



**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>  
 Eメール編集室...[kaiho@nalc.jp](mailto:kaiho@nalc.jp)

毎月1回  
10日発行

# 東日本大震災 ナルクの支援活動受付開始

希望者は拠点を通じて本部へ申込み

## 何とかお役に立ちたい

### その心を被災地と全国拠点での活動に

大震災から半年が過ぎた。復興への歩みは決して順調とは言えない。原発事故も収束への道のりは不透明である。そんな中、ナルクでは全国拠点からの支援カンパ金をいち早く被災者にお届けするなど、できる限り迅速な支援活動を実施してきた。

そして7月22日、宮城拠点が仙台市内の仮設住宅における傾聴ボランティアを中心としたパラスール喫茶を実施し大変好評を得た。今後は1カ月に4箇所のペースで市内の仮設住宅を巡回する予定で、このパラスール喫茶活動を継続していく予定である。そしてこの活動を去る5月の定時総会で緊急決議した「ナルクのメイン支援活動」と位置づけ、全国の拠点からボランティア希望者を募ることを決定した。既に銚子拠点、枚方拠点、埼玉拠点を拠点から申し込みをいただき、順次現地に派遣する方針である。

当初、ナルクの支援センターは仙台市内のNPO全国プロジェクト事務所に置く予定だったが、諸般の事情により「ナルク宮城拠点」内に設置した。宿舎の手配、及び仙台駅から仮設住宅、並びに宿舎までの送迎は宮城拠点が担当するが、宿泊費、仙台までの交通費は各自負担をお願いしたい。一方、各拠点所在地における疎開避難者の支援ボランティアについては行政機関と連絡をとって希望物資の提供、家事支援などを行うようにお願したい。以下は仙台からの第1報と避難先での支援活動のレポートである。

#### 支援に感謝

##### そして活動へ

**宮城拠点 林茂**  
 あれから6カ月、県内のナルク会員の被災者は、表面的には平穏を取り戻したかに見えるものの、日が経てば、それぞれの抱える深部の課題を解決しなければならず、むしろこれからが苦悩の道である。

宮城の会員は、皆様方の善意をバネにして、今度は私たち自身の奉仕活動として、県内200余、うち仙台市内で20カ所余りの仮設住宅を対象に、「パラスール喫茶」なるものを開設すべく準備を重ね、7月22日から活動を開始した。

この活動に当たっては、市内に設置されている「東日本大震災復興支援NPO



宮城拠点のボランティア活動「パラスール喫茶」の活動風景

を立ち立てるのもぎこちなく、何とも心許ない準備であったが、予め開設を周知していたこともあって、5つのテーブル

が倒れているのが見られ、救急車の出動というハプニングもあった。また、ある新聞社の取材を受けたが、何と神戸新聞の記者ではないか。ナルクの活動の中心は関西であることなども話しながら、対応したが、活動開始の初日を持っていくたかのような偶然にビックリ。

ともかくも天候に恵まれたまずまずの出足であった。この経験を生かして活動を継続していくので、全国同士への協力を切に願っている。

被災者の人々の苦悩はこれからも果てしなく続くだろう。我々の活動が、それを補うことができ、訳のないことは承知しながらも、「また来てね」と手を振った人たちのために、この活動は続けたいと思う。

#### 鳥取での支援活動

##### 鳥取拠点 岡村佳江

毎日報道される被災された方々の現地の厳しい生活ぶりを見て、私にも何かお手伝いができることはないかと考えておりました。

4月中旬、地元紙に掲載された「鳥取で被災者を支えるボランティアに奔走している人がいる」という記事を読んで、

現地に行けない私でもこれなら何とかできそうだと、ご本人に連絡しました。すぐにKさんが来て、お話しを伺ったところ、「鳥取県内に避難して来られた被災者は31世帯82人で、そのうち6世帯27人が県営住宅に入居され、25世帯55人が親戚や知人を頼って移住して来られました。今まで要望に応じて当座の生活に必要な品は提供してききましたが、個人力には限界があり、広く鳥取市民のご協力をお願いします」と話されました。

これは、とても私一人の手には負えないと思い、早速ナルク鳥取の役員会に諮ったところ、「ナルクの本質であるボランティア活動としてふさわしい事業である。ナルク鳥取として全面的に支援しよう」ということになりました。

この決定を受けて「ナルク鳥取ようこそ会」を立ち上げ、被災者支援に取り組み始めました。

最初は衣類・自転車・電子レンジなどの被災者からの個々の要望に応じて、市場が支援を強める方針を立て、サポートを募集したので、会員8人が市のサポートとして登録しました。

ナルク鳥取の自主的な支援事業として、7月16日から5日間、第1回フリーマーケットを開催しました。多くの方の協力で、衣類・テーブル・椅子・食器・照明器具・置き時計・生活に必要な物資や、子供の絵本などが心のこもった品々が会場いっぱい用意できました。

初日から多くの被災者の方が訪れ、大喜びで自分が欲しいものを選び、それぞれが両手いっぱい抱えきれないほどの品物を持ち、「とても助かります」と感謝して帰られました。また延べ28人のナルクの会員が、会場の諸準備・支援品の仕分け・話し相手としてお世話に当たりました。被災者の方の笑顔が素敵で、見送る会員も笑顔、とても爽やかな情景でした。

今後、被災者の皆様との食事を開き、今困っていること、何か手助けしてほしいことを聞き、支援を続けていきたいと思います。

東北地方の方々に笑顔が戻って、故郷に帰る日が1日でも早く来ますように、心からお祈りいたします。

#### 震災難民の救援

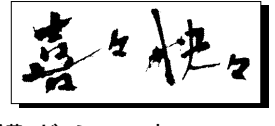
##### 松山拠点 赤松正博

松山市には被災地から120世帯160人が避難されていることをお聞きしました。

4月30日、まつやまNPOサポートセンターからの要請で、救援物資として4トンの冷蔵庫・全自動洗濯機を会員などから譲渡を受け、お届け致しました。県営団地の3階に入居された若いご夫婦は、3カ月の男児のいる3人家族で、部屋の中には何もなく「着の身のまま」避難して来られた様子でした。県営団地は無償ですが最長1年契約で、就職が決まれば退去させられるそうです。

また6月5日にはサポートセンターからの依頼で食卓の提供があり、呼びかけましたが見つからず、市のリサイクル施設で調達、市側に無償で譲渡と配送をお願いしました。

6月24日には就職が決定した方を松山市から西条市へ引越しの手伝いをさせていただきました。5人のご家族で岩城市からの避難民でした。以上松山からの支援活動報告です。



有償ボランティアが出現したのが今から20年前。介護保険が



# 東日本大震災復興ボランティア ナルクの絆は今③

## 東日本大震災地へ小型漁船寄贈

立石忠士

去る4月14日、ナルクがずさの有志が木更津市で石巻津波被災者の缶詰洗浄支援ボランティアを行っていた時、石巻漁業組合の三浦さんから、生活の糧とする漁船を失い途方に暮れているとの話を聞いた。木更津メモリアルの伊原社長(ナルクか



石巻に贈った漁船

ずさ賛助会員)は、中古ではあるが所有の船(全長10m、船外機70馬力、8人乗り)を譲渡することと決め、早速知人の船大工さんに手直し修理を依頼、彼も感銘し快く引き受け、輸送費なども格安の協力を頂き搬送が実現した。

関係者が見守る中、整備済みの船を専用トラックに積み込み一路石巻市に向け出発した。ナルク

### 会員宅の罹災片付け

鮎子拠点・小澤利政

3月11日の東日本大震災は、鮎子でも震度5弱を記録した。海岸部では海水

が岸壁を乗り越え、民家の軒先に達した。マリナーでは、ヨットが全て丘に打ち上げられてしま

が岸壁を乗り越え、民家の軒先に達した。早速ナルクの会員数名が駆けつけ、シヤッターをこじ開け、店から商品や陳列ケース、瓦礫などを運び出した。工務店が大忙しで、本格的復旧工事は先になりそうとのこと。「遠慮しないで何でも申しつけてください」とのナルクの仲間の申し出に、Eさんも大感激をしている。

宝塚市長をはじめ同僚、OBなど顔なじみが多数見送ってくれた。車中泊。7月2日(土) 1000KMを15時間かけて走り、被災地に到着。午前9時、女川町ボランティアセンターを訪問、その指

## 拠点リレー訪問 78

### ナルク船橋訪問記

ナルク船橋拠点(愛称・さざんかの会)は千葉県船橋市、八千代市、習志野市で活動しています。千葉県の3番目の拠点として平成12年9月に分離独立しました。昨年9月に10周年、今年度の会員数は168名になりました。

訪問当日亀野代表を迎えていただき、環境美化活動の現場にご案内いただきました。



元気いっぱい運営委員の皆さん

船橋市内目抜き通り等を歩いて路上のゴミを拾う「清掃ハイキング」と船橋市から委託を受けた公園の清掃です。18名の会員が参加、路上のゴミを集めた後、公園の草取りと清掃を実施。その間の皆さんの和気藹々で元気一杯の雰囲気

に感動。公園のすぐ前にある事務所では、打ち合わせや作業、会議等が随時でき、コミュニケーションを気軽にできるため、活動内容も活発になってきたとのこと。

- ①支援奉仕部
  - ・会員相互支援(時間預託)、病院送迎、庭木剪定、室内清掃、包丁研ぎ等
  - ・外部支援(奉仕) グループホーム「デイアフレンドならし」でのベッドメイキング、室内清掃等の活動の他、地区の感謝祭、夏祭り、敬老会に参加しています。
- ②環境美化部
  - ・環境美化活動 3市で計6回、延べ76名参加
  - ・公園清掃(船橋市の委託) 毎月1回、延



颯爽と清掃ハイキング

- ・10周年記念誌編集、発行
- ⑤バザー部
  - ・年1回駅前通りの歩行者天国で出店、43名参加

- ③行事活動部(会員の懇親)
  - ・毎月2回開催、延べ64名参加
  - ④広報部
    - ・会報の発行(毎月発行)、HP及び各種広報活動

ベ183名参加  
③行事活動部(会員の懇親)  
・毎月2回開催、延べ64名参加  
④広報部  
・会報の発行(毎月発行)、HP及び各種広報活動

生涯学習センター ニューズ  
①司馬街道をゆく 京大和大路を歩く 9月25日(日)

### HOW縁結び

東日本震災チャリティ企画のお知らせ  
日時・9月4日(日) 13時から  
場所・ホテル阪神 3階「香虎」 JR福島駅前  
会費・男性5000円 女性3500円  
残金は震災支援金に充当します。カラオケ付きランチを楽しんで後懇談しませう。詳しくはホームページをご参照ください。

**団体賛助会員**  
(5口以上・敬称略)

- あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・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・サンヨー電機労働組合・CGCグループ・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・ダイハツ労働組合・東北電力・東北電力労働組合・東北発電工業・日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・パナソニック電工労働組合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・U-Iゼンセン同盟・信和ゴルフメンテナンス・労働者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行



読者の広場

川柳

【茂原】 手を腰に 佇つた焼けの ど真ん中 暁

初茄子の 刃先を染むる濃紫 金子

幾重にも 峰の濃淡梅雨曇 コウ

夏の朝 今日も負けじと 一呼吸 美恵子

路地雀 蚯蚓見付けて 雌を呼ぶ 有孝

随想

花いっぱい 函館山 函館 剣物貞子

第2回「ふれあいウォーク」函館山トレッキングに参加しました。

5月17日、山が「花もみじ」と言われる柔らかな緑色の濃淡で美しく彩られた最高のトレッキング日和のもと、11名が参加して行われました。

今回は函館山にくつがあるコースの中でも一番キツイと言われる「7曲がりコース」に挑戦です。

途中、石川啄木の「ニリンソウ」「ムラサキケマン」などが咲き乱れる中、珍しい「エンタナボガ」を発見しました。

迷？ カメラマンたちは花の写真を撮るのに懸命です。

およそ2時間で頂上展望台に到着、美しい百万ドルの夜景を想像しながら昼食をとり、下山を開始しました。

旧登山道を下り、谷地頭温泉に至る約9キロのコースでしたが、皆さん無事に

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

墓を見に立待岬に寄り道、津軽海峡の向こうに、青森の下半島がかすんで見えました。

「ヒトリシズカ」「ニリンソウ」「ムラサキケマン」などが咲き乱れる中、珍しい「エンタナボガ」を発見しました。

迷？ カメラマンたちは花の写真を撮るのに懸命です。

およそ2時間で頂上展望台に到着、美しい百万ドルの夜景を想像しながら昼食をとり、下山を開始しました。

旧登山道を下り、谷地頭温泉に至る約9キロのコースでしたが、皆さん無事に

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

ゴールイン。温泉で汗と疲れを流したあと解散しました。

花とふれあい、シマリスにも出会えた楽しい1日でした。

福島第1原子力発電所の事故により、電力の需給バランスが崩れ、再び計画停電が行われる予定もあり、受給者の節電協力には必至である。

無責任にも事故が起きるまでは便利さを任せ、使い放題だった電気、現在我が家も節電に挑戦中で、まずは冷蔵庫の設定温度を極弱に調整、照明器具の一部

をLED化、複数の蛍光灯は単灯に切り替えた。使っていないときのテレビやトイレットの電源はコンセントからははずし、待機電力をカットするよう

うにしている。うっかり便座に座ると冷たさに飛び上がることもしばしばあったが、4月3日から毎朝、検針値を記録しているが、1日3〜4KWH、1か月100KWH以上の節電効果が現れている。

節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

た。節電は我が家の歳出にも寄与。次月、東電からの請求書を確認するのが楽しみです。

記者レポート

「びわ」湖西

火災警報器の取付で預託活動 本年6月から火災警報器の取付付けが義務化された。

「船橋」

千葉県拠点連絡会議 震災で延び延びになつていました千葉県拠点連絡会議が7月22日に船橋で開催されました。

「上田・千曲」

新しい会員管理システムの講習会に参加 本部及び各拠点で使っている「時間預託・会員管理システム」が新たに完成したのを受けて、その講習会が大阪で行われたので参加してきました。

「池村秀雄」

点検や、提供した預託時間を記録するもので、会員の全活動がパソコン内に記録されます。

「倉橋重松」

一人が担当するのではなく、複数の担当者を決めておけば負担が緩和されます。

「びわ」湖西では会報「虹の里」5月号にチラシを入れて、取り付け希望者の募集をしました。高所に取付け希望者には作業が大変です。そこでナルクが購入から設置まで一貫して行うことにしました。

5月と6月に、取り付けを行いました。「これで安心して」

「船橋」 震災で延び延びになつていました千葉県拠点連絡会議が7月22日に船橋で開催されました。

「上田・千曲」 新しい会員管理システムの講習会に参加 本部及び各拠点で使っている「時間預託・会員管理システム」が新たに完成したのを受けて、その講習会が大阪で行われたので参加してきました。

「池村秀雄」 点検や、提供した預託時間を記録するもので、会員の全活動がパソコン内に記録されます。

「倉橋重松」 一人が担当するのではなく、複数の担当者を決めておけば負担が緩和されます。

奈良の都で、第二の人生を。 セントアージュ奈良 60歳からの分譲マンション 今秋完成(予定) 資料請求受付中 2,600万円~ 44.65m^2 体験宿泊のご案内(予約制) JR「奈良」駅フラット徒歩5分 「大阪」駅へも「京都」駅へも直通47分