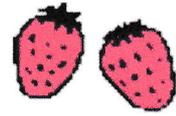


NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク茂原
いちごの会

いちごだより



No. 146

- ◆ 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

みんなで創り、みんなで実行しよう

「ナルク発展5ヵ年計画」「4つの重点課題」

- 1, 仲間を増やすナルク
「新しい仲間づくりへの挑戦」
- 2, 会員のつながりを深め合うナルク
- 3, 信頼できる仲間だからこそそのナルク
「ナルクあんしん生活支援事業」
- 4, 地域から頼られるナルク
「地域連携の深化」

見守りを通じて「つながり」を生み出す—「見守りたい」活動の改訂版の理解と実践

12月10日(水) 13～15時定例の「みんなの会議」を開催した。今般の学習は新聞の社説から「介護と人口減少」問題、そして情報誌から、単身者への見守りサービスを通して「つながり」を生み出す、という表題を参考に意見交換した。両方とも現在の日本においては重要な課題であるが、今般は後者について取り上げ、会議に出席しなかったみなさんも一緒に考えてもらいたいと思う。

日本では高齢化や未婚化などによる一人暮らしが増大しており、いまや「孤立化」や「孤立死」は他人事ではなく、また地域のつながりも希薄化している。しかし、本来は人とつながりたいという思いは誰にでもある。

私たちはそんな思いから、今まで事務所での対話による交流の他に、もっと友達づきあいを深めるために、会員同士で電話や訪問を通じてつながり合う、「見守りたい」活動をすすめてきた。しかし、その活動が思ったほどの拡がりを見せていない。そこで今までの「見守りたい」

活動の方式を簡略化し、「いちご安心ネット」と「いちごあんしん電話ホットライン」の2方式を一本化、名称を「いちご安心ホットライン」とした。電話の他にスマホ(ライン等)も利用してもらうことにした。

手続きは「申出書」を事務所に提出するだけでよい。詳しくは各ブロック長、事務所に問合せ、積極的に取り組んでほしい。

「楽しいクリスマス会」は大勢の賑わいを!

12月14日(日)茂原ショッピングプラザアスモで恒例の子育て支援部会主催のクリスマス会を開催。当日朝から冷たい雨に拘わらず、子ども10名と保護者・ナルク会員を含め30名の大勢の参加者で、賑わいを見せた。

10時には室内の飾りつけも完了、11時に安藤会員の司会でスタートした。始めはクリスマス飾りをツリーに補充してもらい、全員でクリスマスソングを歌った。次は「貼り絵」を楽しみ、紙芝居や工作あそびと続いた。お母さんたちも子どもと一緒に楽しみ、またナルク会員も子どもたちに声をかけながら、イベントを盛り上げた。最後にサンタに扮した代表が子どもたちにプレゼントした。子どもたちはプレゼントを見せ合い、満面の笑顔であった。

新年会は盛會裏に一サークル会発表会

1月9日(金)運営委員会終了後、13時より「新年会」のサークル会発表会を開催した。そもそもこのサークル会活動は人とのつながりを深め、また新しい学びへと挑戦する意義は大きい。ぜひこの機会にサークル会へ入会を期待したい。

それでは、発表会の様子を出番順にお知らせしよう。まず「お茶を楽しむ会」が一番手に、みなさんにお茶を奮発。全員でおいしく頂く。次は「カラオケの会」。1曲は会員で、2曲目はみんなも一緒に楽しく歌った。そして、「ちぎり絵・絵手紙の会」。今日のためダンボール紙で作った額に入れた作品をそれぞれが紹介した。次が「大極拳教室」。全員で入門・初級太極拳の後、伊藤・佐藤の両講師による素晴らしい演技を披露。全員投票の結果2位を獲得した。次は「ウクレレの会」。素晴らしい音色に負けないよう、みんなも歌って応援した。「写経教室」は渡邊さんの手話教室、みなさん見真似する。次は「俳句教室」。それぞれが自作の句とその背景について解説した。皆さんも毎月の句会に参加しませんか。そして、「手芸・折紙の会」は作ったものをみなさんに提供。魚釣り形式で釣り上げるといふ寸法がまた面白い。次の「着付け踊りの会」は飛入りで踊りの輪に入る人もいて、みんなで賑やかに”茂原音頭“を踊った。事前に熱心な稽古もしたようだが、惜しくも3位で残念。「健康麻雀の会」は鈴木さんの麻雀の解説、認知症予防になると宣伝も。次は「うたごえの会」、伴走曲?がでてこないハプニングもあり。でも馴染みの歌をみんなで歌えて何よりだ。

第3郵便許可 NALC (ナルク) 情報

ファイナーレは「ハワイアの会」。みなさんのアロハ姿がよく似合い、踊りも愛らしく魅了したようだ。それで1位獲得となった。

予定時間をオーバーして閉会となったが、ボランティア活動の中でこそ、こういう風景もまた人生を輝かせて見せてくれるものと思った。

読み書き計算で脳を元気に!

元気クラブ「アスモサロン」

1月13日(火)アスモにて今年初の「ナルクサロン」を実施。「もばら百歳体操」の次は、計算・漢字ドリルの脳のトレーニング。これは「前頭前野」をきたえるものだ。最近パソコンやスマホの普及で文字を手書きする習慣も昔に比べ減り、脳を使う機会も減っているようだ。それでこの「頭の体操」はまさに脳健康を守る、認知症対策になる。次にやるのは「口と手指の体操」だが、これも老化防止対策。おしまいは「おしゃべりタイム」である。みなさんに「今日の話」を提示し、それに添って順番に話してもらうという寸法。互いの交流と認知症対策になる。今日は新年でもあり、初詣と今年への思いを語ってもらった。人生100年時代、いつまでも輝き続けるためにも、「ナルクサロン」へもっと多くの会員の参加をすすめたい。

増員プロジェクトチーム会議

1月14日(金)13~15時に会議した。今年も新入会員が減少。これは時間預託助け合い活動等に支障を来す問題である。会議はその対策を検討すべく話合ったが、特に注目すべき策は見出せなかった。やはり従前どうりの方法を確実に実行することであろう。今後一層みなさんに「ナルクの魅力」を外部に発信し、ナルクファンを多くつくるようお願いしたい。

「ナルク菜園クラブ」の学習会

1月20日(火)に事務所で「温暖化への対応」について、鈴木クラブ会長より話を聴いた。温暖化による生育障害を受けないように、種まきを早めたり、栽培管理を徹底すべきことを学び、また「白菜漬け」のやり方も教わった。