



**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](mailto:kaiho@nalc.jp)

### エコを訴え ふれ合いを求めて

# 中山道533kmウォーク総決算

## 沿道拠点の支えがあつてこそ

### 雨中の出発式

4月25日(土)10時30分、三越屋上でナルク創立15周年記念「中山道・エコふれ合いウォーク」の出発式が開催された。

高畑会長は「このウォークはCO2を減らして地球温暖化防止を図り、植樹してCO2を吸収するエコ活動の重要性を訴える重要なイベントである」と挨拶をされた。また来賓の元国土交通大臣・元参議院議長の扇千景さんは「後期高齢者は歳をとつても何時までも元気で輝く光輝高齢者であつて欲しい」と挨拶された。

### 碓氷峠からは難所が始まる

碓氷峠・群馬県は

関東平野の、ほぼ平坦な道程であつたが、何人かは足にマメを作り、同行の看護師さんのお世話になる。元気な人も全員毎朝、血圧・健康チエックを受けることになつたが、看護師さんの同行は心強



まづもとだいら付近の旧中山道を歩くウォーク隊

木曾路は中山道の中間地点

きついで鳥居峠を登り切り、下つたところが江戸と京の中間点。標識の前で記念撮影。遠くに雪を頂く木曾駒ヶ岳を望み、全員「あと半分」の思いを新たにす

沿道拠点のサポートは完璧

今回のウォークで一番感激したのは沿道拠点のサポートであつた。どの拠点も何度目下見をして完了壁に道案内や荷物の運搬をしてくださつた。道中、拠点の活動状況なども目の当たりにして、良い交流ができた。

おいらの田舎にや店は無い

5月といえは大型連休、猫の手も借りたい農繁期でもある。しかし今年の様子が違う。中山道ウォーク隊の一行がおい

一步でも多く旧中山道を

信州まつもとだいら 大久保タエ子

昨年の7月、運営委員会の席上で代表から「来年の15周年ウォークで下諏訪宿から馬籠宿の案内を引き受けてきた」と報告があり、ビックリしたのが最初の印象でした。

中山道は改めて私たちに相互扶助と絆を始めた。エサの力ワニを育て、草刈り・ゴミ拾いそして夜回り。成功の秘密はホテルに熱中。それが答えだつた。

何故か山陰地方にだけナルクの拠点がなかなかなかった。半ば諦めかけていたときに鳥取に拠点ができ、待っていたかのように益田、浜田と相次いで誕生が続いた。その鳥取拠点の創立1年の定期総会で記念講演をした後、誘われて旧鳥取城に近い橋谿公園で、生まれて初めて数千匹の水タルが淡い緑色の光を放つて群舞する幻想的な風景を目にすることができた。

各地の山菜料理、シカ、猪、アユ料理に舌鼓を打つ。汗をかいた後のビールは格段に美味しい。木曾路は30度Cのウォークとなつたが

沿道拠点のサポートは完璧

今回のウォークで一番感激したのは沿道拠点のサポートであつた。どの拠点も何度目下見をして完了壁に道案内や荷物の運搬をしてくださつた。道中、拠点の活動状況なども目の当たりにして、良い交流ができた。

おいらの田舎にや店は無い

5月といえは大型連休、猫の手も借りたい農繁期でもある。しかし今年の様子が違う。中山道ウォーク隊の一行がおい

一步でも多く旧中山道を

信州まつもとだいら 大久保タエ子

昨年の7月、運営委員会の席上で代表から「来年の15周年ウォークで下諏訪宿から馬籠宿の案内を引き受けてきた」と報告があり、ビックリしたのが最初の印象でした。

中山道は改めて私たちに相互扶助と絆を始めた。エサの力ワニを育て、草刈り・ゴミ拾いそして夜回り。成功の秘密はホテルに熱中。それが答えだつた。

何故か山陰地方にだけナルクの拠点がなかなかなかった。半ば諦めかけていたときに鳥取に拠点ができ、待っていたかのように益田、浜田と相次いで誕生が続いた。その鳥取拠点の創立1年の定期総会で記念講演をした後、誘われて旧鳥取城に近い橋谿公園で、生まれて初めて数千匹の水タルが淡い緑色の光を放つて群舞する幻想的な風景を目にすることができた。



三条大橋下の熱烈歓迎・完歩式

援をいただき、無事5月24日、京都三条大橋に到着した。

河原での熱狂的な歓迎と完歩式典に感激。憧れの中山道を完歩でき本当に有難うございました。(浜松・米山仁志)

「力餅」を食べ、力を貯えてもらう。3日は地域交流センターで町長などの歓迎会。昼食の「みよた蕎麦」は、会員が山から摘んできた山菜を天ぷらにした特製そば。4日は芦田宿で県議員の出席を受け、難人形展を見学。5日は笠取峠を通過。地元町長がアイスクリームをご馳走してくれ

「中山道は改めて私たちに相互扶助と絆を始めた。エサの力ワニを育て、草刈り・ゴミ拾いそして夜回り。成功の秘密はホテルに熱中。それが答えだつた。」

何故か山陰地方にだけナルクの拠点がなかなかなかった。半ば諦めかけていたときに鳥取に拠点ができ、待っていたかのように益田、浜田と相次いで誕生が続いた。その鳥取拠点の創立1年の定期総会で記念講演をした後、誘われて旧鳥取城に近い橋谿公園で、生まれて初めて数千匹の水タルが淡い緑色の光を放つて群舞する幻想的な風景を目にすることができた。

### 奉仕活動の一部を預託点数に移行

#### 5月14日岐阜県恵那市で理事会開催

第42回理事会は5月14日、恵那市で開かれた。意見百出し、結論は保留された。提案の趣旨は、最近シニアサロンや親子集いの広場、通学加しているため、激沿線で行われることとなったもの。

会議はウォーク隊の到着を待って、午後5時から理事25名、監事2名が出席して「かんばの宿・恵那」で開かれた。

最大のテーマは「奉仕活動の一部を預託点数に移行する案件」である。

これは昨年の理事会で提案され、審議さ



理事会風景・窓の外には恵那の山並みが広がる

人が希望し、拠点が承認すれば自分の奉仕活動の一部を時間預託に移行できるというものである。

その後の案件は、1号議案「2008年度事業報告と決算報告」、2号議案「2009年度事業計画」3号議案「2009年度予算(4年度)」5号議案「拠点の解散」6号議案「本部移行する要項」と新たに「奉仕活動マニユアル」を定め、全活動拠点に通知した。

### 女性の視点

#### 母を偲んで

松下和子(和歌山)



私は子供の頃から母に手を引かれて街頭募金に立ちたり、奉仕活動に出向く母を目の当たりにして育ちました。

母は今で言うボランティア活動が大好きだったのでしようね。

父の亡き後は、母が工場を継いで、社長として頑張ってきました。私が結婚した後は、主人に後を譲って、自動車の免許をとったり、詩舞を習ったり、趣味とボランティアに傾斜していきました。

私も子育てが一段落し、福祉の仕事についたとき、人生の先輩から「社会勉強ができ、いい仕事だから長く続けるように」と教えられました。

ナルクへは、和歌山拠点が設立されて

間もなく入会しました。高畑会長が和歌山へ講演に来られたときのこと、私は会長と会場から和歌山駅まで歩きました。会長はナルク和歌山のこれからについて、熱く話しかけてくれた思い出があります。

定年退職後、レクリエーションに関わるようになり、この関連の講演会に参加しました。私はこの時、母がいつも言っていた「人間は一生勉強よ」の言葉を思い出しました。するとすつと目の前が明るくなり、受け身ではなくアクティブなレクリエーションを目指し、1年間勉強し、ストラクチャーの資格をとりました。



棒体操をするレクリエーション会の皆さん

講座の卒業時、これで終わりではなく「これからがスタートね」と意気投合した7人が「福祉レクリエーション友の会」を立ち上げました。早いものであれからもう3年が経ちました。

人間は年をとっても、心も体も健康でありたいものです。さらに筋力低下からくる転倒、骨折で寝たきりにならないよう、軽い運動を続けるよう各地のレクリエーション教室で訴えています。何も難しい運動ではありません。そばにあるタオルを使って柔軟性を養い、玄関の踏み台を使って脚力の衰えを補うなどの運動です。皆さんも独自に開発されては如何でしょうか。

ナルク和歌山では今いろいろ活動に取り組んでおります。また新たな活動も検討されています。私もその活動に積極的に参加していきたいと思っています。

この歳になって母から引き継いだDNAに気付き、これからは健康で母の年(84歳)までレクリエーションで元気アップです。

## 利得

### 人生の先送り④

3回に亘り人生の主要イベントの先送りを見てきたが、今回でこのシリーズを終えたい。晩産化に伴う出産の先送り、世帯分離の時期を迎える親の年齢が高くなることによるパラサイト化、子どもの扶養期間の長期化による、いずれも大きな社会問題である。

(白石勝也)

#### 1 出産の先送り

前回見てきた晩産化は、当然出産年齢の先送りに繋がってくる。第1子の平均出産年齢を見ると、60年には25.6歳だったのが、04年には28.5歳と3歳近くも上昇している(図1)。

この晩産化の背景にはまず晩婚化があるが、さらに共働き世帯の増加が考えられる。戦後日本では夫が働き、妻が家事育児を行うスタイルが多かった。しかし女性の高学歴化が進み、働く女性の増加と共に、共働き世帯が増え、90年代には専業主婦世帯を上回った。

安定した経済基盤が作られな

#### 3 退職の先送り

子供に対する扶養期間が長期化し、公的年金の支給開始年齢が段階的に引き上げられるなど、今後高齢者の就職延長や定年の先送りが予想される。

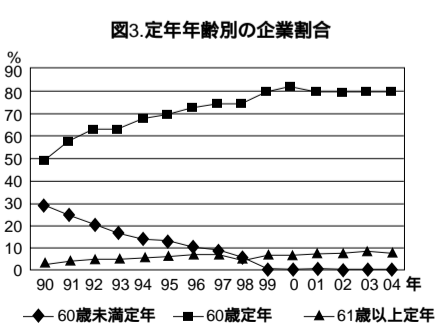
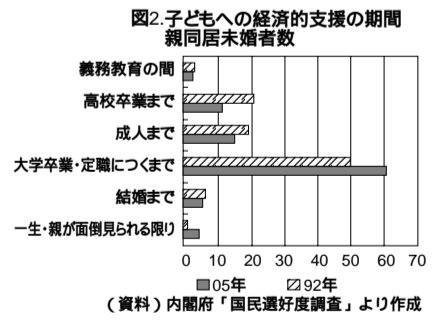
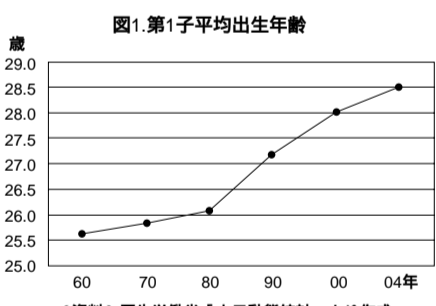


#### 2 世帯分離の先送り

近年日本では共働きで子育てをするのが困難な状況にある。これが子供を作ることをためらわせ、出産を送らせている大きな原因である。

のうち、未婚率は6割で、そのうちの7割が親と同居である。それにより親の子供に対する扶養期間は長期化している(図2)。

(イラスト・島嶋孝一)



### 中山道ウォーク完歩の記

広報を担当して

この度はナルク創立15周年記念ウォークに夫婦で参加させていただき有り難うございました。

出発の数日前に会長から広報担当を要請され、あまり経験の無い携帯電話機で日々の写真とコメントを本部にメールすることとなりました。

拙いコメントと写真でしたが、寝る時間と割り一応毎晩頑張りました。3年前に夫婦揃って

さても今回、たくさん感動を頂きまして、中でも各務ヶ原から視覚障害の増井貴久美さん(ナルク岐阜会員)が介助の方と一緒に歩いてくれました。私も増井さんの気持ちになり、目を細め暫く歩いてみました。

### 拠点リレー訪問 51

#### ナルク銚子訪問記

嬉しい「有り難う」のひとつ言

「ナルク銚子」は千葉県最東部に位置する銚子市、旭市、神栖市、東庄町をエリアとし、人口20万人をカバーしています。平成16年11月に全国108番目の拠点として誕生し、現在会員数は77世帯120名で、小澤利政代表宅を拠点事務所としています。



銚子祭りにフリーマーケットで参加

会員の多くは銚子市に住み、暖流「くろしお」がもたらす海洋性気候のもと、冬暖かく夏は涼しく、心豊かに退職後も住み続けておられる方々です。ただ活動

の方々、一緒に助け合って歩いた仲間の皆さん、何よりも通って道案内し、心温まるお接待をして頂いた多くの拠点の方々から御礼申し上げます。

しかし各地の宿屋で毎晩祝杯を上げる羽目になり、とうとう完歩と完酒を達成し、昼も夜も楽しいウォークになりました。

さて今回、たくさん感動を頂きまして、中でも各務ヶ原から視覚障害の増井貴久美さん(ナルク岐阜会員)が介助の方と一緒に歩いてくれました。私も増井さんの気持ちになり、目を細め暫く歩いてみました。

私達もいずれどこか体が不自由になると思います。そんな時でも増井さんのように前向きに、他人に感動を与えられる人間になりたいものと感じた次第です。このウォークを計画して頂いた関係者

には車が必需品とのことでした。

「私たちが目指す支援は、手助けをできるだけ少なくして、子供や障がい者の皆さんが持つておられる能力を發揮していただき、自身による自立を目指していただくための活動を応援することです。」



高齢施設での草刈り作業

「私たちの活動内容は、子供たちが自主性や社会性を育むための「冒険ひろばのサポート」「登下校時の見守り」「学童保育所での読み聞かせと紙芝居」などを始め、知的障がい者・身体障がい者・精神障がい者の方々を対象とした「事業所での作業支援」「グループホームでの自立支援」「プールでの活動支援」「施設の草刈りや活動支援」など多彩です。高齢者支援も含めた幅広い活動が「ナルク



同じく完歩されたご主人と

人、早々に治る人、顔にも出さずに歩く人等、様々でした。体調をくずす人も少なくなりましたが、早めに休む勇気を持つことが大切さも学ばせて頂きました。

軽井沢からず入浴、洗濯、みんなは、早春の花々に道な揃っての夕食、食後は日記、孫への葉書を満喫しながらの歩行となりました。

1週間もすると多くの人が足のマメに味わえない楽しいウォークです。

「時間預託や社会貢献は当然ですが、心の通い合った人と人との繋がりで、相談相手や話し相手としての支え合える仲間作りとか、楽しい活動での生き甲斐作りも大切にしたい」と、取材に参加してくださった6名の皆さんが話されました。

「独立した事務所を持つことも夢です。会員にとつて大切な居場所としてのナルク銚子、地域社会からも信頼されるナルク銚子の一層の充実を会員と一緒に加速させたいのです」と小澤代表は力説されます。(日比野昌弘)

晴天の日の氷と水の差し入れの有難かつたこと、打ち立ての蕎麦、手作りの漬物、各拠点のお接待のうれしかったこと。皆様の一生懸命のご支援がウォークの力になりました。

途中、新型インフルエンザを心配しましたが、拠点からのマスクの差し入れにホッとしました。

5月24日午後3時大勢の方々の待つ三条大橋に無事到着。全員別れがたく、30日間の思いが涙に

なったり、硬い握手になったり、それぞれの心が温まる歓迎の心が熱くなり、奈良井川や下諏訪の美しさに感激し、全国の会員の方との絆を深めました。

このウォークに参加できたことに感謝しております。

救護班として参加しました。澤井敏江(茨木) 今回の中山道ウォークは、全行程看護師の資格をもつ会員が付き添いました。私の担当は下諏訪から野尻まで。ちょうど中間地点になるそうです。皆さんが快適な状態でウォークできるよう私も頑張りました。

今まで関東、関西で、150組を超えて、お見合いを実施してきたが、ゴールインは今回ははじめて。これをバネとしてさらに弾みがつくことを関係者一同期待している。(安藤)

生涯学習センター ニューコース

①劇団ナルク 拠点・施設などに 出前公演します 茶谷090-059 70-2279

②J&Bコーラス 出前公演します 広部075-771 2-4012

③司馬「街道を行く」 ミステリーコース 7月26日(日) 藤岡06-6887 8-1832

④千翠(詩吟) 第1・3火曜 17時30分本部3F 青木090-042 92-7171

### 祝 HOW縁結び

ナルク「HOW縁結び」では平成19年2月からチームを結成、縁結び活動を行ってきたが、このほど目出度く第1号のカップルが誕生した。

男女とも大阪在住で、男性は41歳、女性34歳。お二人は5月2日に婚約し、結婚式は秋の予定。

**8月10日(月) 15周年記念行事**  
**京都府会館に集まる**

10:00 全国代表者会議 優秀会報HP表彰  
 12:00 ロビーで拠点PR展示 全国物産展  
 13:00 活動事例発表 芸能フェスティバル  
 18:00 記念パーティー(ウエスティン都ホテル)

**Ecodeal.**  
 山道エコ・ふれあいウォーク 15周年記念

**8月10日 ナルク創立15周年記念オリジナルTシャツ販売!**

ナルク15周年記念と中山道エコ・ふれあいウォークの文字をプリントしたオリジナルTシャツを8月10日、会場で販売します。素材メーカーの東レがとうもろこしを使って開発したエコ素材「エコディア」を今回、Tシャツに採用しておりますので、着心地もよく、環境にやさしい商品です。

販売価格 **2000円** (税込)

地域拠点の活動に1枚いかがですか? ナルクマーク入りユニフォーム好評販売中 (FAX・ナルクHPからお申し込み受付中)

拠点名や個人名も刺繍で入ります。(実費) 詳しくは、お問合せください。担当 梶岡

丸十ビジネスアソシエイツ株式会社 TEL.06-6554-2011 FAX.06-6554-2022 http://www.maluju-mba.com

読者の広場

俳句

4月入選作「茂原」
・風に落つ花のシャワーが絵のごとし
徳弥

誘はれて二つ返事
・の花見かな
広

道鷺の谷渡り
・踏み迷ふ
齊藤久義

随想

グループホーム
「彦根」友田 勇

わたしとナルク
「栃木」小形 宏

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

記者レポート

「ながの」
塩尻エコ・フオーラム開催
中山道ウオークの一環として、ウオーク隊が塩尻を通過する

「伊賀名張」
名張市より特別表彰
伊賀名張拠点には、永年に亘る名張市政の伸展と公共の福祉の増進に寄与したと

「豊中・池田・箕面」
千里地区でわかばサロン開催
4月23日、わかばサロンを千里文化センターで開催した。

「尼崎」
西宮と共同で植樹
5月15日、尼崎拠点の3周年、西宮拠点の15周年を記念し

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「ながの」
塩尻エコ・フオーラム開催
中山道ウオークの一環として、ウオーク隊が塩尻を通過する

「伊賀名張」
名張市より特別表彰
伊賀名張拠点には、永年に亘る名張市政の伸展と公共の福祉の増進に寄与したと

「豊中・池田・箕面」
千里地区でわかばサロン開催
4月23日、わかばサロンを千里文化センターで開催した。

「尼崎」
西宮と共同で植樹
5月15日、尼崎拠点の3周年、西宮拠点の15周年を記念し

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

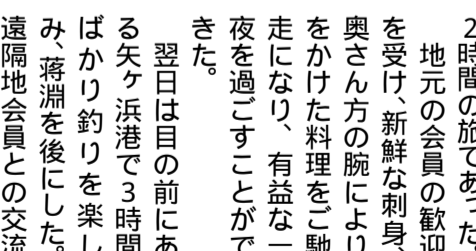
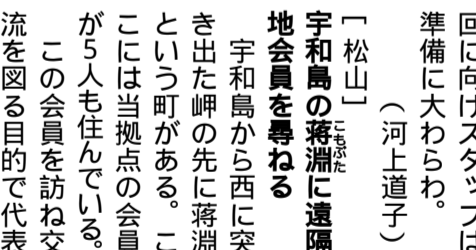
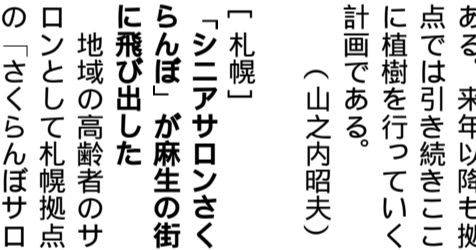
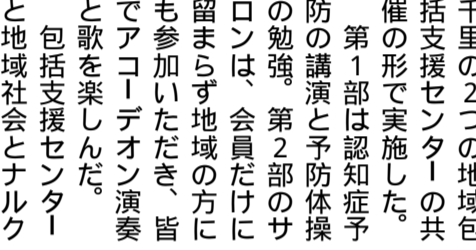
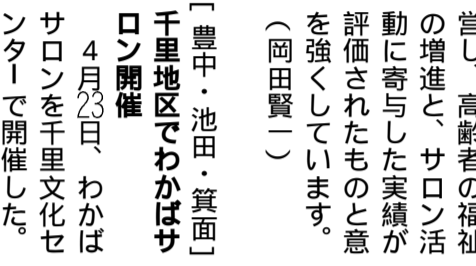
「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Lists various regions and their corresponding number of bases.

ナルクの現勢
2009年7月1日現在
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



「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

ナルクの現勢
2009年7月1日現在
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

「ながの」
塩尻エコ・フオーラム開催
中山道ウオークの一環として、ウオーク隊が塩尻を通過する

「伊賀名張」
名張市より特別表彰
伊賀名張拠点には、永年に亘る名張市政の伸展と公共の福祉の増進に寄与したと

「豊中・池田・箕面」
千里地区でわかばサロン開催
4月23日、わかばサロンを千里文化センターで開催した。

「尼崎」
西宮と共同で植樹
5月15日、尼崎拠点の3周年、西宮拠点の15周年を記念し

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

ナルクの現勢
2009年7月1日現在
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

「ながの」
塩尻エコ・フオーラム開催
中山道ウオークの一環として、ウオーク隊が塩尻を通過する

「伊賀名張」
名張市より特別表彰
伊賀名張拠点には、永年に亘る名張市政の伸展と公共の福祉の増進に寄与したと

「豊中・池田・箕面」
千里地区でわかばサロン開催
4月23日、わかばサロンを千里文化センターで開催した。

「尼崎」
西宮と共同で植樹
5月15日、尼崎拠点の3周年、西宮拠点の15周年を記念し

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

「札幌」
「シニアサロンさくらんぼ」が麻生の街に飛び出した

ナルクの現勢
2009年7月1日現在
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