



**特定非営利活動法人**  
**ニッポン・アクティブライフ・クラブ**  
 事務局:大阪市中央区常盤町2-1-8 FGビル大阪 〒540-0028  
 電話06-6941-5448(代表) FAX06-6941-5130  
 ホームページ <http://nalc.jp> 毎月1回 10日発行  
 Eメール編集室・kaiho@nalc.jp

# 次期拠点リーダー養成講座

## リーダーとしての自覚を再確認

1月号既報の通り、拠点リーダー養成講座は昨年の11月、大阪産業創造館(大阪市)で実施されたが、例年にも勝る大きな成果を上げて終了することができた。参加した26人の受講者を代表して、6人の方が講座に寄せた熱い思いを語ってくれた。

**はちのへ拠点**  
**宮野竹子**



このたびは、受講の機会を与えていただき、ありがとうございます。受講させていただきました。受講資格に満たないのではないかと不安を抱きながら参加したのですが、本部の皆様や受講者の方々の温かい受け入れに、実家に帰ったようなホッと感で、研修に溶け込むことができました。

神野会長の「ナルク総論」では、開口一番、「72歳はナルクでは若者である」に、若返った気分になることができました。日ごろ、高齢者、後期高齢者と、肩身の狭い思いをしていました。高年齢の私自身が支える立場になること、そのために、自分の磨きと信頼を得る器になることなど、日ごろ感じていたことを整理していただき、今後の活動の支えになりました。

また、「はちのへ」の活動を紹介していただき、足元に宝物があることに気付かせていただき、自分たちで活動を工夫し、大切にすることが大事だと痛感しました。



全国から集まった26人の精鋭

会員増を図ることが大切だと思います。

**栃木拠点**  
**竹田あや子**



「リーダーは、寝ても覚めても会のこととを考えていなければならぬ」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思います。活動の楽しさや、活動の楽しさを紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。

研修に参加して改めて心に残ったこと  
 ①ボランティアは、個人の思いで、するものであるが、NPO法人ナルクの組織として考えたとき、リーダーは本来のボランティア活動と収益事業の両面から考える必要がある。

担当した自分としての一番の弱点は、ナルクの理念の理解度と拠点リーダーとしての心構えにあると思っている。

この弱点が少しでも補強できれば、この思いと、拠点代表の「ぜひ受講してみたい」という言葉に後押しされて今回、養成講座に参加することになった。

今までの自分の活動を考え直してみると、同じ繰り返し活動の活動に埋没し、うまくいかないという「会員の高齢化だ」「役員の高齢化だ」「役員の高齢化だ」「役員の高齢化だ」など逃げ道を探してしまっていたように思う。

エリア会議17についても、「今までのブロック会議とあまり変わらない」「年1回の本部との活動の調整会議くらいだ」と軽く考えていたが、本部が力を入れて推進するその重要性についても理解が深まり、「地域的な課題の解決に向けて積極的に推進していかなければならない課題である」と認識できた。

高畑名誉会長が設立以来掲げてきた理念を大切に、またまわっているナルクは全国的な法人組織である。漠然としていた事が研修を受け明らかになった。ナルクの活動に生かしていかうと思う。本部の役員の皆様とのチームワークとパワーに、感動と感謝の2日間でした。ありがとうございました。

またナルクの現状をきめ細かく分析して問題提起していただき、自分の拠点と比べて、自分も比較しながら、これから取り組まなければならない課題について、具体的な理解することができ、自分の拠点の地域性に合わせた取り組みができるよう考えてみようと思っている。

そして拠点リーダーとして、より多くの知識を習得する努力をし、それを拠点活動に反映させる努力をする。これは単にナルク運動に対してだけでなく、これからの超高齢化社会にどう立ち向かっていくのかという自分の課題としても考えていきたい。

神野会長はじめ本部の講師陣の分かりやすい講義に引き込まれ、盛りだくさんのカリキュラムを消化し、有意義な研修ができたことに感謝します。

またナルクの現状をきめ細かく分析して問題提起していただき、自分の拠点と比べて、自分も比較しながら、これから取り組まなければならない課題について、具体的な理解することができ、自分の拠点の地域性に合わせた取り組みができるよう考えてみようと思っている。

この度はリーダー養成講座を受講させていただけ(次頁へ)



冬の嵐山 写真・小田輝夫

### 季の輝き







短歌

【奈良】

悲し気な瞳のディーンが好きというリーゼント決め息子は通り過ぐ

花水木

ゆく秋来たりなば

みちよ

青田風今朝しみじみと身に受ける白露煌く

奥西

稲穂垂る田んぼ少なくなる生駒昔の風景な

あけび

つかしむ我

ひろみ

居場所なし高齢者の本ベストセラー何故か

あきら

【寝屋川】

半世紀経てふるさとの最寄駅行けば私の気

嘉手川みや子

俳句

【南横浜】

霧の中薄日浴びたる谷戸の道

古川國男

拠点だより

【銚子】

新しいユニフォーム完成

銚子拠点会員全員が、活動時にそろって着用する待望のユニフォームが昨年10月に完成しました!

これまではナルクで統一されたユニフォームを着用していましたが、各拠点で独自に調達するようになつてからは、着用する人しない人など、会員の意のままになっていました。これでは統一感が少し足りないような気がしていたところ、

「ユニフォームを作ろう」という声上がり、銚子拠点独自のユニフォームが出来ました。多くの参加者にもかかわらず、ナルクであることが一目で分かる、頼もしく映っていて感無量でした。

【東大阪・大東】

講演会「在宅介護について」を開催

【東葛】

毎月、ダンスパ

賽銭を入れて銀杏拾ひをり  
アイドルもともに年寄る秋桜  
熟れ柿の落ちるを鳥と競ひけり

【大坂北】

樹も石も根にも苔むす霧の道  
旅の空なれば祭りもよそよし

白壁のかくも淋しや朴落葉  
リュックサックに新米と鈴一つ

月明り小さく見えし夫の背な  
終電の遮断機上がり虫すたく

昨夜風の強さ落葉の高にか  
【札幌】

置き場所を思い出せない備忘録

【水戸】

傘寿越えてもまだある色気赤い口紅切らさ

お前あなたと言ひ合ひながら渡る人生いつ

【堺】

置き場所を思い出せない備忘録

吉本秀一

随想

引きこもり老人におさらば

【びわこ湖西】

永美雄幸

現在66歳、無職である。30数年勤めた会社を定年退職し、引き続き勤めた仕事も昨年3月末で満期となり、組織とは無縁の身となった。

晴れて自由の身になったと思いきや、これからは何をしたらよいのか、まったく分からぬ。傍らにはデイサービスに通って3回通う90歳の母親と、花や野菜づくり、体力維持管理に余念のない配偶者が元気に動き回っている。

正直、「負けた!」

助川浩史

思った。「このまま引きこもり老人になってしまふのか」と、不安がよぎる。

そんな時、ふとしたきっかけでナルクに出会い、福祉調査センター事業のあることを知った。ボランティア活動は人の役に立つのと同時に、自身の生きがいづくりにもなる。元気で生きている限り人の役に立ち、自分の存在を明確にすることは意義のある生き方ではないかと思

つたりする。長年、培ってきた知識、経験、能力などを地域に還元することもできる。

日本の社会は有償ボランティアについて検討する時期に来

たようである。

うのが手取り早い方法」通院が困難になったら、訪問診療も可能」などと、かかりつけ医を持つ

ものではない。地元

の傍ら、訪問診療や往診に努めるほか、介護施設の運営、東大阪市の立ち上げにも

尽力されるなど、地域活動の取り組みにも熱心な寺田医師は「かかりつけ医」を持つことの大切さを話されました。

病気になる、専門医に診療してもらう

医に診療してもらう

医に診療してもらう

医に診療してもらう

医に診療してもらう

医に診療してもらう

塩をたっぷり入れて水洗いした豆を圧力鍋にかけ、「シチュー」という音がした

から今年も「黒豆の枝豆が食べごろやから取りにおいで」と

電話があった。

私が子供のころ、枝豆は田んぼのあぜに植えられ、細々と育てられていた。収穫の時には、その枝豆の枝の残り物で虫かごを作って遊んだりしたものだ。

ところが、いつの間にか、気が付けば黒豆の枝豆は大きな田んぼのあぜから畑一面に栽培されるようになっていた。

クリやマツタケと並び、篠山の特産品のおさらばで

少傾向は否めない状況。そこで昨年11月、「ナルクで生きがいを見つけませんか」と呼びかける拠点独自のチラシを作成し、活動地域のすずらん台住宅全戸に配布しました。

発足10年での初めての試みに多くの反響のあることを願

い、会員一致団結で頑張っています。

【名張東】

PR紙を全戸配布

本年度の重点活動に「会員増強」を掲げ、会員一丸となって取り組んだ結果、一定の成果を得ることが出来ました。

しかしながら会員の高齢化や逝去、施設入所、子供の近

くの転居などで減

また昨年7月と10月には、7月に発生した九州北部豪雨災害支援のパーティーを開催し、一日も早い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

害支援のパーティー

を開催し、一日も早

い復興を祈りつつ、

また昨年7月と10

月には、7月に発生

した九州北部豪雨災

</