



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

ナルクは法人として取り組む

生活支援の延長線上にある後見制度

独り暮らしで近くに身よりのいない会員、あるいは周りに付き合っている人がいない会員を対象に始めた孤独死防止の「見回り活動」が全拠点に広がり、これからは会員外の独り暮らし高齢者にも、その輪が及ぼすところがある。また時間預託助合いで、お世話をしている人たちが「もし将来、認知症になったら判断能力を失った場合、私を施設に入れる手続きをしたり、預貯金を管理したりすることをナルクなら安心して任せられると思う」という声を聞くようになった。これにこたえるためには成年(市民)後見につなげなければいけないと言ったことで、昨年(2010年)から関西・関西で養成講座を開き、今年から正式に活動を始めた。その内容を分かりやすく紹介し、理解と参加を得たい。

成年(市民)後見制度とは

認知症、あるいは加齢に伴い判断能力がなくなった人について、本人の権利を守る援助者(成年後見人)を選ぶことで本人を法的に支援する制度です。

①任意後見制度

将来、判断能力が不十分になったときに備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」を、予め契約で決めておく制度です。後見人は一人でも複数人でも、法人でもかまいません。「任意」と

②法定後見制度

本人の判断能力が不十分になったとき、親族、市町村長などが家庭裁判所に申し出て「成年後見人・補佐人・補助人」などを選んでもらい、財産の管理、介護や生活面の手配を依頼します。今はナルクの後見人制度と直接関係がありませんので詳しい説明は割愛します。

歴史的背景

成年後見制度は平成12年、介護保険制度の新設に伴って同時に施行されました。介護保険は直ぐに広がりを見せましたが、後見制度の方は人口に膾炙(かいしゃ)することなく、10年以上が経過しました。しかし、ここ

にきて高齢化が進み、認知症患者が急増する中で、にわかになりませんでした。これには、自己決定権の尊重、残存能

力の活用、社会的弱者の権利擁護(ノーマライゼーション)などの理念が、社会に広く浸透しつつあるという社会的背景がありました。

現在、我が国の65歳以上の高齢者は全人口の23.1%を占めています。その内、独居世帯が46.3万世帯、要介護認定者が49.4万人、認知症患者が20.5万人おりますが、このうち後見人が付いている人は僅か10数万人に過ぎません。

後見人の現状は、親族後見が大部分で、弁護士、司法書士といった専門の職業後見人は多忙のうえ、報酬が少ないこともあって、なり手が少ないのが現状です。そこで介護の担い手、NPO法人などに白羽の矢が立つようになりました。

地方行政機関でも一般市民を後見人として養成しようという動きが出てきました。東京都の「成年後見活用安心生活事業」もその一つです。品川区では社協が1年かけて専門的な研



季の輝き

この写真は、品川区では社協が1年かけて専門的な研



ナルクの市民後見人養成講座受講風景

修を行い、「区民後見支援員」を養成しています。来年4月には、介護保険法が改正され、厚労省は「認知症対策の推進」という名目で「市民後見人」の活用を打ち出しました。

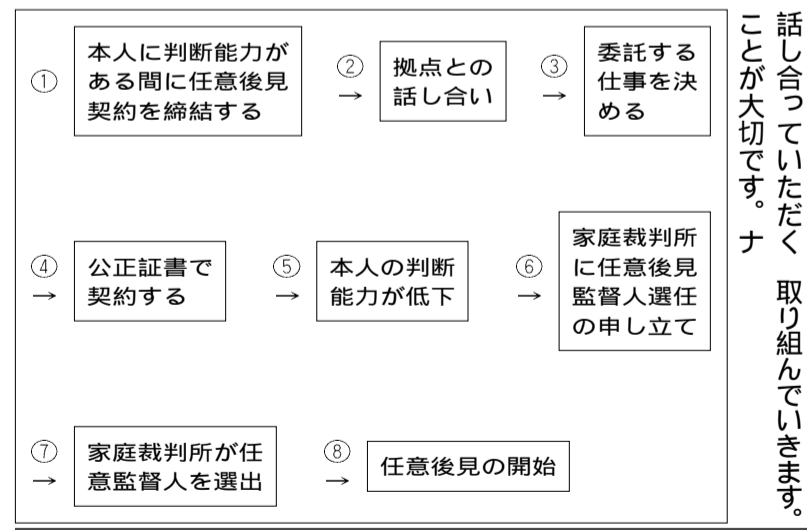
これは今後、成年後見の担い手として市民の役割がますます強まるであろう、という考えにほかなりません。元気な高齢者が本気で市民後見活動に取り組む必要が出てきました。

ナルクの取り組み
 ナルクは設立以来17年が過ぎて、会員の平均年齢が69歳を超え、後期高齢者の分野に入る人も増え、認知症に陥る人も各拠点で目立つようになり、安心な「ナルク」に入ることが一段と確かなものにするために、成年

後見(市民)後見制度を取り組むことを昨年(2010年)の総会で決めました。そして昨年(2010年)から「ナルク成年(市民)後見人養成講座」を開講しました。

受講生は関西地区で53名、東京地区で60名に上りました。今後全国での講座を開催して、研修終了者が、それぞれの拠点で市民(拠点)後見人として任意後見の活動に当たることになり、

契約は「法人ナルク」と本人との間で結ばれます。実務は当該拠点に委任されますが、ナルクとしては1拠点の活動ではなく、法人として責任を持って契約を執行していき、担当者や代表が代わると、拠点の代表が代わると、ナルクが、ご本人が亡く



なるまで責任を持つ後見していきます。担当者(拠点後見人)には5日間の養成講座のあと、定期的にフォロー研修を進めていきますが、法的知識がなかなか頭に入らず、自信を持って取り組めない人に対して本部の「市民後見人委員会」が相談に乗ったり、契約書の案と一緒に作成したりして支援します。

ナルクとしての「市民後見の第1号」が、「茨木・摂津拠点」で誕生したことは、本誌8月号1面で報じた通りです。

任意後見の開始
 ナルクでは左の表に従って後見を開始します。まずご本人と拠点との間で十分話し合ってください。ナ

ルクでは日頃の支援活動の延長線上にこの後見制度があると考えておりますので、何よりもご本人の意志を尊重します。ご本人が「一切をナルクにお任せします」ということになれば、そこで公正証書を作成し、契約締結とさせていただきます。

万歩ウォーキングを信じて今日も一歩ずつ

さあ歩こう (高畑 敬一)

親が亡くなったので来年の年賀状は遠慮致しますという喪中葉書が今年も沢山届いた。大部分が90歳代で天寿を全うされ眠るようにならないうちに改

めて長寿の時代に入ったことを自覚させられる。樋口恵子さん(高齢社会をよくする女性の会)は「人生百年の時代」に

来ている。人間の生き方を巡る制度や生涯教育について抜本的な改革をしなければならぬ」と

おっしゃる。確かに百歳を超える人が年々3千人増えている。今年百歳を迎えられた日野原重明さん(聖路加病院名誉

理事長)は75歳から老人だと言いつつ「人生目標を立てて努力すれば誰でも百歳まで生きられる」と話されている。日本の高齢率が23%を超えているが、高齢者の最大の関心は健康と介護。老年学の権威、桜美林大学の柴田教授によれば、みんなの望む直角的な老化モデルの傾向は時代とともに強くなっている。それを信じて今日も一歩ずつ

今年度の子育て委託事業

① 大規模研修

「こども未来財団」から委託を受け実施する今年度の子育て事業も順調に推移し大半を終えることができた。

本年度は「団塊の世代等の子育て支援協働推進セミナー」「子育て支援者向け大規模研修」「子育て支援者向け小規模研修」の3本柱で実施した。

② 小規模研修

本年度は「団塊の世代等の子育て支援協働推進セミナー」「子育て支援者向け大規模研修」「子育て支援者向け小規模研修」の3本柱で実施した。

本年度は「団塊の世代等の子育て支援協働推進セミナー」「子育て支援者向け大規模研修」「子育て支援者向け小規模研修」の3本柱で実施した。



未来財団安藤常務

トップで開かれた名古屋では、参加者が100余名、会場いっぱいになり熱気あふれる幕開けとなった。基調講演は吉田あけみ氏、日本の子育ての変遷から昨今の「孤育ち」「個育ち」に言及、「子育ては社会全体で責任を持つべきである」と締めくくった。

野口小夜氏、北島祐輔氏、上野恭子氏による事例発表を受けた。

北陸路で初めての福井会場は鯖江市で、参加者150名、こども未来財団安藤常務理事から主催者挨拶と「10秒子育て」ポスターの紹介があり、荒川正吉氏による「子育ては心が大切」との基調講演と伊藤美恵子氏、林幸雄氏、北莊興一氏らによる子育て実践活

動の報告があり、最後に高畑会長の閉会の辞をもってセミナーは成功裡に終了した。あとは12月の奈良と名張のセミナー、美幌などの研修が待たれるところで、今年度は「団塊の世代等の子育て支援推進セミナー」の他に、大規模研修として北海道地区3研修会場と大阪地区3研修会場、ほかに8拠点で小規模研修が開催されることになった。そのそれぞれ多くの参加申し込みがあり、子育て支援の輪が広がっていく様子がうかがえる。

ボランティアの記

一杯のコーヒーで

至福の時間

豊中・池田拠点 岡田吉正

池田市の高台にある特別養護老人ホーム「古江台ホール」は、毎週木曜日に池田駅前まで車を運行し、入居者の皆さんにお買い物の機会を作っています。

私たち「わかばの会」では、奉仕活動の1つとして、そのお手伝いに6名のメンバーがチームを組んで、緊張しながらも楽しく参加しています。

私たちは、スーパーの玄関前で皆さんをお迎えし、5階建てのスーパーや隣接する専門店街で、車椅子を押して、1対1でお買い物のお手伝い



活動に当たるメンバー（前列右が筆者）

「ご自分でお買い物やお支払いもできない方もいらっしゃいます。その場合は職員さんからメモとお金をお預かりして、買い物後に領収書を渡して精算します。

またお話しが不自由な方もおられ、希望の商品名が言えず困ることもあります。身振り手振りで時間をかけて理解するように努めています。

化粧品・衣料品・食料品・薬品と各コーナーを回ると、お買い物の多い方は、制限時間がいっぱいになる場合もあります。反対に時間に余裕のある方は、軽食コーナーで「タコ焼き」や「ソフトクリーム」など食べながら、おしゃべりに興じられます。

帰りはスーパーの前でお別れしますが、皆さんも車の窓から素敵な笑顔で手を振って

お手伝いの後、仲間と飲む250円のコーヒーの味は格別で、心にしみ渡る至福のひと時です。

古江台ホールの下芝初美施設長さんから「お買い物のご支援をいただいて、という気持ちで頑張っています。皆様、ご入居者様に親しくお声をかけてくださるなど、お顔なじみの関係を築かれ、ご入居者様のみならず、職員にとっても安心で心強い存在です。ご入居者様のお好きな食べ物や売り場もよくご存じで、とても大きな役割を担っていただいております。少しでもお役に立ちたくて、とおっしゃる姿勢に心打たれ、職員も見習うべきと、感謝の気持ち一杯です。

施設長さんはじめ、職員の方々の暖かい気持ちも大きな励みになっています。

肩ほぐし

毎日のボランティア活動お疲れ様です。活動や勉強で肩のこりに悩むあなたへ、ちょっとした軽い話題をお届けします。お気軽にお読みください。余り知られていない豆知識・地元の面白い話題など投稿歓迎です。(編集委員会)

四天王寺散歩

聖徳太子は14歳の時、百済の国から仏教(文化)を入れることに反対している豪族の一人、物部守屋を倒したら、難波に寺を建てると、四天王像を彫り誓っていました。蘇我馬子が再三にわたる攻撃をやつと物部家を滅ぼしてから6年目の推古元年(593年)に、約束通り摂津難波の上町台地に、「四箇院の制」の道場を伴う四天王寺を建立しました。四箇院とは、仏教修行道場(敬田院) 病者に薬を施す(施薬院) 病気の者を収容してなおす(療病院) 身寄りのない者・老人を収容する(悲田院) で、現在は学校法人、社会福祉事業団、総合病院となっています。

四天王寺は独特の伽藍配置で、唐の国から使者が西の瀬戸内海から来た時、大きな伽藍が堂々と建っているように見せるため、南北に中門(南門・仁王門)五重塔、金堂、講堂と一列に配置されています。

四天王寺の宗派は、元々は天台宗でしたが、昭和24年に独立して「和宗」となりました。聖徳太子の17条憲法の第1条「和をもつて貴つとせしむ」とより、和をとり「和宗」としたそうです。ご本尊は創建当時は「四天王」でしたが、平安時代に救世観世音菩薩になりました。今はご本尊の四方を四天王像が配置されています。

四天王寺には不思議があります。その一は、西方の海に沈む夕陽を拝する聖地に石の鳥居(西門)があることです。神仏習合の名残です。その二は、鳥居の下



イラスト・島嶋孝一

の「ぼんぼん石」に耳をあてると、あの世の先祖様の声が聞こえることだそうです。その三は、五重宝塔の一層目の北西角には正面に大黒天、左に毘沙門天、右に弁財天を彫った瓦があり、どの方向から見てもその顔が見えることだそうです。その四は、金堂西の井戸は、竜が浮かび上がる底なしの井戸です。その五は、北引導鐘の音はあの世まで響くことです。その六は左甚五郎作の猫の門の「眠り猫」は三声鳴くと言われています。その七は、太子殿前の二股竹は根から二つになっており、いつまでも離れられない縁結びの竹となっています。

昭和20年の大阪の大空襲のときに、四天王寺は一斉に炎上し、とくに五重塔は火柱になって焼け、東に倒れるのを、雅頌人は2階の物干しの柱に抱きついて南無阿彌陀仏と合掌して見送った記憶が鮮明にあります。

また、四天王寺は熊野街道筋にあり、近くに茶臼山古墳があり、豊臣と徳川が戦った大阪冬の陣では、家康が茶臼山に本陣を構え、翌年の夏の陣では真田幸村が本陣を構えたことで知られています。この茶臼山には大阪城からの抜け穴と言われる洞窟があります。

南門から真直ぐ庚申街道が伸び、すぐの所に四天王寺庚申堂があります。京都八坂の庚申と東京浅草の庚申を合わせて日本三庚申と言います。祭神は帝釈天の使者、青面金剛童子です。四天王寺のお大師さん(21日の月例祀り)にお参りしたら、帰りには、名物の釣鐘饅頭、青山の甘納豆が美味、お試しを!(雅頌人)

東日本大震災復興ボランティア ナルクの絆は今⑥

青少年スポーツ チームを横浜で 支援

東横浜拠点 原田晴美

「被災地の小、中、高校生を横浜市港北区に無料で招待したい、ついではその宿泊、食事のお世話を手伝って欲しい」との募集記事が目にとまりました。運営は、「チーム・ファイト・ジャパン」という有志のグループ。



サッカーチーム50名が来横、朝食、昼食の準備の手伝いをす

前日に拠点の女性会員数名で仕込み。翌朝は6時に調理スタート。何しろ食べ盛り的高校生ですが

から、1人が軽く3杯は食べるといふ勢い。昼食は男性会員が手伝い、焼きそばを挟んだロールパンを大量に作りました。体育会系の教育の賜物か、寝具の整頓、食後の食器洗い、出発の前には全員で整列し、礼。なんとも爽やかな気持ちのいい動きを見せてくれました。

また、宮城拠点がパラソル・カフェを開いたと聞き、拠点の押し花講師に花のついた万華鏡・キーホルダーの製作指導をお願いし、女性会員10名で作成、9月末には送ることができました。

今回東日本大震災復興支援パラソル喫茶に参加することができました。枚方拠点からは、女性ばかり4名の参加でした。9月14日早朝、京都から新幹線で仙台に向いました。仙台

駅に着くとすぐ宮城拠点の方の案内で、宮城野区の仮設住宅に行くと、パラソル喫茶の準備がすでに出来ていました。喫茶に来られた方々にハンドマッサージを始めると、皆さんの顔もだんだん柔らかくなり、「一人暮らしで淋しい」ことや「結婚後初めて夫婦水入らずで暮らしているが、早く元の大家族で暮らしたいがもうできない」などポツポツと話されるのを感じました。

拠点リレー訪問 81

ナルク徳島拠点阿波すだち

徳島拠点は、JR徳島駅からバスで約20分、徳島県立障害者交流プラザの団体共同事務所の1ブース(4㎡)を事務所として利用しています。利用料は年間7万4千円で、隣接する会議室も無料で使えるという恵まれた環境です。

この交流プラザは、障害者の自立と社会参加に向けた活動の拠点であると共に、障害のある人とない人との交流を目的とした施設です。隣接の会議室で浅野公博代表、青山雅夫副代表、早見雅彦事務局長、切中絹子運営委員、岡田一枝運営委員の皆さんから

お話しを伺いました。設立は平成20年1月で、10月末現在の会員数は310世帯、435名です。エリアは徳島県全域(人口約80万人)ですが、27万人の徳島市を中心に、隣接する小松島市・阿南市・鳴門市の中に殆どの会員が住んでいます。皆さんの努力で、会員は順調に伸びています。

「会の誇りは色々な職業や技能を持つた人が多数いることです。理容師・美容師・指圧師・華道家・パソコンや写真の得意な人など多彩で、会員の依頼は積極的に引き受けてくださり、会員間の信頼関係は抜群です」と、皆さんがおっしゃいます。

時間預託活動は移送をメイン(65%)に、剪定や清掃などの家事援助にも応えています。奉仕活動では、障害者のコンサートのお手伝いや、障害者の阿波踊りのサポート、徳島市の「道ビカ事業」に参加し、500メートルにわたる歩道の清掃を毎月行っています。



障害者阿波踊りのサポート

活動に当たっては「親切」「安心・安全」「時間厳守」を大切にしており、大

変好評をいただいております。またユニークな活動が二つあります。一つは「お困りごとコーナー」です。犬の散歩や電球の取り替えなど小さなことから大きな依頼まで、会員の技術を利用して

したり、外部の専門家を紹介するなど、何でも解決を目指し頑張ります。もう一つは「すだちネットワーク」です。全会員を28班に分け顔の見える関係作りや会報配布時の安否確認、「緊急連絡網」として活用しています。

浅野代表は「若い活動会員を増やすと同時に、現会員の中から活動提供のできる会員の発掘も必要です。会員の方々がセカンドステージを送るに当たり、新しい気持ちと新しい意識を持って」と、おっしゃっておりました。(記・日比野昌弘)

パラソル喫茶に参加して

枚方拠点 渡辺千栄子



道ビカ事業支援ボランティア・ナルク徳島

さて、宮城拠点がパラソル・カフェを開いたと聞き、拠点の押し花講師に花のついた万華鏡・キーホルダーの製作指導をお願いし、女性会員10名で作成、9月末には送ることができました。

すると「大きな煙をやっていただけ今は何もしねえから・」と寂しそうに言っておられたのが印象的でした。皆さんが一瞬にして失われたものを、帰ってこない現実を、テレビの報道では伝わらないことを身近に感じました。ごく普通に家族がいて何事もなく暮らせていることがいかに幸せなことかと思ひ、周りのみんなに感謝です。

被災地の施設は人手不足

川崎拠点 花崎良政

川崎拠点の4名が9月26日から3日間、仙台のグループホーム「なつき塾」に行ってきました。5月の連休に訪問したこの施設は、場所を太白区の仮設の一画に移して開業していました。

傾聴程度と思っております。傾聴程度と思っております。傾聴程度と思っております。

傾聴程度と思っております。傾聴程度と思っております。傾聴程度と思っております。

介護サポーター新テキスト抜粋(6)

第5章 感染症の知識と対応

この章では感染症の色々な問題について学びます。一般に高齢者は免疫細胞の衰えにより感染症を発病しやすく、また治りにくく慢性化する傾向にあります。とくに呼吸器感染症と尿路感染症はしばしば起こります。

代表的な感染症として「MRSA」「肝炎」「疥癬(かいせん)」「肺結核」「食中毒」などがあります。

①MRSA
メチシリン耐性黄色ブドウ球菌の略です。黄色ブドウ球菌の中でメチシリンなどの抗生物質が効かなくなった耐性菌です。多くの病院で院内感染の1つとして問題になっておします。

②肝炎
A型からE型までありますが、A型は急性のみで、D型E型は日本にほとんど症例がありません。B型C型はどちらも感染し、進行すると慢性肝炎、肝硬変、肝臓ガンになる可能性があります。肝炎は血液、ケア時はゴム手袋を使用。訪問前後はうがい手洗いを要行。

③疥癬(かいせん)
ダニの一種である疥癬虫(ヒゼンダニ)を通してうつる皮膚病です。小さな赤いブツブツができ、激しいかゆみを伴います。指の間、脇の下、下腹部、陰部など皮膚のやわかな部分に感染します。ヒゼンダニは50度C以上の温度で死滅します。

④結核
肺結核は過去の病気と思われがちですが、最近患者が増えています。とくに老人性結核が多くなっています。発病している患者が、咳をしたり話しをしたりするとき、無数の菌が空気中に漂い、それを吸うことにより感染します。せき、痰が治まらないときは受診しましょう。

⑤食中毒
次の5種類に大別されます。「腸炎ピブリオ」。「ブドウ球菌」「サルモネラ」「O157」。購入時には日付を確かめる、寄道せず、帰宅し直ぐに冷蔵庫に入れる、手洗いの実施などが予防のポイントです。

読者の広場

俳句

「茂原」
汗の衣を干したる旅の
つかれかな
(金子)

働くほかに趣味はなし
(有孝)

秋扇
開いて閉じて待つ返事
(暁)

船虫の
走るその先波光る
(光)

豊漁と
思える今日の鱈雲
(房江)

秋茄子の
艶を買う人道の駅
(田鶴子)

短歌

「大阪北」 佐藤喜子
名月や下界照らす美しさ
厄を抜えとただ祈るらん

奈良の旅
大仏見上げお念仏
緑に包まれ鹿と戯る

「大阪南」 粟津美代子
一日に痛い痛い百回余
言わずと思ふ
だがつい口に

随想

健全なる
精神と身体
びわこ湖西 服部良江

10月3日、「ナルク湖西」の年1回の会員交流会が琵琶湖畔で行われた。顔を合わす機会のない

記者レポート

「札幌」
函館へ研修旅行
札幌拠点の秋のレクレーション

活動の様子を伺い、函館名物「焼き鳥弁当」や「焼団子」を食べ



「横浜」
赤い羽根募金活動に参加
10月1日、今年の「赤い羽根共同募金活動」が

募金会からナルク横浜に託された赤い羽根は400枚、拠点内の各プロ



ハンドマッサージ

とわたし
宮屋川 清水ヨシ子

「ケアメイクとハンドマッサージのインストラクター講習会があるから

仏の華

ふくい
臥龍岡行庵
(碧雲寺住職)

「お釈迦様に人生の悩みを相談したら」という

「ナルク・スイス」
エンディングノート国際版が出来上がりました

「姫路」
収穫祭と料理教室
姫路拠点では、3年前から事務所近くの会員の



「山下武彦」
今年も男女10人ずつに小学2年の孫が自分の包丁を持参して参加して、賑やかな収穫祭と料理教室でした。

ナルクの活動に

一緒に参加して
河内長野 鍋内勇希
(中学2年)

「西に傾く太陽を中天に戻そうと試みるのと同じで、全く無意味なことである」と。つま

ナルクの現勢

2011年12月1日現在

「このことを理解しない愚か者は鏡を見て「目尻にしわが!」「顎が二重が!」...挙げ句の果ては

「安全・安心な兵庫県認証食品の「坂戸米」に自家製の粟を使った「栗ごはん」と、カロリーを控

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (10), 東北地区 (5), 関東地区 (29), 信州地区 (6), 北陸地区 (3), 中部地区 (8), 近畿地区 (50), 中国地区 (9), 四国地区 (5), 九州地区 (8), 合計 (133).

本部 住所電話は1面
題字下に記載
東京事務所〒105-0004
東京都港区新橋6-15-8
空調ビル3F
電話03-6435-6352

「きくの会」にはたくさん優しい人がいるし、いろいろな行事があるのでまた次も参加したいです。

「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)ナルクへ。

「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)ナルクへ。

「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)ナルクへ。

「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)ナルクへ。

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

「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)ナルクへ。

「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)ナルクへ。

「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)ナルクへ。

「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)ナルクへ。