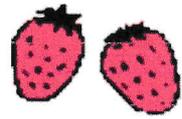


NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク茂原  
いちごの会

# いちごだより



No. 141

- ◆ 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

## 設立25周年を迎えて—記念講演会と 懇話会への参加とその心構えを

会員のみなさんのお陰で、今年私たち茂原拠点は設立25周年を迎える。そして6月15日(日)は市役所市民室で記念式典の後、記念講演会を開催、講師は千葉大学教授関谷昇氏、演題は「人生100年時代 今、地域に求められるもの」—福祉のある—我がまち“づくり”である。そして11月9日(日)には「福祉のある我がまちづくり」懇話会の開催を予定している。この懇話会は記念講演より学んだことを再確認し、福祉のあるまちづくりをすすめるための話し合いを福祉関係者や市民のみなさんを交えて持ちたいと考えている。いずれにもみなさんの参加と協力をお願いしたい。

さて、私たち茂原拠点は設立時から地域に密着した活動を行い、高齢者の福祉をメインテーマに取り組んできた。ご承知の通り、日本は超高齢社会を迎え、一人暮らしや高齢者のみの世帯及び認知症高齢者が増加している。こうした高齢者の生活を支えるために、国は多様なサービスを推進する中で、地域住民が主体的に参画し、生活支援の担い手として活躍することへの期待が高まっている。いま、福祉のまちづくりという“地域力”を創り出し、高齢者が安心して暮らせる地域社会を目指して、その体制づくりに取り組んでいかなければならない。私たちは定時総会時、次のスローガンを掲げた。「会員同士及び地域高齢者への介護予防、生活支援活動をすすめ、元気な高齢者として助け合い・支え合いのまちづくりを目指します」と。

## 「クリーンキャンペーン」・Eブロック活動に 生涯大学のみなさんが参加



2月21日(金)実施の2月度清掃活動に生涯大学のみなさんがボランティア実習活動として5名参加した。Eブロックでは月1回東郷福祉センターに9時集合、周辺の道路脇の清掃を行なっているが、今回も同様とした。

これからも地域の人や団体のみなさんに参加をすすめたいものだ。それは地域の環境美化に寄与することになり、またナルクの活動を理解して頂けることにもなろう。尚、翌月の3月21日(金)は生涯大学生2名の参加があった。

## 茂原市社会福祉大会にてナルク表彰される

2月22日(土)市総合市民センターで開催された令和6年度茂原市社会福祉大会にて表彰式が行われ、松永代表が出席した。その席上地域福祉の発展に寄与した功績に対し、茂原市社会福祉協議会鬼島会長より感謝状がナルク茂原拠点に贈呈された。

日常の私たちの活動に対する評価と受けとめ、それを誇りとし、今後一層の地域貢献に寄与することを誓いたい。

## ナルク千葉地区連絡協議会の開催

3月7日(金)13時より、千葉市にて地区6拠点の役員が出席して協議会が開かれ、本部からは野中会長と相談役の平井理事に出席頂

(2) 2025年4月1日 いちごだより

(前頁より)いた。尚、今年より2年間は茂原拠点が運営の担当となり、本日は鈴木事務局長が司会者として、議事を進行した。

はじめは会長が次の様に挨拶した。時間預託制度を有した全国規模の稀有なボランティア団体であるナルクのことを世間のみなさんにご存知でないのもっと知ってもらいたい。そして会員も増やし、拠点も増やしてナルクの魅力を更に高めたい、と。それはまた私たちへの励ましの言葉とも受け止めたいと思う。

その後、各拠点の活動報告があった。その中新入会員の増員や時間預託活動が低調であることを多くの拠点が問題視し、その対応策を講じることを合わせ報告した。

### 3月度「特定会議」の開催

3月の特定会議は3月12日(水)に行なわれた。10~12時は「新入会員研修会」が行われ、2名(河野、宮崎)の新会員とブロック長等が出席した。初めに松永代表が高齢者情報と対策、ナルクの内容等についての話、次に鈴木事務局長が時間預託と奉仕活動について説明した。新入会員の今後の活躍を期待したい。

午後は「みんなの会議」が13時より開始された。この会議は生活支援事業部会とその支援サポーターの合同会議で、特に高齢者情報や生活支援活動の知識を習得することにしている。

今回最初は「おひとりさまが安心して暮らすために」をテーマに、身寄りのないことで起きる問題と、それを回避する方法などを学んだ。そして、「終活」を進めるためのエンディングノート書き方も実習した。更に「総合事業」、「認知症」及び新聞記事より得する情報を採り上げ、理解しあった。

### 設立25周年行事計画 みんなで参加!

<6月15日(日)会場・茂原市役所市民室>  
第26回定時総会 9時半~10時半  
ナルク本部会長講話 10時半~11時半  
昼食(弁当)一ナルク事務所  
記念式典 13時~13時半  
記念講演会 13時半~15時半

### 第3種郵便許可 NALC(ナルク)情報

#### 「グランドゴルフ」を楽しむ



3月14日(金)9時より富士見公園でのゴルフ会は幸いに晴天に恵まれた。事務所で会う機会が少ない会員との出会いもあり、楽しいプレーとなった。結果は次の通りである。

優勝・渡部典子 45(H) 2位・鈴木時男 46  
3位・松永美恵子 49(H) 4位・木嶋一臣 49  
5位・吉原達雄 49 BB・渡邊ハル子 65

#### <私たちのサークル会活動報告>

「太極拳教室」 Dブロック 鈴木時男

太極拳教室は、第2・4日曜の午前中ナルク事務所で月2回の活動を行っています。伊藤修一郎講師の指導の下、常時8・9名で準備運動に続き、初級編や24式編を練習しています。太極拳は中国から伝来した武術の一種ですが、主に防御の技を教えています。動作はゆっくりですが体の筋肉全体を使うので高齢者には体力増強に適したスポーツです。

残念ながら現在は暴力的な人に会う時もままとしてはあります。こんな時は逃げるが勝ちですが、高齢者は生活の場で不安を持たず、人との対応に自信をもって生きることが大事です。強い体力を身に付けた高齢者は人に侮られないものです。太極拳で体の防御(最大の防御は攻撃)を身に付け、社会人として不安なくいきたいものです。この武術を身に付けることはなかなか難しいのですが、普段の練習成果は、自信をもって生きる心身を身に付けてくれるものと確信します。皆さんの参加をお待ちします。