

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>
✉ kato@nalc.jp

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2022年9月現在

地域	活動拠点数	地域	活動拠点数	海外	活動拠点数
北海道	11	中部	6	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	31	ナルクスイス	1
関東	21	中国	5	ナルクUK	1
信州	3	四国	3	ナルクオランダ	1
北陸	2	九州	3	合計	4
合計	90				

ナルク札幌設立25周年記念事業 札幌市さぼーとほっと基金助成事業
堀田 力氏 北海道記念フォーラム

ナルク札幌拠点設立 25周年記念事業開催



参加者に力説される堀田会長

昨年予定していたナルク札幌拠点設立25周年記念事業は、新型コロナウイルスの蔓延で延期されたが、6月25日札幌で(公財)さわやか福祉財団堀田会長を迎え、感染対策を実施した上で開催。本部からは神野会長、道内各拠点の代表・役員をはじめ、一般市民の方も参加して盛大に行われた。札幌拠点会員の皆さんによるお家芸の寸劇も演じられた。

6月25日(土)に札幌市内のホテル「ロイトン」にて、ナルク札幌拠点設立25周年記念事業が開催された。本来は昨年6月に予定していたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受けて1年延期となった。今回は新型コロナウイルス感染症第6波の厳しい中で、感染対策を十分確保した中での開催となった。第1部は、公益財団法人さわやか福祉財団の堀田力会長による記念講演が行われた。演題は「人生100年時代を迎えるに当たって何が出来るかーさあ、言おう、語ろう」。



八百坂代表

今の日本をよくするために進めた。

め、人間性を最優先する社会、地域共生社会を作るのは住民主体の助け合い活動であり、社会に恩返しができるのがシニア世代である。「人の役に立ち、人に喜ばれること」が、お金では買えない喜びや生きがいになり、健康づくりにもつながる」と助け合い活動の重要性を、パワーポイントを使って力説された。続いて「人生100年時代を迎えるのグラウンドシアターの役割と主張」をテーマとしたパネルディスカッションが行われた。コーディネーターとしてナルク本部の神野会長、パネラーには道内各拠点代表7人と札幌市民代表2人の計9人が参加した。事前に意見をまとめた小冊子を作り、会場全員に配布し、コーディネーターを中心にディスカッションを進めた。主な論点は高齡化が進む社会で、シニア世代が「より豊かな社会」を目指し、いつまでも地域社会に貢献する活動を実践する「そのことが自らの為である」との結論で、



会場の様子



神野会長の司会進行によるパネルディスカッション

団体賛助会員

- あいおい損保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・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・東京電力労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・ユアテックユニオン・労働者福祉中央協議会・亀岡松花苑(みずの木)・ライフ薬局(株)・明倫社・ダイハツ労働組合・ダイキン工業労働組合・デイサービスセンター(さくら) (敬称略)

月日の経つのが早く感じられる今日この頃、本年度上期も終わろうとしています。今年の夏は、梅雨明けが早く、各地区で「夏祭り」が例年通り開催されました▼会員の皆様には、それぞれ印象に残っている「夏まつり」があると思いますが、私は特に印象に残っている三大「夏祭り」があります▼一つ目は「博多祇園山笠」。私が福岡に転勤した時、会社がお祭りの主催の榎田神社の氏子でしたので、神社の特設会場の敷敷で家族ともども見学したことを覚えています。博多の街を神輿を担ぎタイムを競う祭り、とても勇壮でした▼二つ目は「青森ねぶた祭り」。会社が山車を出していた関係で招待され、衣装も揃えて頂き、山車の先頭で「ラッセラー、ラッセラー」と提灯を持って跳ねた記憶が鮮明に残っています▼三つ目は千余年の歴史を誇る大阪地元の日本三大祭りの一つ、大阪天満宮の「天神祭り」です。本年も新型コロナウイルスの影響で大川で行われる「船渡御」花火大会が中止になりましたが、在職時代に近所のレストランの紹介で、何十艘も出る「船渡御」に乗船し船上で花火を楽しみました▼早くコロナが終息し通常の「夏祭り」が全国各地で開催されることを祈るのみです。(神野 毅)

April 20, 2022 NALC day

雨天による延期、4月のナルクデー以外の日時を設けた拠点、前号に載せることができなかった拠点のナルクデー活動を、前号に引き続き紹介します。

掲載内容：①実施拠点 ②実施日 ③実施場所・実施内容④参加人数
⑤実施団体の構成(エリア、他団体との共催など)、拠点単独の場合は掲載を省く ★追記 (掲載順は順不同)



①青森県・八戸 ②7/3(日)
③年間事業計画の一つ「水辺のサポーター」を実施。八戸市内を流れる新井田川の招運橋近辺、約2kmのゴミ拾い。



①北海道・千歳 ②4/23(土) ③千歳市福祉会館からグリーンベルトの清掃活動。④6名 ★地域住民から「お疲れさま!!」の声があった。



①栃木県・小山 ②6/25(土) ③かつての足尾銅山の公害と水害防止のため設けられた渡良瀬川の遊水地(栃木、茨木、群馬、埼玉の各県にまたがる)の有害植物(セイタカアワダチソウ、オオハンゴウソウ)の除去活動。④6名 ⑤小山市の自然共生課が主催/約600名が参加。



①埼玉県・埼玉 ②4/19(火) ④JRさいたま新都心駅から事務所までの1kmの行程。ナルクののぼり旗を持ちナルクジャンパーを着用しタバコの吸い殻等を拾う。★最大の成果はシェアオフィスの「てらこや新都心」の庭の草取りでナルクの活動意義を伝える事が出来、オーナーからは感謝の言葉を頂いた。



①北海道・札幌手稲 ②4/20(水)
③「ひばり公園」の清掃。雪の重みで折れた木々や枯葉やゴミなど5袋。④5名 ★近くにお住まいの方から「きれいにしてくれてありがとう」の声をかけて頂いた。



①徳島県・徳島 ②4/17(日) ③8名 ④徳島市山城町、市道両サイドの歩道(約1km)歩道清掃。



①静岡県・三島 ②4/20(水)
③15名 ④三島市立「上岩崎公園」の清掃活動。★のぼり旗2枚を掲揚し来園者にPR。

この夏、我が家はノンアルコールビールにはまっている。
その気になって眺めてみると、スーパーに各種あり、選り取り見取りである。国内のビールメーカー4社だけでも複数種類ずつ発売されており、試すに飲んでは好みに合う合わないがチェックしているところだ。
私は本来ビール好きだったが眼の移植をしてから、アルコール類は口にしなくなった。かと言って甘いジュースはあまり好きではないし、歳のせいとかフェインにめっきり弱くなった。
なら「何を」となるも夏は特に限られる。麦茶、スポーツ飲料など、これらも飽きてくるし、いつもだと味気ない。なんて事もありノンアルコールビールが加わったのである。

この夏、我が家はノンアルコールビールにはまっている。
今はお試し期間と言う事で、娘と二人ずつ夕食時に飲んでいる。
値段も量も可愛らしいものだし、結構楽しい。人の身体は正直なもので暑い日は飲みたくなくなるが、涼しい日は温かいお茶が良いという事になる。
最初のひと口「おい」と思っもの、えっ、これはフルーティ過ぎるよと感じるものもある。グラスの最後までビール様の味がするもの、そうでもない抜けた味に変わるものも色々だ。
まだまだ暑い日が続く、試す時間はたっぷり、この夏は今のパターンでいけるかも知れない。
ノンアルコールビールは水分補給にもなるのだろうか? どうぞご検討してみてください。

大人のバレー発表会鑑賞
食野兼上由幸 橋下保子
先日、大人のバレー発表会を観に行った。若いぴちぴちした子が踊る姿を観るのがバレー鑑賞と思っていたが、昨今柔軟性が出てきたのか? 大人がバレーをして悪い訳がない。厳しいレッスンに耐えてきただけあって、見応えがあった。
白鳥の湖で、黒鳥が踊るシーンがあった。一人で出てきた途端に舞台上で滑って転んだ。
踊り手の気持ちはなつて「気の毒に」と思うまでもなく、踊っていた。ま

おじいちゃん

ビール
広島県広島 得井伸子
今はお試し期間と言う事で、娘と二人ずつ夕食時に飲んでいる。
値段も量も可愛らしいものだし、結構楽しい。人の身体は正直なもので暑い日は飲みたくなくなるが、涼しい日は温かいお茶が良いという事になる。
最初のひと口「おい」と思っもの、えっ、これはフルーティ過ぎるよと感じるものもある。グラスの最後までビール様の味がするもの、そうでもない抜けた味に変わるものも色々だ。
まだまだ暑い日が続く、試す時間はたっぷり、この夏は今のパターンでいけるかも知れない。
ノンアルコールビールは水分補給にもなるのだろうか? どうぞご検討してみてください。

最近ではマジックの依頼が多く、いつの頃からか「マジシャン・武ちゃん」として話も交えて30分から1時間、1人で演じている。
活動の場も徐々に拡大して、特養ホームをはじめ、ホテル内での公演や公民館祭り、県内他拠点での披露。その他、キャンプ場・体育館・公園などどこでもパフォーマンスする。もちろんすべて奉仕活動。そう、ナルクの大会で大阪に行った折に夕食会の場でも。
私のマジック歴も20年になり、レパートリーは25を超える。大人用、子供用、幼児用とネタを使い分ける。低レベルのマジックであるが皆さんとても喜んでくれる。一番やりやすいのが特養ホーム。「よう、武ちゃん」と掛け声が掛かると熱も入る。次に幼稚園、素直に喜んでくれる。一方、やりにくいのは小中学生相手、何とか仕掛けを探り出そうとする。可愛くない。
最近では6ヶ月先の予約が入る。「マジシャン・武ちゃん」腕を磨かなければ。
(千葉県鎌ヶ谷市・東葛 古川武善)
次号は南関東地区を掲載します。



訂正とお詫び ●NALC 278号の1頁「和気愛々」に「フランク」ト判とあるのは「フランク」の誤りでした。3頁「つれづれの記」氏名表記に誤りがありました。正しくは(走出政規) ↓(服部進)です。訂正してお詫びします。



部屋の掃除

活動印誌

私の家事支援活動

大阪府・枚方拠点 青木ヤス子

「自宅」で生活されている90歳

3地区の家事支援を担当して約5年になります。1件は90歳の女性会員宅で月1回、3人体制で家の外回りの掃除とお墓参りの付き添いの支援をしています。

息子さんご主人に先立たれ、一時は体調を崩され入退院を繰り返して、歩行も困難になりました。

施設入所を検討された時

以前より元気になられたよう

もう1件は79歳男性宅(息子さんが会員)で2人体制にて週1回、トイレ・部屋の掃除。昼食用宅配弁当の食事のお世話をしています。

息さんが近くにお住まいですが、基本はひとり暮らしです。

私たちが訪問すると嬉しそうにされて、部屋の片づけを手伝ったり、話かけられたり、以前より元気になられたように思います。

長年の主婦歴が人の役に立つ

私たちはプロのように出来ませんが長年の主婦歴があります。人の役に立っている喜びを感じながら家事支援活動をしています。1回1時間程度の活動なので、時間をやりくりして一緒に活動を楽しめます。

今回は

枚方拠点だより

約17年間、同好会活動として「男の料理教室」を展開してきました。スタートから講師を勤めて頂いた真木様と鈴木様に、その間のご苦勞話をまとめて頂きました。感謝の念で一杯です。(顧問：走出政視)



ナルク男の料理教室を振り返って 真木和子

鈴木カツ子さんと二人三脚で、失敗あり、笑いあり、突っ込みあり。2005年8月より2022年4月まで165回の料理教室でした。何の資格も無い主婦が少しばかり料理の経験があるだけで、講師として迎えて頂き、人生の先輩の皆さまと一緒に料理を作る事ができて大変光栄に思い感謝申し上げます。

実は、この教室が無ければ到底作る事のなかった料理も、鈴木さんや我が家の夫達に何度も同じものを試食してもらい感想を聞き、メニューを完成させ、本番で「美味しい、美味しかった」の一言で、ホッとしたことも度々でした。

グループでメニューを振り分け、1人1品を完成させる方法では、洗いものしかなかった人も徐々にレポートを上げていきました。

ある人から、家で作って趣味の仲間やご家族に喜ばれたという話を伺い、おおいに勇気を頂きました。また、煮物・焼き物が得意、包丁さばきが得意などとおっしゃっていた、今は亡き方々も目に浮かびます。

17年という月日は、思い出深いエピソードが詰まった貴重な体験でした。この17年の間に我が家の食卓にも変化をもたらし、夕飯は一汁一菜と少しばかりの箸休めと漬け物で十分になりました。あのメイン料理からデザートまでの変化に富んだメニューが懐かしいです。

お声を掛け下さった走出さん、会場の予約や、吉川さんにバトンタッチするまでフキンやランチョンマットを洗って準備して下さった藤田さん、そして吉川さん、会計をして頂いた方々、ホームページに掲載する写真や感想文を書いて下さった三浦さん、川畑さん、材料の仕分けを手伝って下さった下さった鷹嘴さん、他の方々にも本当にお世話になりました。この紙面をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。



男の料理を終了して 鈴木カツ子

17年(165回)の料理教室が終わりました。月1回の実施で長かったのか短かったのか実感がわき

ませんが、唯々楽しかったように思います。普通の家庭の主婦2人が、何の気負いもなく続けられたのは、男性の方々のおかげで、大きな包容力のお陰でした。

炊き込みご飯が半生だったり、調味料が足りなかったりなど、数々の失敗にも「大丈夫」と笑ってしのいで下さいました。

また、真木さんと2人でメニューを決めるまで、何度も打ち合わせをし、試作し、試食し、そんな日々も楽しかったです。

もう皆さま方とお会いできなくなるのは寂しくなりますが、素晴らしい経験をさせて頂いた思い出を大切に、これからの日々を過ごして行きたいと思います。ありがとうございました。



男の料理教室の皆さん

読者の随想

世界一過酷な400m走に出場して

【北海道・函館 小島健太】

5月22日に札幌大倉山で開催された「レッドブル400」に初参加してきました。内容は、最大傾斜37度の大倉山ジャンプ競技場を下から頂上をめがけて駆け上がる競技です。体感的には「垂直ではないか?」と思うくらい怖かったです。世界一過酷とは本当のことでした。走るというよりは、手を使って上がる感じでした。



札幌大倉山ジャンプ競技場

100mまでは平坦で中盤に位置していましたが、そこから傾斜37度の強烈な坂が始まりました。ラスト30mから膝がパンパンになり、とてもきつかったです。意識が飛びそうになりながらもなんとかゴールまでたどり着きました。

ゴール後は皆倒れるくらいの過酷なレースでした。ゴールした時は心臓がキツすぎて「もういいかなあ?」と思いましたが、体力が回復したら来年また参加したくなりました。



決勝へは4分台で出場できるらしいのですが、自分は6分23秒でした。来年は決勝に行けるよう精進していきたいです。

また、今年からマラソンも始めまして、北海道の色々な大会に出場したいです。

南横浜 + 横浜 預託点数を使って、コラボの結晶

Collaboration

会員から「生垣の刈込剪定」の依頼がありました。人手が少なく、なかなか対応できずにいたところ、ナルク横浜拠点会員4人の方々が手を差し伸べてくださり、去る5月17日(木)小雨降中「木犀の生垣の刈込剪定」6時間の共同作業をしました。改めて拠点の地域枠を超えた素晴らしい「ナルクの助け合い」を実感した一日でした。(写真と文 神奈川県・南横浜 早川)



作業中の会員の皆さん