

くろしお

NPO法人NALC・銚子拠点
事務所・銚子市春日町2736-2小澤方

第114号 2025年1月

発行責任者 小澤利政

編集責任者 高根 武



宮内 博子作

年頭のご挨拶

拠点代表 小澤 利政

会員の皆様には穏やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年銚子拠点は設立20周年を迎え、記念フォーラム「みんなで考えたい私たちの『あした』」記念誌「20年の歩み」の発行等の記念事業を成功裏に実施いたしました。関係各位のご協力に感謝申し上げます。

さて銚子拠点も高齢化の波が押し寄せて活動が低調になってきています。会員の平均年齢も76～78歳。（団塊の世代と同じ位かな）まだまだもう一花、二花も咲かせていただきたく思います。

ともすると楽なほうへ向かいがちな日常ですが、各自体調を整え、心身共に若さを保つように心がけていただきたいと思います。サークル活動を通し楽しみながらの交流の場も用意しております。友人知人にお声掛けをして頂き会員の拡大に一層のご協力をお願いいたします。

↑ 海上保安庁長官から表彰される

代表 小澤 利政

海の日になみ、ナルク銚子拠点が海上保安庁から表彰されました。これもひとえに会員各位の日ごろのご理解、ご協力の賜物と感謝申し上げます。表彰文を以下に記します。

貴団体は多年にわたり屏風ヶ浦海岸等の清掃活動を実施され海をきれいにする運動に積極的に取り組み海岸の環境保全に貢献されました。よって海の日にあたりこれを表彰します。

令和6年7月15日海上保安庁長官 瀬口良夫
私たちの清掃活動は古く、銚子拠点設立2年目の2006年8月に銚子ボランティアガイド観光船頭会と共催で海岸清掃（長崎海岸・外川漁港他）を実施しました。

当時銚子の名所旧跡、観光地を案内するのにゴミが散らかっていて恥ずかしい思いをした、と観光船頭会の方々が話をしていたのがきっかけだったと記憶しております。「観光銚子」を何とか陰から支えていきましょう。

今後とも会員の皆様のご協力をお願いいたします。

茂原拠点 子供遊び広場に参加して

小澤 康枝

第16回「子どもあそびひろば」開催の案内を茂原拠点より頂いた。コロナ禍で4年間中止されていたようだが、今年から共同主催団体、会場も変更して開催するとのことでした。

子供たちが楽しく遊べるように、多彩なあそびや催しを用意しているので多くの子供たちの参加を期待し拠点の一大イベントとして開催するので見学頂きたい旨の案内でした。開催日は令和6年10月27日会場は茂原のショッピングプラザ、アスモセンターコートです。当日の朝、代表と運営委員2名で出かけました。天候が少し気になっていましたが、日差しも出て暑いほどでした。

ショッピングプラザにはハロウィンフェスタも同時開催という事もあり、仮装した子供たちが昔あそび・道具作り・工作遊びに参加して楽しんでいました。私たちも仲間に入りいろいろと教えて頂いたり試みたりして、当拠点でも参考になるものは？と思いながら帰途につきました。茂原拠点は以前から子供たちと関わりを持もってあそび場や居場所づくりに取り組んでいたようですが、今後も子育て支援活動を続けていきたい旨のようでした。

当拠点も茂原拠点も高齢者～若者に引き継げるかが課題ですね。

擬似避難所生活体験

仲 幸雄

東日本大震災では一時、東北地方で最大41万人、能登半島地震で最大3万人近くもの人達が避難所生活を余儀なくされたのは、いまだ記憶に新しいところです。プライバシーも守られにくく、風呂・トイレもままならず大変不便な思いをしていると聞きました。

実は、最近我が家で避難所じみた体験をしました。9月末居間のリフォームをしたのです。その間、台所に行けず2階にも上がれず、座敷でダンボール箱をひっくり返して、その上に茶碗や皿を載せての食事でした。電気ポットでお湯を沸かすことはできたものの、調理はできない、炊飯もできない状態で、食べ物はインスタント食品ばかりでした。コンビニのおにぎり、パック入りのおかずは味気ないものでした。風呂とトイレは使用出来たので、その点不便は感じなかったのが救われたところです。一日雨の日もあったので表にも出ず、座敷でぼつねんと座っていたり、ゴロンと横になったり、本や新聞を読んだり、時間を持て余して過ごす羽目でした。この状態でほぼ2日、を過ごしました。わずか2日間の体験でしたが、擬似避難所生活を送らざるを得ないことは事前にわかっていたにもかかわらず、ストレスを感じてひどい生活だということが実感できました。

実際地震で家が倒れたり、河川が氾濫して家が流されたり、土砂崩れで家がつぶれたりして避難所生活になった人の苦労が身にしみてわかる体験でした。

能登半島では、1月の地震とその後9月の豪雨被害で、いまだに避難所での生活を余儀なくされている人達が大勢いるようです。政府はそういうところにもっと手を差しのべて、早く元通りの生活ができるようにして欲しいものです。

何よりも、自分の家で普段通りの生活ができることが一番の安心です。

犬吠埼灯台周辺の美化活動

野村 健一

犬吠埼灯台周辺の掃除を始めたキッカケは、2023年5月21日にジオの犬吠埼灯台周辺の海岸掃除の時、集合場所になっている灯台前のロータリー周辺がペットボトルやタバコの吸い殻が多く特にタバコの吸い殻入れがタバコの空箱やペットボトル等で溢れていたことだった。

これを見た時に、銚子観光のシンボルであ

る犬吠埼灯台の廻りがこんなに汚い事にがっかりした。そして1週間後にもう一度この場所を訪れゴミなどの確認をした。やはりタバコの吸い殻やペットボトル等が有り、「これは何とかしないとせつかくの景色が台無しになってしまう」と思い、少しでもきれいに保つように掃除を始めた。最初は 10日に1回ぐらいの目安で私服で行っていた。2ヶ月くらい過ぎた頃市役所の観光商工課に行き、「犬吠埼灯台周辺の掃除はどこで行っているか確認したが特に決まっていな」との回答であった。

私個人としては灯台周辺で店を営業している人が交替でやるべきではないのかと思ったりする。3ヶ月過ぎた頃より、「ナルクのアピールとゴミを捨てないよう意識してもらう為」にナルクのベストを着用して活動している。2023年の12月26日には犬吠埼灯台広場の南側の柵がネジの腐食で外れて何本か落ちていた。そこには「キケン」と立ち入り禁止の看板があったが、固定されてなくて倒れて見えない状態になっていた。この状況を携帯で撮影して観光商工課に行き、「初日の出の時多くの人が来銚するので何か問題が起こったら市の責任になりますよ」と言ったら、12月30日には応急的にロープで中に入らない様にしてあった。この柵に関しては2024年の夏にようやく新しいものが取り付けられ、立ち入り禁止の看板も固定されていた。

又、2024年のゴールデンウィーク中に、観光客のが「トイレトペーパーがない」ということでトイレ清掃業者の人に確認すると、「犬を散歩している人が持って行ってしまう」と話していた。一部の人と思うが”情けない気持ちとどうにかしなければと思う気持ち”が交錯していた。

掃除を始めて1年半になるが、普通の時は約20分、ゴミが多い時は30分位かかる。灯台前のロータリーと、吸い殻入れ周辺、そしてトイレ近くが吸い殻とペットボトルが多い。

現在は、ジオの海岸掃除前や、ふれあい広場の掃除前、そしてウォーキング前には灯台周辺の掃除をしてから行っている。雨などでこれらができなかった場合には家庭菜園の畑に行く前に灯台周辺の掃除を行い、月に4回以上行うようにしている。

掃除の途中で君ヶ浜を眺めるのが好きで、波の状況などを見ていると自然と気持ちが落ち着く。この先も続けていく予定だが、”もう少し市や地域の人たちが協力して活動できないものか”と思うこのごろである。

定例会&グラウンドゴルフ大会

鷲尾 孝義

朝、目覚める前から雨がずっと降り続いていた。起床してからもゴルフが出来るのかなと心配していた。どうなるか分からないけど体育館に行ったら道具は借りておかなければと思っていた矢先、野村さんからゴルフは中止にすると連絡を受けた、代わりにプラチナ体操をやるらしい。道具は不要なのでキャンセルしたとのことで、県民の森へ直行する。当日は特に気温が低く冬の寒さだ、服装は完全冬装備にした。

県民の森に着いても外は小雨のまま、会場には暖房が無く定例会は寒い中いつもの順に進む。ナルリンピックの大阪と銚子のウォーキングに触れ、発展プロジェクトが紹介された。1時間もすると寒さを意識するようになり、寒いという声がちらほら出て来る。

やがてプラチナ体操に移り座ったまま出来る運動をする。軽い運動でも続けられれば少し暖かくなって来る。脳トレになるという手足の動きも、普段やらない動きなので簡単には出来ない、出来ることではなく難しいことにトライすることで脳の活動が促されるそうだ。体操をして暖かくなり、昼食もおいしく食べられた。

今日新しく会員になった徳元さん夫婦さんの紹介があつた。平均年齢もわずかに下がる筈だ。カフェもやる徳元さんなので、おいしいコーヒーを飲み立ち寄ってみてはいかがですか。

昼食の頃まで小雨が続く天気はご機嫌斜めだった。その代わり帰路には上野町の辺りで綺麗で大きな虹が見えた。虹の立ち上がりと終わりが上野町の畑の中にあり、上野町の虹だと思えた。皆それぞれの所で虹が見えたみたいで、虹を見たという声がLineに反映していた。

何時も行いが良くて、天候に恵まれていることを自負している会員の人達ですが、こんな日もありますね。

中学生と社会貢献活動

青木 輝夫

12月2日に地元の中学生1年生108名プラス引率の先生5名で「七つ池公園」に、社会貢献活動の一環として水仙の球根を植えました。2人1組になり、1平方メートルの枠内へ球根を(1列10ヶx10列)を植える作業開始です。ナルク銚子から13名が応援にお揃いのユニホームで指導に携わり、約1時間の「実習」を指導しました。作業にかかる前に演芸用シャベルと軍手を全員に配りました。現場は斜面に植える作業で、生徒たちには悪戦苦闘の連続で

した。根や茎を取りながらの作業であり、生徒達は良い経験したのではないかと思います。昔、七つ池公園は桜の名所として市民の憩いの場所でしたが、少しでも昔の姿を取り戻そうと「七つ池再生委員会」が発足して、ナルク銚子もボランティアとして活動しています。

ナルク会員の年齢からすると、孫たちと一緒に

に作業している感じでした。日頃は生徒達も学校内での活動ですが、校外活動で良い勉強になったのではないかと思います。最後に、校長先生から本日参加して下さったボランティアの方々にお礼の言葉を頂き作業は終了しました。

残った球根は後日役員の方々が植えて、今年の活動は終了です。

ナルリンピック特集



ナルク設立30周年 ナルリンピック 入場式ウォーク

代表 小澤 利政

ナルリンピックが11月15、16日と大阪ドーンセンターで開催され、銚子拠点からも行事に参加するべく総勢15名で出かけました。

芸能の部に銚子拠点から3名(くろしおガールズ)が参加し、「安来節」を踊り会場の喝さいを受け、銀賞を頂くことになりました。

翌日はアンケートで希望の多かった京都方面へ行くことになりました。インバウンドで名だたるところは黒山の人だかりで混雑も予想されるので、参加者の体力も考慮して大型のタクシーをチャーターして、駅から近い真言宗智山派総本山智積院などを拝観しました。その茶寮で精進料理の昼食を済ませ、国宝の三十三間堂へ向かいました。日本唯一の千体観音堂は今から 860年ほど前に後白河上皇の命で平清盛が建立されたといわれています。一般的には1月に行われる通し矢が知られています。千体の観音立像を拝観、ゆったりとぜいたくなひと時を堪能し帰途に着きました。

今回のナルリンピックは、実行委員の滑川里美会員が活躍され(ご主人のご協力もあり)、成功裏に終わることが出来ました。

また、旅行委員各位のご努力もあり無事に終了することができましたこと、紙面をお借りして感謝申し上げます。参加された会員の皆様お疲れ様でした。

実行委員として参加して

滑川 里美

11月15日～16日に第1回ナルリンピックが開催されました。ナルリンピックは、神野前会長がナルクの永続的発展を目指して立ち上げた「ナルク発展プロジェクト」で答申された4つの提案の内の1つである『会員の繋がりを深め合う「ナルク」』の取り組みです。ナルリンピック大会の実行、競技への参加と展示発表、各拠点同時開催、Zoomによる参加・応援等を通じて各拠点及び全国ナルク会員の繋がりを一体感を醸成し、活力を付け、活動増進の原動力とすることを目的に開催されました。

ナルク本部の平岩副会長を実行委員長とし、13名の実行委員が中心となって企画・運営を行いました。私も実行委員の一人として携わり、皆様との交流を通して各拠点の活動の様子を知ることが出来ました。

ナルリンピックは、「競いの場」「発表の場」「繋がり」の場」として考え、具体的な実施競技や内容については、各拠点の同好会等の活動状況や参加意向調査を行い、第1回目はナルク30周年記念行事と一体で開催することとし、開催地はナルク本部がある大阪としました。

競技種目は、「競いの場」はグラウンドゴルフ、「発表の場」は芸能パフォーマンスと作品の展示、「繋がり」の場は大阪会場をメインに神戸・京都の三都市ウォークと同時期開催で、各拠点でウォークを実施しました。

私たち銚子拠点からは、芸能パフォーマンスに辻谷さん、鈴木さん、佐相さんの「くろしおガールズ」が黒潮安来節でエントリーし、点灯150年目を迎える犬吠埼灯台をバックに踊る姿に会場を沸かせ、見事銀賞(2位)を受賞しました。

余談ではありますが、くろしおガールズの面々は、自分たちの出番以外にも、本部の「おかめとひょっこ」踊り、枚方拠点の「東京音頭」

の盆踊りにも飛び入り参加し、会場を大いに盛り上げていました。6ページに芸能の部のQRコードを載せましたので、スマホ等でご覧ください。



作品の展示では、手芸の会の「布ボール」「菓子入れと小物入れ」「ストラップ」「カエル」「アベノマスク」など多彩な作品、習字ク



ラブ「硯」の皆様の書道、宮内博子さん、門倉いと子さんの絵画を展示し、来場者の目を引き付けていました。

このように第1回目のナルリンピックは成功裡に終了しましたが、WebやZoomを使って遠隔地からでも参加できるようにするが良いなど、次回に向けての課題も上がっています。次回以降の開催についてはナルクの理事会で検討していくそうです。

ナルリンピックを応援

旅行委員長 青木 輝夫

ナルク本部設立30周年記念行事の一環として
11月15日～16日に、第一回ナルリンピッ

ク大会が大阪で開催されました。ドーンセンターを会場として、「展示の部」と「芸能の部」の2部制でした。

展示の部では全国の拠点から34拠点が選ばれ、銚子も習字や手芸品への出品展示で参加を申し込みしました。芸能の部では「くろしおガールズ」（辻谷・鈴木・佐相会員）が安来節を演じることになりました。ナルク銚子として応援に行く事が決まり、旅行委員会を中心に1泊2日の予定でコース等を企画し15名が参加しました。暑い夏から7回の委員会会議を開催し計画を纏めました。

出発の当日は朝から大雨でした。目的地の大阪は雨が降っていないことを期待していざ大阪へ出発です。東京駅で昼食用の駅弁を購入し新幹線の中で早めの昼食を済ませて、会場の「ドーンセンター」へ歩を進めました。ほとんどの拠点が遠方のためか、会場の応援参加者数はやや少なめで空席が目立ちました。舞台の上で演じるとこの拠点の人達も、一生懸命に頑張っているのが感じられて楽しめる内容でした。

そして出展品とパフォーマンスに対して、来場者が投票を行いました。芸能部門が全て終了後会場を後にして、宿泊ホテルの近くでカニ料理に舌鼓。料理を楽しんでいる最中に芸能部門の投票結果のニュースが届き、銚子拠点の「くろしおガールズ」が堂々の2位とのことでさらに盛り上がりました。



2日目は、早めの朝食を済ませて、快速電車に乗り京都観光へと出発しました。10時に予約してあったジャンボ観光タクシー2台に分乗し、「智積院」と「三十三間堂」を拝観しました。

この時期の京都は観光客で混み合うだろうとの予測のもと、お決まりの京都の有名な観光地を避け、オリジナルのコースの2ヶ所を見学してのゆったりした観光でした。

智積院は真言宗の総本山であり、本堂には天上界で一番尊いと言われる大日如来が鎮座していて大変有難いお姿でした。智積院の庭園は国



の名勝で、建物内書院から見る築山と滝、池、植栽は見事な造りでした。宝物館にある国宝の障壁画もとても素晴らしいものでした。昼食は智積院茶坊「桔梗」で精進料理を頂き大満足でした。



そして最後の見学場所「三十三軒堂」へ移動し、ドライバーさんの堂内の観光案内も至れり尽くせりの説明で、三十三間堂をバックに記念写真を撮り小旅行は無事終わりました。参加して下さった皆様、並びに旅行委員の皆様大変ご苦労様でした。

ナルリンピックに参加して

辻谷 千鶴子

コロナの関係でしばらくナルクも親睦旅行がなかったけれど、今回ナルク設立30周年ナルリンピックとのことで、大阪・京都行へ行き、ドーンセンターで「芸能の部」で安来節（ドジョウすくい踊り）を踊って来ました。

安来節踊り自体、全身を使って踊るので大変きつい踊りです。私自身膝等々が痛く、今後歩くのが困難になったらどうしようなどと思い、踊りをライフワークにしようと思っています。

この踊りを見て笑顔になり、怒る人は居ないと思います。現在、鈴木さん、佐相さん、辻谷、三人で踊っています。

踊ってみたいと思う方が居れば、大歓迎です

是非一緒にやりましょう、この踊りは男踊りなので、男性の方もいらっしゃれば是非是非！ご参加お願いします。



QRコード；スマホなどでご覧ください

くろしおガールズ



芸能の部(前編)



芸能の部(後編)



作品展



奉仕活動

	奉仕活動	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
活動内容	活動会員名	人数	時間	人数	時間	人数	時間	人数	時間	人数	時間	人数	時間
福祉	鈴木久、木内、小澤2、長谷川、藤島、澤野、宮内博、滑川、内藤、青木、鷺尾	7	14	0	0	6	6	6	12	6	23	5	7
子育て	小澤2、青木、長谷川、藤島、澤野、鈴木久、鷺尾2、野村、石毛、宮内美、佐相、安宅、向後、辻谷千、秋山、	16	46	9	18	0	0	0	0	0	0	0	0
NALC活動	小澤2、藤島、長谷川、鈴木久、仲、澤野文、鷺尾孝 青木2、野村、滑川、辻谷2、高根、白土、宮内博	13	28	14	28	12	26	13	25	13	28	10	22
環境	小澤2、藤島、長谷川、鈴木久、仲、澤野2、鷺尾孝、青木、和田、野村、向後、辻谷2、佐相、安高、木内、石毛、星野美、宮内博、門倉、名雪、長嶋、安藤清、高根、白土	20	60	0	0	18	54	15	46	19	61	22	86
その他	小澤2、青木、長谷川、藤島、澤野2、鈴木久、鷺尾孝、野村、和田、高根、石毛、丹野、向後、門倉、宮内博、設楽、安高、仲、内藤、神原2、木内、辻谷三	0	0	0	0	0	0	25	214	0	0	13	53
合計		26	148	15	46	21	86	28	297	22	112	26	168

時間預託活動

活動内容	7月		8月		9月		10月		11月		12月	
	人数	時間	人数	時間	人数	時間	人数	時間	人数	時間	人数	時間
犬の散歩等												
草刈その他	17	52	0	0					13	32	6	11
家庭内	4	11	1	2	1	2	1	1	2	2	0	0
同好会講師	1	2	1	2	1	2	1	2	0	0	1	2
病院付き添い												
その他（p c）	1	1	0	0								
合計	19	66	2	4	2	4	2	3	13	34	7	13

今月の文芸

願掛けにきりぎりす
日記買う
駅前
のイルミネーション
年暮るる
恵

同好会・奉仕活動

コロナの影響で活動が中止になっていましたが、多くの活動が再開されています。
連絡網、予定表などでご確認ください。

ぶっくぶっく朗読の会	毎月第4木曜日 pm1:30～3:30	小澤康
料理教室	毎月第3金曜日 am10:00～12:00 市民センター	仲
サークル 硯	毎月第1金曜日 am9:30～11:30 市民センター	鷺尾孝
カラオケ同好会	毎月第2木曜日 pm2:00～ カラオケバンバン	青木輝
パソコンクラブ	毎月第4金曜日 am9:30～ 市民センター	高根
ウォーキングクラブ	毎月第1月曜日 am9:30～	高根
松籟の丘ボランティア	毎月第2、4木曜日 am10:30～	鈴木久
ぐるぐるサミット つくしんぼサミット	毎月最終木曜日 毎月第2火曜日 澤野会員宅 西海鹿島つくしんぼ	澤野 長谷川

事務局だより

明けましておめでとうございます。
元旦の朝、テレビで見たダイヤモンド富士の美しかったことに感動しました。
ナルクの理念「自立・奉仕・助け合い」を念頭に、時間預託活動を始め、会員同士寄り添った活動を展開していきたいと思えます。
本年もご協力・ご指導の程宜しくお願い致します。