

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 FGB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 2023年1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	29	ナルクスイス	1
関東	21	中国	4	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		87			

謹賀新年



2023 新たな年を迎えて

皆様にはよき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。新型コロナウイルスの影響で厳しい状況が続いていますが、その中で各拠点の皆様には懸命のご努力で活動を展開されていることに対し感謝申し上げます。

本年も引き続き健康に留意され拠点活動が進展されますよう祈念申し上げます。

本部では昨年11月29日に「発展プロジェクト」チームの立ち上げを兼ね、第1回全体会議を開催。自らこのプロジェクトチームに手を挙げたメンバー14名が参加。冒頭神野会長より発展プロジェクトにかける思いの挨拶があった。

発展プロジェクトにかける思い

- ナルクの現状は、
- ① 会員の減少
 - ② 会員の高齢化
 - ③ 役員後継者難
 - ④ 活動の鈍化
 - ⑤ 新規会員加入の減少
- 等、数々の課題が挙げられます。
- このような状況が続けば「ナルクの永続的発展があるのか」「ナルクの30周年を迎えることが出来るか」が私の脳裏から離れません。

この課題を解決するため、昨年の第27回定時総会で、ナルクの将来を決すべく「発展プロジェクト」を立ち上げたいとの思いで「緊急提言」をしました。

既に会報11月号で紹介しましたが、今一度プロジェクト発足の思いを申し上げます。中高年の自立した質の高い暮らし、社会への奉仕活動(社会貢献活動)、会員同士の助け合いの実現を目指すものです。



第1回全体会議11月29日実施



今回のプロジェクトで「理念」を遵守するが、頂きたいと思えます。ナルクの将来に向かって、新たな「ナルク」を創造するという「夢」と「気

概」を持って取り組んでは「理念」を遵守するが、頂きたいと思えます。ナルクの将来を決するプロジェクトと考えています。自由闊達に議論し、積極的に調査研究(対内、行政、他団体)し「ナルクの継続・発展」を目指し素晴らしい成果を期待したい。

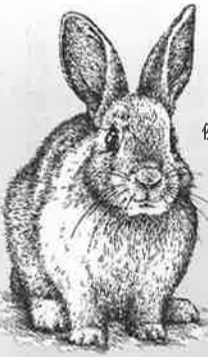
その成果発表をもとにナルク全体で取り組もうではありませんか。

続いてメンバーより自己紹介と発展プロジェクト参加への決意表明があった

ナルクの経験が浅い分、外からナルクを見ることとが出来るので、この感覚を役立てたい。若い人に魅力を感じてもらおうナルクにしたい。

かつて活躍した人たちが、高齢を理由に退会するのが残念であり、辞めずに続けられる環境を整えたい。

(2面へ続く)



2023年は「癸(みづの)卯(う)」年。十干や十二支は数や方角だけでなく、それぞれ独自の意味を持っています。例えば「癸」が持つのは第10位であり、物事の終わりと始まりを意味する他、「揆(はかる)」という文字の一部であることから「種子が計ることが出来るほどの大きくなり、春が間近でつぼみが花開く直前である」という意味だといわれています。「卯」はもとも「茂」という字が由来といわれ「春の訪れを感じる」という意味。また、「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味があるといわれています。

この2つの組み合わせである癸卯には、「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよさを表しているといえそうです。

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)



日本国憲法では三原則のうち「国民の権利及び義務」で決められている「基本的人権」「個人の尊重」を高らかに宣言しています▼高齢者への虐待や、寝たきり、放つたらかし。また、財産をだましとる契約、認知症の人の監禁を防ぐことは当然のことです。介護保険法の第1条に明記されています▼介護保険は要介護状態になっても、本人の有する能力に応じ、自立した日常生活を居宅において送ることが出来る介護を目指します。また、その人の持つ持っている残存能力を生かすことが重要と明記されています▼市民(成年)後見人制度を学習し、ボランティア任意後見人にまでなれる力を養えば最高です。せめて、軽い認知症の方や、家族などからの相談に乗ってあげられるぐらいの知識を持つようにしたいものです▼ナルクでは、「シニア生活・介護支援サポーターテキスト」「日常生活支援活動テキスト」を作成し全国の拠点で研修会を実施してきました。茨木・摂津拠点では現在も継続して研修会を実施しています。また、成年後見人研修も実施してきました▼会員の皆様が自立した日常生活を送れるため「安心のナルク」実現が重要と思えます。

(神野 毅)

【発展プロジェクトチーム今後のスケジュール】

第2回全体会議(2023年3月)

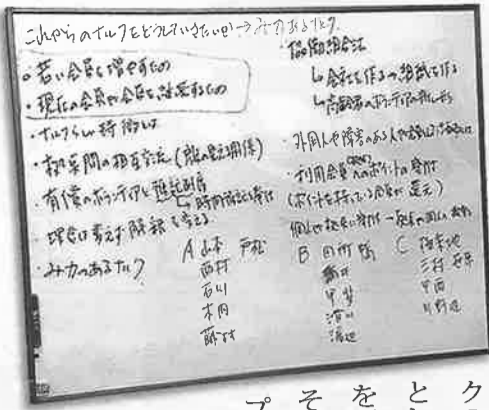
- 中間発表をまとめる
- 第28回定時総会(6月1日)で中間発表

第3回全体会議(2023年9月)

- 中間発表を受け
- さらにグループ別に研究、議論

第4回全体会議(2024年3月)

- 最終のまとめ
- 第29回定時総会(30周年記念総会)で最終発表



最終課題は「ナルクの継続と発展」とし、今後チームをグループに分け、それぞれのグループで研究、議論を重ね3月の第2回全体会議に持ち寄ることとした。



プロジェクトのメンバー同士の話し合い

●どんな行事でも皆で楽しめるような楽しいナルクを実現したい。
●80歳代の会員の元気に驚かされる。一方で、若い人が求めるNPOとどんなものか追及したい。
●理念は変えずとも、解は変えることはできる。
●若い人たちの入会もさることながら、外国人や障害者の入会も視野に入れたらよい。

以上の様な意見が出された。

発展プロジェクトに参加した思い

千葉県・銚子 滑川 里美



私が所属するナルク銚子くろしお拠点。今年で設立19年目。私は拠点設立当初からの会員です。当拠点リーダーや運営委員、みんな熱い思いで当時から今日まで活動を続けています。

あることで私たちは安心している。この街に暮らし続けることができると思いました。当拠点リーダーや運営委員、みんな熱い思いで当時から今日まで活動を続けています。

ナルクでバリバリ活動してきた人生の先輩の皆様はとも助け上手ですが、助けられることは苦手なようです。介護が必要となり、専門的な介護は介護保険サービスを利用するようになって、日常生活の中ではちょっと居てもいいかな、という状況です。

「高齢になつたため思うように奉仕活動が出来なくなつた」「他の会員に迷惑をかけたくない」が理由でナルクを退会されていく様子をみると、ポイントの有効期限が近づいていくのが、ポイントを有効に使うようになって、

「ナルク総論」で、ナルク設立の意義・基本理念とリーダーとしての心構えについて講話があった。午後は宮本事務局次長から「定款」、西村事務局長から「時間預託活動」、田中専務理事から「地域活動」、寺井副会長から「事業活動」、月森事務局次長から「会計」についてそれぞれ講話があった。その後2つのグループに分かれて討議が行われ、「活動会員(特に若い人)を増やすには」「これからナルクの進むべき道筋」というテーマに活発な議論が交わされた。



「第17回拠点リーダー養成講座」が11月10日(木)、11日(金)の2日間、中之島センタービル(大阪市北区中之島)で開催され、全国の拠点から男性9名、女性4名の計13名の精鋭が集まり、熱心に研修が行われた。

初日はまず神野会長から「活動会員(特に若い人)を増やすには」「これからナルクの進むべき道筋」というテーマに活発な議論が交わされた。



その夜行なわれた交流会では、短い時間ではあったが、拠点間、参加者相互のより一層の交流が図られた。

2日目の午前は、討議内容のまとめ、発表が行われ、その後会長から新設の年齢も70歳前後で「発展プロジェクト」について、その思いが語られた。また、各人の拠点でのこれからの活動が期待される。

●ある日のナルク活動とコーデイネート
11月4日(金)「ワァー何という日だ!」7組の移送サービス依頼が入っている! 1日です組の経験はあるけど7組は初めて。
前日は文化の日で祝日だった為か? 予め5組の依頼は受けていたので、2人の提供員に受けて頂いたが、直近で依頼のあった2組の計5組の提供員が見つからない。
取り敢えず5組を時系列的に並べ、依頼内容を検討した結果、「ひよつとしたら自分一人で行けるかも」と思い、全て受けることにした。午前中に2組を済ませ、その足で趣味のフォークダンスに参加し、午後から3組を無事完了。なんとかなった。これはコーデイネートの我流のノウハウがあったからでもある。入会より15年ほど移送に携わってきて、移送状況がある程度予測できるようになり、依頼員と行先を聞けば必要回数などの計算ができるようになった事が大きい。
こういう時は、私を産み育て、今を支えている私の創造主に、時々甘えたり文句を言ったりしている。曰く「世の中の為になることをやっている筈だから、上手く事が運ぶように回して」とお願いをする。回らない時は「回して」と強く文句を言う。回らなければ何とかなる。移送サービス中に事故ったり違反して捕まったりしていないのは、そのせいがあるかも。
さてナルクでは、多くのドラマがあった。この中で一番の思い出は、ある女性会員からフェルメールの「真珠の耳飾りの少女」の絵をどうしても見たいとの事で、東京上野の美術館にお連れされたことがある。その方は2本杖に頼って歩行されていたが、車椅子を利用して行く事になり、JRに事情を話したら上田駅での乗車時、上野駅での降車時、どちらも駅員の方がとても親切に対応してく

April 20, 2022 NALC day

春の清掃ハイキングはコロナ禍で中止。
秋の清掃ハイキングをナルクデーとした
上田・千曲拠点を紹介します。

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



①長野県・上田・千曲 ②10/8(土) ③真田地域清掃 ④5名 ★中
小学生と各ボランティア団体併せて120名が参加、5コースに分か
れ約3km清掃。ゴミの量は減っているが、相変わらずタバ
コのポイ捨て殻や菓子袋が目立つ。

Let's Cooking 私のレシピ

長芋のさっぱり塩昆布和え

長野県・長野 宮島美貴

隠し味で、柚子胡椒を加えているので
ほのかなゆずの香りが口の中に広がり、
さっぱりと味わって頂けます。

【材料】(2人前)

- 長芋…250g
- 〈A〉
- 塩昆布…10g
- ゆず胡椒…小さじ 1/2
- ポン酢…小さじ 1/2
- ごま油…小さじ 1



この長芋は、私たちが収穫しました。

松代地区契約農家の長芋の収穫期を迎え、11月
25日、長芋の収穫6年目を迎えたベテラン6名で、約
130kgを収穫。前年を上回る豊作に恵まれ、太く長い
芋に育ち、掘り出すには悪戦苦闘しました。



拠点だより

東京都・東京

みなと区民まつりに参加しました

ナルク東京は10月8・9日に芝公園一帯で開催さ
れた「2022(第41回)みなと区民まつり」に参加しまし
た。天気にも恵まれ、2日間無事に楽しく参加しました。

今回は書籍や雑貨類を
無料にて差し上げ、気持ちとしてカンパ金を頂く形
で進めました。

中でも会員の中村さん
手作りの「つまようじセッ
ト」約300セットが大好評。



初日オープン前から来場者が集まり、急きょセーブしな
がら差し上げることにしたのですが、2日目の早い時刻



↑無料で差し上げる品々。↓賑わうナルクブース。



にはすべて無くな
ってしまいました。中村さん
には本当に感謝
です。

合わせてナルク
パンフレットや
新聞も差し上げ、
ナルクの理念や
活動を紹介しました。このような活動により、一人でも
ナルクを理解して頂き、会員確保の一助とするべく今
後も続けていきたいと思えます。

神奈川県・横浜

3年ぶりの「生活研究アドバイザー」活動

ナルクには高齢者会員が多いという特長を生かして、
企業や研究機関のテストマーケティングや研究などに
協力する「生活研究アドバイザー」という制度がありま
す。謝礼金は事務所運営費として活用してきました。

県内の、ある大学の年代別研究に2017年、2019年
の2回参加しました。そこでは対象を若年層、中年層、
老年層、高齢層に分けて調査し、ナルクは高齢層として
13名~16名の男性会員が協力してきました。

昨年7月~8月、3回目の依頼がありました。まず最初
に共通調査として、「認知機能」「運動機能」「嗅覚・味
覚」を測定。そして今回のテーマは「運動機能」でした。
運転試験場と同じ簡易運転シミュレーターを使い、座席
に座り、ハンドルを握り、画面に現れる仮想空間を走行し

大阪府・箕面

幼稚園児~高齢者まで楽しんだ初企画 「ナルク・ハロウィン仮装パーティー」

10月31日、17時~18
時迄、中央ブロック初企
画「ナルク・ハロウィン
仮装パーティー」に、一
般16名(子ども9名・保
護者7名)・ナルク会員14名の総勢30名が参加しました。



子どもたちと共にナルク会員も思い思いの仮装をして、
市民活動センターからナルク提灯と太鼓を先頭に練り
歩き、元気な声で「ハッピーハロウィン」と通行の子ども
たちにお菓子(ナルク紹介パンフ+3,000円の親孝行
のチラシ入り)を配り、貰った子ども達は全員が「ありが
どう」と、気持ちの良い響きを返してくれました。



大阪府・高槻・島本

第2回安満遺跡公園《ランチ会》開催

今年度第2回目の《ナルク子ども食堂ランチ会》を
10月10日に安満遺跡公園調理室で実施しました。

月2回の《定期子ども食堂》に参加世帯と『高槻市ひ
とり親家庭福祉会』へのPRも兼ねて声かけを実施。
結果、子ども・保護者・調理スタッフ・イベント協力者等
合わせて総勢50名が集まったのランチ会となりました。



今年度、大阪府の支援で、6月から12月迄の期間限
定で「子ども食堂運営団体」に、食材(お肉)を購入出来
る商品券を支給する事業が実施(令和4年度限り)され
ました。商品券の支給には要件があり、報告業務も大
変ですが、《ナルク子ども食堂》はお肉券(500円券)
150枚を受け取りました。この日のランチ会で焼肉をメ
インにしたメニューを提供、保護者の方々・子どもたち
にも好評でした。

つれづれののカット、
僕が描いています。

こんにちは！
ハタヤンです

五十五才定年・転籍の頃、ご縁があつて
ナルク会報紙やサポーターテキストに漫画
やカットを描かせて頂いて、いつの間にか
八十一才になりました。

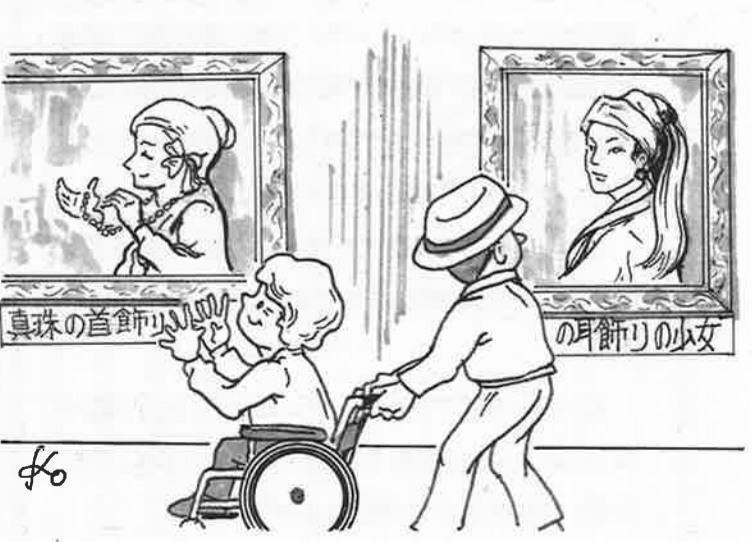
世の漫画ブーム
にも取り残された
ままの稚拙なタツテ
ですが、今後ともご鞭撻の程
よろしくお願ひ申し上げます。(畠嶋孝一)

次号は岐阜地区を掲載します。

また、美術館では長蛇の列に並んだが、学芸員
の方に事情を話すと、直接その絵まで案内し
てくれ、前後の見学者を避けて鑑賞に十分な時間
を与えてもらった。

帰り道に近くの別の美術館に行ったら、同じフェ
ルメールの「真珠の首飾りの女」をついでに見るこ
とができる幸運も重なった。感謝、ただ感謝！
ナルク活動そのものがドラマであり、活動をし
てきて本当に良かったと思う今日この頃です。

(長野県・上田/千曲拠点 内田雅久)



れた。



配布部数：20,000部
配布地域：全国87拠点
問い合わせ：本部 Tel.06-6941-5448
月～金(祝日を除く)10:00～17:00
kato@nalc.jp

老若男女問わず
一緒にボランティアする方大募集!

ナルク会員募集中

ナルク会報誌
バックナンバーは
Webで



活動日誌

金木犀の剪定

大阪府・枚方拠点

庭・植木の手入れコーディネーター 角山 正男



剪定中の筆者

花の咲く木の剪定の時期はいつか?
答えは簡単、花が終わってからです。
秋は剪定要望が集中しています。
金木犀を植えている利用者には、金木犀の花が終わってからスケジューリングを立てます。

う方々が多いからです。
金木犀の開花は9月下旬から10月上旬の気温に左右されると言われます。
今年以降は、利用者の庭木の種類を考慮し、金木犀について開花時期以前の剪定を行いピークを抑える工夫を進めたいと考えます。

読者の随想

能力 【北海道・江別 近藤 君江】

私が30歳代の時のことです。
運転免許を取ったことでもみなかった自分自身に出会って驚いた経験があります。
「運転をしたい」という動機ではなく、「機会がある時に取得しておくといのでは」との気持ちから挑戦しただけでした。

人には思いがけない能力があり、それに気づけたり気づけなかつたりしているのかもしれない。
俳句のテレビ番組を感心しつつ面白がって見ているのですが、いかにも上手い俳句を詠みそうな芸能人以外にも、若いタレントたちの中には、この俳句番組に出会わなかったら、自身の俳句の才能に気づかなかった人たちもいそうです。

江別拠点にも年齢にめげず、自身の能力に対して積極的な会員がいます。私たちが見つけたいものです、自分の力を!

雀 【茨城県・水戸 林 初恵】

「今日も来ているかな」と思い雨戸を開ける。もう20年以上、仏さまのご飯を庭に撒いている。それで毎日雀がやって来る。しかし、なかなか慣れてくれない。窓に少しでも近づくとパッと逃げてしまう。

雀も正直なもので春から秋にかけては、餌が豊富にあるからか、あまり来ない。しかし、冬などは雨戸を開けるとひさし、



にずらりと並んでいる。餌をついばんでいる姿は可愛い。
最近、雀が少なくなったと新聞で読んだが、これも人間のせいかもしれないという。つまり、家のつくりが変わり現代的な家には雀が子育てをする場所が無いとか。
ある時親子の雀がやってきた。子雀が羽をふるわせて餌をねだり親が口移しで与えていた。
雨降りの時、ナスを植えた植木鉢のふちに並んで止まり、葉の下で雨宿り。まるで「おしくらまんじゅう」のよう。

毎日餌をあげているのだから、昔話の「舌切り雀」のように何か宝物でも持って来てくれないかなあ。でも、可愛い姿を見るだけで満足するか…。

ありがとうナルクさん

私は北海道出身で、転勤族の主人と各地を転々とし、定年退職を機に「富谷に腰を据えて暮らそう」となりました。
数年後に主人が病に倒れ、近くに親戚もいなく、途方に暮れていた時に支えてくださったのがナルクさんでした。
5年前に主人は亡くなりましたが、今は私が通院などで助けて貰っています。

これぞナルク!



私たちが「出向く」となり、北海道に居ないのは私一人…。
80歳目前で皆に逢えるのはこの機会だけかもしれないと思いついて、直ぐに旅行会社に電話するも「全国旅行割引支援で相対した時は夢のようでした。
無事にチケットが取れて姉達に逢えました、心より感謝致します。
他の事例は「部屋に猫が入ってきたので助けてほしい」「徘徊していると思われる人に声をかける」「ご飯を食べていない」等がありましたが、これらの例は認知症の方との間柄によって対応が変わってくるのではないかと思います。

認知症サロン

今回は4つの事例をもとに4人ずつのグループに分かれ、介護者と認知症の役になり、ロールプレイングをしました。
私のグループの事例は「財布がない、誰かが取ったに違いない」でした。
96才で亡くなった母が私から帰ると「財布がない、(大阪府・茨木 榎津 鹿野 真弓)」