



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

私を変えたリーダー研修会

情熱をもって拠点を担いたい

「次期拠点リーダー養成講座」が例年通り昨年11月29日から2泊3日で兵庫県の「ユニトピアささやま」で行われたが、その感想文が続々と本部に届いている。「ナルクの基本が身について、やる気が沸いてきた。ほとんど眠れなかったがそれ以上に全国のリーダー候補と友達になれて嬉しい」と今後拠点を担っていくことという気概が感じられて頼もしい。今回の研修は7期目となったがそれ以前の受講生の大半は、拠点の代表、役員となつて活躍中である。しかもその中には沈滞していた拠点を元気づけるように活性化させた人材が多数存在している。各拠点のリーダーは手当たり次第に受講者を選ぶのではなく、1年がかりで候補者をその気にさせることが必要ではないか。受講者の代表的な感想文と先輩格で活躍しているOBの声をいくつか紹介しよう。

拠点の分離独立に貢献したい
 函館拠点 篠岡 信
 この研修は当初考えていたよりも、はるかに収穫の多い研修であった。
 高畑会長をはじめ、本部役員のお人柄にも接することができ、多くの受講者と知り合えたことは大きな収穫であった。
 小生は拠点傘下の鹿部ブロックで活動している。ほとんど顔を見せない会員が何か1つにでも参加し、「ナルクに入っ

て良かった」と実感してもらい、その満足感が結果として会員獲得につながればいいのではという感想をもった。
 また今後大きな比重を占めてくれると思われる「成年後見制度」の活動にも取り組んでいきたい。
 人口4700人ほどの小さな鹿部町だが、函館市と合併するといった動きもな

るので、3、4年を目途に函館からの分離独立を図りたい。さらには隣の森町(人口は鹿部の4倍)のブロック化、あるいは拠点化に向けてお手伝いをしたいと考えている。
 ナルク設立の会長の熱い思い、基本理念など常に頭に置いて今後の活動に活かしていきたいです。提供

者不足、リーダー探し、会員の高齢化、退会理由の把握など同じ悩みを他の拠点の方と存分に話し合えて有意義でした。
 私どもは設立4年目を迎えますが、原点に帰って会員の拡大、安心ネットの充実など、人生の最後を自宅で迎えたいという地域力の取り組み活動にも今後励んでいきます。



熱弁をふるう高畑会長



雪の高野山 写真・谷 宏

季の輝き

拠点リーダーになったときには
 枚方拠点 東平守弘
 ナルク入会は2年前です。今年から新たに運営委員、事務局スタッフにも加わるようになりました。
 高畑会長の講義は、年齢を感じさせないエネルギーで魅力的なものでした。
 定款や諸規定の講義を聞いて、当拠点の運営には問題がな

いかに検証したいと思いましたが、私にはあまり活動の経験はありませんが、今後は拠点のリーダーとしての自覚を持ち、積極的に参加するつもりです。
 拠点の幹部が高齢化したいま、後に続く人材を確保することが大きな課題になっていきます。本部の役員の皆様の期待にそむかぬよう頑張りたいと思います。
 仲間との貴重な交流の時に感謝
 豊中・池田拠点 宮地輝雄
 この研修の目的が「基本を学ぶ」「良い仲間を得る」「やる気になって帰る」の3つだと教わりましたが、十分目的を達成できました。各講義は分かりやすく、日常活動に役立つことが多く、有意義でした。会計や

先日ブータン国王夫妻が来日され、ブータンでは国民総生産よりも国民総幸福度が重視されていると言ったことが話題になりました。
 ナルクも会員数や拠点数などと違った物差しがあってもいいのではないかとふと思いました。
 徳島拠点 切中絹子
 リーダーになる器ではないことは、自分が一番知っています。今回基本を改めて学ぶことができて感謝します。
 1日目から徳島のDVDを参加者に見てもらい、恥ずかしい反面嬉しくもありました。社協とも協力しつつ、浅野代表のもとで地道に活動できることが、現在の私の生き甲斐になっています。

クの輪を広げたいと思いましたが、本部の役員の皆様が徳島拠点の活動の内容などを良くご存じなのは驚きでした。3日間有り難うございました。
 なりリーダーシップに加えて全体の話し合いの場が必要だということでした。
 奈良はサークル活動が盛んですが仲良くクラブで終わっていきがちです。その場に役員が出向き、今後の課題について話し合うのも1つの方法かと思えます。
 痛感したのは強力な



熱心に講義を聞く受講生の皆さん

先輩受講生は語る
 宝塚・川西拠点 代表 平塚圭彦
 私は2009年2月に第4回の講座を受講し、現在は拠点代表を務めている。
 「活動会員の増員」と「役員のなり手を増やす」などの課題達成のために講座で勉強したことをベースに頑張っているが、自分の成長が思うようにいかなかった。悩み多い昨今である。明るく元気で素直な心で、プラス思考で突き進んでいく姿が会員に伝われば、役員になって、拠点をよくしようという会員が増えてくることと思う。そのような会員にリーダー養成講座に参加していただけることではないのか。
 (高畑敬一)



正面が講師陣

し、震災復興をやり遂げるには多額の金が必要、その負担を率直に国民に訴えていた。国民の理解を得る前提に議員定数の削減と公務員給与の切り下げをやるという。しかし消費税の増額だけではいずれ行き詰まる。デフレから成長へと経済を転換させることだ。消費の半分を占める高齢者が未来を心配せずに金を使えるように、一つには年金の給付をこれ以上引き下げないようにする。二つには医療と介護の将来不安を無くすこと。そのために4月から介護保険で実施される24時間包括ケアを医師会の協力を得て在宅訪問看護にまで高めることだ。看取りは自宅で行うから無駄な延命治療は避けられ医療費の大幅削減を期待できる。健康な高齢者が新しい公共の担い手になることも要件だ。税と社会保障の一体改革に命をかける野田内閣の支持率を高めること、それが今国民にできることではないのか。
 (高畑敬一)

飛躍発展に繋がるこ
とと信じている。

第2回の養成講座
を受講した。入会間

が私にお鉢が回って
くることが多くなつ

の活動に活かすため
には、何が重要なの

のステージに向けて
行動を開始したいと

思っています。

代表 青野邦彦

代表 岡部正則

代表 水戸拠点
副代表 和田修身

昨年、宮城拠点
のPAROL喫茶にも
参加させていただき

た。その中で高畑会
長のナルクの理念の

の要望や調整、社協
との話し合いなども

「自分の居場所を持
つことが大切だ」と

講しました。そして、
はからずも2010

年度からびわこ湖西
の代表に就きました。

私は、2006年

代表 田中千鶴子

代表 高槻・島本拠点

「ユニトピアささ
やま」で受けてから
2年10ヶ月が経過し

ました。参加した
時点ではナルクの活

動はうわべだけしか
知らない状態です

た。3日間のカン詰
め状態での勉強会の

中で、多くの同志を
得ることができ、ナ

ルクの理念「生きが
い・助け合い・自立・

奉仕」を本当に理解
できたと思います。

一昨年の7月、京
都拠点分割時点から

代表をお引き受け
ます。

代表をお引き受け
ます。

代表をお引き受け
ます。

代表をお引き受け
ます。

代表をお引き受け
ます。

代表をお引き受け
ます。

代表をお引き受け
ます。

代表をお引き受け
ます。

代表をお引き受け
ます。

代表をお引き受け
ます。

ボランティアの記

定年後の人生設計

ふくい 佐々木為雄



仕事一
仕倒の会
社人間を
卒業し、
いざ定年
を迎えた

時は、これから自分自身の時
間が持てる喜びの反面、家庭
内での居場所や、心の緊張が
解けた反動に不安を感じた。

幸い私の場合、定年後の目
標の1つに山小屋を作り、里
山気分を味わいたいという想
いがあった。

親交のあった同級生も定年
を迎えており、私の意向に賛

同時に町内会のお手伝いも
始まり、「山小屋」「ナルク」
柱ができてきたのである。



佐々木さん手作りの山小屋

家庭内の居場所問題も、心
配したほどでなく、夫婦喧嘩
は絶えないが、まあまあの人
生を送ることができて
いた。

会員相互の助け合い精神の
もと、私にはナルクが大きな
心の支えになっている。たか
がボランティア、されどボラ
ンティア、ナルクの存在が、
いま大きな社会的エネルギー
になっていてと確信する。

人生設計3本柱のうち、町
内会活動については卒業した
が、残り2本は健在である。
蛇足ながら山小屋については、
竹炭工房があり、近くに椎茸
のとれる「ほだ木」もあり、
現在ナルクの皆さんに機会を
見て利用いただいているが、
今後は「ナルクの交流の森」
とでも名付けて、さらに広め
ていけたらと考えている。

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)

最近の親モンスターペアレンツに一言

子供が最初に親から与えられるもの
は躰(しつ)けです。親は一世代一足
先を歩み、愛情においても、遺伝にお
いても、かけがえのない存在です。親
はこれらと違うところは自信をもちて子
どもに吹き込んでください。親の子
どもに対する愛情は絶対的なもので、何
時親が居なくなっても子供が生きてい
けるように躰けるのは親の義務です。
とにかく子供との会話を絶やさないよ
うに、子供の言うこ
とを聞いて、ダメな
とを聞き、ダメな
ら正々堂々と反対し
ます。躰に理由はい
りません。ダメなも
のはダメ、親が壁に
なるのです。
人格は前頭野部
の機能、この部分
の発育と成熟は、そ
の子がどれほど壁に
ぶつかつたかによつ
て決まります。親の
言うことを聞くとい
うことは、親の言う
ことに従うことでは
なく、よく聞いて考
えることで、人生を
二度生きることも
あるわけです。

親のできない親を育てたのも親...



や

- 一、民主主義
皆で決めたことは嫌なことでも一緒
にやろう。
- 二、自治
お巡りさんが困っていたら助けよ
う。
- 三、教育は親の義務
先生と両親の言うことが違っていた
ら、両親の言うことを聞きなさい。
(雅領人)

読者の広場

俳句

「川崎」 だるま歳時記 9月、11月句会

風の音 かすかにちがう今朝の秋 山田輝世

秋高し 海兵同期のクラス会 斉藤久義

屋久島の 潮風に咲く白芙蓉 石川太

被災地の 仮設の窓に冬の風 垣谷芳江

「宮城」 泰 信男 秋の風泥の鳩笛 ふうども鳴らず

「ふくい」 酒井久美子 七輪で 秋刀魚焼きいる母若し

芋の露 天空抱き 回りおり 焚火して 諸焼きし日は遠く

「江別」 引水詠路 百歳のタンゴ凜々しく 雲に乗る

「倉敷」 フラワーアレンジメント講座を開催 ハンドマッサー

「名張東」 「在宅介護講習会を実施 名張東拠点では、介護

「堺」 英会話同好会スタート 2カ月間の準備を経て

「堺」 英会話同好会スタート 2カ月間の準備を経て

「堺」 川柳同好会 毎月3回、5年に亘り 話し相手のために3人の

「堺」 川柳同好会 毎月3回、5年に亘り 話し相手のために3人の

「堺」 川柳同好会 毎月3回、5年に亘り 話し相手のために3人の

「堺」 川柳同好会 毎月3回、5年に亘り 話し相手のために3人の

「堺」 川柳同好会 毎月3回、5年に亘り 話し相手のために3人の

「堺」 川柳同好会 毎月3回、5年に亘り 話し相手のために3人の

「堺」 川柳同好会 毎月3回、5年に亘り 話し相手のために3人の

「堺」 川柳同好会 毎月3回、5年に亘り 話し相手のために3人の

カラオケや散歩にも連れ 行っていただき、家内 も大変喜んでいます。

お陰で言葉の回復も早 く、本当にナルクに入会 して良かったと感謝する

毎日です。これからもよ るしくご支援ください。

私は朗読の会、「おと よみの会」を皆さんと一

緒に楽しんでおります が、大勢の前で本格的な

朗読をした経験はありま せんでした。

それが最近、60名ぐら いの方の前で20分ほど朗

読をするという貴重な経 験をいたしました。聞い

いたしました。口の中は ニコ笑顔が絶えません。

皆様の常に前向きな姿勢 に接することで、私自身

もっと勉強しなければと 思う昨今です。

「おとよみの会」もそ うです。ナルクの先輩に、

「同好会を作らない？」と 声をかけていただき、や

ついでに不安が一杯 でしたが、一緒に勉強し、

一緒に楽しもうと第1歩 を踏み出したのです。

あれから8年余、現在 も何とか楽しく賑やかな

会として存続させていた だいております。

最後に住職が掲げる人 生の句「丁度よい」を皆

会に参加してくださる 生句「丁度よい」を皆

会に参加してくださる 生句「丁度よい」を皆

会に参加してくださる 生句「丁度よい」を皆

会に参加してくださる 生句「丁度よい」を皆

会に参加してくださる 生句「丁度よい」を皆

会に参加してくださる 生句「丁度よい」を皆

「千早赤阪」 「南阪和地区拠点連絡会

議」8拠点が和歌山で 11月12日(土)、午前

10時に和歌山城大手門前 に8拠点交流会参加者44

名が集合。 観光ボランティアの案

内での和歌山城を見学。「御 橋廊下」や八代將軍吉宗

の像があった。185 4年の南海地震の際、濱

口は稲わらに火をつけ、 大津波の襲来を皆に知ら

せ、多くの村民の命を救 った。そして将来の津波

対策のため藩主と交渉 し、大堤防建設に着手、

1946年の昭和南海地 震に大いに貢献したとい

う。それを知るにつけ、 リーダーシップのない政

治家や役人の今回の対応 に腹立たしさを覚える。

交流会では各拠点から 問題点を話し合い熱心な

議論が続いた。細やかな 心配りが全てに行き届い

た和歌山の皆さんに感謝 (藤牧 昇)

た和歌山の皆さんに感謝 (藤牧 昇)

「宮城」 泰 信男 秋の風泥の鳩笛 ふうども鳴らず



「宮城」 泰 信男 秋の風泥の鳩笛 ふうども鳴らず

「宮城」 泰 信男 秋の風泥の鳩笛 ふうども鳴らず

「宮城」 泰 信男 秋の風泥の鳩笛 ふうども鳴らず

「宮城」 泰 信男 秋の風泥の鳩笛 ふうども鳴らず

「宮城」 泰 信男 秋の風泥の鳩笛 ふうども鳴らず

「宮城」 泰 信男 秋の風泥の鳩笛 ふうども鳴らず

「宮城」 泰 信男 秋の風泥の鳩笛 ふうども鳴らず

記者レポート

「倉敷」 フラワーアレンジメント講座を開催

「倉敷」 フラワーアレンジメント講座を開催

「倉敷」 フラワーアレンジメント講座を開催

「倉敷」 フラワーアレンジメント講座を開催

「倉敷」 フラワーアレンジメント講座を開催

「倉敷」 フラワーアレンジメント講座を開催

「倉敷」 フラワーアレンジメント講座を開催

「倉敷」 フラワーアレンジメント講座を開催

随想

ナルクに感謝 交野 中畑和雄

ナルクに感謝 交野 中畑和雄

ナルクに感謝 交野 中畑和雄

ナルクに感謝 交野 中畑和雄

ナルクに感謝 交野 中畑和雄

ナルクに感謝 交野 中畑和雄

ナルクに感謝 交野 中畑和雄

ナルクに感謝 交野 中畑和雄

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Hubs). 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).

2012年2月1日現在

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

空調ビル3F 電話03-6435-6352

空調ビル3F 電話03-6435-6352

空調ビル3F 電話03-6435-6352

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