



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 10日発行
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

中山道・エコふれあいウォーク

扇千景氏を先頭に日本橋を元気に出発

三越屋上で まず植樹

中山道ウォークの出発式は4月25日(土)、午前10時30分から東京・日本橋三越屋上で開かれた。この日東京は生憎の雨。しかも式典が始まる頃から風も強くなり、ちよつと



完歩を目指す人は22人、三越前でエイエイオー

エコ・ふれあいウォーク

とりのエコ行動が地球温暖化を防ぐ!



出発宣言をする高畑会長

した春の嵐となつた。セレモニーは名橋「日本橋」保存会との共催で行われ、同会会長の中村胤夫氏(三越相談役)をはじめ地元の関係者、ウォークの意義を訴

えた。副隊長の北原美智子さん(横浜拠点)が、ポスト京都議定書実現へ向けた「シニアの環境づくり推進宣言」を行い、シャクナゲと月桂樹の植樹を行ない、三越屋上でセレモニーは終了した。

中央区の矢田美英区長も駆けつけ賑やかな出発式となった。まず激励挨拶のトップを切ったのが元参議院議長長扇千景氏。氏は「元気な高齢者が色々な形で社会貢献をされているナルクのことには前からお聞きしていました。今度は中山道をエコを訴えながらウォークをされるというのを聞いて、大変感激し駆けつけてきました。私も神田明神まで歩きます」と我々にエールを送った。続いて矢田美英中央区長の激励があり、高畑会長は集まったナルクの会員や関係者600人を前に「エコ・ふれあい」という今回の中山道ウォークの意義を訴



まずは屋上でシャクナゲなどを植樹

5年前の東海ウォークの完歩者が5人だったのに比べ、今回は全国各地から無事歩ききった上山松子さん(大阪拠点)と元気に語ってくれた。5年前、東海道を

日本橋欄干からEM団子を投下

続いて一行は場所を日本橋の橋上に移し、笹森清中央労福協会長の音頭で川の水質浄化に1役買おうというバイオマス団子を日本橋川に投げた。高畑会長と扇千景さん先頭に30日間及び「中山道ウォーク」の第1歩を踏み出した。

「会長が東海道のゴールを果したときに、今度は中山道だなおつしやいました。その時に私も絶対参加すると心に決めていました。去年帯状疱疹を患うなど体調は決して万全ではありませんが頑張ります」と決意を新たにしていた。



会長と扇千景さんを先頭に雨中の大道進が始まった

まず日本橋を出発途中の神田明神に立ち寄り、道中の安全祈願をした。その後、東大赤門前を通り、山手線「巣鴨」を指した。赤門から1時間、一行は巣鴨商店街に到着。巣鴨は言わずと知れた「おばあちゃん

途中の神田明神で道中の無事を祈願



途中の神田明神で道中の無事を祈願



日本経済新聞の文化欄に「私の履歴書」は学者・文化人・経営者・政治家など1流と称せられる人たちが自分の生い立ちを語り、大きな影響を与えてくれた恩人の話、事業の成功・失敗談を赤裸々に披露し根強い人気がある。平成17年に人間国宝で歌舞伎役者の坂田藤十郎が、次いで平成20年、元宝塚スターで参議院議長を務めた扇千景氏が「私の履歴書」に登場、内容もさることながら夫婦ともに登場するのははじめてのことだったので話題を呼んだ。二人の内容をまとめた「夫婦の履歴書」が出版され、私の手元にも送られてきた。貴重な本なので、今年1月末、歌舞伎公演中の坂田藤十郎文楽楽屋に訪ねサインをねだった。そのときナルクが15周年を迎え、中山道を1ヵ月かけてエコウォークをするをお話した。強い賛同をいただき出発式で奥様が激励の挨拶をされ、雨中のウォークに参加されたのは、このときの約束によるものである。(高畑敬一)

無事第1夜の板橋宿に到着

板橋の宿は、板橋センターホテル。先ずは無事に第1日を終えたことに乾杯。ここで埼玉の各拠点の仲間と合流、明日以降の予定などを綿密に打ち合わせ。以後はまた次号で。

ち寄り、道中の安全祈願をした。その後、東大赤門前を通り、山手線「巣鴨」を指した。赤門から1時間、一行は巣鴨商店街に到着。巣鴨は言わずと知れた「おばあちゃん

かしま・市川・びわこ湖南の活動事例発表

京都会場でのメインイベント 概要まとめ

15周年の記念行事は、既にお知らせした通り多彩に展開されるがメインはナルクの活動事例発表である。今回は「かしま」「市川」「びわこ湖南」の3つの拠点で活動事例を報告する。3拠点ともユニークな活動を展開しているのがその発表が注目されている。

かしま拠点

鹿嶋市は、臨海工業地帯の一角にあり「鹿島アントラーズ」、「鹿島神宮」、「剣豪塚原ト伝の生誕の地」として有名。ナルクかしまは、毎月4カ所のクリン作戦は定着し、平成13年5月に27名でスタートした。現在は230名の立派な拠点に成長した。今回はこの活動を中心に報告する予定である。今後、月例会には約50名も参加があり活発な参加があり活発な参加があり活発な参加がある。

市川拠点

市川は平成16年5月に「浦安市川」から分離独立し誕生した拠点である。発足当時は42名の会員数だったが今では102世帯157名の堂々たる中堅拠点に成長した。



この特徴は「市民と共に」というスローガンを掲げ、多額のイベントを市民に公開していることである。中でも注目度は極めて高い。会員獲得に寄与していることは言うまでもない。

びわこ湖南拠点

「ナルクびわこ」から分離独立して今年5月に6年目を迎える。独立の1年前(草津ブロッコ時代)にスタートした子育て支援「ふあ・ふあ」は、ようやく地域に根ざした活動として認知度も高まり、「びわこ湖南最大の活動」となっている。

その誕生の背景

サポーター広場「ふあ・ふあ」の情景写真、トビックス、「ふあ・ふあ」の評価、手探りから生まれたノウハウや問題点を紹介しながら「今後取り組みたい課題について」の想いを披露してご指導を仰ぎたい」と中田代表は言っている。

この子育て支援を大きな柱とし、高齢者福祉にも積極的に取り組むことを通じて、「自立して社会に貢献しながら楽しく生きるシニア集団」を目指すのが今後の課題としている。

この子育て支援を大きな柱とし、高齢者福祉にも積極的に取り組むことを通じて、「自立して社会に貢献しながら楽しく生きるシニア集団」を目指すのが今後の課題としている。

女性の視点

待望の事務所が完成

村山真知子(行橋)



昨年4月、ナルク「行橋(虹)」の設立以来、定例会、役員会などの集会所は、もっぱら公共施設またはスーパーマーケットの喫茶コーナーなどを利用してきま

した。どの会場も利点はありましたが、何だか落ちつけず、最近では私が事務局長を務めております原田動物病院待合室(私宅)で行うようになりまし



「事務所が完成した」と、今年86歳になる村山真知子さんが、新しい事務所について話している。彼女は、これまで喫茶コーナーや公共施設などを利用してきま

利得

人生の先送り②死亡と長寿の先送り

人生の長期化や平均余命の先送りを先月号で見てきた。この人生の長期化は主要なライフ・イベントを先送りしていると思われる。大学進学などにより就学期間が長くなり、就職年齢が高くなっている。それはまた晩婚化をもたらし、晩産化にも繋がる。平均寿命が30年延びたことは必ずしも全ての国民の人生が30年長くなったことを意味しない。(白石勝也)

1 死亡の先送り

日本の長寿化の背景には戦後の食生活や衛生状態の改善、医療技術の進歩などにより、新生児(生後4週間未満)や、乳児(生後1年未満)の死亡率(出生1000に対する死亡数)が大きく低下したことが挙げられる(図1)。

1950年には出生から1年未満で死亡する乳児が6%、15万人もいたのに、2004年には0.3%程度まで減少し、多産多死から少産少死の時代へと移行したことが分かる。

また高齢者の死亡率を見る

と、こちらも大幅に低下している(図2)。男性の場合、65歳から69歳の死亡率は1950年の5.17から2004年の1.61へ、75歳~79歳では50年の11.46から04年の4.36へ、いずれも3分の1程度に急速に増加し、高齢化率

度に見ると、50年の3.57が、04年は0.67へ、75歳から79歳の死亡率は1950年の5.17から2004年の1.61へ、75歳~79歳では50年の11.46から04年の4.36へ、いずれも3分の1程度に急速に増加し、高齢化率

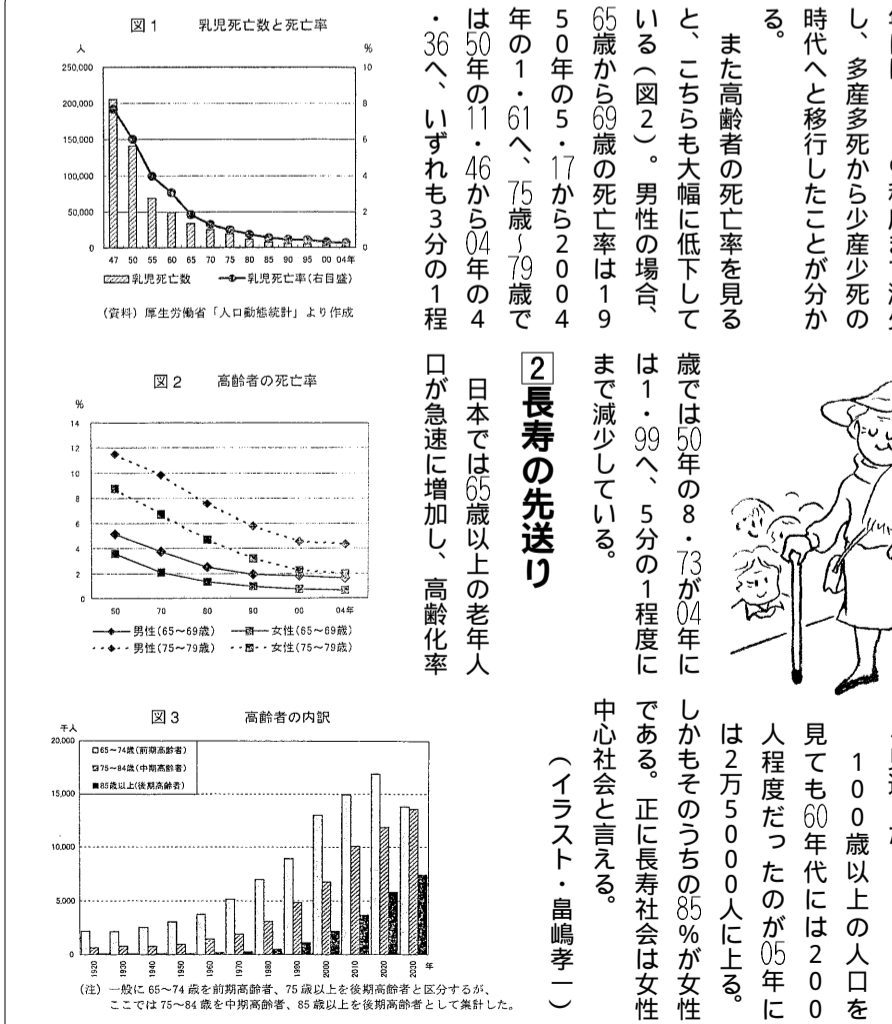
も一貫して上昇しており2020年以降には緩やかに30%に近づいて超高齢化社会が訪れる。そして75歳以上の後期高齢者が、高齢者全体に占める割合は今後は上昇傾向が続き、2020年には半数を超える(図3)。

また後期高齢者のうち、85歳以上の高齢者の老年人口に占める割合は、2030年には現在の2倍以上の21%にまで上昇する見通しだ。

100歳以上の人口を見ても60年代には200人程度だったのが05年には2万5000人になる。

しかもそのうちの85%が女性である。正に長寿社会は女性中心社会と言える。

(イラスト・島嶋孝一)



各地で続々と植樹始まる

拠点のエコふれ合い活動盛ん

いよいよ植樹を中心とした「エコふれ合い・中山道ウォーク」が発売した。これに呼応して各地で一斉に植樹会を始めよう本部は呼びかけてきたが、植樹に適した3月に入ると、各地から続々とこのニュースが飛び込んできた。



全国のトップを切ったのが「大阪いちよの会」。3月12日、日頃の活動拠点である市内城東区のすみれ乳児院を岡代表以下4名が訪れ、紅白の八ナミズキ2本を植樹した。

乳児院側は理事長長、谷尻院長など幹事の方々が切ったのが「大阪いちよの会」。

この施設は、枚方・寝屋川両拠点共通の活動施設。そのため植樹も共同でやるということ。この日を迎えた。

3月21日には「高槻・島本拠点」が植樹会を行った。同拠点の愛称は「花みずき」。

3月26日(木)から29日にかけて、ふくい拠点は「エコと介護のコラボ展」という催しを越前市ふるさとギャラリー

部が総動員で対応に当たると、「これですますナルクさんとの絆も深まると思いますが」と、大いに感激していただいた。

続いて3月16日には「寝屋川拠点」が「枚方拠点」と合同で、やはり活動拠点の一つ「サンセール香里園」で植樹会を行った。

カラオケ同好会の有志が昨年「植樹のために」と積み立ててきたお金が資金となった。

「叔羅(しくら)」は、これまで開催した。これは地球環境問題を日常生活の中から考えていこうというイベントで、今年で2回目になる。

具体的には古着をリメイクして介護服を作るとか、折れた野球のバットを利用して「マイはし」を作るといったユニークな催しである。

会場は「叔羅」はJR武生駅からバスで10分程度の場所だが、地元新聞社、放送局の後援とあってPRも行き届き、4日間で600名以上の観客が訪れた。

生涯学習センター ニューズ 「15周年演目など」 J&Bコーラス ナルクの歌、ホームソングメドレー 千翠(詩吟) 1常磐孤を抱くの囀り 2しづのおだまき 3奥州高館にて 4同じ岳風の「三交支部」と共演 5劇団ナルク 6雨二毛負ケズなど 7人の語り手の個性をたつぷりと感

シニア ケアメイク 全国のケアメイク インストラクターの皆さん、5月25日京都府会館でのデモンストラクションにご参加ください。 担当(本部) 藤原 順子

男性の申込みが増え始めました。現在4名のカップルが申込みをお待ちしています。(とくに関東地区)担当:本部安藤

拠点リーダー訪問 50

ナルク東神戸(愛称、梅)訪問記

例えば、08年1月に「5年後に3000拠点、6万人のナルクにする」との高畑試案が会報ナルクに発表されましたが、それに先駆けるようにナルク神戸からの分離独立を果たしたのがナルク東神戸(07年9月設立)でした。



事務所作りに汗を流す

ナルク東神戸は主として神戸市の東灘、灘、中央の3区で活動していますがその人口は神戸市の総人口の約30%(45万人)、愛称「梅」は歴史ある「岡本梅林」の梅から東灘区の花となつて

今年3月の会員数は128名、独立時の1.5倍に なっています。事務所を作り上げた 全員の みんなの努力の

部が総動員で対応に当たると、「これですますナルクさんとの絆も深まると思いますが」と、大いに感激していただいた。

続いて3月16日には「寝屋川拠点」が「枚方拠点」と合同で、やはり活動拠点の一つ「サンセール香里園」で植樹会を行った。

カラオケ同好会の有志が昨年「植樹のために」と積み立ててきたお金が資金となった。

「叔羅(しくら)」は、これまで開催した。これは地球環境問題を日常生活の中から考えていこうというイベントで、今年で2回目になる。

具体的には古着をリメイクして介護服を作るとか、折れた野球のバットを利用して「マイはし」を作るといったユニークな催しである。

生涯学習センター ニューズ 「15周年演目など」 J&Bコーラス ナルクの歌、ホームソングメドレー 千翠(詩吟) 1常磐孤を抱くの囀り 2しづのおだまき 3奥州高館にて 4同じ岳風の「三交支部」と共演 5劇団ナルク 6雨二毛負ケズなど 7人の語り手の個性をたつぷりと感

シニア ケアメイク 全国のケアメイク インストラクターの皆さん、5月25日京都府会館でのデモンストラクションにご参加ください。 担当(本部) 藤原 順子

男性の申込みが増え始めました。現在4名のカップルが申込みをお待ちしています。(とくに関東地区)担当:本部安藤

結果としての手作り事務所は交通至便な阪神電鉄神戸線・青木(おおき)駅前にあります。ナルク東神戸を語るには事務所への取り組みが欠かせません。



連帯感で盛り上がる東神戸

独立に先立つこと3カ月、準備中の皆さんに会員の方から「青木駅3分の私のマンションの空き店舗を使われますか?コンクリートむき出しの状態ですよ」と吉報が入りました。「それなら私たちが自作しては」となつて1カ月後には設計、材料購入、作業すべてをみんなの協力で完成、台所、収納スペース、トイレ、照明、エヤコン、フローリング付きです。工務店に頼めば150万円以上もする工事をわずか材料費25万円で完成しました。一度見てあげてください。

一番良かったことはこの作業を通してみんなの連帯感が盛り上がりつつ今の東神戸のとても暖かい雰囲気、何でもやり遂げるといふ風土が出来上がったことだそ

情報交換を大切にしている。会報「梅サロン」は毎月発行、行事予定、お知らせ、報告、趣味の会(カラオケ、手作り、ぶらぶら歩き、パソコン教室)、事務局便り(活動報告など)、毎月掲載している俳句欄などの記事がカラフルな編集で満載です。プロジェクトを活用してのパソコン教室の成果もあって運営委員会や「梅サロン」、ホームページなどの原稿のほとんどはメールでこなしています。IT活用度が高いのも特徴です。

趣味の会で情報交換することも大切な活動と位置づけています。時間預託、奉仕活動など これらのナルクの本来活動についても、ナルク神戸時代の活動を受け継ぎ発表させています。今回の取材では分離独立に際して実現した特徴ある活動を中心にまとめました。参考にしてください。

ナルク東神戸が分離独立後わずか1年間で確固とした基盤を作り上げて来られたことは素晴らしいことですね。(野村文夫)

「叔羅(しくら)」は、これまで開催した。これは地球環境問題を日常生活の中から考えていこうというイベントで、今年で2回目になる。

具体的には古着をリメイクして介護服を作るとか、折れた野球のバットを利用して「マイはし」を作るといったユニークな催しである。

エコと介護のコラボ展 ふくい拠点がユニークなイベントを展開

「叔羅(しくら)」は、これまで開催した。これは地球環境問題を日常生活の中から考えていこうというイベントで、今年で2回目になる。

具体的には古着をリメイクして介護服を作るとか、折れた野球のバットを利用して「マイはし」を作るといったユニークな催しである。

生涯学習センター ニューズ 「15周年演目など」 J&Bコーラス ナルクの歌、ホームソングメドレー 千翠(詩吟) 1常磐孤を抱くの囀り 2しづのおだまき 3奥州高館にて 4同じ岳風の「三交支部」と共演 5劇団ナルク 6雨二毛負ケズなど 7人の語り手の個性をたつぷりと感

シニア ケアメイク 全国のケアメイク インストラクターの皆さん、5月25日京都府会館でのデモンストラクションにご参加ください。 担当(本部) 藤原 順子

男性の申込みが増え始めました。現在4名のカップルが申込みをお待ちしています。(とくに関東地区)担当:本部安藤

2泊3日の次期リーダー養成講座を受講して

今年も2月17日から2泊3日で、次期リーダー養成講座が兵庫県篠山市の「ユニピア篠山」で開催された。

毎年この研修は参加者から「目から鱗が落ちたようだ」「またやる気が湧いてきた」といった熱い感想が寄せられるなど人気の講座だが、今年も40人の精鋭が全国から参集、ナルクの基本を学んだ。受講者全員から感想文が寄せられているが、紙面の関係でアットランダムに人選し、その一部を会員読者の参考に供したい。(編集委員会)

率先して活動を

「函館」剣持芳郎 理解して行動していくの理念を理解して、ナルクの理念、時間預託、子育て支援、エコ活動などを学び直して、今後の活動と会員拡大を意識付けを行います。

①拠点の会員に対し (4面に続く)



4月18日の設立記念

じてください。 ④司馬「街道を行く」 5月24日(日) 中山道を歩く 大津宿(京都3条大橋まで) 問い合わせ・藤岡 06-6876-1832

男性の申込みが増え始めました。現在4名のカップルが申込みをお待ちしています。(とくに関東地区)担当:本部安藤

②正式な拠点の会報を作り、今更な簡単な簡条書きの連絡文書だけでしたので、新年度から自ら会報作りを専念します。

③ボランティア活動を率先して行い、教えられた5・3・2の内容に近づくように地域に密着した活動を展開すると共に奉仕活動を継続します。夫婦で未永く自立できるように、頑張りましょう。

肩の荷がおりました「郡山」鈴木加代子 ナルク郡山設立から1年、このままでいいのだろうか、何



リーダー養成講座の研修風景

をどうすれば会員が増えるのだろうか、どうすればナルクを知ってもらえるのだろうか？ 資金は？ 正直とても悩んでいました。

今回のセミナーに参加させていただき、各拠点の皆様と意見交換ができたことは、とても貴重な体験でした。肩の荷が下りたようで、気が下りたようで、気持ちよくなりました。そして継続することの大切さを教えていただきました。

栃木拠点のアルミ缶を6年間集め続けた結果は素晴らしいですね。郡山の会員とも話し合い何か始めたいと思います。

以前の職場、朝日新聞では全国各地に

読者の広場

会員の得意分野を活かした活動、セミナーを開催し、楽しみながらボランティア活動ができるよう努力したいと思っております。また近隣の拠点とも交流を持とうと思っております。本当に有り難うございました。

拠点会報の編集者講座を

「びわこ湖西」池本盛雄

交流する機会が毎年ありました。同じ会社で働く記者同士が共通する課題に取り組み上で意義のある集いでした。

今回の養成講座も

俳句

「川崎・だるま歳時記」
幾年月
義父の残した
針供養
山田輝世

野に山に
すべてが春を
待っている
山田輝世

大山に
豆腐を食べば
春の雷
齊藤久義

春立つや
浜一杯に
魚網干す
齊藤久義

随想

手習い苦戦
「静岡」三浦元八

私はこの頃、週2回のペースでパソコン教室に通っていました。ですが、ギブアップ状態です。それとていのもただ文字を打つことだけは何とかなりますが、プラスアルファが難しいのです。字体とか数字ローマ字、帳票が大変です。

ワード、エクセル、写真、動画、メール、インターネットなど習得する機能があまりにも多く、このよくなモノをよく考える

たものだとあきれかえっています。
実はこの教室には家内も一緒に通っています。彼女が極めて順調に進んでいるように。今の状況はまさに「牛に引かれて善光寺参り」の心境です。

ケータイのメールも孫が簡条書きでマニュアルを作ってくれましたが、未だに自信がありません。殆ど通話だけです。

ケータイもパソコンも操作することに慣れて自分意思が弱いのかと思いついています。意思が強ければ能力は後からついてくるのではないかと

オホーツクの風についての
「江別」津村昌志

北見市の北東部に「オホーツクの森」と呼ばれている国有林があります。伐採した木材をトラックで運び出すための林道が、森の中を縦横に走っています。

どの道も乗用車(4WD)が走行するのに十分な幅をもっています。伐採作業の邪魔をしなければ自由に走行できます。

市外の端野町から森に入り、林道をドライブし、常呂町で新鮮な海産物を食べ、また森の中に潜り込みます。

鬱蒼とした森の中を走っていたら、突然片側が崖になった所を通ることになったりします。信号はありませんが時々キツネやシカに一時停車を強制されます。

森外周を走ると2時間程、森の中を走ると3時間程かかります。いろいろなコースを変えて休日を楽しんでいます。

向き合って
「東横浜」柿田安子

ドシャ降りの中、実家の母が入居する山中湖の特養に面会に行つた。集会場にいる母、主人と私に分かれると満面の笑顔。いつものように車椅子を押して広い個室に戻る。

娘手作りの好物をニコニコと美味しそうに食べながら、職員を呼び止めては食べると勧める。

止めどもなく作り話しが弾む。「ヘー・ホント？ ソウナダア」とあいづちを打つ。そんな母を

可愛いと思える近頃の私が不思議である。以前は実家に介護に行く度、進む妄想に悩まされ、心身共に疲れ果て、母を恨めしく憎んだりもしました。そんな自分がたまたまなくイヤで、このままではいけないと、認知症について勉強を始めることにした。まずカウンセラーに相談すると「何も悩むことはないですよ。まずあなた

た態度を変えてみて下さい」と言われた。何回も専門家の講演を聞き、少しずつ認知症の理解を深めていく中で「母を正面から受け入れよう」と思うようになった。「人生の終盤を迎えようとして、母を心から敬い、外に出ると雨も上がっていた。富士山がニッコリ顔を出した。「母をよろしく」と手を合わせお願いした。

分難独立を前に
「大阪」後 謙三

分難独立を控えた大阪拠点の私にとつて、今回の講座は勉強にも励みにもなり、高畑会長の「確固たる理念をもつて新しいものを立ち上げるには説得力、人望、率先して行う実行力など膨大なエネルギーを要する。その結果、理解者や協力者が得られるのである」という基調講演には大いに感銘されました。

鳥取に帰ったら受講した内容を皆に伝えたいと思つていますが、一人でも多くの方がこの研修を受けるべきだと強く思っていました。

鳥取に帰ったら受講した内容を皆に伝えたいと思つていますが、一人でも多くの方がこの研修を受けるべきだと強く思っていました。

鳥取に帰ったら受講した内容を皆に伝えたいと思つていますが、一人でも多くの方がこの研修を受けるべきだと強く思っていました。

ナルクの現勢
2009年4月1日現在

地域	活動拠点数
北海道地区	10カ所
東北地区	5カ所
関東地区	32カ所
信州地区	6カ所
北陸地区	4カ所
中部地区	8カ所
近畿地区	44カ所
中国地区	10カ所
四国地区	5カ所
九州地区	10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・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・龜岡病院・関西電力労働組合・関西電力労働組合
- 近畿労働金庫・公益社・サンエツ金属・三協アルミ労働組合・CGCグループ・シヤープ労働組合・セ印イコインスツルメンツ・セイコ・インスツルメンツ労働組合・全電通労働組合・全東北労働組合・東北電力労働組合
- マホーピン・ダイキン労働組合・武内プレス工業・ダイハツ労働組合・労働組合・労働組合・労働組合・労働組合
- 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・パナソニック
- パナソニックグループ労働組合連合会・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労働組合
- パナソニック(株)エナジー社・パナソニック四国エレクトロニクス・パナソニック電工・パナソニック電工労働組合
- パナソニック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
- 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