



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親和ビル4階 〒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
 Eメール 編集室...kaiho@nalc.jp 10日発行

後期高齢者医療制度の撤廃を目指し

ナルク、長寿の会が国会前で座り込み

これ以上の年金天引きは不可 健保から切り離さず多世代共生の医療を

4月に入って突然保険料の天引き通知が来たり、医院の窓口で今までの保険証は「古いので使えません」と突き返されたりして大騒ぎになった後期高齢者医療制度、慌てて政府が説明するその内容が明らかになるにつれて、高齢者の怒りは頂点に達した。年金の記録漏れの整理が十分なされていないのに、夫婦別々に保険料が新たに天引きされる、介護保険料も天引きで、もう2回も値上げされた。そのうえ定率減税の全廃などで、このところ高齢者の税負担が異常に増えている。

これでは「年寄りには姥捨て山で死ぬと言つことになると、断固この制度を撤廃させよう」と、NPO法人ナルクの高畑会長、労協協理森会長ら高齢者4団体の代表者が呼びかけ人となって「年寄りいじめを許さない長寿の会」を結成、4月23、24日、国会前に座り込む緊急行動を起こした。呼びかけ人をはじめ参加者が次々とマイクを握って制度の撤廃を訴え、これに呼応して各党の国会議員も続々と応援に駆けつけ、撤廃に向けての決意を表明、通行する市民も激励の声をかけながら「怒りの目安箱」に思いのたけを書き殴り、行動は大きな盛り上がりを見せた。

経緯

2年前に決まっていた

そもそもこの問題は、小泉内閣時代の平成18年6月、厚労省が何とか高齢者の医療費を抑制しようと考え、急遽国会に提案した「医療改革関連法」の一環で、6月14日、自民公明の両党により強行採決されている。どこかの先進国にも「年齢で医療保険

制度を区別している国などない。基本的視点が「高齢者や弱者の側に立っていない」のが問題だった。75歳以上の高齢者は、戦後の混乱期を喰うや喰わずで乗り切り、高度経済成長のもと、企業戦士として馬車馬のように働き、今日の日本を築き上げてきた層である。それらの人に「長い間ご苦労様でした」という感謝と労りの気持ちがないのも感じられない制度なのだ。その端的な表れが「後期高齢者」という響きからは、高齢者に対する尊敬や敬愛の念は露ほども感じられない。施行初日に「長寿高齢者医療制度」など名称を変更して、もどき既やマスコミの責任も極めて大きいと言わざるを得ない。



国会前に座り込むナルクの仲間たち

2年前の日本は「ワールドカップ日韓併催」でサッカー一色に染まっていた。村上ファンドの問題が毎日新聞を賑わしても「後期高齢者」の5文字は、新聞



国会前で旗を飛ばす高畑会長

会員同士助け合いながら毎日地道な活動を続けているのが本来の使命(ミッション)である。しかし会員の大半が年金生活者で、この3年次々と社会保障費の負担増を強いられ、このままでは会員の経済的自立が困難になるかもしれないという危機感を覚えていた。

経済的自立ができれば無償ボランティアの継続はおぼつかない。ひいては子供(若い世代)に負担を強いることにも繋がる。後期高齢者医療制度の財源は公費(税金)5割、若い世代の保険料(主として組合健保からの支援助金)4割、高齢者の保険料1割で賄う、と法で決めているが、2年

らない時は、保険料を分割して納めることができなかったり、一時延期してもらえない余地を従来通り残しておいてもらわなければならぬ。年金からの天引きは絶対認めることができないのだ。ナルクが立ち上がった所以もここにある。国民皆保険という世界に誇る日本の健康保険制度は、世代間の支え合いの理念が根底にあって成り立つ。一番医療費を多く使う75歳以上の高齢者を制度の中に入れながら、高齢者を敬愛し、国民全体で負担を分け合う制度をここで壊してはならない。

1度見直すことになっている。介護保険が見直しの度に保険料が値上げされてきたのと同様にその都度安易に保険料が引き上げられる仕組みになっている。そのうえ、自分の子供や配偶者の扶養家族として保険料を免除されてきた人が、丸々保険料を天引きされることになる。急な出費で生計をやりくりしなければならぬ。

K(ピンピンコロリと死ぬ)運動や在宅医療を全国的に展開することで、一方高齢者は農業やボランティアで働いたり、1万歩ウォーキング、腹7分目の生活習慣を身につけ、健診を怠らないことが大切である。無駄な終末医療を受けないために、人生のエンディングを家族と事前におくことも一般化した

多くの地域で医師会が反対に動き始めているのが問題だ。この制度は、現場知らずの中央官僚が描いた机上の空論なのだ。離れ小島に老人を閉じこめ、本土から細々と仕送りをするイメージをもつのは私だけだろうか。「有害な制度いじりはいい加減にしてちょうだい」と言いたい。衣の下の鎧が見えないほど国民は馬鹿でない。

医療費削減は 医師会・市民・行政が一丸で

国民生活に密着した大きな制度が、発足当初から首相が名称変更を指示するなど前代未聞である。いかに発足前の議論が不足していたかというところであろう。官房長官は「担当医を

「20年間人工透析をしながらボランティア活動が続けてきた父でしたが、最後は病院で家族に看取られながら75歳の生涯を閉じた。人工呼吸器を付ければ今少し生き長らえられたのですが、皆と話ができなくなる、無駄な医療費を省くのだと頑として聞き入れませんでした。立派に生き抜いた父を尊敬します」。お通夜の席に感動の渦が流れた▼この父こと齊藤親生さんは元新日鉄君津の労組委員長で、信念と行動の人として多くの人の尊敬を集めてきた。定年後、ナルクの千葉県拠点設立の中心になり、その後「行政単位毎に拠点を分離独立させよう」というナルクの基本方針の先達を進んで務め、県内に8拠点を築いた▼後期高齢者医療制度の中で、死期を僅かに延ばすために五百〜一千万円の終末医療をしないよう誘導した医者には二千万円の特別報酬を与える」が批判の一つになっているとき、自分の強い意志で延命治療を排除した人がナルクに出てきたことを誇りにしたい。そしてこれを世に広げていきたい。

「20年間人工透析をしながらボランティア活動が続けてきた父でしたが、最後は病院で家族に看取られながら75歳の生涯を閉じた。人工呼吸器を付ければ今少し生き長らえられたのですが、皆と話ができなくなる、無駄な医療費を省くのだと頑として聞き入れませんでした。立派に生き抜いた父を尊敬します」。お通夜の席に感動の渦が流れた▼この父こと齊藤親生さんは元新日鉄君津の労組委員長で、信念と行動の人として多くの人の尊敬を集めてきた。定年後、ナルクの千葉県拠点設立の中心になり、その後「行政単位毎に拠点を分離独立させよう」というナルクの基本方針の先達を進んで務め、県内に8拠点を築いた▼後期高齢者医療制度の中で、死期を僅かに延ばすために五百〜一千万円の終末医療をしないよう誘導した医者には二千万円の特別報酬を与える」が批判の一つになっているとき、自分の強い意志で延命治療を排除した人がナルクに出てきたことを誇りにしたい。そしてこれを世に広げていきたい。

★「ナルク(NALC)」はNPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブが発行する情報誌です。我々は高齢者の声の代弁者として質の高い情報を発信します。

15周年京都大会を成功させよう

定時総会5月27日に大阪本町で開催

ナルクの本年度の定時総会と全国代表者会議が5月27日午後1時半から大阪中央区の「産業創造館」で開催された。



会場となった大阪産業創造館

今年も事前に会報で「事業計画案」が発表されてきたため、運営委員会などで検討した拠点も多く、例年以上に活発な審議が行われた。冒頭会長から、今年も来年に迫った「15周年記念大会」の準備の年でもあり、その成功に万全を期したいと挨拶があった。そして大会では、以下の事業計画の成果を報告し合いたいとの要望があった。

- 分譲独立の一層の推進
年間総預託時間を昨年の1割増の20万時間とする
子育て支援、環境保全などの奉仕活動を通じた、地域から評価されるNPOに成長
趣味の会などを通じて各人が自立を図ると共に、会員同士の絆を強める
地域包括支援センターへの一層のアプローチを続ける
拠点次期リーダー養成講座の4回目を2泊3日で実施
ナルク・シニアサポート・インストラクター養成講座を北海道、関東、中部地区で実施
ホームページ開設
座を関東で実施
県単位、地方ブロック毎に1拠点連絡協議会を設けて拠点間交流を図る
以上が本年の基本方針だが、全ての項目を各拠点が着実に実施することが何より重要である。



先月から積立貯金を始めた。これは新たな旅費同好会の活動の一環でもあり、京都では大勢で参加し、最北拠点をアピールする予定。

優秀会報選考委員会設置

15周年記念事業の1つに全国の拠点を対象に「優秀会報」を表彰しようというイベントがある。

京都行き旅費積立始める

知床半島の付け根にある「中標津拠点」は京都まで直線でも1500キロ、おそろしく京都からは日本一、一番遠い拠点である。ブースでも展示され、旅費も半端じゃない。年々委員

15周年記念大会まで11か月
京都行き旅費積立始める
中標津拠点
積立始める
知床半島の付け根にある「中標津拠点」は京都まで直線でも1500キロ、おそろしく京都からは日本一、一番遠い拠点である。ブースでも展示され、旅費も半端じゃない。年々委員

女性の視点

老後へ向かって「前進」

鈴木加代子(郡山)



私は中学3年生の時に、お医者様に「リウマチを持っていては」と言われまして、それが全く自覚はありませんでした。昔からスポーツが好きで、バレーボールは憧れの職業でもプレーしてきました。ところが出産をするたびにリウマチの症状は酷くなり、両足指の手術をしたり、心臓への負担が大きく

安静の日が続いたり、この20年、体の痛みが耐え苦しんできました。そして関節の機能も数力所奪われました。現在はリウマチの症状は落ち着いていますが、全身じん麻疹になり、日々かゆみと戦っています。若い頃は痛みを和らげることだけを考え副作用のことなど、何も考えず薬を服用してしまっていました。その結果がこういことになったのです。とても後悔しておりますが、あこの祭りです。そしてこの20年、家族はもちろん両親、兄弟、職場の仲間、みなさんに助けられて生活してきました。とても感謝しています。本当にありがとうございます。



鈴木さんの作品

癒される毎日は。ナルクを知ったのもこの頃でした。昨年4月、金スマを見た時の驚きと感動は、生涯忘れることができません。その感動がナルク郡山(ありがとうの会)の発足に結びつきました。何もわからない私ですが、会員のみなさんと、楽しく、焦らず、ゆっくりと育てていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

利得

家族・地域・職場の繋がりに

平成19年度版の「国民生活白書」は、白書が発行されて50回目になる意義深いものとなりました。今回の白書では「家族・地域・職場の繋がりに」をテーマとして取り上げ、これらの繋がりの現状や変化、再構築に向けての動きなどを分析しています。今月から数回に分けて連載し、共に考えたいと思います。(白石勝也)

生活全般に満足している人の割合は低下

人はこの世に生を受けた時から、家族を始め誰かに支えられて生きています。成長するに従って活動の場は広がり、隣近所の人と遊び、学校で友達と学び、社会人になってからは、職場の人と共に仕事をするなど、様々な人と交わる。その過程で人との繋がりを育んでいく。

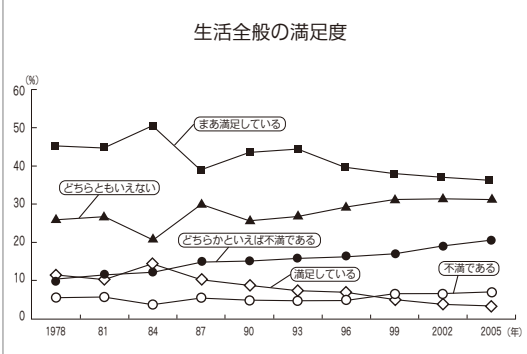
「生活全般に満足している人の割合は低下」と答えた人は1978年は10.9%だったが、2005年には僅か3.6%になった。

「近年「もの豊かさ」より「心の豊かさ」を求める傾向が強い」と答えた人は1978年は10.9%だったが、2005年には僅か3.6%になった。

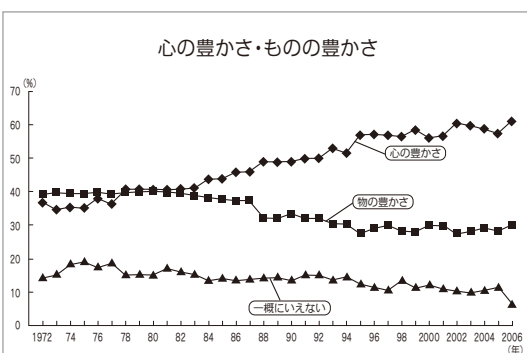


心の豊かさとは

人々が求める繋がりは千差万別であるが、生活に満足するかどうかは、望むような繋がりが持てるかどうかにかかっているのではないだろうか。人々が自分の生活についてどの程度満足しているか、その満足度が、どのように繋がりに影響しているのかを見ていきたい。一方「どちらかといえば不満である」を合わせると78年には15.6%であったが、今回は28.3%にまで高まった。



(備考) 1 内閣府「国民生活選考度調査」より作成
2 「満足」「不満」の間に対する回答者の割合
3 「分からない」「無回答」は省略



(備考) 1 内閣府「国民生活に関する世論調査」より作成
2 設問「物質的にある程度豊かになったので、これからは心の豊かさや、ゆとりのある生活をしたい」「まだまだ物質的な面で生活を豊かにすることに重きを置きたい」
3 「分からない」は省略

福祉調査センターだより

「介護サービス情報公表」

「介護サービス情報公表」制度、2008年度の方針が厚

生労働省から発表された。ナルクでは大阪と長野の調査センターが調査機関として指定されています。

利用者ニーズにあった事業者を自ら選択するためには、介護サービスの情報を知らなければなりません。そのために事業者は、提供する介護サービスの内容や運営状況等に関する「情報公表」

センターで、特養などの介護サービスの内容や運営状況等に関する公表を行います。2 指定調査機関は、特定の事業者によることのない中立・公正な調査を実施しなければなりません。

3 都道府県は、介護サービスの種類ごとの調査員を養成研修します。調査員は都道府県の職員と同じ責任をもつ「見直し公務員」です。調査員2名で行います。1名は必ず上級研修などを受講して、介護保険事業に関する専門知識を持った人です。

4 情報の公表を行う介護サービスの種類は、下の「表」の通りです。5 今回報告の対象となる事業者は、計画の基準日前の1年間において、介護報酬の支払いを受けた金額が100万円を超える事業者です。これらの事業者は、都道府県で定められた「介護サービス情報公表」に関する費用を支払います。

2008年度 調査事業種類

1	訪問介護+介護予防訪問介護
2	訪問入浴介護+介護予防訪問入浴介護
3	訪問看護+介護予防訪問看護
4	訪問リハビリテーション+介護予防訪問リハビリテーション
5	福祉用具貸与+特定福祉用具販売+介護予防福祉用具貸与+特定介護予防福祉用具販売
6	通所介護+認知症対応型通所介護+介護予防通所介護+介護予防認知症対応型通所介護
7	通所リハビリテーション+介護予防通所リハビリテーション
8	特定施設入居者生活介護(有料老人ホーム)+地域密着型特定施設入居者生活介護(有料老人ホーム)+介護予防特定施設入居者生活介護(軽費老人ホーム)
9	特定施設入居者生活介護(軽費老人ホーム)+地域密着型特定施設入居者生活介護(軽費老人ホーム)+介護予防特定施設入居者生活介護(軽費老人ホーム)
10	介護老人福祉施設+短期入所生活介護+介護予防短期入所生活介護+地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
11	介護老人保健施設+短期入所療養介護(介護老人保健施設)+介護予防短期入所療養介護(介護老人保健施設)
12	介護療養型医療施設+短期入所療養介護(介護療養型医療施設)+介護予防短期入所療養介護(介護療養型医療施設)
13	居宅介護支援

者ごとの基本情報及び調査情報の調査結果をインターネットや紙媒体による情報提供、閲覧等により公表します。福祉調査センター事務局長 青木富子

拠点リレー訪問 39

ナルク東横浜(かけはし) 訪問記

今回は子育て支援の先駆的な拠点として知られる「ナルク東横浜(かけはし)」を訪問。

実績は預託時間4500時間、奉仕時間5000時間の見込みです。約200名の会員一人当たり年間約50時間(時間預託・奉仕計)で、ナルクの全国平均を大きく上回っています。



東横浜役員の皆さん

所がある介護老人保健施設「ウエルケア新吉田」で、中島代表と英(はなぶさ)事務局長、スタッフの方々に話を伺うことができました。

1、「ウエルケア新吉田」介添、美容と美容補助、リハビリ・介添、車椅子清掃・点検、ポケットチェック(脱衣後の衣服)、外出付添い、シート処理、デイ麻雀、傾聴、生け花など13項目。2、障害者支援施設と「もたちの丘」での主に



子育て支援活動中の会員

どはボランティアの方が個人的に揃え、プロ顔負けの玩具や家具などを作っています。作品も「もたちの丘」のためだけでなく「びー」のにも提供。ほんとうに感謝されていました。

3、子育て支援施設「びーのびー」の関連2カ所子どもたちと母親がボランティアと一緒に楽しく過ごしている様子は、素晴らしい風景でした。2、玩具を中心に木工づくり「もたちの丘」ほか「もたちの丘」の敷地の一角に市のお世話で工作室を建てて頂き、工具な

拠点誕生

岐阜県に「土岐」 名張東は分離独立

全国135番目の拠点として岐阜県に「ナルク土岐」が誕生した。愛称は「とぎ川」。

設立総会は5月18日午後「土岐文化プラザ」で、高畑会長も出席し、賑やかに開催された。代表は行政書士の水野敏雄氏。

136番目は、伊賀名張から分離独立した「名張東(愛称すずらんクラブ)」である。設立総会と祝賀会が5月31日午前10時から行われた。代表は大橋健氏。

生涯学習センター ニューズ

①千翠(詩吟) 毎第4火曜17時30分 本部3階会議室 会員募集中 青木 090-4292-7171

②劇団ナルク 第2・4金曜 15時30分 産業創造館15F 茶谷0798-23-1850

③J&Bコーラス 第2・4金曜13時 産業創造館15F 広部075-712-4012

④司馬街道を行く 近江商人のルーツ 日野を歩く 6月22日(日) 藤岡06-6876-1832

ナルクUSA 新会長 Dr山下からのメッセージ



Dr. Yamashita

2008年度ナルクUSAの会長に任命されましたDr. Yamashita, M.D.です。現在創立から3年目ですが、我々は会員の獲得に全力を尽くしています。現在の会員は比較的に若い40〜50歳代の女性が多く、かつ日系人の多いゲーデナ、トリレンス地区に住む人が多いのです。今後はターゲットをリトル東京を含むダウンタウン地区の60歳以上のシニアに絞りたいと思います。需要は十分あると推定しています。私自身はリトル東京で眼科開業27年、未だに現役で頑張っています。妻が3年前に亡くなり、娘2人とナルクの会員となり、お世話になっております。ナルクなしのLAの生活は考えられませんでした。この経験を日系のシニアに伝えたいです。

習 高齢者の負担増

後期高齢者医療制度など、高齢者イジメの施策が相次いでいるが、「高齢者負担」の流れを復習しておこう。

平成16年 1月 所得税の配偶者特別控除の上乗せ部分を廃止
4月 生活保護老齢加算の段階的廃止
6月 年金にマクロ経済数値を導入

平成17年 1月 65歳以上所得税の老年者控除廃止、年金控除縮小
6月 住民税の配偶者特別控除の上乗せ部分を廃止

平成18年 1月 所得税の定律減税廃止
6月 住民税の定律減税全廃

平成19年 1月 所得税の定律減税全廃
6月 住民税の定律減税全廃

読者の広場

俳句

「亀岡」 俳句の会

寂聴の青空説法紅椿 奥田四市郎
猫いつもまどろんでいる 春炬燵 笠井紀子
子ある娘健やかなれと ひな飾る 神山友美子
青石の上に集めん落椿 杉本賢信
落ちてなお三日美し紅椿 西本郁子
風強し合格の絵馬筆太に 長谷川笑子
東風の梅ファインダーに 濱中嘉一郎
小波の滋質は東風待ち 丹羽静代
静かなり スカートを舞ひ上げ少女 山田三三子
東風強し

随想

難病を克服し

自治会で活躍

「栃木」 川上幸子

私はヘルパー2級、労働ヘルパー、アテント介護士の資格を持つ。持っているのに、それらをお役に立てられぬと思ひ、ナルクに入会しました。しかし7年前に間質性肺炎という難病に罹り、思うように空気が吸い込めなくなりました。点滴や投薬など辛抱強く治療を続け、いつかはこれらの薬を減らせることができようかと頑張ってきましたが、薬には顔が月のように丸くなり、全身の骨が痛み出すなどの副作用があり、ウツ状態にもなりました。それでも病に負けない強い意志をもって4年間病魔と闘い、奇的に健康を取り戻すことができました。今は、この感謝の気持ちをバネに社会に貢献したいと頑張っています。
昨年から475世帯の暮らす自治会の会長をしております。安全で住みやすく、花一杯の街作りを心がけています。町中にナルクの活動が浸透できたら、理想的な街になると思っています。

七つ橋渡り

「石川」 大村洋子

昔の金沢市歌に「七つの流れ遠ながく」と歌われていたように、私たちナルク石川の所在地金沢は、その中心街が男川の犀川、女川の浅野川の2つの川に挟まれています。いつの頃でしょうか、女川の浅野川の7つの橋を一度に渡ると、一年をとって下(しも)の世話にならなくて済む」という言い伝えが人々の口にのぼるようになりました。北陸の冬の寒さが少し緩んだ頃、誰言うともなく「ナルクでも橋渡りをしよう」ということになりました。そして4月下旬、お花見の混雑も一段落した頃、11人の会員が集まりました。この橋渡りは、川の流れに沿って上流から下流へ橋を7本渡り、最初の橋を渡り始めたときから最後の橋を渡り終えるまで無言で、祈りながら歩くのです。いつの頃でしょうか、女川の浅野川の7つの橋を一度に渡ると、一年をとって下(しも)の世話にならなくて済む」という言い伝えが人々の口にのぼるようになりました。



を進めました。残雪をいたたく医王山を背に、川風も心地よく「梅の橋」の中州にたずむ鷺や川面に跳ねる鯉などを楽しみながら歩きました。泉鏡花、徳田秋声など文豪の碑や記念館、まだ藩政期の面影が残る茶屋町の格子を愛でながら、金沢の再発見をしながら次々と橋を渡りました。

7本目の橋「昌永橋」を渡り終えたとき、誰からもなく「よかった!」の歓声が上がりました。1時間弱の、額に汗も心地よい楽しいひとときでした。「今日参加できなかった人を誘って、もう1度歩きましょう」と皆で約束し、散会しました。

見守り隊員として卒業式に招かれて 豊中池田眞面 松本義勇
「お早うございます。昨日はお見えにならなかつたのですね」橋の袂で体操をしている筆者に、毎朝お目にかかる老紳士が声をかけてきた。「いやどうも失礼、昨日は小学校の卒業式に行っていたものですから」

昨年の新学期から子供の安全見守り隊員として地域の子どもの安全と、朝の挨拶「声運動」のために毎朝路上に立つようになった。おかげで色々な人と顔なじみになることができた。通学途中の中高生、幼い兄弟を自転車で乗せて保育所に通う若いお母さん、冒頭の老紳士など、今までとは違う人間関係の広がりを楽しんでいる。若いお母さんから「この春から小学校に通うようになり、お願ひします」と頭を下げられた。見守り隊員に尽きるところだ。そんな私に「見守り隊員として地域の小学校から卒業式の招待状が届いたのだ。戦争まっ只中の卒業式しか記憶にないので、雰囲気の違いは覚悟して行ったが、母校に対する愛着、恩師に対する尊敬の念は70年前と何1つ変わらなかつた。見守り隊員でよかった。」

記者レポート

「びわこ南東」カヤック教室

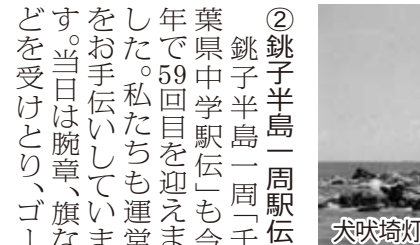
今年も開催



カヤックというのはカヌーの一種ですが、水を入りにくくするために上面に覆いをつけたボートです。パドルを使って前向きに漕ぎます。法律の規制もほと...

日時：7月3日(木) 10時30分~15時まで
場所：BCウォーター スポーツセンター
大津市南船路4
会費：5250円
(昼食費込み)
別途寄付金100円
問い合わせ
門脇宣孝
077-534-3571
Eメール kadowaki@ni-ho.ne.jp

「銚子」 ボランティア2態
私たちの拠点で会員が行っている2つのボランティアをご紹介します。
①観光船舶頭会
犬吠埼灯台をはじめ、美しい海岸線と、そこに自生する植物群、文学碑などを船で巡ります。
活動が始まって4年になります。現在は43団体、1500人を案内しました。
灯台案内の名人、植物博士、英語の達人など名物船長さんがたくさんおられます。皆さんユーモア第一をモットーに「東が太平洋で、その先がアメリカですが、心の澄んでいる方だ...



②銚子半島一周駅伝
銚子半島一周「千葉県中学駅伝」も今年で59回目を迎えました。私たちも運営をお手伝いしています。当日は腕章、旗などを授けたり、ゴール...

「吹田」 「思い出の写真展」を開催
吹田拠点では4月17日~5月1日まで2週間、市内のギャラリーで写真展を開催しました。写真の技術コンテ...

歯の衛生週間
6月4日から10日は歯の衛生週間です。毎食よく噛んで食べるのは、健康に良いと分かっていますがなかなか実行できないもの。やはり噛むことは健康の基本です。その8つの効果をお知らせします。

ナルクの現勢
2008年6月1日現在
地域 活動拠点数
北海道地区 11カ所
東北地区 5カ所
関東地区 36カ所
信州地区 6カ所
北陸地区 4カ所
中部地区 10カ所
近畿地区 39カ所
中国地区 9カ所
四国地区 5カ所
九州地区 11カ所
本部 (住所電話は1面 題字下に記載)
東京本部 〒108-0075 東京都港区港南町3-4 12港南第1ビル3F 電話03-5796-2747

- ①肥満防止になる
よく噛むことでエネルギーの消費がすすむ。
②味覚感覚が向上する
ゆっくり噛むと、食品の自然の味が分かる。
③脳の発達を促進する
噛むことによりコルチゾールが働き、記憶力を高める。そのうえ、ボケ防止になる。
④歯が健康になる
よく噛むことにより、歯周病や虫歯を防ぎ、アゴの発達を促し、歯並びがよくなる。
⑤ガンの予防になる
唾液は食物と混合すると、30秒くらいで発ガン物質を無毒化する。
⑥胃腸が快調になる
噛むと唾液がよく出て、消化液の分泌が促される。
⑦若返りの作用
よく噛むと、唾液腺ホルモンが活発になり、皮膚を若返らせ、消化器官を活性化させる。
⑧根気、頑張り、根気、病気が治る
噛むと唾液が出て、免疫力が高まり、病知らずになる。(河内長野拠点会報より転載)

団体賛助会員
(5口以上・敬称略)
あいおい損保・デイスーパー・大阪ガス・大阪ガス労働組合・鹿島建設・亀岡病院・関西電力・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・サンエツ金属・三協アルミ・サンヨー電機労働組合・CGCグループ・シャープ労働組合・セイコーインスツルメンツ・セイコーインスツルメンツ労働組合・全電通近畿社会福祉事業団・全東レ労働組合連合会・象印マホービン・ダイキン労働組合・武内プレス工業・ダイハツ労働組合・東北電力・東北電力労働組合・東北発電工業・東洋電波・富山第一銀行・日新製鋼労働組合・日通旅行・日本アルミ労働組合・日本オーチスエレベーター・松下電器産業・松下電器労働組合連合会・パナソニックコミュニケーションズ・パナソニックエレクトロニクスデバイス・松下電池工業・パナソニック四国エレクトロニクス・松下電工・松下電工労働組合・パナソニックAVCネットワーク労働組合テレビ支部・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・UIゼンセン同盟・ワコール労働組合・理想科学工業・四国電力生活協同組合・全労済大阪府本部

★「ナルク(NALC)」は最寄りの活動拠点からお届けします。お問い合わせは電話06-6941-5448(代)ナルク本部へ。