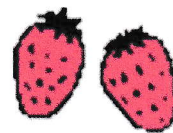


NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク茂原
いちごの会

いちごだより



No. 147

- ◆ 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

令和8年度活動計画を提案—会員を増やし、時間預託助け合い活動をすすめる

昨年度は拠点設立25周年を迎え、記念事業等が無事終わることができた。ただ、重点活動目標である「新入会員」を増やし、「会員拡大」を図ること、及び基本活動の「時間預託助け合い活動」の不振については大きく課題を残したところである。今年度はこれらの活動を中心に、私たちの活動の転換を図らねばならない。

一方、日本の超高齢社会は急速に進み、一人暮らしや夫婦のみの高齢者世帯及び認知症高齢者が増大している。今後はこれらの問題への対応や地域高齢者の生活支援活動の担い手として、私たちの活躍が求められている。

については、これらを踏まえ、本年度は次の三つの目標を設定、それにチャレンジし、実行を期すことにしたい。尚、本年度は、また「ナルク発展5ヵ年計画」の推進に向け、始動する年でもあり、その課題への取組も進めていかなければならない。

記

I、新入会員を増やし、会員拡大を図る

- 1、「ナルクの魅力」を外部に発信し、ナルクファンを多くつくろう—友人・知人に声掛けし、入会をすすめよう
- 2、「ナルクサロン」やイベントに市民の参加をすすめよう
- 3、「増員プロジェクトチーム」の活動を強化しよう

II、ボランティア活動をすすめる

一人の役に立つと自分が幸せになる

- 1、会員同士の時間預託助け合い活動をすすめるよう—「助けられ上手」から、「助け上手」に

- 2、地域高齢者の生活支援の担い手になろう
- 3、地域から頼られるナルクになろう—「クリーンキャンペーン」、「親子ひろば」・「子ども教室」・「子どもあそびひろば」の子育て支援活動、「茂原七夕まつり」への参加

III、「老活」と人とのつながりのすすめ

—高齢会員の活性化とナルクの友だちづくり

- 1、「ふれあいナルクカフェ」に参加しよう
- 2、元気クラブ「ナルクサロン」に参加しよう
- 3、「みんなの会議」に参加しよう
- 4、「見守りたい活動」（「いちご安心ホットライン」）をすすめるよう

“福は内” — 「藻原寺豆まき」にナルク参加



2月3日(火)「藻原寺豆まき」にナルク会員十数名も参加させて頂く。大勢の市民の中飛んでくる豆などに戸惑いながら、手を出す初体験だった。「鬼は外、福は内」と 福がナルクに来るように、そして会員一人ひとりにも、お願いした。

「子育て支援部会」と「みんなの会議」

2月11日(水)の午前「子育て支援部会」、午後「みんなの会議」を開催した。今回は2つの会議のそれぞれで学んだことを報告する。前者は、子育て応援サイトを手かしている、ぼうだあきこ氏の「希薄なつながりを補う、地域の“じいばあ”の役割」の記事。氏は言う「この

2026年4月1日

いちごだより

親以外に自分のことを考えてくれる大人との関係が欠落した部分を誰が補ってくれるだろうか、と考えた時浮上してくるのが地域の“じいばあ”である。これはまさに私たちの活動が期待されていることになる。

後者は、高齢社会研究の第一人者である村田裕之氏の記事。氏は、加齢による変化に賢く対応して、いつまでも成長を続ける「スマート・エイジング」を提唱、人生100年時代を生き抜く10の秘訣を挙げた。その1つに”他人の役に立つことをする“ボランティアを挙げている。

ナルク千葉地区連絡協議会の開催

2月26日(木) 13時より千葉市の「きばーる」で協議会が開かれ、松永代表、鈴木事務局長・次長が出席した。今回は当番として両局長・次長が議事を運営した。まず、本部寺井理事より「ナルク発展5ヵ年計画」第1回の本部分科会の報告があり、続いて各拠点から、その取り組み状況を報告した。次に、本年度の活動状況等について各代表の報告があった。他に、代表理事選出等についても話し合いが行われた。

グランドゴルフ会の開催

3月6日(金) 富士見公園で久しぶりのグランドゴルフに参加会員は元気にプレーした。結果は次の通り。1位吉原達雄 43、2位中津川良太郎 44、3位鈴木時男 46、4位中村利政 47、5位松永美恵子 50、BB 北島トシエ 58

「認知症」のことを良く知ろう

3月13日(金) 7時半から茂原駅内で市の認知症啓発活動としてチラシ配りのボランティアにナルクも数名参加した。

「認知症には年をとれば誰がなっても不思議ではありません(和田秀樹著「80歳から認知症はフツー」)とある。私たちは認知症のことを良く知っておくべきだ。「みんなの会議」などに出席して、理解を深める機会を増やす必要がある。

「ナルク菜園クラブ」の活動

3月17日(火) はネギ、タマネギとじゃがいもの植え付けをする。そのうね立てや施肥

第3種郵便許可 NALC (ナルク) 情報

等についてはクラブ長より指導を受けた。
「もばら市民活動フェスタ2026」に参加



3月28日(土) 10~15時、「桜まつり」実施中の茂原公園で市民活動フェスタが開催され、7団体が参加した。今回は来訪者が幾分少なかったが、ナルクでは活動の紹介や子どもたちを対象にグランドお手玉やケンケンパーあそび、そして大人も「ベーごま」に必死に挑戦していた。尚、他に各ブースを回ってプレゼントをゲットする「スタンプラリー」も行われた。

「ナルクに入会してよかった」

Cブロック 北島ヨシエ

昨年7月1日に75年間過ごした下関を離れ、茂原市にやって来た。“老いては子に従え”通りの例外に漏れず、息子のそばで暮らすことに。不安ばかりの旅立ちではあったが、8ヵ月が立つ今では、多忙で楽しい日々を送っている。茂原の方々の暖かさと共に、なんとと言っても、この「ナルク」の存在は大きな心の支えとなっている。

ボランティア精神と多くの趣味を兼ねた、この空間は大切に、喜びは計り知れない。来て間もないのに、何がわかる、と言われそうだが、今は厳しい現実であるような気がする。高齢化の波はナルクにも訪れているようだ。5年間を目途に、しっかりとした人材を募り、活気ある場所を作り継承していかなければならない。百歳まで元気で走り続けたい、ナルクと共に！

そして、これからは地域高齢者の生活支援等助け合いのまちづくりを目指してがんばりたいと思う。