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

いきがい・助け合いサミット盛大に開催
ナルクも分科会運営で積極的に協力

「いきがい・助け合いサミットin大阪」が公益財団法人さわやか福祉財団の主催で、9月9、10日の両日、大阪国際会議場に全国から3300人が参集し、盛大に開催された。冒頭の全体シンポジュームは「共生社会をつくる地域包括ケア～生活を支え合う仕組みと実践～」のテーマで、さわやか福祉財団の堀田会長が進行役を務め、パネリストとして、原勝則元厚労省審議官・老健局長、宮本太郎中央大学法学部教授、袖井孝子お茶の水大学名誉教授、蒲原基道前厚生労働事務次官の皆様が専門分野から発言、高齢社会に対しての示唆に富んだ内容で、サミットにふさわしい幕開けとなった。ナルクが企画運営を委託された「時間預託をどう広めるか～ナルクの実践から～」の分科会では、西村事務局長が進行役で、時間預託誕生の経緯、新地域支援事業との関わりについて説明したあと、パネリストとして和田水戸拠点代表、近藤枚方拠点副代表、浅野徳島拠点代表が、それぞれの拠点の時間預託活動について紹介し、「地域での助け合いをどう広めるか」を問題提起した。以下、この分科会についての詳細を述べる。

車椅子高校生の支援活動

水戸拠点代表 和田修身

下半身不随の車椅子高校生を支援したことをお話しいたします。

東日本大震災直後の2011年3月に水戸市社協から、車椅子高校生を3階建ての学校内での階段昇降の介助をしてもらえないかという要望がありました。この生徒はエレベーターのない教室の移動は休む」と言ってきたりで、この日の担当者へ連絡など、事務局としてはこの3年間気持ちの休まる日がなかったという状況でした。

この生徒は中学生の時は車椅子バスケットをやっていたという体重90キロの立派な体格なので、階段昇降機が電動でも、ある程度の力を入れて階段の踊り場でのターンする必要もありました。生徒は下半身のみが不自由で、登下校は自分の力で車椅子を操作でき、自宅はマンションなのでエレベーターがあり、送迎は必要なしでした。

彼は2014年3月、つくば市の情報関連の大学に見事入学が決まりました。ここは全寮制で、もちろんエレベーターも完備している学校なので、介助は必要なしということで、この3年間、約30人の支援グループによる活動は終わりました。拠点で激励会を催し彼を送り出しました。

枚方拠点の時間預託活動

枚方拠点副代表 近藤秀子

家事・介助支援活動は生活の質を高める支援活動の中の一つで、家事全般、会員の生活には欠かせない存在になっています。

ナルクの在宅支援は小さな力の集まりです。そして、家事支援の提供者はオールマイティーではありません。また高齢者の不自由さもそれぞれで、千差万別です。提供会員が小さな出来ること、得意なことを出し合って会員の在宅生活を支え合っているのが現状です。

私たちが行っていることは高齢者の生活支援と自立のお手伝いです。そして心がけなければならないことは

①持てる機能の維持（残存能力）を手助けする。過ぎた親切が不親切になることもあるので要注意。

②全国組織のナルクにできる支援を行うこと。例えば遠距離支援など。

③シングルマザーの家事支援と自閉症児の見守り。

家事支援・児童の習い事の送迎に留まらず、近くに身内のいない利用者に母親のような立場で相談相手としても支えていくこと。

ナルクが時間預託活動を始めて長い月日がたちました。提供者が安心して活動できるための新しい手立てを考えた。

時間預託制度による時期に来ているようにも思います。「二人体制」とか、預託点を多く持っている会員が点数を寄付する「預託点寄付制度」などが浮かびます。

また、時間預託をさらに広めるためのの手立ても考えなければなりません。SOSの声を出しにくい状況の時は遠慮なく声が出せる環境作りが必要です。

時間預託制度による会員相互扶助はナルク活動の原点です。地域社会で役にたっているという充実感が喜びや元気を与えてくれ、生きがいとなり、自分自身の介護予防につながるということを考えなければなりません。

住み慣れた地域で自立した在宅生活を1日でも長く過ごせることを目標にして、助け合い活動を進めています。

ナルクの時間預託を説明する3人のパネラー

移送と点数利用の実態

徳島拠点代表 浅野正廣

私は元漁師です。どこでボタンの掛け違えをしたのか、気が付いたら「マグロ」を追っかけて世界の海を駆けずり回っていました。

65歳を目前に退職し、生まれ故郷の徳島に帰り、のんびりと過ごしておりましたが、ある日テレビでナルクを知り、本部に電話したのがきっかけでした。

折よく徳島で拠点を立ち上げるべく熱心に動いていた大阪在住の会員を紹介され、2人で活動を始めたのが2007年5月のことでした。

紆余曲折の末、何とか2008年1月に拠点設立にこぎつけました。

現在、徳島拠点の時間預託の内容は「移送活動」が最も多く、大半を占めています。意図したわけでもなく、要請にお応えしているうちに、自然とそうなったようです。

徳島は公共交通機関が脆弱で市電も地下鉄もなく、バスだけが唯一の交通手段ですから、ナルクのような小回りの利く移動支援が重宝されます。

移送活動で最も気を付けなければならないことは、やはり事故と時間厳守ということです。ボランティア移送の事故というのは、なにも交通事故だけに限ったことではなく、体力の弱っている高齢者が多いので車の乗り降りの時のトラブル、走行中の横揺れ、制動時の対応など、様々なことを想定しなければなりません。万一に備えて、徳島拠点は移送提供者の精神的負担を軽減するためにも、利用者に適応される「全国社会福祉協議会」が運用する「送迎サービス補償」に加入しています。3年目になりますが、まだ一度もこの保険のお世話になったことはありません。

もう一つの時間厳守ですが、一面識もない利用者と提供者が信頼関係を築くには約束を守るということから始めなければなりません。相手に強要する前に自ら実行すれば、相手もそれに応じてくれます。この2つの要件を満たすことで多くの人から賞賛と感謝のお言葉をいただいております。そして年を追うごとに需要は増えています。また預託点数を使っての助け合いですが、コンスタン（次頁へ）

トに人気があるのが理容（散髪・おしゃれ染め）、洋服のリフォーム、ハンドマッサージ、その他病院への付き添い、庭の手入れなどが平均月70～80時間、車いす介助・家事支援が40～50時間です。ナルクならではの活動を2例ご紹介します。

一つ目は病気で足を悪くした奥さんが、腎臓透析治療中のご主人の将来のことを思い、ナルクで一生懸命送迎活動をやり、3年間で1000点以上貯め、安心したかのように3年前になくなりました。その点数はご主人が引き継ぎ、今まで奥さんがしていた買い物や院内での車いす介助をナルクで担当することになり、現在も続いております。

盛況を極めた時間預託の第49分科会

次の事例は私自身に関することです。視覚障害者で鍼灸マッサージ師の60代前半の女性会員を10年近く前から担当してきました。週一回の教会への送迎や車いす介助などを行ってきました。心療内科に通う娘さん（お母さんが付き添いで通院）の送迎もしておりましたが、私が3年半ほど前、突然「突発性難聴」で左耳の聴力を失いました。それを聞きつけたお母さんがひどく嘆かれて「浅野さんには無理ばかり言って、こんなことになってしまった。難聴治療は経験があるのでなんとか頑張ってみる。施術料は頂きませんから、明日からでも施術所に来てください」と申し出てくださいました。それでは、ご厚意に甘えることにし、お互いナルクのルールから、ナルクの会員だけに従って対応しようと申し出たところ、快く承諾してくださいました。以後、私の持ち点で鍼灸マッサージの施術を受け、私が提供する送迎・付き添い・車いす介助などの内、ガソリン代以外の車での移送、前後の助け合い活動は預託点数でいただくことにしました。

お互いにできることを提供し合う、正しくナルクの究極のすがたを見ているようではありませんか。

◇　◇　◇

以上が3人のパネラーの発言ですが、この分科会には多くのナルクの会員が出席しており、3拠点の素晴らしい活動に拍手を送りました。

「この事例を踏まえ全拠点が今一度、ナルクの原点である時間預託活動の実践に取り組んでほしい」と神野会長は語っております。

神野会長は「企業OBに助け合いによる生活支援活動への参加をうながすにはどうすればよいか」という別の分科会で進行役として大役を果たしました。また、函館拠点の中村事務局長は「担い手養成講座の成果を生かす方法は何か」の分科会で、寺井副会長は「現場視察を有効に行うには、どんな工夫をすればよいか」の分科会で、それぞれパネリストとして熱弁をふるいました。

おらが拠点の熱いひと

水戸拠点　宮田経詔・民子さんの巻

水戸拠点は10年前から5ブロック制で活動しており、宮田さんは大手電機メーカーの製品設計検査など、海外12年間勤務を生かし、定年退社後は地元の老人会長も経験され、5年前にナルクへ入会した。

宮田さんご夫妻は、とにかくナルクでの活動が目覚ましい。今は主に地域の盲老人ホームの入居者のために、そのホームでは出来ないことを、ナルクの活動として管理者と協力して、ほとんど毎日行っている。買い物の同行、近隣の観光施設の案内、花のシーズンにはお花見（目の見えない方でもお花見の雰囲気と花の香りを味わうことが出来る）に同行される。

ご主人の宮田経詔（つねあき）さんは現在はブロック長として、この地域のブロック活動を積極的に行い、ブロック内のクリーン作戦と、会員相互の交流会の開催など、組織の活性化に力を注いでいる。ブロック内の新規入会希望者へのコーディネーター活動もある。また、最近は那珂市が実施しようとしている「総合事業」について市職員と綿密な打ち合わせを数回行っており、スタートに向けての新しい活動に取り組まれている。

奥様の民子さんも、ご主人のナルクでの活動を補佐しながら、趣味の読書も楽しんでおられる。民子さんの読書はハンパでなく、園芸関連書をかなり詳しく勉強されている。水戸拠点の会報「遊奉」に連載の「薬草シリーズ」を隔月に担当されている。いつも、生活感のある「読んで楽しく生活に役立つ記事」を書いていただいている。民子さんは、この記事を書くために、必ず身近にある薬草を採取し、乾燥その他の手間を惜しまずに作成し実生活で試した上で、記事を書いてくださっている。その時も、ご主人とあれこれと話し合っておられるようで、本当にオシドリ夫婦ぶりが垣間見える。

部屋のあちこちに、図書館から借りてきた歴史書（源氏物語など）が置いてあるそうで、暇があれば読んでおり、「読書が楽しくて、楽しくて」とおっしゃっている。

このように宮田さんご夫妻は、多彩な活動で、水戸拠点にはなくてはならない存在として、みんなに敬愛されている。

（拠点代表・和田修身）

リレーエッセイ

つれづれの記

「円周率」あれこれ

「円周率」は、円の直径に対する円周の比率と定義される。

数学をはじめ、物理学、工学などの様々な科学分野で応用される重要な定数であり、どんな円でもその値は一定である。

世界で初めて計算により円周率を求めたのは、紀元前200年ごろのアルキメデス。円に内接、外接する2つの正多角形の角数を増やすことにより、（彼の場合は正96角形を用いたとされる）挟まれる円の面積から、円周率3・14の近似値を導き出した。

日本では、江戸時代の初期に出版された「塵劫記」という数学書に3・16という数字があり、これを基にして関孝和という数学者が、やはり円に内接する正多角形の辺の数を増やして、小数点以下11位まで円周率を求めている。

「円周率」は、ご存知の通り、正確には3・14ではなく、小数点以下法則性なく無限に数字が続く。

現在では、スーパーコンピューターにより実に30兆桁以上の値を計算することができ、コンピューターの演算能力を示す物差しのひとつとされる。

桁数はともかく、「円周率」の活用例としては、公認の陸上競技場（400メートルトラック）のコーナーの設計に、3・1416を使うとルールブックに明記されている。

また少々マイナーな話ではあるが、砲丸投げの球体製作には10桁の円周率が用いられており、これによって重量に微妙な差が生じるらしい。

そのほか、自動車のタイヤの設計にも、安全性、走行性の観点から円周率が使われる。一方、全く次元は違うが、宇宙工学の分野で探査衛星の軌道の計算において、アメリカ航空宇宙局（NASA）では、小数点以下15桁の「円周率」を用いることにより、より精度を上げようとしている。

我が国においても10年ほど前に、宇宙航空研究開発機構（JAXA）の探査機「はやぶさ」が、小惑星「イトカワ」からサンプルを持って地球に帰還するときの軌道計算に、同じように15桁の「円周率」が用いられており、仮に3・14（2桁）で計算したとすると着地点に15万キロものズレが生ずるそうだ。（地球の円周は約4万キロ）

先日、その後継機である「はやぶさ2」が小惑星「リュウグウ」への着陸に成功したとの報道がなされたが、来年（2020年）には地球に帰還することになっており、ぜひとも成功させてほしいものである。

（宮本秀樹）

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

ヨーガ・気功・筋トレ

20代半ばでヨーガに出会い、それから10年後に気功に出会いました。それ以来、ずっと続けていまして、40年以上講師も務めています。

気功はいわゆる健康体操と違うと実感しています。仏像師が大小の鑿（のみ）を使って仏像を彫るように、気功はありとあらゆる方法で体の隅々まで、普通の体操ではほぐせない所までほぐします。その結果、気血の流れが改善され、細胞一個一個が元気になり、自己回復力が増幅します。痛みや体調不良も自分でほぼ解決できます。そして、なりよりも精神安定剤の効果も抜群です。講座の最後に皆で仏像のように座り、瞑想するととても気持ちが落ち着きます。

お釈迦様の遺言です。「良く調えた己を拠り所として生きよ」。気功は私にとって人生というデコボコ道を歩む時、頼りがいのある杖のようなものです。この気功と両輪のもう一方の輪のごとく筋トレも有酸素運動も続けています。

（東神戸拠点・石見哲子）

7月24日 東海エリア会議
JR岐阜駅構内の研修室で開催

2019年度東海エリア会議は、7月24日(水)午後、ハートフルスクエアG2階研修室（JR岐阜駅構内）で開催されました。

本部からは宮本事務局次長が来岐、岐阜、大垣、各務原、土岐、静岡、三島の合計6拠点から21人の参加がありました。（欠席は静岡県沼津拠点のみ）

宮本次長からは、25周年を迎えての本部の活動報告、各エリアの動きなどの報告がありました。

続いて2018年度の岐阜県、静岡県各ブロック毎のエリア活動について、岐阜の代表、静岡の事務局長から詳細な報告がありました。

各拠点の活動報告としては
①時間預託活動の内容
②奉仕活動の内容
③自立活動の内容
④収支状況
⑤各拠点の問題点

以上の5項目に絞って発表があり、活発な質問・意見交換が行われました。

エリア会議終了後は、会場を移し懇親会を持ちました。

懇親会には19人（内女性10人）の参加があり、飲み放題食べ放題で、会議に負けぬ盛り上がりを見せ、再会を約して19時30分散会しました。（岐阜・山口）

岐阜駅構内研修室で開かれた東海エリア会議

高槻・島本拠点
コーディネーター勉強会開催

台風6号の上陸が心配された7月27日、預託活動コーディネーターの勉強会を開催した。

参加したのは運営委員、コーディネーター、地区リーダーなど24人。「家事支援」「植木のせん定」などの活動で、どのようにすれば利用者の方が満足いただけるかをロールプレイを中心にして学んだ。

コーディネーター役の「ナルクは会員同士の助け合いが基本の団体、便利屋ではない」という話から始まり、「入会するには利用者も提供者も会費が必要。預託点数がない人は点数の代りに寄付金をいただいている」といった説明が行われた。

続いて、せん定の項では「先方に脚立、せん定鋏、ゴミ袋、紐などの有無を事前に確認をとること」「ナルクは専門の業者でないので2メートル以下の樹木に限るよう理解を得ておくことなどが重要である」という説明を受けた。

ロールプレイの終了後、活発な質疑が行われ、貴重な勉強会となった。

あなたは狙われている
寝屋川拠点　大谷稔子

7月の定例会後の研修会で、会員の森内馨一さんに、詐欺事件に対する心構えについてお話をしていただきました。

「おかしいなと思ったら、絶対自分だけで対処せず、誰かに相談すること、そして警察に連絡を」といわれました。

多発する詐欺事件がテレビや新聞で報道され、何度も注意喚起されているのに、収まらないのはなぜでしょう。「私はだまされない」という過信が事件を増長させているのだと、お話しを聞いて大いに感じました。

手口はますます多様化し組織化してきて、言葉巧みに電話をしてくるようです。「オレオレ詐欺」から、最近では「オカアチャン、タスケテ詐欺」まで、女性進出も見られるそうです。

私も、「だまされるはずないワ」と思っている一人ですが、孫を騙った人から「オバアチャン助けて」と涙声で言われたら、イチコロ。迷う暇もなく、即、走って行きそうです。

一部の理不尽な人の行いのために、人が人を信じられない世の中を後世に残さないため、協力したいものです。

外部評価調査員として
びわこ高島拠点　竹内一

グループホーム（以下GHと略す）は、年1回外部評価調査委員による地域密着型サービス評価（外部評価）を受けるように義務づけられています。

ナルクは滋賀県から外部評価機関として認められ、会員は養成講座を受講すれば調査員としての資格を得られ、現在、当拠点では2人の会員が活動しています。

外部評価の目的はGHが自らの仕事内容を点検する一方、第三者の感覚で新たな課題に気付き介護の質をさらに向上させることにあります。

調査員はGHの資料を読み込んだ上で訪問し、利用者の様子や施設を見学し、管理者や職員と面談し、実態を聞き取り、報告書にまとめます。GHはその結果を参考に目標達成計画を作り、それに基づいて介護サービスの質の向上につなげることになります。

外部評価調査は、ナルクの理念である「自立・奉仕・助け合い・生きがい」の延長上にある社会的活動として緊張感と満足感を味わうことが出来ます。そして、いずれ自分自身にも及ぶ認知症についての事前学習をする機会と思い、調査に臨んでいます。

ボランティアで感動を
八戸拠点　宮野竹子

今年92歳を迎えるKさんの訪問支援をしております。

誕生日の日にお伺いすると、自室には「92歳。誕生日めでたい。めでたい！」と書かれた短冊が飾ってありました。赤い鯛のつるし飾りが下げられていました。年相応の老いは見られますが、日常生活は自立され、とてもお元気です。

その日も笑顔で迎えてくれ、「若いころ、田んぼや畑仕事を一生懸命働いたものだ。縫い物も習い何でも手作り出来た、仕事は苦労と思ったことはないよ。楽しかったなあ」などと話されました。話しには他人を非難する言葉は一切出てきません。見習いたいが難しいところです。

「Kさんはお仕事も出来た立派な方ですね。私なんか何にも出来ません」というと、「自分のことを悪く言うものではないよ」と諭され、暖かい感動に包まれました。

以降、この感動に支えられるとともに、ぜひ多くの方がボランティア活動に参加し、同じような感激、感動を体験していただきたいと思います。

私の好きなナルクのモットーと共に
交野拠点　仲井とし子

ナルクについて何も知らなかった私ですが、「出来ることを出来るときに、出来る方法で活動」というナルクのパンフレットの文字に惹かれ入会しました。

最初の活動は施設での入浴後のドライヤー掛けでした。活動を終え、施設のドアを開けると何とも言えないさわやかな気持ちになりました。私の母も田舎でデイサービスのケアを受けておりますが、帰ってきたときの清々しい顔を思い出します。今、私が出来ることをして、少しでも恩返しが出来ればなと思い、日々活動しています。

これからも私の好きなナルクのモットーと共に、相互の喜びを感じつつ、頑張りたいと思います。

伴侶に先立たれた会員との懇談会
かずさ拠点　安藤正之

伴侶に先立たれ虚しさと寂しさから、孤独感を味わっている会員が多数いらっしゃると思います。一人で部屋に閉じこもっていると、鬱の予備軍になりかねません。

そこで、伴侶に先立たれた男女会員を対象に、懇談会を設置したいと思いました。対象者が一堂に会し、思い思いに悩みを語り、それを共有することにより、わだかまりが解け、世間との交わりが積極的になり、生きる喜びを感じる一助にしたいと思います。

当面は月1回程度の開催を目指し、将来的には各家庭を開放していただき、手料理の食事を楽しめるような雰囲気にまで高めていきたいと思います。実態把握を行うために、「生活実態調査」を行い、対象者の意向を把握した上で、具体的な検討に入りたいと思っています。

困っている人を探し出し、その人たちに支援の手を差しのべるという地域密着型の活動をきめ細かく展開し、「ナルクかずさ」の力を結集したいと思います。

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめレシピ

キノコの生姜煮

材料
- しめじ……1パック（100g）
- えのき……1袋　（100g）
- エリンギ……1パック（100g）
- 生姜……2片（25g）

調味料
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ2
- 酒……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 唐辛子（輪切り）・少々

作り方
1. しめじは石づきを取り、ほぐす。
   えのきは石づきを取り、さらに半分の長さに切って根元の部分をよくほぐす。
   エリンギはたて2つ割りにし、食べやすい大きさに切る。
2. 生姜は細切り。
3. 鍋に1．2の材料と調味料を入れて軽く混ぜ、中火で8分程度、時々かき混ぜながら汁けがなくなるまで煮る。

※常備菜としてたくさん作り、そのまま食べても美味しいし、熱いご飯に混ぜるとキノコご飯に、豚肉と一緒に炒めると豚肉の生姜焼きと、バリエーションが広がります。

箕面拠点　牧田容子

自慢の郷土料理もご紹介ください　yamayy@peach.plala.or.jp
〒540-0028　大阪市中央区常盤町2-1-8　FGビル4F　ナルク編集部

この指止まれ
全国同好会めぐり
枚方拠点　英会話クラブ

この同好会が発足したのは2002年です。私はナルク入会と同時に入れてもらい、9年目になります。

教室は毎月、第1、第3日曜日の午前中、事務所のとなりの「ふれあいルーム」で行われています。先生は第1がアメリカ人、第3がケニア人です。アメリカ人の先生が新しく6代目です。二人とも奥さんが日本人なので、日本語もしゃべれますが、授業では日本語はできるだけ使わないようにお願いしています。生徒は女性3人、男性5人の8名です。

英語を教えてもらうことはもちろんですが、普段から外国の人と接することで、海外に行ったときに気後れせずに話すことができるので、とても役立っています。

授業では、ホテルの予約や買物の仕方などの例文を基にケーススタディをしたり、日本人の苦手な完了形もていねいに繰り返し教えてくれます。

いちばん楽しいのはなんといっても、各メンバーの近況報告です。外国へ行く人が多いので、その土産話。アメリカ人の先生は本業が商社マンなので、海外出張の話。ケニア人の先生は、お国帰りをした時の話がカルチャーショックが多く興味深かったです。

私も8月に香港へ行った弁で「それ、ちゃうやん」などと言って思わず吹き出したりします。

とにかく90分、笑いっぱなしで、女性は顔の皺が気になるかも知れませんが、私はお腹がよじれて脂肪燃焼に役立っています。枚方拠点以外の皆さんも、ぜひ遊びに来てください。

写真は5年前の拠点の20周年記念イベントの時のものです。ケニア人の先生が持っている民族衣装と太鼓を使い、みんなでケニアの民謡を踊りました。

授業以外でも、先生お気に入りのイングリッシュパブへ行ったり、先生が作ったお米を頂いたりと、アットホームな雰囲気で楽しんでいます。

（記・向井範雄）

拠点の記念イベント時に、会員全員でケニアの民謡を踊る

拠点だより

【ひたち】ボランティアグループ連絡会開催

令和元年の日立市のボランティアグループ連絡会「代表者会議」が市内の「福祉プラザ」で開かれ、ナルクも参加してきました。

昨年度の活動報告の後、本年度の計画としてグループ間の交流、地域福祉を支える仕組み作り、要支援者個別支援対策の強化などが話し合われ、関係団体との連携を一層強め、住みやすい日立市の実現に各グループ一層の努力することを確認し、散会しました。

【東大阪・大東】市内一斉クリーンアップ作戦

ラグビーワールドカップに備えて、花園ラグビー場のあるわが東大阪市では、市内の一斉クリーンアップ大作戦が展開されています。各団体が日にちと場所を変え実施しますが、ナルクは、9月15日、新石切駅から拠点事務所までの大清掃活動を行いました。

集まった参加者は21人でした。

市から透明ゴミ袋と手袋が支給されますが、飲み物、タオルなどは各自が用意し、拠点では金バサミなど清掃用具を揃えました。

1時間ほどの活動で周辺は見違えるほどきれいになり、世界各国からのお客様をお迎えする準備万端は整いました。

【静岡】合併のご報告

6月8日に開催された静岡拠点の総会で、当拠点と浜松拠点の合併が承認されました。覚え書きの取り交わしも終わり、7月1日付けで合併が成立しました。

11世帯16人の方々が静岡拠点に転入されます。ようこそ大歓迎です。新しい仲間との出会いを大切にし、「楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルク」実現を目指し、活動を拡大していきたいと思います。

【仙北】運転ボランティア安全講習会開催

社協が主催する標記の講習会が市内の自動車学校で開催され、ナルクからも4人が参加しました。自分の運転技術がどの程度のものなのかを知っておくことも大切なのでは、と企画されたものです。

講話の後、次の実技講習が行われました。①コンピューターによる運転適正診断②実車による運転技能診断③飲酒ゴーグル体験。診断例です。

あなたは同年代比較すると、やや優れています。しかし非高齢者との比較では機能がやや低下しています。前方注意を怠らず、車間距離を十分とり、速度を控えた運転と、視野を広くとって、確実な運転をしてください。

本当に良い体験でした。

【水戸】リューマチ友の会総会支援

5月25日、東海村の社会福祉センターで、リューマチ友の会茨城支部総会が開催され、水戸拠点から2人が参加し、主催者の支援を行いました。

参加者は約100人で、永年苦しんだリューマチから回復できた人の体験談や専門医による最新のリューマチ治療の状況報告があり、質疑応答も活発でした。

特に専門医の「笑いが治療の特効薬で、現在データを蓄積中」という話しが聴衆の関心を引きました。

【尼崎】武庫地区協議体との連携

平成28年、11月に発足した「武庫地区協議体」は、尼崎市の南東部に居住する武庫地区住民の「助け合い活動」を目的に、地域で活動する様々な団体が集まり、結成された協議体です。

ナルクも最初からこれに加わり、発足当初の成果として誕生した「武庫之荘カフェ」には、責任者を出すとともに、運営に協力するため、多くの会員がボランティアとして参加してきました。

最近の活動は「ボランティア募集」のチラシを作成し配布しましたが、あまり効果が上がりませんでした。改訂版を作ることを含め協議が続いております。ナルクもこのチラシに「ボランティア団体としての成り立ち」「現在の活動状況」などを書き込み、積極的に連携を図っております。

読者の随想

未終活

【東神戸】木村都久子

終活をするには十分な年齢ながら、全く出来ていない。それどころか、まだ物をふやしつつある。

母が亡くなったとき、同居の兄は何をどう処分して良いか分からず、私と姉を呼び「適当に分けてくれ」と言ったが、遺品整理は大仕事だ。

私がいなくなったら、娘はどうするのだろう。私と好みが違うからポイポイ捨ててくれそうだ。

死ぬまで続けるであろう切手収集は、あと誰が引き受けてくれるのだろう。エンディングノートに書けばその通りになるのだろうか。

死んだ後のことを心配していては落ち着いて死ねない。ケセラセラで生きよう。ケセラセラで西方へ往こう。

皇居の奉仕活動に参加して

【奈良】上村賀代子

皇居の奉仕活動は、昭和20年5月の空襲で焼失した宮殿跡の整備のため、有志が申し出たのが始まりで、現在では皇居、赤坂御用地で、ほとんど毎日、地域の団体や職場の仲間が除草・清掃・庭園作業などの奉仕を行っています。

私は2年前にある人からの紹介で念願の作業に参加させていただきました。昨年の9月3日から5日間、今度は弟夫婦と一緒に行って参りました。京都駅で広島・大阪の方々と集合し新幹線で上京。

1日目は靖国神社に特別に正式参拝することが出来ました。静寂な空気に包まれる中、背筋が凛と伸び、心が引き締まる思いがしました。懐には母の写真を抱いていました。

宿泊は「鴎外荘」という森鴎外が「舞姫」を執筆したという由緒あるホテルでした。

皇居では、宮内庁の方が皇居内を案内してくださり、お住まいの建物、一般参賀の時目にする広場や昔、大奥のあった広大な敷地などを見学いたしました。

別棟では天皇陛下と皇后陛下（当時）よりご会釈を賜り、日ごろ味わうことが出来ない清々しい気持ちを体感することが出来ました。感激で涙を流している方もおられました。

次の日は赤坂御用地で奉仕し、最終日には天皇陛下お田植えの田んぼの除草、桑畑の見学など、充実した日程でした。末永く心に残る思い出となりました。

ナルクの現勢

2019年11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	23
信州地区	5
北陸地区	2
中部地区	7
近畿地区	39
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	3
合　計	108

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2F
電話03-6435-6351

団体賛助会員

（敬称略）

あいおいニッセイ同和損害保険・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・東北電力労働組合・東北発電工業労働組合・日鉄日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・丸十服装・ユアテックユニオン・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