ナルク NALC
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
Eメール編集室･･･kaiho@nalc.jp
毎月1回 10日発行

2018年を振り返って

ナルク会長 神野 毅

2018年も、間もなく幕が下りようとしている。新体制のもとで新年を迎え、あわただしく一年を駆け抜けたが、ナルクにとっても極めて重要な一年であった。「エリア17」「ビジョン委員会」「福祉調査センター」「25周年事業」「各地周年事業」と、5つの観点から神野会長に、この一年を振り返ってもらった。

エリア17推進

「エリア17推進」は、2016年からスタートさせた重点施策である。

エリア担当理事を中心に、各拠点の活性化のため積極的に全体会議、エリア会議を展開してきた。

本年は「エリア17推進」の目指すところをお互い再認識して、「会員増強、拠点の健全運営」をテーマに実行し、成果の実現に向けて取り組んだ。

特に、各エリアで取り組んだ重点課題は「会員増強」であった。会員が減少している中で、2018年上期を見ると、増加している拠点は31拠点で、2けた増加拠点が5拠点になっている。要は積極的に活動している拠点が会員も増えているのだ。大規模拠点でも、新入会員の増強に懸命に取り組んでいるが、死亡退会、施設への入居などが原因で、会員が減少している。

拠点の役員からは会員の減少についての発言が目立つが、積極的に会員増に力を入れているエリア、拠点もある。会報7月号に紹介されている事例を参考に、取り組んでいただきたい。

エリア単位で会員増への取り組みを実践している地区は、南関東エリアである。埼玉地区は総合事業の取り組みの一環として「日常生活支援研修会」を一般市民対象で実施した。

東京では「東京フォーラム」、神奈川では「神奈川フォーラム」を実施した。特に神奈川では4拠点合同で「シニアの社会参加」と「神奈川県民にナルクの活動をPRすること」を目的に開催し、240人の参加があった。会員外の参加も94人に上った。

今後の課題は「総合事業への取り組み」「未活動の会員、新入会員を対象とした日常生活支援活動研修の実施」である。この研修は活動者を増やすために、是非早急に実施したい。

ビジョン委員会の開催

来年はナルク創設25周年を迎える。

私たちは創設以来「自立・奉仕・助け合い」の理念の下「生きがい」を得、生涯現役で社会の発展に貢献し、併せてナルクの組織拡大をはかってきた。

しかし、ナルクを取り巻く社会環境は劇的に変化を遂げてきている。ナルクはその変化に対応できているのだろうか。それを検証する時に来ている。

今一度、理念はしっかり遵守しながら、改革もタブー視せず、目標を見直し、将来のナルク、永続するナルクを目指すべき時期に来ているのではなかろうか。それを具現化するために、「ナルクビジョン委員会」を発足させる事となった。

第1回の委員会は7月17日に開催した。今後「人・物・金・制度」の分科会で、それぞれ検討し「中期ビジョン」を来年の総会で発表することにしている。詳しくは9月号の1面を参照いただきたい。

福祉調査センター事業を振り返って

ナルク福祉調査センターは、平成17年に大阪と神奈川でその活動を開始し、今年で14年間が経過した。その後もこの活動を受け入れ、福祉調査センターを立ち上げる拠点が相次ぎ、本年9月末現在では北海道、栃木、千葉、神奈川、岐阜、滋賀、大阪、兵庫の8か所で地元都道府県の選定、認証などを受けて活動を行っている。

その活動目的は、福祉サービスの向上に寄与することと、ナルクの財政を支援することである。

活動内容は、対象とする施設が日常提供されているサービスの状況を書類及び現場で調査し、評価基準などに照らして評価し、報告書を作成し、公表することであるが、この一連の仕事は施設への営業活動からスタートし、受注、契約、評価・調査の実施、公表手続きまでである。

対象施設と評価・調査の種別は、現時点では、グループホーム（認知症対応型共同生活介護施設）に対して実施する「外部評価」。特別養護介護施設・通所介護施設などの高齢者施設と保育園、児童養護施設など社会的養護関係施設に対して実施する「第三者評価」に大別される。

この活動は、時の情勢によって変化している。現在、外部評価はグループホームに限られているが、平成24年までは小規模多機能型介護施設も必要とされていたが、国の方針変更によって除外された。

グループホームは毎年受審を必要とされているが、最近は行政が認める受審緩和の規定が浸透し、2年に1回の受審でよしとする施設が増加している。

また、第三者評価は3年に1回の受審が義務付けされている社会的養護関係施設以外の施設は、受審勧告の段階だが、保育園では受審すれば5年に1回は一定の助成金が支給される仕組みなどが出来、従来自主的に毎年受審されていた法人が方針変更される例もある。

福祉調査センター内部の状況は、活動開始当初から14年にわたり参加してくれているメンバーも多い。これら調査員、事務所スタッフ共、高齢化が進んでおり若返りが必要とされつつある。各福祉調査センターでは、現役当時に必要な資格を身に付けておられる会員を中心に、この活動に参加してくれる人材を広く求めている。

25周年実行委員会の立ち上げ

来年、ナルクは設立25周年を迎える。過去5周年は大阪、10周年は東京、15周年は京都、20周年は仙台で開催された。

今般の25周年は創業の地の大阪で実施することにした。関西の拠点を中心に実行委員を選出し、第1回の実行委員会を10月19日に開催した。今後、25周年の行事は実行委員会を中心に準備を進めていくことになる。

各地周年記念事業の実施

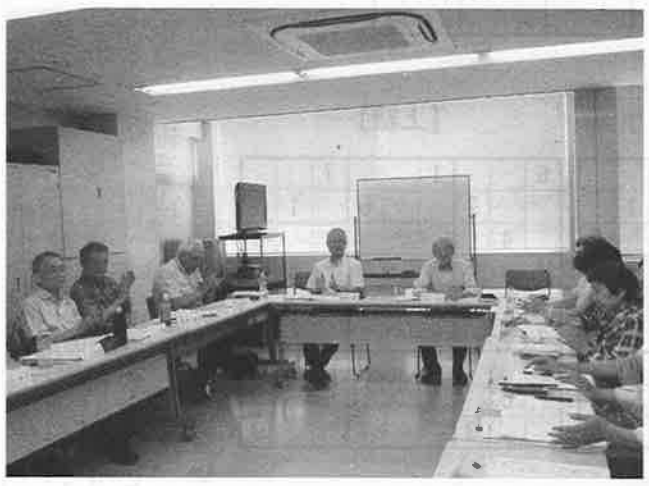
本年は20周年を迎えた拠点が10拠点、15周年が13拠点、10周年が8拠点と計31拠点に上った。歴代役員の皆様、それを支えられた会員の皆様に感謝したい。

感動を覚えた周年記念行事は多々あるが、6月17日、設立以来代表として活躍された林代表への感謝会をかねて行われた宮城拠点の20周年記念行事が印象的だった。

宮城拠点では、東日本大震災後にいち早く仮設住宅においてパラソル喫茶を開催、支援活動を展開した。その中で2012年5月13日、天皇皇后両陛下が仙台市若林区（次頁へ）

240人の参加者で活況を呈した神奈川フォーラム

季の輝き
雪をかぶった月山 写真・佐藤充


7月17日に行われたビジョン委員会

の仮設住宅を訪問され懇談会が開かれた。林代表が出席したが、皇后陛下から「ナルクはどのような団体ですか」「ハンドマッサージは心を落ち着かせるのに大変良いですね」などと、パラソル喫茶の活動について心温まるお言葉をいただいた。

このパラソル喫茶を通しての支援活動は全国の拠点から多数の会員が参加するなど、多くの支援が寄せられた。そして、2015年12月16日に180回に及ぶ活動は終了した。

宮城拠点のパラソル喫茶活動

また、ナルク設立20周年記念行事には林代表を中心に宮城拠点挙げて対応いただいたことに対し、心から感謝申し上げたい。

第58回理事会開催

奉仕活動などを巡り活発な論戦

2018年度上期の理事会が10月25日午後1時30分からナルク6階会議室で開かれた。

この日、全国から集まった理事・監事は25人。本年度上期の事業報告など3つの議案について熱心に意見を交わした。

冒頭、あいさつに立った神野会長は「今期は地震・台風など災害が全国で相次いだが、幸い各拠点とも大きな被害を受けずにすんだ。ダメージを乗り越え重点課題解決に一層の努力をお願いしたい」と述べ、会が始まった。

続いて議案審議に入ったが、1号議案は「上期事業および活動計算書」の報告。

各地から会員減の報告が相次いでいるが、26の拠点が会員を増やしている。

会は西村事務局長の進行で始まった

引き続き「一人が一人を」の合い言葉のもと、会員増に取り組んでいくことを確認した。

2号議案の「エリア17推進」では、全国17のエリアから詳細な現状報告が行われた。活発な活動で大きな成果を挙げているエリア、会議の開催自体が困難なエリアなど、各地で状態は様々である。「拠点の会員増強、健全運営、研修会などの共同活動を強化することが重要」という認識で一致した。

議論の中で「奉仕活動のあり方について」質疑があり、「会員同士の助け合いが我々の活動の中心ではないのか。施設活動を活発にという主張には違和感を覚える」という意見もあった。これに対し神野会長は、奉仕活動の定義を述べ、「やはりボランティアの基本は社会貢献をすることである。会員同士の助け合いを否定するものではない」と、ナルクが地域社会に貢献する重要性を訴えた。会議は4時間近く熱心な議論が続き、午後5時前に閉会した。

おらが拠点の熱いひと

美幌拠点　上杉晃央さんの巻

美幌拠点（からまつ）は平成21年11月に設立されましたが、設立準備時代から現在まで、拠点のために獅子奮迅の活躍をされている事務局長の上杉晃央さんを紹介します。

上杉さんは平成22年に美幌町役場を定年退職され、別の視点・立場から町のために働きたいとの強い思いから、平成23年、町議会議員選挙に出馬し、見事、史上最多の得票でトップ当選を果たし、2期目後半の現在まで町のために大きな活躍をされています。

「世のため人のため」というナルクと思いを同じくする信念と行動が、彼を新たな人生のスタートラインに立たせたのだと思います。

このように実直かつ前向きな上杉さんによって培われた美幌拠点は、間もなく10周年を迎えようとしております。

上杉さんの日常生活は多岐にわたっております。議員生活のほかに、あるスポーツ競技（ペンタク競技といい、フランス発祥のスポーツでグラウンド上のカーリング的なものと思ってください）の連盟副会長、管内地域づくり政策集団「オホーツク寒気団」事務局長、認知症予防「ふまねっと運動」役員など枚挙にいとまがありません。

このような行動家の上杉さんですが、いつも会員の皆さんに言っていることがあります。それは、「私たち中高年は教育、教養がなければいけません」ということです。それは「今日、行くところがある」「今日、用事がある」の2つで、常に外に出て人々と接し、社会とかかわり合って生きていくことが、ナルクの理念、「自立・奉仕・助け合い」を体現し、ナルクの目的である高齢社会にふさわしい地域社会づくり推進の力となるとのことでした。

美幌拠点も10年という大きな節目を間近にし、新たな一歩を踏み出すべく、頑張りどころに差し掛った今、上杉事務局長には今後ますますご努力いただき、美幌拠点ひいてはナルク全体の発展にご尽力をいただきたいと願っております。

美幌拠点会計担当　矢葺等・記

リレーエッセイ　つれづれの記

数独（すうどく）について

数独というのをご存知ですか？　毎日新聞の朝刊と夕刊に連載されているクイズです。例題とルールは、左の通り1～9の数字を重ならないよう記入していきます。

初めのうちはなかなか糸口すら見つけられず考え込むことが多かったのですが、最近は何とか初級は、簡単に解けるようになってきました。コツは3×3の小枠の中に、すでに入っている数字の隣接あるいは同列の小枠の中に同じ数字を探し、空いている小枠の中に入るところがないか見つけることです。

例題では、上段の左側の小枠の中に3の入るところを探すと一か所が存在する。下段では7が左側の小枠に一か所見つかる。同様に1は右側の小枠の中で探す。このように進めていくと全体が面白いように解けていきます。これが中級になると、ヒントを見つけるのが難しくなりますが、時間をかけて何とか解けるようになりました。上級になると全く歯が立ちません。連日、問題とにらみ合いが続きますが、出来ないでギブアップしてしまうことが多いのです。以下、初級・中級・上級の問題を掲載しますので、皆さん挑戦してみてください。

尼崎拠点　橋本伊三男

ルール

① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを一つずつ入れましょう。0は使いません。

② タテ列（9列あります）、ヨコ列（9列あります）、太線で囲まれた3×3のブロック（九つあります）のどれにも、1から9までの数字が一つずつ入るようにします。

【例題】

9					8			3
		6	2					
	4			3		5	7	
8			9		5	6		
3								1
		5	6		3			2
	9	4		5			6	
					1	7		
1			7					4

【初級】

		9					6	
	6			1	3			8
3			2			4		
		8	3				7	
7								4
	1				8	2		
		7			9			1
1			7	6			5	
	4					3		

【中級】

6					3	8		
		2					1	
		7	1					4
					8		5	
1				2				6
	6		5					
4					2	6		
	5					1		
		1	4					9

【上級】

6			1			7		
		2			5		1	
	4							8
7					2		3	
				8				
	5		6					1
8							7	
	6		4			5		
		3			1			9

回答は3面にあります

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

笑顔いっぱいの体操教室

ナルクの「健康体操教室」に参加しています。ストレッチ、有酸素運動、無理のない筋力トレーニングやバランス運動を体力・年齢等に合わせて行う「3B体操」です。ボール・ベル・ベルターなど3つの道具を使い約1時間、汗をかくほど体を動かしています。女性は男性と比べて筋肉量が少ないため、十分な熱が産出されず、冷えを感じやすいそうです。

3年半ほど前、つえをついて参加されていすに座って体操しておられた方が、びっくりする程よくなり、今では立ってでき、お顔もイキイキ、つえを忘れて帰られるほどです。そんな周りの方々に刺激を受け、家ではテレビを見ながら、たまにボール運動などをしています。

体操教室でメロディーに合わせて、体を動かすことは格別です。風邪ひきもなく心も前向き。充実した時間を過ごしています。

仲間の笑顔と共に過ごす時間が、私の大切な健康法です。

堺泉北拠点　佐々木晴子

亀岡拠点
日常生活支援活動講習会
一昨年の「シニア生活・介護支援サポーター講習会」に引き続きの実施

9月28日、市内「ガレリアかめおか」において、日常生活支援活動講習会を開催しました。

亀岡拠点では過去、平成27年9月と平成28年9月に「シニア生活・介護支援サポーター講習会」を2日間にわたり開催いたしました。その時はそれぞれ31人と17人の会員が受講、修了証を授与されています。

今回は「シニア生活・介護支援サポーター講習会」の簡易版として、ナルク本部の「日常生活支援活動」テキストを使用して、3時間の実施となりました。

講習会には21人の会員が参加。13時から15時20分までの講義、15時30分から16時までの車いす介助の実技を熱心に受講しました。

最初に亀岡病院訪問介護ステーションの介護福祉士・前川恭子さんに「訪問看護活動のマナー」についての講義をしていただきました。

豊富な経験に基づいた講義に対し、多くの質問がありました。質問には自分が介護する時の心得はもとより、自分が介護される時の心得に対する質問も飛び出し、皆さんの関心の深さがうかがわれました。

前川さんの講義の後、大石代表、西本・平岩両副代表によるテキストに基づくボランティアの心得、高齢者の特性、認知症についての講義がありました。講義の後は休憩をはさみ、足立さんの指導で、車椅子介助の実技に取り組み、皆さん汗をかきながら一生懸命の講習会でした。（事務局長・三嶋保和）

訪問介護のマナーなどを学ぶ

芦屋拠点設立20周年記念式典
助けても助けられてもナルク活動

芦屋拠点では「人生100年生涯現役生きがい探究～助けても助けられてもNALC活動～」をキャッチフレーズに10月17日、設立20周年記念式典を行いました。

神野会長をはじめ、近隣の尼崎、東神戸、西宮、北神三田拠点からもお祝いに駆けつけていただきました。設立当時からの懐かしいメンバーも顔をそろえて、総勢88人でにぎやかに開催しました。

第一部では代表、ご来賓の挨拶の後、「ナルク芦屋の20年のあゆみ」と「現在の活動」をスライド形式で紹介。

第二部では　灘高、京大出身の異色の落語家、桂福丸さんの落語を鑑賞。楽しい話芸にぐっと場が和みました。

第三部は昼食を兼ねての懇親会。「会員同士の助け合いの事例」を該当会員に紹介してもらったり、司会がテーブルを回って、設立当初の苦労話や人生100年時代の抱負などをインタビューしたりしました。

テーブル間でのおしゃべりにも花が咲き、あっという間の2時間半でした。神野会長はじめ駆け付けてくださった各拠点の皆さま、ありがとうございました。何度も会合を開いて案を練り、当日を取り仕切ってくださった実行委員の皆さん、お疲れ様でした。おかげさまで盛会裏に終わることができました。（代表・守上三奈子）

昼食会をかねた20周年懇親会

枚方拠点「秋のイベント」開催
楽しいナルクでリフレッシュ

ボランティア活動において大切なことは、会員同士の意思疎通です。

個々には行っていましたが、幅広く機会を得ることは限られているため、枚方拠点では、多くの会員が一同に会し相互の交流と親睦を図り、楽しい一日を過ごす、会員活動の活性化を目的に「イベント」を実施しています。実施に当たっては、各地区から1～2人の委員を選出し、実行委員会を立ち上げて地区の意見を加味して企画・運営します。

第1回は、平成14年10月『秋のイベント』と題し、枚方市に隣接する交野市「星のいわふね」という大阪東部生駒山系のふもとにある自然豊かな天野川沿いのキャンプ場で実施しました。

当時は会員も60歳前半と皆若く、前日からカレー・おでんなどを準備して、当日は焼そば・焼肉・焼き鳥・飲み物などを10班に分け、それぞれの班が食品の購入から提供までを担当していました。特に女性の皆さんはサービス精神が旺盛で、その熱意と行動力には驚かされるほどでした。

飲食開始となると高齢者とは思えないほどの旺盛な食欲には驚嘆。1時間半の会食に会話も弾み、エネルギーを補充して午前の部は終了です。

賑やかにくり広げられた秋の祭典

午後からは、体育館に移動して催しを実施。各地区の会員の方で特技などを披露する出し物や同好会の発表、また芸人を安価で出演依頼しての観賞。全会員でのじゃんけんゲーム・盆踊り・フォークダンスなどをその年度に応じて実施してきました。

しかし、回を重ねていくうちに会員の高齢化には逆らえず、前日からの食材準備や調理作業などが年々負担となり、4年前から「秋のイベント」を事前準備不要な焼肉バーベキューのみに絞り『オータムフェスタ』と名称を変更して実施しています。

今年は10月13日、本部から神野会長、交野拠点、寝屋川拠点の来賓を含め、180人を超える会員が参加しました。

多くの会員に「イベント」を通して連帯感が生まれ、そしてリフレッシュすることにより、明日への活力を補うことは、日々のボランティア活動をより楽しく、元気に過ごせることから、今後も是非継続していきたいと考えています。（代表・和田亮吉）

入会後の活動について
高槻・島本拠点　樋口正巳

平成21年の秋にナルクに入会。半年ぐらいは特に活動の依頼もなく、自分には何も出来る事がないのか？　と心配もありました。

そのうち腰痛の高齢女性の通院介助、高齢男性の散歩の介助の依頼がきました。男性の場合は耳がご不自由でしたので、交通事故の不安から私が常に車道側を歩きました。不慣れな道を歩いて、気がつけば帰宅時間が大幅に遅れ、ホームの職員から注意を受けたこともありました。ほかに「庭木のせん定」「草取り」「障子の張り替え」もしました。

事務所当番ですが、最初は電話がかかってこないように願ったものです。同好会では「囲碁」「ウオーキング」「古墳・遺跡研究会」に入会し楽しんでいます。

こうして入会後8年余り、自分なりに大きなミスもなく、やってきました。現在は「運営委員」「地区リーダー」「地区コーディネーター」を引き受けております。しかし、これは自分にとって少々無理な役割ではないかと感じています。しかし、一方で毎週水曜の午後には、「放課後子供教室」に参加して、子供たちから元気をもらうなど、ナルクを楽しんでいます。

私の簡単料理・自慢の一品　おすすめレシピ

サワラの焼き浸し

材料（4人分）
- サワラ400ｇ（4切れ）　塩少々
- 小松菜160ｇ（1束）　白菜80ｇ
- だし汁200ＣＣ（A）
- しょう油小さじ4、みりん小さじ4、酒小さじ4、粉さんしょう少々

作り方
①サワラは塩をふり、オーブントースターで10～12分焼く
②小松菜と白菜は細切りにし、柔らかく茹でる。
③（A）のだし汁を鍋に入れて煮立てる。
④器に①②を盛って③をかけ、好みで粉さんしょうを振る。

コメント
琵琶湖畔の長浜で6年間、単身赴任をしている時に、商工会議所主催の「男の料理教室」に誘われて参加。講師が有名割烹旅館の板長さんで、よく知ってる人で、仲間にも恵まれましたので、3年ほど楽しく続けました。

時間もありましたので、意外に楽しく自炊することが出来ました。今は家内が外出し、帰りが遅いときくらい手伝いたいとは思っているのですが、一昨年「腎炎」を患い「人工透析」で2か月入院。幸いにも現在は「人工透析」は離脱出来ているものの、体調万全とは言えず、なかなか実現しないのが現実です。レシピだけは料理本なども含め、山ほどあるのですがね……。

南横浜拠点　　古川國男

2面の答え　【例題】

9	1	7	5	6	8	2	4	3
5	3	6	2	7	4	8	1	9
2	4	8	1	3	9	5	7	6
8	2	1	9	4	5	6	3	7
3	6	9	8	2	7	4	5	1
4	7	5	6	1	3	9	8	2
7	9	4	3	5	2	1	6	8
6	8	3	4	9	1	7	2	5
1	5	2	7	8	6	3	9	4

【初級】

8	2	9	5	4	7	1	6	3
5	6	4	9	1	3	7	2	8
3	7	1	2	8	6	4	9	5
4	9	8	3	2	1	5	7	6
7	3	2	6	9	5	8	1	4
6	1	5	4	7	8	2	3	9
2	5	7	8	3	9	6	4	1
1	8	3	7	6	4	9	5	2
9	4	6	1	5	2	3	8	7

【中級】

6	1	4	2	5	3	8	9	7
8	9	2	7	4	6	5	1	3
5	3	7	1	8	9	2	6	4
2	4	9	6	7	8	3	5	1
1	8	5	3	2	4	9	7	6
7	6	3	5	9	1	4	2	8
4	7	8	9	1	2	6	3	5
9	5	6	8	3	7	1	4	2
3	2	1	4	6	5	7	8	9

【上級】

6	3	8	1	4	9	7	5	2
9	7	2	8	3	5	4	1	6
5	4	1	2	6	7	3	9	8
7	8	4	9	1	2	6	3	5
2	1	6	5	8	3	9	4	7
3	5	9	6	7	4	2	8	1
8	9	5	3	2	6	1	7	4
1	6	7	4	9	8	5	2	3
4	2	3	7	5	1	8	6	9

読者の広場

短歌

【千曲川】
目減りしてなほ気づかざる筋肉に膝関節の悲鳴を上げる　松橋俊生

【函館】
隧道を出でて眼下に潮騒ぐ雄冬岬は岩と波なり　ななしのごんべえ

俳句

【富田林】
和の極み葦戸しつらふおもてなし　喜久子
節電の風おだやかに扇風機　淳子
片蔭に歩きとどめつつ涼を待つ　美代子
牧小屋の畳に踊りうちわかな　仁美
魂を呼ぶ盆提灯に秋の風　正代
沙羅落ちて土に宿りし光かな　令伊子
水引草さきており秋近し　月子

【横浜】
鮎の宿炉辺で婆のおもてなし　えつ子
窓越しに遠花火の影音ひびく　佳美
残暑から抜け出す日より早く来い　道子
口々に残暑を嘆き夜会閉ず　未知子

【亀岡】
手花火の団欒包む深い闇　押本年眞
ピカドンを知らない子らの揚花火　中山一新

【函館】
想ひ出は線香花火のひとしずく　西本郁子
旅花火若き背のあとついてゆく　丹羽静代
大花火キティの顔がひらきけり　松本恵子
顔中がうなぎ食ってる三歳児　山田二三子
腕つかみ花火しやうよ御爺ちやん　成田賢次

川柳

【函館】
日射病昇格したのか熱中症　上人

【横浜】
いい人の軽いジョークに騙される　小道

【交野】
小さい嘘隠して春が走り去る　下原公子
はしご酒二軒三軒終電車　奥田朱雀
いにしえのロマン漂う天の川　田中暁
地震後に墓石無事か見に走る　若松桂
各停で土地のなまりにほっこりと　道倉寿
いつまでも男のロマン追いかけて　山本悠
痛点が変わって老いたなと思う　籠島恵子

随想

車ひとり旅の楽しみ

【東神戸】奈島伴治

66歳を過ぎてから、定年まで在職した会社の先輩2人から「車旅」の楽しさを教えてもらった。

私の車旅とは、旅館などの宿泊施設に泊まることをせずに、道の駅で車中泊することが基本である。まずは複数台の車で熊野古道伊勢路の旅に出かけた。この時は2回に分けての旅だった。続いて東北を巡る旅、西四国を巡る旅と順調に駒を進めた。

そして経験を重ねて自信をつけた4年前、「避暑の旅」と称して北海道へ18泊の「車ひとり旅」に出かけた。京都の舞鶴港から小樽港まではフェリーで。道路だけでなく船旅もまたワクワクする。

「一人旅は寂しくないか?」とよく聞かれるが、「自由気ままである」という旅は、寂しさを感じさせないほどの魅力があるのだ。道の駅での車中泊、立ち寄り先で温泉施設を見つけては温泉ざんまい。そして疲れたら道路脇のパーキングエリアで仮眠。それに同好の方々との語らいなどなど、すべてが楽しいのだ。

北海道旅の目的を強いて言えば、「とにかく日常生活を離れ、岬や湖、湿原、名所旧跡を巡り、大雪山岳系の旭岳に登り、原生花園等で多くの花々に出会うこと」などであった。

これらの経験で気をよくして次に計画したのが「九州一周車ひとり旅」。しかぁし、なんと、出発の前日に熊本地震が発生。余儀なく断念することになり、翌年に再計画したが、またまたハプニングが。けがをして4か月の入院生活で、やむなく断念。それでも「来年には是非実行したい」と、あきらめることはない。

「旅は計画、実行、記録、回顧の4つの楽しみを与えてくれる」とひとり勝手に思い込んでいる。今の私には「車ひとり旅」の楽しみは色あせてはいない。

家族

【寝屋川】平田幸子

猫の「トン」は18歳。まだ目が開かないころに捨てられ、助けを求めて鳴いていた。

私は家に連れて帰り、家族として迎え入れた。最初はミルクをスポイトで与え、成長につれ哺乳瓶へと変えて育てた。今ではすっかり家族の一員だ。

私が掃除をしていると後ろから付いて来て、じっと見ている。ゴミ捨てに行くと鳴きながら付いてくる。出かける時には「ニャン!」と鳴いて見送ってくれる。帰宅すれば「ニャン」と迎える。遅いときには心配なのか塀の上で待っている。

朝は起こしに来るので、「まだ早いよぉ」と言うと部屋から出て行く。しばらくすると戻って来て、出て行くを起きるまで繰り返す。最近のトンはよく食べ、よく寝る。「トン、いつまでも元気でいてね」と話すと、「ニャン」と返事が返って来る。

拠点だより

【高槻・島本】

問題点の解決を図ろうと初めての「事務所当番連絡会」を開催

拠点事務所の当番は、外部からの電話や来訪者の対応が主たる役割ですが、「その対応がきちんとできているだろうか」との疑問、不安から先般、初めての「事務所当番連絡会」を開き、勉強会を実施しました。

事務所当番はこれまでは、「高齢で活動は無理だけど当番なら…」「新しく会員になってまだ様子が分からないので、取りあえず慣れていただくように」などの意図もあり、当番を引き受けていただく場合がほとんどでした。もちろん、新会員には経験者や担当者等が当番の基本の仕方を教え、覚えていただいています。

しかし最近、電話や来訪者からの伝言が、きちんと伝えられていないことが幾多もあり、一抹の不安がありました。

連絡会では、「電話や来訪で『ナルクの仕組みを説明してください』と、いきなり聞かれても、どのように言えばよいのか…」「留守番電話の聞き方が分からない」との思いを持ちつつ、事務所当番をされている人のいることが分かりました。「たまたま、そのような場面に出会うこともなく済んでいたから…」の人もいましたが、いずれにせよ、ナルクの窓口としての役割は果たせていませんでした。

このような問題点の解決策として、「分からないことは調べる（ほとんどのことは事務所に書いてある）なり、人に尋ねる」。そして「受けた問い合わせや連絡事項は、伝えなければならない人に伝わるようにしよう」と、いずれも基本的なことですが、確認し合いました。

そして、「人は年齢を重ねるにつれ、物忘れやうっかりミス、記憶力の衰えは免かれません。ある程度、年齢を重ねたら、『私はしっかりしていないのだ』と自身を認め、指差しで確認することも大事ですね」などの提案もありました。

事務所が事務所としての役割を果たし、誰もが気軽に立ち寄ることのできる「心地よい場所」を目指します。

【宮城】

男だけの料理教室を立ち上げました

9月から男性限定の料理教室「男厨会」がスタートしました。現役時代はもちろん、仕事を離れて何年も経った今でも「台所に立ったことがない」という男性会員も結構います。もし、そんな彼らの奥さんが寝込まれたら、たちまち困るのが目に見えてきます。

「食は健康の源」。そんな大切なことを人頼みではなく、ゆくゆくは自立した姿を奥さんや家族らに示し、安心してもらおうと試みたのが発足の意図です。

開催は3か月に1回で、仙台市福祉プラザの調理室が会場。初回には12人が参加し、「手打ちそば」「だし巻き卵」に挑戦しました。完成した料理を試食しながら、満面の笑みで箸を進めていました。

2回目は12月の予定ですが、「どんな料理かな」「次も出席したいね」と、男厨会に期待を膨らませているようでした。

ナルクの現勢

2018年12月現在

地域	活動拠点数
北海道地区	11か所
東北地区	5
関東地区	25
信州地区	6
北陸地区	2
中部地区	8
近畿地区	40
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	3
合計	113

海外	
ナルクUSA	1
ナルクスイス	1
ナルクUK	1
ナルクオランダ	1

本部　住所電話は1面題字下に記載
東京事務所〒105-0004
東京都港区新橋6-15-8
空調ビル3F
電話03-6435-6352

編集長雑感

▼1年間続いた本欄のキャンペーンもそろそろ終わりにします▼キャンペーンの目的は日刊紙に準じた表記をご理解いただくことと、拠点の会報を随時転載させていただくことのご了解でした▼今後も拠点ファーストの編集方針は堅持して参りますので、よろしくご支援ください（Y）

皆様の投稿　拠点の会報　ナルク会報

団体賛助会員

（5口以上・敬称略）

あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・亀岡病院・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・CGCグループ・全電通近畿社会福祉事業団・全東レ労働組合連合会・東北電力労働組合・東北発電工業労働組合・日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・信和ゴルフメンテナンス・労働者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行・亀岡松花苑（みずの木）・ライフ薬局・㈱明倫社・ダイハツ労働組合・ダイキン工業労働組合・デーサービスセンター（DSC）さくら