



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**

ナルク海外研修 トルコ世界遺産の旅

職員数2550名の大施設を見学

2008年度のナルク海外研修旅行は、従来どおり福祉の勉強をするともに、世界遺産を巡る旅としてトルコを訪問することになった。トルコには9つの世界遺産があり、今回はその内の3地区を回る事ができた。

6月19日20時30分、高畑会長を団長とする一行18人はトルコへ向けて勇躍、関西空港を飛び立った。トルコ国内の移動距離1600km、ハードスケジュールではあったが全員元気はつらつ、見学意欲、購買意欲も極めて旺盛、以下は8日間にわたるその見聞録である。
 (文・寺井正治)

トルコの概略

トルコの正式国名は、トルコ共和国である。人口は約7200万人で日本の半分強、うち40%が農村に居住している。面積は日本の約2倍もあり、北を黒海、西をエーゲ海、南を地中海に囲まれ、東洋と西洋、イスラム教徒、キリスト教徒、多種多様な文明が交錯する国である。

カッパドキアへ

トルコ航空機は順調に飛行を続け、14時間後の20日5時30分(現地時間、以下同)無事イスタンブールに到着した。入国手続きを済ませ、7時30分発の国内便でカイセリへと向い、そこから貸し切りバスでカッパドキアへと向かう。カッパドキアは、トルコのほぼ中央に位置し、

標高千以上の高原地帯にあり、周囲100km四方に渓谷や地下都市、洞窟遺跡が残る世界有数の観光地である。我々一行はここに連泊し、ギョレメ谷に広がるキノコ状の奇岩など、点在する自然の造形美を堪能した。洞窟で暮らす家庭を訪問し、チャイ(紅茶)をご馳走になるとい

う珍しい体験もした。2日目はカイマクルの地下都市の見学から始まった。これは10世紀頃、この地に住むキリスト教徒が外敵から身をを守るために造った隠れ家、身をかためながら迷路のような通路を巡り、住居、炊事場、ワイン製造所などを見て回った。

午後にはギョレメ野外博物館に行き、奇岩を掘って造ったビザンチン教会(暗闇の教会)の色鮮やかなフレスコ画は、素晴らしいの



カッパドキアのキノコ状の奇岩

カッパドキアに別れを告げ、パムッカレに向けて12時間のバスの旅が始まった。添乗員はアンカラ大学で日本語を学んだという35歳の男前君。彼の話す流暢な日本語に感服。車中の退屈しのぎにと、江利チエミの歌で有名な「ウススキュダラ」をトルコ語で教えてくれた。2日目には、どうやら全員が歌えるようになった。

まずシルクロードを行き交う商人たちが無料で泊まれる「隊商宿跡」を見学したが、人だけでなく駱駝も一緒に泊まるのにはビックリ。パムッカレの見どころは幻想的な石灰棚である。太古の昔から石灰を含んだ温泉が百以上の高さから流れ落ち、クリム色の鍾乳石を形成し、幾重にも重なった棚のように見えるところから「石灰棚」と呼ばれる。一行は手を浸し温泉の感触を味わい、足湯まで楽しんだ。

パムッカレから170キロ離れたエフェソスには、ローマ時代の都市遺跡がある。最盛期には250万人の人口を擁した都市で、ヘラクレスの門、神殿、娼婦の館、大理石で造られた図書館、大劇場など、印象深い遺跡が残っている。



エフェソスでの記念撮影

2万5千人収容というこの大劇場の舞台の上で、我々は何の恥じらいもなく「ウススキュダラ」をアカペラで歌い上げた。

職員数は2550人と聞いて驚いた。看護師は1棟当たり12名ほどおり、3名3交代で24時間介護の体制を敷いている。我々の顔を見ると笑顔を見せてくれる人が大半で、「こんなに

と向かう。移動距離700km、さすがにバスは無理なのでガイド君共ども飛行機の人となる。まさに飛んでイスタンブールである。空港到着後直ぐに「ラルラチューゼ・ケアハウス」に向かう。ここは1896年に設立されたイスタンブール市営のケアハウスである。

市営と言うだけに、イスタンブール生まれで介護を要し経済的に困っている高齢者、親戚のいない人、身よりのない子供などが入所できている。現在は男性400人、女性200人、0歳から95歳までの600人が暮らしている。

子供は成人になると退所しなければならぬが、就学年齢の間は、ここから学校に通うとのこと。構内には10カ所の建物があり、居住棟のほか、保育所、図書館、リハビリセンター、メディアカルセンタなどがある。

職員数は2550人と聞いて驚いた。看護師は1棟当たり12名ほどおり、3名3交代で24時間介護の体制を敷いている。我々の顔を見ると笑顔を見せてくれる人が大半で、「こんなに

心に残る ケア施設での交流

バスの中で折った折鶴100個ほどと日本から持参したハンカチ、扇子、日本手ぬぐいなどの土産品を高畑団長から皆さんにプレゼント。予想以上の親密な交歓ができ、忘れられない訪問となった。

ボスボラス海峡を見下ろす静かなホテルでトルコ最後の夜を過ごし、8日間のトルコ旅行を終え、26日全員無事に帰国した。

出版不況のなかでひとり気を吐いているのが新書版。その代表的なものがお茶の水女子大の藤原正彦教授が書いた「国家の品格」である。新潮社発行、680円で、263万部売れている。このあと坂東真理子さんが「女性の品格」という本をPHP社から出版したら同じように大ヒットした。「品格」という名前を付けたら売れる「そんな噂が流れるなか、枚方市の本屋を覗いてみたら「品格本」がずらりと並んでいた。「親の品格」「男の品格」「日本人の品格」「横綱の品格」「老舗の品格」...その数12を超えている。パラパラと目を通したが、印象に残ったのは「国家の品格」だけ。▼当店のベストセラーのトップですと店員が勧めてくれた石浦章一著「いつまでも老いない脳を作る10の生活習慣」の方が魅力に溢れていて一気に読み終えた。10カ条のうち①週々、3回30分以上のウォーキング②腹8分目③目標を持つ④好奇心をもち新たなことに挑戦⑤人とのコミュニケーション⑥本を読む習慣、の6カ条は守ろうと思った。(高畑敬二)

ナルク・シニア・介護サポーター インストラクター養成講座

…… テキスト完成 ……

標記の講座は関西を要求され、少しで地区での予定を終了、も雑になるとそれが多くのインストラクターが誕生した。

今後、関東、北海道、中部、九州四国地区での講座開催に移っていくが、関西地区で行われた講座のテキストがこのほど完成した。

テキストはA4版126頁の立派なものだが、いざ印刷にとりかかると、事の重大さにスタッフは驚いた。原稿を両面印刷するだけで3日間もかかった。製本作業は想像以上の緻密さ



底をついた。今年の目標は関東圏での講座開設であるが、同時に昨年度関西圏で誕生した100名のインストラクターが、それぞれ養成講座の期待が高まっている。

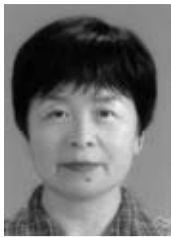
ナルクは一つ 連帯基金 早くも本年度の事業計画が実行に

寝屋川の楠橋幸子さんが個人寄付金第1号

去る5月27日に行われた定時総会で、新しい計画の柱として「ナルクは一つ、連帯基金(仮称)をつくる」という方針が示された。具体的には、ナルクの理念を活かして

ナルクとの出会い、そして

北原美智子(横浜)



7年前、新聞の家庭欄に時間預託ボランティアとしてナルク記事が載りました。その何年か前から時間預託型ボランティア

IAがあることを知り、もっと詳しく知りたいと思い、あちこち探しましたが分かりませんでした。そんなことがありましたので、今度はすぐ大阪の本部に連絡を取り、ナルク横浜に入会いたしました。

最初は戸惑うことばかりでしたが、今では話し相手(見守り)、習字教室、お抹茶の会、ロビー喫茶、リハビリの見守り、毎週水



曜日のコーヒーサービス(ドリップしてお出しする本格的なコーヒー)と活動内容もずいぶん広くなりました。ボランティアに参加した頃と比べますと施設側もとても好意的になり、参加される会員も大勢になり、皆さん気持ちよくボランティアをされているように思われます。

利得

家族・地域・職場の繋がりが③

先月は家族との会話の重要性について述べてきましたが、昔から重要であると考えられる人は多いが、近年それは十分に果たされていないと感じている人が多くなっています。しつけの問題、食育の問題とあわせてみていきたいと思います。(白石勝也)

①子供に対する躾けはあまりできていない

家庭に於ける教育力は落ちてきているのだろうか。「昔と比べて親は自分の子供に対して、しつけがきちんとしてきているか」との質問に対して、「どちらかと言えはできていない」と全くと答えていない」と答えた人は、合わせて52.6%で、半数以上が「できていない」と感じている。

それらの人に理由を尋ねたところ、「親自身が基本的な生活習慣が身に付いていない」「親の責任や心構えが弱い」と、親自身のことを理由に挙げる人が約6割もいる(図1)。

親の仕事が忙しい、子供は塾に忙しく、家でも家族と触れ合わない、などの理由で試みてみよう。家族の食卓

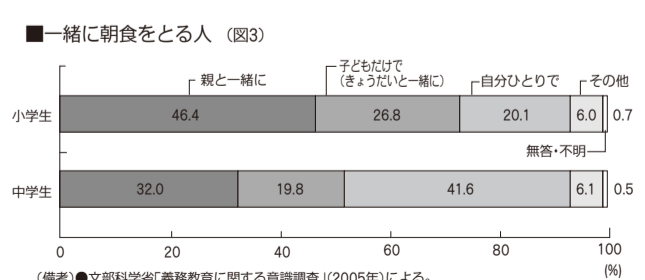
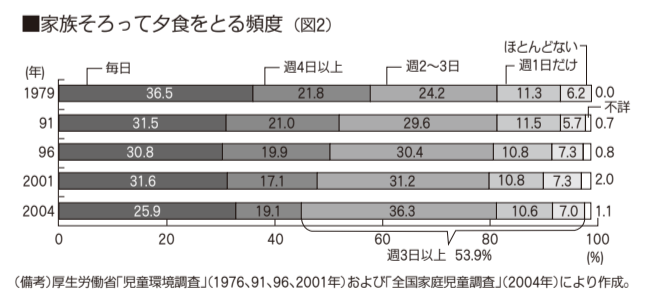
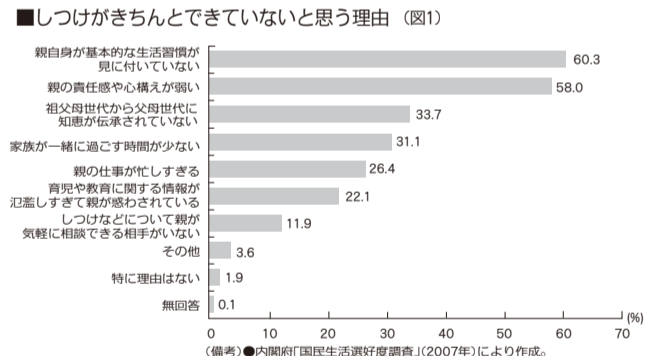


孤食家族

②多くの子供に「孤食」が見受けられる

次に家族との食事についてみてみよう。家族の食卓

朝食についても小学生の5割、中学生では7割が親と一緒に食べていない(図3)。子供一人で食事をする「孤食」がみられることも問題だ。(イラスト・島嶋孝一)



福祉調査センターより

アメリカ大統領選挙にも関心を

ナルクの福祉調査から兵庫へ紹介した。センターが、いくつかの都道府県にでき、拠点の活動と同じくセンター間の連絡、調査事業者の紹介など協力関係が進んでい

	オバマ氏	マケイン氏
イラク問題	16カ月以内に戦闘部隊撤収	2013年までに大部分撤収
イラン問題	前提条件なしに対話を	核兵器獲得なら武力行使も
北朝鮮問題	6カ国協議よりも効率的な地域的枠組を	核放棄に懐疑的 拉致問題を考慮
対日本	緊密に協力 一層の市場開放	協力強化 安保理常任理事国入り支持
対中国	人権状況改善要求	軍事力の透明性向上を要求
対ロシア	核戦力の大幅削減交渉推進	核軍縮交渉推進
経済問題	サブプライム住宅ローン債務者支援	住宅ローンの借り換え支援
貿易問題	北米自由貿易協定(NAFTA)を修正 米韓FTA反対	自由貿易推進 NAFTA支持 米韓FTA支持
環境問題	2050年までに温室効果ガス8割削減 排出量取引支持	2050年までに温室効果ガス6割削減 排出量取引支持
医療保険	子供の保険加入義務化	民間保険の普及促進
移民問題	不法移民の雇用主取り締まり強化	不法移民の合法化検討

・神奈川所在の法人「保育21」は千葉県に2カ所の保育園を営んでいます。神奈川から千葉へ紹介がありました。

・大阪所在の「エコ介護支援協同組合」は、人民の人民による、人民のための政治という金言も残っています。

と、話は大変変わりますが、(投票)は、(弾丸)より強しという金言も残っています。

バロツトと言え、今アメリカではヒラリー・クリントン氏対バラック・オバマ氏の激戦はオバマ氏勝利というかたちで終焉し、大統領選は新たな局面を迎えています。

オバマ氏とマケイン氏のどちらが選ばれるのか、海を隔てた日本でも無関心ではいられません。上記の表は時事通信が発表したマケイン、オバマ政策比較です。超大国アメリカですが、未だ日本が誇る国民皆保険制度が大統領選の争点にもなっています。

また国内では後期高齢者医療の「終末期相談支援料」の凍結がまみりました。これは高齢者の強い反対に政府が見直しをせざるを得なかったものです。「個人の生き方は個人が関心を持ち、

自分で決めなくてはならない」という当り前の人生の原則が浮き彫りになったと言えます。

地域密着型サービス外部評価項目には「重度化した場合や終末期のあり方について、できるだけ早い段階で本人や家族は担当医等と繰り返し話し合い、全員で方針を共有しているか」と言

7月9日、ナルク本部で第4回の「記念行事企画実行委員会」を開催した。

「みよた拠点」で中仙道ウォーク実行委員会

本部15周年企画実行委員会では「ナルク・エコふれあいウォーク」を記念式典の開催日(09年5月25日)と27日(09年5月25日)に中仙道で実施すること

7月9日、ナルク本部で第4回の「記念行事企画実行委員会」を開催した。

「みよた拠点」で中仙道ウォーク実行委員会

本部15周年企画実行委員会では「ナルク・エコふれあいウォーク」を記念式典の開催日(09年5月25日)と27日(09年5月25日)に中仙道で実施すること

7月9日、ナルク本部で第4回の「記念行事企画実行委員会」を開催した。



拠点リレー訪問 41

河内長野

(きくの会)訪問記

南海電車の高野線は、河内長野駅の前、「美加の台駅」を過ぎるとトンネルの連続になる。つまり大阪ナンバから40分も走ると緑豊かな山里が広がるのである。河内長野拠点はこの「美加の台」駅前にあった。

南海電車の高野線は、河内長野駅の前、「美加の台駅」を過ぎるとトンネルの連続になる。つまり大阪ナンバから40分も走ると緑豊かな山里が広がるのである。河内長野拠点はこの「美加の台」駅前にあった。

有効なスペースになっています」と高橋正治代表が説明してくれた。

高橋さんは7代目の代表である。と言うのも代表は原則2年で交代というシステムを採用しているためである。設立は全国で10番目の平成7年5月、今年で14年目を迎える歴史のある拠点である。会員数は137名だが「千早赤阪」が分離独立する前の平成14年には212名の会員を擁していた。

愛称の「きくの会」について尋ねると「市の花・菊」の会員の話をよく聞くことからとったとのことである。

主な時間預託活動は送迎・草取りなどの家事援助で、奉仕活動は福祉施設での介助・イベントサポートなどである。学童の下校時見守りのため、車1台に青色回転燈を搭

高橋代表は入会5年目だが、事務局局長は拠点の生き字引のような存在とのこと。岡本さんに「いま一番の課題は何ですか」と尋ねると、「言下に「拠点の活性化です」という答えが返ってきた。そのために「いま何をしたいのか」「何ができるのか」といったアンケートを実施中で、これをテコに



2人3脚で頑張る高橋代表と岡本事務局局長

活動化を図っていくとのこと。同好会活動も活発で、中でもオカリナの演奏活動は、老健などへの慰問、教室の運営など、その実力実績とも内外から高く評価されている。

河内音頭の本場だけに、揃いのハッピーを着て踊る盆踊りは「お見事」の一言。シーズンを問わず本部の催しや近畿の各拠点からお呼びがかかる。

かつて活性化のため、遊びを中心に会を運営した時代もあったとか、そんなときは新しい会員が「こんなつもりで入会したのではない」という当然の批判が出た。「活動やセミナー中心の運営に切り替えると今度は出席率が落ちる」という繰り返すです」と、リーダーの悩みは尽きない。それらの悩みを乗り越えて、この歴史ある拠点が、さらに大きく発展されることを祈りつつ、オカリナの音の響く山里を後にした。

山田芳雄



熱心な意見が飛び交う運営委員会

お邪魔をした日は、ちょうど運営委員会の最中だった。拠点事務所隣接する会議室では熱心な討論が繰り広げられていた。

この会議室はカラオケ教室の会場にもなりますし、会員のための

「エコふれあいウォーク」を記念式典の開催日(09年5月25日)と27日(09年5月25日)に中仙道で実施すること

7月9日、ナルク本部で第4回の「記念行事企画実行委員会」を開催した。

7月9日、ナルク本部で第4回の「記念行事企画実行委員会」を開催した。

7月9日、ナルク本部で第4回の「記念行事企画実行委員会」を開催した。

読者の広場

現代短歌

「びわこ南東」 松本信興
山裾をピンクに
染めし園城寺
桜餅食へ
しばし休息
宴にも値上げ
ラッシュの愚痴が出る
浮かれ心に
ちよっと水差し
湖にピンクが
映える大津京
好天続きに
心晴れ晴れ

俳句

「南横浜」 鈴木義信
つつし燃ゆ
炎の中に恐れ立つ

記者レポート

「奈良」
法華寺・華楽園の
除草と象鼻盃
7月6日、平
城宮跡の東にあ
る法華寺で除草
奉仕を行いました。
法華寺は光
明皇后縁の尼寺
で、華楽園はその中
にある広さ千坪の名園
です。



普段は拝観料がい
りますが、当日ナルク
「かぞく」
今年も和やかに定時
総会開催
6月1日に君津市

蛇の目傘
春雨光て茶廊路

「天津中央」 瀧香眞佐
久々に白百合
たむく師の墓前
なかつんば見つかり
もせぬ鳩の巣よ
旅すから四葉みつげ
しうたかたの春

随想

後期高齢者
呼ばれてみると
「ながの」 木村晴雄

私は1933年の
3月に生まれた。今年
の誕生日の翌月から
「お前は今日から後期
高齢者だぞ」と何の前

触れもなく宣言され
た。
75歳になったその
日からお医者さんに
行くと、30%の医療費
をとられた従来は10
%。そのうえ保険料
の負担は倍増し、かつ
年金から天引きとな
った。

あまり話題になっ
ていないが、驚いたこ
とがある。新たな制度
のもとでは保険料も
世帯単位から、個人単
位になったことだ。つ
まり配偶者とも別々に
徴収されるのだ。要
するにこの制度は75
歳になった日から家
族や社会から分離さ
れることなのだ。

2年前この法案が
国会に提出されたと
き問題視されたにも
かかわらず、強行採決
された経緯がある。そ
の間の説明責任も
果たされぬまま、今に
なって「修正の必要あ
り」と臆面もなくいう
与野政治家にはただ
あきれられるばかり。
制度の副産物とし
て生まれたものは、家
族の崩壊、国民の倫理
観(親子愛など)の喪
失、心や文化、未来へ
の希望の欠落である。
政治家や官僚、そして
裕福な大学の先生た
ちは問題の本質を分
かっている。

カラダも心も老い
ていく人たちに、何故
難解極まりない法律
や手続きを押しつけ
るの?
この疑問に対する
回答はない。国、県、市
町村、社会保険庁、そ
れに怪しげな広域ナ
ントカという天下り
シロウト組織が、タテ
割り・ナメ割りに介
在している。私はこの
4者ともに接点をも
ったが、納得する回答
は得られなかった。
少し長い眼で見ると、
ここ50年で平均寿
命は大幅に伸びた。人
生50年と言ったのが
人生80年の時代に入
った。50年前に誰が人
生80年、そして出生率
の大幅低下を予測で
きたであろうか。

利用者の声



「寝屋川・四条畷」
山西恵子

いま制度の欠陥を
つぎはぎだらけに縫
い合わせているが、10
年後にやってくる超
高齢化社会をどうす
るのか、「日本と日本
人は大丈夫なの?」
限られた紙面で本
質を語れないのがも
どかしい。

健康については、
「あれがいい、これが
いい」と教えられ可能
なことは実践してみ
ましたが、結局大した
効果もなく、これも長
続きしませんでした。

ところが、ある日、医
療関係に勤める信頼
できる友人からとて
も良いハープティ
ーがあるからぜひ飲ん
でみたらと、強く勧め
られました。
彼女はとても自信
のある口調でした。
で資料とサンプルを
送ってもらい早速飲
んでみました。非常に
飲みやすく、これなら
続けられると思いま
した。

昨年末から飲み始
めたのですが、4月の
検査で、主治医もビッ
クリするくらい各項
目の数値が良くなっ
ていたのです。
薬の数も減り、本当
に嬉しくなり、教えて
くれた友人に、「あり
がとう」の言葉を何度
も口にしました。
今では私は勿論で
すが、家族も予防のた
め、健康維持のため飲
んでいます。



氏は高畑会長から
千葉県の組織作りの
要請を受けて地道な
活動を展開し、平成
10年5月に千葉拠点
を設立した大先輩で
あった。(小畑繁巳)

「南横浜」
80代に学ぶ
8人の男性ヘルパ
ーで始めた「コー
ルダンヘル」男声合唱
団も今年で10年目に
なります。その内の
一人、根来さんは、元
戸塚消防署長で82歳
になります。40人の
団員の最長老ですが、
練習会場で張りりの
ある若さ張る歌声を
響かせております。
来る10月には「み
なとみらい小ホー
ル」で「響け歌声、い
まが青春」というコ
ンサートを開きます。
「コールダンヘル」は
拠点の誇りです。(守谷光司)

「東大阪」
子育ての写真が「東大
阪市政だより」に
ナルクの子育ての
記事と写真が、22万
世帯に配られている
市政だよりに大きく
載りました。市政だ
よりはB3版8頁建
ての新聞ですが、そ
の約3分の2頁に私
たちの子育て支援活
動「のびのび広場」が
取り上げられました。
ナルクの活動が高
く評価された表れと、
感謝の気持ちで一杯
です。拠点の活動全

犬の10戒
1私と気長につきあ
ってください。
2私を信じてくださ
い。それだけで私
は幸せです。
3私にも心があるこ
とを忘れないでく
ださい。
4言うことをきかない
ときは訳があります。
5私にたくさん話し
かけてください。
6私をたたかないで。
本気になったら私
の方が強いんです。
7私が老いても仲良
くしてください。
8私は10年ぐらいし
か生きられません。
9あなたには学校も
あるし友達もいま
す。でも私にはあ
なたしかいません。
10私が死ぬときはそ
ばにいてください。
どうか覚えていて
ください。私がずっ
とあなたを愛して
いたことを。(銚子の会報より)

「かぞく」
今年も和やかに定時
総会開催
6月1日に君津市

「びわこ南東」
カヤック講習会盛況
本紙によるPRの
おかげで7月3日の
講習会は15人が集ま
る大盛況でした。83

「東大阪」
子育ての写真が「東大
阪市政だより」に
ナルクの子育ての
記事と写真が、22万
世帯に配られている
市政だよりに大きく
載りました。市政だ
よりはB3版8頁建
ての新聞ですが、そ
の約3分の2頁に私
たちの子育て支援活
動「のびのび広場」が
取り上げられました。
ナルクの活動が高
く評価された表れと、
感謝の気持ちで一杯
です。拠点の活動全

ナルクの現勢
2008年8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 11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

団体
賛助会員
(5口以上・敬称略)

あいおい損保・デイサービスドゥライフ・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