



赤いくつ

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブ
ライフ・クラブ
ナルク横浜
発行者 福江 孝夫

横浜市旭区鶴ヶ峰 2-24-46
TEL 045-719-5001
FAX 045-719-5002
Email: nalchama@minos.ocn.ne.jp
https://www.nalc-hama.net/

ナルク横浜第 31 回定時総会が開催されました

実行委員長 増原 恵輔

「第 31 回定時総会」が 6 月 8 日（日）12 時から、「パレット旭」で開催されました。今年は定時総会の後、ナルク横浜設立 30 周年記念行事として「ナルク本部野中会長の記念講演」「設立 30 周年記念パーティー」など盛沢山の日でした。

1, 定時総会

井上隆一会員司会のもと、福江代表挨拶・来賓代表ナルク本部野中会長挨拶の後、参加会員の中から棟保禎彦議長・内田絵美子書記を選出し、議事に入りました。第一号議案（令和 6 年度活動報告など）、第二号議案（令和 7 年度活動計画案など）、第三号議案（令和 7 年度運営委員選出案など）第四号議案（運営規則改定案）について福江代表・内田事務局長から趣旨説明が行われたあと採決に入り満場一致で全議案が承認されました。別室では会員作成の作品が展示され総会出席者が熱心に鑑賞、又会員作成の「吊るし雛」が会場を彩りました。



2, ナルク本部 野中会長記念講演

「人口減少」「ナルクの魅力」「ナルク五か年計画への想い（会員数 2 万人・活動 100 拠点を目標）」について約 30 分間、熱く語られ「ナルク創設時に匹敵する情熱をもってみんなで新しいナルクを創ろう」と結ばれました。参加者全員が元気づけられる有意義な講演でした。

3, アトラクション

今年も昨年同様「アグリギタークラブ」の演奏と「ららの会」の合唱披露が行われ楽しいひと時を過ごしました。

4, ナルク横浜設立 30 周年記念パーティー

場所を変え、野中会長など来賓の皆様にも参加頂き（参加者約 50 名）記念パーティが開催されました。野中会長と会員との交流・拠点ブロックを超えた会員間交流が活発に行われました。「ナルク横浜 30 年を振り返って」と題するスライドショーやビンゴゲームも盛り上げに一役買いました。なお、席上永年拠点運営に貢献されてきた北ブロックの吉武道子さんに感謝状が贈られました。記憶に残る記念パーティーとなりました。

5 月末会員数：374 名（男性：144 名 女性：230 名）



やさしさも楽しさもある
ナルク横浜

ブロック	会員数	預託時間点数		奉仕時間	
		4 月	5 月	4 月	5 月
北	118	67	46	44	41
湘南	86	25	36	41	25
西	121	154	107	74	112
中央	49	26	24	54	79
合 計	374	272	213	213	257

交流会あれこれ

北ブロック

4 月の交流会は、湘南ブロック長の原園信夫さんを講師にお迎えし、「手口を知って消費者トラブル未然防止」と題してプロジェクターや資料を元に、次々と発生する昨今の新しい手口による詐欺にいかに対処するかを学ばせていただきました。

5 月の交流会は、時を同じくして歩こう会でも計画され共催した「神代植物公園でバラ鑑賞と深大寺参拝」でした。大きな温室には熱帯植物と色とりどりの可憐な蓮の花。外には広大な敷地に見事に手入れされた美しいバラの花園。

多くの人々が鑑賞に訪れていました。隣の花台宗別格本山の深大寺はだるま市でも知られています。緑豊かな寺の本殿に参拝し、減ったお腹に染み通った深大寺そばでした。

湘南ブロック

潮風爽やかな 5 月 11 日、相模川流域協議会事業に協賛し、相模川河口でのプラスチックごみ拾いを行いました。ナルクの、このボランティア活動参加は今年で 4 年目になります。

当日はナルク会員 11 名のほか、子供連れの家族や福祉団体、そして平塚市の職員も加わり約 50 名の方々の参加でした。

ペットボトル・コンビニ弁当容器・ビニールの切れ端など手際よく回収され、広い広い砂浜が見事キレイによみがえりました。

こうした活動の中でも参加者同士の何気ない会話の中で、ナルク PR は進み強く関心を寄せられる方も居られました。



西ブロック

5 月の風が心地よい 5 月 15 日、西ブロックの合同交流会は横浜のバラ鑑賞会です。

今が見ごろのアメリカー山・港が見える丘・山下公園のたくさんのバラを見て歩きました。地下鉄の「みなとみらい中華街」に 10 時 30 分に集合。

友人を含めて 23 人の集合で大和からの参加もあり、久々に会う顔と顔、笑顔と談笑を楽しみながらそれぞれにバラを鑑賞。どこも混雑しながらも色・香り・種類の多さに驚き、日陰を探してお弁当タイム。

コース最後の山下公園に行き海と船を見て、横浜ならではの景観を楽しみ、締めは予約済みのおしゃれな店で甘い物とコーヒーで足の疲れをいやして、満足な一日の合同交流会となりました。



中央ブロック

5 月 18 日 (日) ブロック最大のイベントである「保土ヶ谷花フェスタ」が開催されました。

今年も坂間会員と石井会員が自宅で丹精込めて育てた花の苗 180 ポットを出品。

前日の大雨で悪影響が懸念されましたが見事完売 (36,000 円) することが出来ました。商品を提供された両会員の緻密な準備・ブロック会員による適切な説明に加えて、他ブロック会員の皆様が多数ご来場いただいた事も大きな成果につながったと感謝しています。

拠点及びブロック財政への貢献に加えブロックメンバー間の一体感醸成という所期の目的も達成することが出来、有意義なイベント参加であったと総括しています。



新入会員のひとこと

西ブロック

佐々木 まち子

大和市の山口久子さんの紹介で 5 月に入会させていただきました。札幌出身で独り暮らしです。ナルクの会員同士の助け合いに賛同しました。庭の草取りを山口さんに依頼しました。又食事の支度もお願いしたい所存です。

お願いばかりになります。私自身のできる事でお仲間の方たちの日常生活の一部でもお手伝いできることがあればとぞんじています。

特技は手作りみそで、趣味は合唱とオペラを聴く事です。今後ともナルクの皆様にお世話になります。よろしくお願いします。

北ブロック

川上 敏子

3 月に福江めぐみ様からお誘いを受けて入会しました。以前から他の施設でボランティア活動を行っており、そこでの優しい空気に自分の心も洗われるようで、楽しく過ごしています。

高齢者が増え人手不足などで社会問題になっています。元気な高齢者が、介護などを必要とする高齢者を出来る範囲で支えるのも良いものだと思います。

ナルクには入会したばかりなのですが、歩こう会もあり楽しみにしています。

私の活動の広がり

湘南ブロック

佐々木 康憲

ボランティア活動を通じて、地域とのつながりや人とのふれ合いを大切にしてきました。「笑いヨガ」では“笑う門には福来る”の思いを胸に、老人施設を巡回して心と体の健康づくりに励んでいます。

また JR 藤沢駅南口では街中美化運動として、清掃や雑草の刈り取り・四季折々の花の手入れを二十年にわたり継続中です。

更には、「ちょい呑みフェスティバル」実行委員として街おこしにも尽力してきました。市民が気軽に三軒の店を巡るこのイベントは八回開催され地域の懇親の輪を広げてきました。

今後も地域に笑顔を届ける活動を続けてゆきたいと思っています。

**私の活動の広がり**

西ブロック

石崎 和子

私がナルクに入会した頃の事務所は、天王町駅近くのアパートの二階を借りて崩れ落ちそうな外階段を上がり、部屋に入ったのを覚えています。あれから 20 数年ナルクにお世話になっております。

私は 5 年ほど前、住まいの町内会の高齢者の集い「睦会」の役員を頼まれ各行事に参加するようになりました。毎月一回町内会館にて 100 円ランチを開催し、手作りの食事・コーヒー・お菓子を食べながら仲間同士の語らいをして頂きながら、皆楽しいひと時を過ごしています。

独り暮らしで会場に来るのが困難な方には私が車で送迎し、献立も毎月違うと喜ばれています。

特に「睦会」の春の集いと総会には雨天でない限り、広場で開催となり軽食・お茶・お菓子もあるので、独り暮らしで参加困難な方への送迎をするようにしています。

人との交わりにより自身の心と体の健康に繋がるように思われるようになりました。これもナルクに携わっているお陰かと思えます。



6月歩こう会「鎌倉・明月院のアジサイ」と周辺散策

世話役 内田 成孝

6月は恒例のアジサイを求め、北鎌倉のアジサイ寺で有名な明月院散策とし、その後はそこから続く鎌倉アルプスの尾根をめぐる「天園ハイキング」を計画していました。しかし下見の結果足元が滑る危険性がある事等々で断念することにし、グループラインで「コース変更」の案内を急遽流しました。

当日は晴天で 30℃を越す真夏日が予報されアジサイ散策と合わないな、と気にしながら北鎌倉駅へ。駅には7名が集結しました。まずは多くの観光客の流れに沿って明月院のアジサイ散策へと。ブルーの幻想的な姿が目の前に、又「悟りの窓」からの庭園の眺めに感嘆しながらゆっくり堪能し、新たなコース建長寺へ。目的は最奥の半僧坊から「天園ハイキングコース」入口の展望台へ登ることでした。半僧坊までの245階段の途中ヤマユリの香りが漂い、顔を上げると満開の百合の花が目の前に！カンフル剤を打たれたように元気を取り戻し、昼食所半僧坊に向かって力が入りました。

昼食後さらに150段登り頂上の見晴台へ。眼下に鎌倉の街並みと由比ヶ浜を眺め達成感を胸に下山し、鶴岡八幡宮に進みました。源平池の蓮の蕾に癒され鎌倉駅到着。乾ききった喉を潤した感触は忘れられない一時でした。暑い中お疲れ様でした。「楽しかった！」の一声に救われました。



建長寺半僧坊から「天園ハイク」入口へ

— 歩こう会 —

- 7月 「江の浦測候所見学」
現代アーティスト「杉本博司」氏の
美意識が光る屋外美術館

日 時：7月17日（木） 雨天中止
集合場所：JR 東海道線 根府川駅
時 間：午後 13：15
解 散：根府川駅 午後 16：00 頃

※ 参加予約 見学科：3,300 円
参加希望者は世話役へ連絡ください。
野外見学が多く当日の天候を検討し、
連絡致します。

北 沼沢 新太郎
西 内田 成 孝
湘南 元石 一 雄

- 8月 夏季 お休み

＊ ＊ ＊ ＊ ＊
目を閉じてせせらぎの音に夏を聴く
桜の実アートの如き地を築めり
鯉ひそむ明るき光の木下閑
新緑やジバン似合う夏帽子
つややかにいよよ燃え立つ青もみじ

佳 ち え え 洋
子 か い つ 子
ね 子 子 子

＊ ＊ ＊
さりげなくショートヘアに衣替え
青蒿や中学生の子との距離
愛おしき金魚掬ひの子の背中

茂 茂 茂

へ 俳句同好会

ハマっ子広場



編集後記 認知症の初期であろう友と一泊の旅をした。岩手に桜を見に行こうと誘われた。が、旅の手配などは貴方がやってと言う。渋々盛岡で石割桜や城址公園の桜・賢治や啄木の足跡等を観光しようと計画。当日、上着や傘を持たずの友に驚く私に、暖かいから大丈夫と。車内で何度も今日のチケットはどれ？見えたバッグの中は乱雑で、食事に意欲は無く、雨の盛岡観光は店内で待つと言う。10℃違えば寒いはずだ。その後、時折訪れる私にほろり、心中の不安を漏らす友と如何に付き合えば良いのか、思いを巡らせる近々のこと。 編集委員 片倉 壽子

第31回定時総会 6月8日「ぱれっと旭」で開催



70名が出席した総会会場



福江拠点代表のあいさつ



退任委員と役職変更委員のあいさつ



新任委員のあいさつ



野中ナルク代表の講演



アグリギタークラブの演奏



ららの会のコーラス

作品展示コーナー

