



ナルク川崎

# だるま 会報

〒213-0002川崎市高津区二子2-6-47

にこぶら新地内Tel&amp;Fax (044)712-5441

No.172号(2022年1月)

令和4年1月16日

発行 ナルク川崎 事務局 責任者：花崎良政

ホームページ：http://www.nalc-kawasaki.sakura.ne.jp

メール：nalckawasaki@yahoo.co.jp

## 新年も、コロナ禍に挫けず、ナルク理念を活かしましょう。

新しい年を、元気で迎えの事を存じます。今年も、ナルクをよろしくお祈りします。2年続きのコロナ禍で、ボランティア活動も自粛が続き、活動がほとんど、出来ていません。しかし、ナルクの理念（しっかりした気持ちで自立する事）（出来る事・出来る時には、奉仕をする気持ちを失わない）（生き甲斐は、自ら作り元気を出す）これらを、大事にしたいと思います。時代は大きく変化しつつ有るように思います。あの戦後の厳しい時代を乗り越えてきた世代です。元気を出して、前向きに、進んで行きたいと思います。ナルク川崎も設立から25周年を過ぎ、あらたな段階だと思えます。シニアボランティア団体の草分けとの誇りと責任も感じます。今年も、ご協力して下さい。〈花崎〉



## 「シニアライフ講演会」が開催されました。（要旨の報告）

昨年11月16日（火）13時～（於）多摩市民館ホールで、川崎市とかわさき創造プロジェクト主催のシニア向け講演会が行われました。コロナ・三蜜対策下での集まりでした。〈人生100年・そこに峠がある〉のテーマで、元NHKのアナウンサーの國井雅比古さんのプロデューサー時代の体験談と教訓を話されました。人生の山登りに例えて、〈長い人生で、病気やいろいろな峠があるが、ゆっくり・ゆっくり、歩いて、楽しく乗り越えて行きましょう。〉72歳を過ぎてトレッキングを楽しんでおられます。

第13回シニアライフ講演会

人生100年、そこに峠がある

どこからでも、何處からでも自由に歩く。定年過ぎてからの楽しみ方。

日時：令和3年11月16日（火）  
13:00～16:40（12:20開場）

会場：川崎市多摩市民館ホール

プログラム  
13:00～14:45 第1部 講演  
「人生100年、そこに峠がある」  
講師：NPO法人国井雅比古さんプロデューサー  
15:00～16:40 第2部 シニア関連団体の活動紹介  
講師からのメッセージ

入場無料

多摩区総合庁舎



## 「高津ボランティア連絡会」の総会がありました。

12月6日（日）10時～（於）てくのかわさきで、高津区内の市民団体関係者が30人程集まり、年間の総括と下記のイベントの相談が有りました。〈高津ボランティアまつり〉が、開催されます。10回目の団体交流会です。参加団体の活動紹介やパフォーマンスの発表会です。ナルク川崎もパネル展示で参加します。下記の内容ですので、見に来て下さい。

〈日時〉 令和4年1月22日（土）13時半～16時

〈会場〉 「てくのかわさき」の2階ホール

◆日時 令和4年1月22日（土）13時30分～16時（受付開始13時～）

◆場所 てくのかわさき（高津区溝口1-6-10てくのかわさき2階）

◆内容 たかつボランティア・当事者連絡会所属団体の活動紹介  
★パフォーマンス  
★活動発表・スピーチ  
※参加者へ向けて、活動の原動力、活動の中で感じる事等  
★パネル・作品等の展示  
※ボランティアに関する相談や当日参加している団体から活動内容など直接話を聞くことができます。

## 二年ぶりの新春七福神めぐりで、今年の平安を祈りました

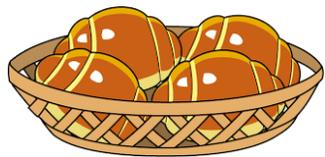
自由な行動が制限された中で2年ぶりに新年七福神巡りを実施しました。1月6日（木）10時に東急多摩川線「武蔵新田駅」に10名が集まり、晴天の下、新田神社はじめ七つの神社を回りました。比較的近くで回り易かったところでした。今年もお互いに、元気で平穏に過ごせます様、お祈りし散会しました。ナルクの仲間と一緒に歩くのもいいものです。



**<寄稿記事> パン作り始末記**

小林 肇

コロナ禍であらゆる会合や活動ができなくなったため時間の余裕が生まれた。何か時間の有効活用がないかと思っていた時、ふと見た雑誌で美味しそうなパンの写真をみたので、パン作りに挑戦することにした。パン作りと言っても生地からこしらえるのは難しそうなので、ホームベーカリーという器具を用いレシピ通りに材料を投入すれば、器具が練り、発酵、焼きまで全てやってくれて、数時間後には食パンが出来上がるという簡単なやり方だ。最初のうちは慎重にレシピに忠実にやっていたが、少し慣れてきてレシピを見ないで作り始めると、投入すべき材料を忘れていたりする。膨らますためのイーストを忘れ、硬い石のような塊ができたこともあった。だんだん上手く作れるようになって、あんパンやロールパンを作ってみたくなった。早速デパートに行って生地を延ばす麺棒、切り分けるスケッパー、広げるマット等を買ったのでもう後には引けないが、例え出来上がりの形がいびつでも焼き立てのパンは美味しいし、自分で作ったとなると一段と美味しさが増す気がする。



家内と出来立てのパンを食べながら、その日のでき具合や反省点について話あう一時が、コロナ禍のストレス発散にもなった。しかし振り返ってみると家内の誉め言葉に乗せられて、一週間に1～2回パンを焼くことがすっかり私の役目になってしまっているのに気がついた。この調子で次々と家事を押し付けられないように注意しなければと思っている昨今である。

**女性の会の活動報告**

★お花見に行きました。11月10日(水)「大船フラワーセンター」に女性の会6名でお花見に行きました。1年10か月余りの自粛生活で、私たちの日常生活はかなり委縮していましたので、広い園内を散策してとても開放された気分でした。前日の大雨にもめげずバラの花やコスモスは倒れたり散ったりもなくきれいに咲き誇っていたのには驚きでした。近くの園児が複数組訪れていて、芝生で転がって嬌声を上げとてもうらやましく、私たちも芝生でお弁当を食べた後、どこまでも澄み切った青空をごろ寝して眺めて過ごしました。聞くところによると、3年ほど前から「県立大船フラワーセンター」の管理は日比谷花壇が担当しているそうです。

★今まで通り毎月2回の予定で、市民活動センターで折り紙・おしゃべり・脳トレなどを中心に集まって楽しんでいます。日頃の不自由な生活の中で、特にシニアの健康に影響が出てきているように感じます。参加者の中でナルクの助け合い活動利用で、通院の付き添い、不自由な生活をされている方には声掛けをして勇気付けなど小さなお手伝いをしています。

**「かわさき健康・介護フェア」のご案内**

川崎市健康福祉局の主催、〈みんないきいきライフ〉のヒントになる行事です。

<日時> 令和4年1月24日(月) 12:30～17:00

<会場> エポック中原3階ホール・大会議室 (無料)

<内容> 〈ホールでは〉健康づくりの講演・市民団体の発表等。

〈大会議室〉物忘れチェック・筋肉量測定など、

**<今後の日程>**

- \* 1月18日(火) 南関東エリア会議 13時30分～ 東京都障害者福祉会館(三田)
- \* 1月22日(土) たかつボランティアまつり 13時30分～16時 てくのかわさき ホール
- \* 2月5日(土) 三役企画会議 10時～ 市民活動センターフリースペース
- \* 3月5日(土) 三役企画会議 10時～ 市民活動センターフリースペース
- \* 3月12日(土) 運営委員会 13時～ 市民活動センター会議室B

