



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

座談会 コーディネーター その喜びと悩み

利用者(活動を提供する人)と提供者(活動を受ける人)を結びつける重要な役割を担っているのが「コーディネーター」。「ナルク」活動の中心は「コーディネーターである」と言っても過言ではない。ところが拠点の中には、「苦勞の割に報われることが少なくない」という声も聞こえてくる。「苦勞の割に報われることが少なくないからでしょうか」とあるベテランコーディネーターは言う。「しかし利用者の方から、本当に助かりました、有り難うございました、とお礼を言われたときには、コーディネーターをやっていることが、しみじみ思えます」とも言う。

本部でコーディネーター研修を担当する西村順子さん、枚方拠点で長年コーディネーターを務める近藤秀子さん、元茨木・摂津拠点代表の山田稔さんに、そんなコーディネーターの悩みと喜びについて、ざっくばらんに話していただいた。司会者は高畑敬一会長。



高畑 今日はお忙しい中、お集まりいただきありがとうございます。コーディネーターの重要性は、いろいろな所で叫ばれていますが、人数が少ないのでオーバークラスになっている方も多々あります。コーディネーターの位置づけを高める

とかが、動機付けをきちんとしてやる必要がある。私は会員20人に対し1人のコーディネーターを置くように、と言っており、茨木は何か思いがあります。しかし、悩みは色々お持ちだと思いますので、今日は勉強になる話しか聞けるのではないかと楽しみにしています。

山田 うちは今50人あります。会員が350人ですから、会長の言われる要件



季の輝き

三方五湖の船小屋

写真・隈井九州男

「顔の見える組織へ」ということで、ブロック制を敷く所も増えています。ブロック制を敷いた場合は、ブロック毎にコーディネーターを置くべきだとお願いしておりますが、山田さんの所は如何ですか。

山田 茨木ではトータルコーディネーターと地区コーディネーターの2種類のコーディネーターがあります。依頼がありましたら、トータルコーディネーターが総合的に判断して地区コーディネーターにお任せするのです。

利用者が一人一人に録音機を作り、しっかりとしたマニュアルも作っています。

私は14年間、代表を務めました。ずっとコーディネーターを兼ねてきまし

拠点では、提供会員の不足に頭を痛めています。行政から依頼があっても、応じられないという拠点もあります。しかし、会員の10%ぐらいが提供会員という今の状態から、それを50%ぐらいまでに引き上げようという努力が求められています。

最初は素人なのでとても不安でした。行政の専門家に教えるを乞いながら、今のシステムを作り上げました。

高畑 枚方の場合はまだ少し違うように思いますが、近藤さん如何ですか。

近藤 利用者さんの支援は、一人1件の活動は提供が地域にないければ、広域で部門別に対応する必要があります。



左から山田稔 西村順子 高畑敬一 近藤秀子の各氏

西村 枚方は地区コーディネーターと、部門コーディネーターの関係が築く必要があると思います。

高畑 コーディネーター不足という問題には、どう対処されていますか。

近藤 地域の最大の問題は、2つあります。1つは、返事で引き受けてくださる方が少ないことです。2つ目は、人間関係の構築が1番だと思います。

近藤 なぜコーディネーターが不足するのかと言いますと、結局は活動提供が少ないからだと思います。根は同じなものです。

そこで私も、いま地区会の充実と、言うことに重点を置いています。遊びを通じてでもいいから顔を合わせ言葉を交わす機会を増えれば、必ず地区内の活動者も増えると思います。「会員の3割を活動会員に」を合言葉に、いま頑張っています。

高畑 依頼が来るコーディネーターの方は「誰にお願いしようか」と悩むと、思いますが、その辺りは如何ですか。

高畑 活動提供者が増えている所は、リーダーが率先して提供者になり、会員に呼びかけているので、人間関係の構築が1番だと思います。

高畑 ナルクに入社した以上、同好会活動も結構ですけど、先ず最初に1度でもいいから活動の現場に出ていただきたいですね。

高畑 活動提供者が増えている所は、リーダーが率先して提供者になり、会員に呼びかけているので、人間関係の構築が1番だと思います。

高畑 ナルクに入社した以上、同好会活動も結構ですけど、先ず最初に1度でもいいから活動の現場に出ていただきたいですね。

高畑 ナルクに入社した以上、同好会活動も結構ですけど、先ず最初に1度でもいいから活動の現場に出ていただきたいですね。

今治拠点(愛称・しまなみ)誕生

7月14日設立総会 全国151番目

ナルク151番目 議員、市議会議員、の拠点となる「今治 今治NPOサポートセンター」事務局局長な



今治拠点設立総会

活動の経験者という全国でも珍しい拠点となつていて、総会当日も10名近い人が入会を申し込むなど、会員は着実に増加傾向にある。

所在地

高畑会長は徳島拠点の活動がテレビにとりあげられた際のDVDや、エンディングノートなどを見

今治市長 県議会議長 電話 0898-22-6802

地域包括支援センター、社協との交流を深める

決定した。

これは既に本部が出している同様の方針に則って出されたもので、これらの機関と連携することに

社会福祉協議会

社協の略称で知られるが、民間の社会福祉を推進すること

地域包括支援センター

今年度の活動方針として「地域包括支援センター」

健康・福祉・医療の向上、虐待防止、介護

予防マネージメントなどを総合的に行う

機関で2006年に設置された。保健師

・社会福祉士・主任介護専門員などが連

携し、それぞれの専門性を生かしなが

ら、チームで業務を行っている。

業務は介護予防に

関するマネージメントをはじめ、高齢者

への総合的な支援、地域の利用者やサー

ビス事業者・関係団体・民生委員・ボラ

ンティアやNPOな市民活動の支援に取

り組んでいる。

サービス関係者、一(奈良拠点会報より)

ボランティアの喜びの記

出合いを作ってくれたナルクにありがとう

吹田拠点 美馬美知紅



「貴方はいつも忙しい、忙しい、忙いっていつまで、何にそんなに時間をとられているの?」と

人によく聞かれます。「毎日遊ぶことに忙しいのよ」これが私の答えです。

野菜を作るのが好き、自然の中を歩くのが好き、人と話すのが好き、手芸、卓球、パークゴルフ、詩吟、麻雀、何でも一応やってみたい私は、毎日フル回転です。



北摂合同花見会(中央が筆者)

「それではいいの?」とて言われてはいるよ。うな気がして、少し申し訳なく思っています。そこでナルクの出番です。病院の送迎と家事手伝いを月に数時間させていたいてあります。

「へー、こんなお料理はじめです。また私も家で挑戦していただきます。政治、経済、健康、など話しがとぎれ

(係)

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。

お年というのは何歳ですか?

高齢者の会話の中で「年だから」「もう年だ」という言葉がきかれますが、この「年だから」は、意味も使い方方も「あいまいも」として非常にやっかいな言葉です。

「使いたいものにならない」「厄介者」「仕事ができない」というイメージがあります。しかし最近では平均寿命も延び、「年だから」は通用しなくなってきた

函館拠点の会報で、上田弓人氏は「老人パワー

はまだまだ健在です。自らリタイア宣言などせず、口など動くと

大いに使い、口角泡を飛ばすことがあつてもよい

のではないでしようか」と述べておられます(2011年9月号)。

とは言うものの、国は少子高齢化のすさまじさ

に戸惑い、先年、後期高齢者医療制度をつくり、国による高齢者に対する「心理的虐待」「経済的虐待」「身体的虐待」以外の何物でもない猛反発を受

けました。現在の国の財政の流れからみると、今後はアメリカ流の「放任の虐待」に移っていく可能性が

あります。アメリカは自由の国ですから、全て自己責任で行動します。アメリカには健康保険も介護保険もありません。多くの人は保険会社の健康保険に加入し、残りの人は無保険で生活していま

す。そこで高齢者が集まり、全米退職者協会(AARP)を作り、集団で保険会社と契約しているのです。

高齢者が自衛するために、ナルク



「知人が敗血症から多臓器不全になり、集中治療室で2カ月間、濃厚治療を受けた。人工呼吸、気管切開、導尿カテーテル、高力ロリー輪液、抗生物質の多剤投与、凍結血漿強心剤、ステロイド点滴、人工透析などの末、旅立つた。これだけの終末ケアをする5000〜1000万円かかる」。

江戸時代、明治時代、昭和時代に介護保険が必要でなかったのは、たい

ていの人が寝て、食べて、排泄できなくなつたら、さりげなく旅立つたから

です。今は少しでも長生きしたいという欲望に振り回

され、苦しい最期を迎えるために過重な治療を受け、膨大な医療費を背負い込んでい

るのです。人間、幸せになりたいのなら、ある部分を捨てる

賢明さも必要ではないでしようか。

高齢者が病院に行かない利点として、「濃厚医療による不自然な死を避

けられる」と言うことがあります。辛い痛い検査や治療を受けられないですみ

ます。余計な病気を患うつけられる心配がありません。時間が無駄になりません

お金が無駄になりません。精神的負担が減ります。

病院に行けば安心と思うのは幻想で、実際はそこから不安が始まります。

(雅領人)

「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。

ナルクの絆は今

東日本大震災支援

市川拠点

轟葵久江

市川拠点から8人のメンバーでパラソル喫茶にお集まりくださいました。本部の方々と一緒に過ごしました。



リズム体操でリラックス。毎回手作りで10個段ボールに詰めて！

ナルクでございませう。お茶の時間です。

懐かしい歌に乗って歌う人、踊る人、お話しする人、皆さんだんだんうち解けて…。「ああびつくりした。こんなに笑ったの久しぶりよ」。笑顔がはじけ飛ぶ。

「笑み筋体操」。「ありのみ体操」(市川のみという)で心も体もほぐれました。

被災地のご案内。石巻市大川小学校へ。今日は暑い一日。穏やかな北上川。雲一つない青空。

逆プレゼント。仮設の皆様から「暇なときに作ったものです」と、5円玉を編み込んだ可愛いらしい亀さんのストラップをいただきました。あの日、可愛い子供たちやオレンジ色の学校、村の建物など全てを呑み込んだ恐ろしい川。かつては、こだましていた賑やかな声、声、笑う顔、顔。祭壇に飾られたた

逆元気をいただきました。現在1つ五百円で販売しているそうです。全国のナルクの皆さん、ぜひご協力くださいませ。

復興への願いを込めてストラップ作り

この荒井小学校用地仮設住宅は、現在200世帯ほどの被災者が生活しています。不慣れた仮設住まいに不安を抱きながら、それぞれに心の痛みと葛藤する日々を送っています。暇を見つけては皆で集会所に集まり、復興への思いを形にしようと、作品作りがスタートしました。作品は地元産のシジミの貝殻を使った「福幸カエル」(1個300円)と「福幸カメ」(1個500円)のストラップです。両陛下ご訪問の折、皇后様にも差し上げ大変喜ばれました。復興の文字を福幸に代え、持つ方に福が訪れますようお願いを込めました。ぜひ拠点までとめて、お申し込みお買い求めください。

荒井小仮設集会所 鶴亀会
注文先 ナルク宮城拠点 022-379-9718

ナルク市民後見活動について

市民後見担当理事 山田 稔

ナルクは設立後18年を経過しました。ナルクとして日常の生活の支援を超えて、法律的な盾のある体制が必要になってきました。それらにこころを込めて、「ナルク市民後見制度」が生まれました。

ちよつと聞いて

コーディネーターのつばき



まあ皆さん聞いてください。しばらく提供活動から遠ざかっていたS氏が「最近全然声がかからない」とご不満の様子。そこで草取りをお願いをした。快く引き受けてくれたはよか

つたが、終了直後にお叱りの電話。「こんな金持ちの家の草取りをする必要があるか！モチベーションが下がる」と。この利用者宅は大きな家ではあるが、設立当時から役員で、ナルクの理念を理解し、時折利用することで資金協力してくれていた。その辺りの説明が不足した私が悪かったのだ。

「今、病院から帰りました。親切な人に付き添ってもらって本当に心強かった」と利用者からのお礼だった。この一言で直前の腹立ちが霧消しました。本当に単純な私です。(嘆純子)

活動をするには、会員同士とはいえない、他人の財産の管理をするわけですから、それなりの知識と教養が必要です。そのために、まずナルクの「市民後見人養成講座」(5日間)を受けていただきます。その後、「ナルク市民後見人活動の申請」をしていただきます。

多世代交流子育てサロン

びわこ湖南

子育て支援「ふあ・ふあ」に、地域の高齢者も参加し「多世代交流子育てサロン」へステップアップすること。その「支援内容」を持って、拠点所在地の公証人役場で、事前の話し合いを行います。その後、拠点立ち会いの上で、「ナルク本部」と「依頼人」の間で契約を行います。つまり依頼人は「法人ナルク」と契約を交わしますので、拠点の代表や他の役員が代わっても、契約は依頼人の存命中は継続されます。

この活動を通じて、いろいろな大きな成果が得られました。全国に公募したナルクの歌、全国49拠点428名のケアメイク・ハンドマッサージヤーの養成、先の東日本大震災チャリティパーフォーマンスステーションなど、多岐にわたる活動が記憶に残るところであります。本当に長い間のご協力に感謝します。併せて、2組の成果を上げました「HOW縁結び」活動も終了させて頂くことに致しました。副会長 藤岡武



笛の飾り付けを楽しむ参加の皆さん

推進する介護予防「いきいき百歳体操」を毎週「ふあ・ふあ」と同会場で開催することとし、4月19日(木)からスタートしました。近隣の多くの高齢者から申込がありましたが、現在10名を定員とさせていただきます。

本部生涯学習センターの終了について人間(ホモ・サピエンス)は、生きていくに必要とするという知能指数の高い性格を持っています。ナルクの原点である、5・3・2の楽しい仲間作り活動を通じて、困った時にはお互い様の助け合い社会が生まれる、このような思想で始めたナルク本部の生涯学習センターでしたが、今や全国の拠点で100種類を超える研修会・同好会が活発に展開される状況に至りましたので、本部の生涯学習センターの目的が達成されたと思料し、このたび終了することに致しました。

読者の広場

俳句

「大垣」

風鈴に 風鈴列車俳句会 暮かし懐かし音色聞く 小里れい子

大橋節子

朝まだき 風鈴の 竹内美智子

かすかに風鈴夢うつつ 原口のぶ子

音色聞きつつ昼餉かな 大夕焼け

染みいる朱に刻止めて 大鹿郁子

やさしさや 庭に一輪つゆの草 桜井なつみ

思い出を 副えて一輪百合の花 桐山みのる

七夕や 天までとどけ子らの夢 松永ボバイ

一瞥の 行き交う和服白日傘 篠原亮

「横浜」 昼顔の 未だ一花の自己主張 悦子

「堺」 無視して突破再稼働 年金が 出た日酒量がつい増える

「大垣」 並木ただひこ 遊びに暮れた かくれんぼ

隠さぬ物を 探す老齡かな

川柳

「びわこ湖南」野口末次 遠い夜空で光る星

節電の せいかも星がよく見える

「堺」 吉本秀一 停止線

無視して突破再稼働 年金が 出た日酒量がつい増える

「大垣」 並木ただひこ 遊びに暮れた かくれんぼ

隠さぬ物を 探す老齡かな

随想

健康寿命を延ばそう 尼崎 山之内昭夫

ある朝、門まで新聞を 取りに行くと、「健康寿 命」という文字が躍って いた。目新しい単語に惹 かれた、家に入るなり読み 始める。

新聞記事によると「健 康寿命とは、一生のうち 介護が必要であったり、 日常生活に支障が出るほ どの病気に罹った期間を 除き、健康に日常生活を 送られる期間をいう」と 定義されていた。

平均寿命は、人の一生 を数値化したものである から、平均寿命と健康寿 命の差が、日常生活に制 限を受ける「不健康な期 間」であり、この期間が 長くなれば、医療費・介 護費の負担が増えるだけ でなく、本人や家族にも 辛い期間であるはずだ。 日本人の平均寿命は、 平成22年の調査によると 男子79・64歳 女子86・39歳である。

健康寿命との差は男子 で9・22年、女子で12・ 77年である。 兵庫県の健康寿命は 男子69・95歳 女子73・69歳という平均 値なので、全国でも低位 に留まっている(全国平 均値は左の記者レポート 欄参照)。

平均寿命と健康寿命の 差は縮めなければならな い。医学の進歩に負うと ころも多いが、本人の自 己管理が何より大切だ。 厚労省では「健康寿命 を延ばしましょう」をス ローガンに、具体的な3 例を呼びかけている。

運動(1日10分の早歩き) 食事(1日プラス100 グラムの野菜摂取) 禁煙(あたりまえ)

高齢者の多いナルクで もこのアクションに呼応 して、何らかの運動に取 り組む必要があるのでは ないかと考える。

「還暦を迎えて 交野 青木茂代

ある日、電車の中吊り 広告で、「人生の中で今 日が一番若い」という見 出しが目にとまりまし た。もともと若いときだっ たらどうと言ったことな い言葉ですが、今の私に いたるまで、60年で再 び生まれた年の干支に還 える、再び生まれ直す」という意味で、赤ちゃん に還って赤い色の物を身 につけるとのことらしい のですが、赤いジャジ ーくらいで勘弁してほし いものです。

「豊中・池田」 ごみ焼却施設を見学 た。 一番考えさせられたの は、手作業の部署でした。 4月から豊中市のごみ 分別方法が変わり、戸惑 いが多く見られる矢先、 ごみ焼却施設「豊中市伊 丹市グリーンランド」を 見学できるということ で、6月11日、拠点有志 の方と参加しました。 まずはビデオでの説明 を受けた後、施設内を案 内していただきました。 ゴミが流れるようにスム ーズに処理されていく近 代的設備に感嘆しまし た。(吉田光代)

記者レポート

「かずさ」 劇団BJ施設訪問

ナルクかずさ福 祉慰問同好会「劇 団BJ」は、日本 舞踊、手品、歌な どを老人福祉施設 やデイサービスセ ンターで披露する 活動を活発に行っ ている。施設利用者や しい時間を過ごすことが 何よりの喜びと、団員は 話している。

「京都」 東日本大震災復興支援映画会を実施

7月21日、京都市内の ホールで、震災復興支援 のための映画会が行われ ました。タイトルは「立 ち入り禁止区域・双葉一 されど我が故郷」という もので、原発被災地の双 葉地区の現状を画いたも のが自慢。 6月は公演依頼が殺到

市、木更津市、富津市な どで、日舞師範による日 本舞踊、フラダンス、ハ ーモニカやオカリナの演 奏、詩吟、大道芸、手品 などレパートリーが広い のが自慢。 6月は公演依頼が殺到



京都市内で行われた映画会

「静岡」 静岡県が女性の健康寿命 第1位に 介護を受けたり、病気 で寝たきりになったりせ ず、自立して健康に生活 できる期間を示す「健康 寿命」が厚労省から、は じめて発表された。 2010年の全国平均 は男性70・42歳、女性73 ・62歳であった。

健康寿命の上位5県

Table with 2 columns: 男性 (Male) and 女性 (Female). It lists the top 5 prefectures for health expectancy, such as ①愛知71.74, ①静岡75.32, etc.

「水戸」 水戸市合唱祭にナルクの 合唱団が参加 5月20日、「水戸市合 唱祭」が水戸芸術館コン サートホールで開かれ、 ナルク水戸拠点の合唱団

「枚方」 マジック友の会活発 08年に同好会として発 足、今年で4年目になり ます。 現在9名が月2回の練 習に励んでいます。 講師の指導は大変優し く、何度も繰り返し丁寧

ナルクの現勢

Table showing current status of Naluku as of September 1, 2012. It lists activity points by region (e.g., 北海道地区 10, 東北地区 5) and overseas (e.g., ナルクUSA 1, ナルクスイス 1).

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・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・亀岡松花苑(みずの木)