元気に参加され、歩こう会は、元気を頂きました。

(写真一番左)



浅間神社に到着しました。(写真上) 鈴を鳴らす太い綱に長嶋一茂名が...。(写真左)



自由が丘のひかり街のビルを入ると沢山の商店で驚嘆!



自由が丘のモダンな昭和初期を想わせるデパートです



Deenデパートと呼ばれるスーパー(写真右)とミルクランド(写真左)の2階にも「結構!」と呼んでいる大きな牛の模型が。



歴史ある見事な田園調布駅に到着



高橋さん、昼ご飯にご満足風景です



新潟のビールにホット一息、舌鼓みの宮脇さんです

