



**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)

# 入会時の初心を思いおこそう

## 社会に貢献し自らも生き甲斐を

日本の高齢率が23%と、さらに記録を更新した。介護保険の利用者が増えて財政が厳しくなり、そのしわ寄せが介護度の低い部分に集中されてしまい、地域包括支援センターや介護保険事業者のケアマネからナルクに対して隙間の穴埋め要望が日増しに多くなっている。しかし会員の高齢化が進み、時間預託ボランティアで助けてあげる担い手(提供者)が不足している。どう打開策をとるか。そこで改めて関心を集めているのが登録会員数に対するボランティア提供率である。普通、ボランティア団体の提供率は3分の1といわれている。ナルクは1割に過ぎない。それを3割から5割までに高めることが肝要である。

ナルクには、皆さん自らの生き甲斐のために一元気なうちに社会貢献をし、困っている隣人のお役にたきたい」と決意して入会した筈である。その初心に戻ることに大切だ。拠点のコーディネーターも「頼みやすい人」に集中しないで「預託点数を持つていない人」や「持ち点数の少ない人」の開拓に汗を流すべきではないか。最初は手間暇がかかるようだが結局たくさんの方の担い手確保の道につながってコーディネートがし易くなるだろう。

### ボランティア提供率30〜50%に

**過去に見る入会時委員のボランティアの熱い志**

入会した際に会員に書いてもらった感想文を見ると、いずれもナルクの理念に共鳴し、時間預託の魅力に惚れ込んで入会したので、可能な限りボランティア活動をしたいと熱い心を燃やしている。そのうちのいくつかを紹介しよう。

#### 本田憲一

昭和22年生まれ。平成21年11月に定年退職、仕事は一貫して経理畑を歩みまわった。定年後の過ごし方の一つとして、これからは今まで世話になった世の中に少しでもご恩返しができるようにしたいと、先日の南北地区合同懇談会に出席させていただき、活動の内容を知り第一歩を踏み出そうと気持ち新たにしました。

#### ナルク埼玉

先、ナルクの時間預託を知り、やってみようと思った。先日の南北地区合同懇談会に出席させていただき、活動の内容を知り第一歩を踏み出そうと気持ち新たにしました。

#### 黒田雅美

昨年秋身体をこわした折、長男の幼稚園の送迎で困っていたところ、市のボランティアセンターからナルク交野を紹介され入会しました。おかげさまで息子は毎日元気で登園することができ、無事に卒園式を迎えることができました。また送迎以外のことでいろいろ助けていただき大変感謝しています。

#### ナルク交野

先月の会員懇談会では貴重な活動経験談が披露されました。

困っている人の助けになりたいと思っています。

#### 柴田美智子

子供が成人し手が離れたので、人の役に立つことがしたい。ナルクに入会し活動をしてほしい。2、ナルク活動に期待すること

#### ナルク東葛

資格を持っていないので簡単なことで手助けしたい。特に独り暮らし老人のサポートをしたい。

#### 大川原キミ子

以前から時間預託ボランティア活動は知っていました。市役所等に問い合わせましたがはつきりした返事がなく、新聞でナルクの記事を読んで拠点に問い合わせたところ、親切に対応していただきました。自分のできる範囲で活動したいと思っています。

#### ナルク宮城

「美味しかったので、の一言が何よりの励みです」という施設で活動するYさんのお話に、孤独なお年寄りの寂しい心にそっと灯す小さな明かりも、ナルクの大切な役割ではないかと実感し、今後近隣会員同士連携を深め、活動を強化していこうと話しました。

#### 平均提供日数を月1回から週1回に

ナルク会員の時間預託ボランティア提供率を30%〜50%へと高めると共に一人あたりの平均提供日数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。

#### 服部進

退職して、これからはたつぷりある人生、何をしようかと考えていたところ、「ナルク栃木」の設立を知り、夫婦で入会した。

#### 栃木拠点

活動をして行事に参加すれば色々な出会いがある。顔を見る、声を聞く、何でもないことだが、こんな温もりは他では味わえない。ナルクと出会って、家に閉じこもることもなく、退屈せず、呆けずに明るく過ごしている。感謝である。

#### 石川寿一

先月の会員懇談会では貴重な活動経験談が披露されました。

#### ナルク堺

ナルク会員の時間預託ボランティア提供率を30%〜50%へと高めると共に一人あたりの平均提供日数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。

#### 平均提供日数を月1回から週1回に

ナルク会員の時間預託ボランティア提供率を30%〜50%へと高めると共に一人あたりの平均提供日数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。

#### 服部進

退職して、これからはたつぷりある人生、何をしようかと考えていたところ、「ナルク栃木」の設立を知り、夫婦で入会した。

#### 栃木拠点

活動をして行事に参加すれば色々な出会いがある。顔を見る、声を聞く、何でもないことだが、こんな温もりは他では味わえない。ナルクと出会って、家に閉じこもることもなく、退屈せず、呆けずに明るく過ごしている。感謝である。

#### 石川寿一

先月の会員懇談会では貴重な活動経験談が披露されました。

#### ナルク堺

ナルク会員の時間預託ボランティア提供率を30%〜50%へと高めると共に一人あたりの平均提供日数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。

#### 平均提供日数を月1回から週1回に

ナルク会員の時間預託ボランティア提供率を30%〜50%へと高めると共に一人あたりの平均提供日数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。

#### 服部進

退職して、これからはたつぷりある人生、何をしようかと考えていたところ、「ナルク栃木」の設立を知り、夫婦で入会した。

#### 栃木拠点

活動をして行事に参加すれば色々な出会いがある。顔を見る、声を聞く、何でもないことだが、こんな温もりは他では味わえない。ナルクと出会って、家に閉じこもることもなく、退屈せず、呆けずに明るく過ごしている。感謝である。

#### 石川寿一

先月の会員懇談会では貴重な活動経験談が披露されました。

#### ナルク堺

ナルク会員の時間預託ボランティア提供率を30%〜50%へと高めると共に一人あたりの平均提供日数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。

#### 平均提供日数を月1回から週1回に

ナルク会員の時間預託ボランティア提供率を30%〜50%へと高めると共に一人あたりの平均提供日数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。

#### 服部進

退職して、これからはたつぷりある人生、何をしようかと考えていたところ、「ナルク栃木」の設立を知り、夫婦で入会した。

#### 栃木拠点

活動をして行事に参加すれば色々な出会いがある。顔を見る、声を聞く、何でもないことだが、こんな温もりは他では味わえない。ナルクと出会って、家に閉じこもることもなく、退屈せず、呆けずに明るく過ごしている。感謝である。

#### 石川寿一

先月の会員懇談会では貴重な活動経験談が披露されました。

#### ナルク堺

ナルク会員の時間預託ボランティア提供率を30%〜50%へと高めると共に一人あたりの平均提供日数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。

#### 平均提供日数を月1回から週1回に

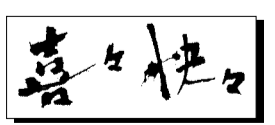
ナルク会員の時間預託ボランティア提供率を30%〜50%へと高めると共に一人あたりの平均提供日数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。



堺拠点の会員懇談会

「訪問する度に会いたかったと抱きついてくれる利用者の方に肉親並の近親感を覚え、ボランティアをしていて良かった」と感動して「いま」というK子さん。

数を現在の月1〜2回程度から週1〜2回へ高めることにもチャレンジしてほしい。生きがいと健康はそちらの頻度を高めてこそ生ずるといわれている。自身も思い出に残るのには、84歳の男性が大阪の親友に会いに行くのを付き添ったこと。車椅子を押して新幹線に乗るのは初めてだった。無事親友と旧交を温めて、駅で見送る友との別れは、自分のことのように寂しかった。月に2〜3回、94歳の方の暮の相手を2年ほどしたこと。帰るときに「今度はいつ来るの」と言ってくれた。人の先輩の昔話は懐かしく、また感謝することもしばしばあった。お相手をする皆さん、とても人懐っこく、サービスをさせていたたく私の方が感謝に浸っている。



無償ボランティア団体のナルクは、年齢を徴収するの、か、という素朴な質問を近頃よく耳にする。設立当時には必ず出た質問である。丁寧に説明して得心してもらったものである。拠点の役員に尋ねても納得のいく答えが得られないので、長一度聞いてみた。そういえば拠点三役から「ナルクの基本をよく理解されていない」と思われる意見や質問を聞いて、失望することが多い。毎年の拠点リーダー研修会では、ナルクの理念、組織・活動、時間預託とコーディネートなどの重要性など基本的なことを、みっちり学んでいただいているので、新しく役員になられた方には必ず受講していただきたい。「60歳からの人生がその人の真価を決める。故に現役時代の数倍の緊張感を持って生きるべし」とは、実践教育者森信三の遺訓。さて年費徴収の答えは、ナルクが一過性ではなく、継続型ボランティア団体で、事務所を置き電話一本で助けてもらえるから。(高畑敬一)

各地の事務局長会議予定通り終わる

今年6月から10月にかけて全国事務局長会議が予定通り終了した。各地の状況は、今年経費削減の意図もあり、合同で行う試みがなされた。

Table with columns: 地区, 実施日, 本部出席者, 場所. Lists regional meetings across various prefectures like Hokkaido, Tohoku, etc.

新たに三島が加わり、横浜、東横浜、埼玉西は代表の交代があり、それぞれ新代表も出席した。



水戸の拠点連絡会で、修への取り組み、などについて活発に話し合った。

「茨城地区」水戸、かしま、ひたちなどの3拠点から11人が集まった。本部からは田邊副会長が出席。

ボランティアの喜びの記

子供達の目の輝きとともに

びわこ湖西拠点

大瀬勝海

私たちはびわこ湖西拠点の子育て支援事業の一環として、2008年頃から竹とんぼ教室を開催して「スーパー竹とんぼ造り」を子供たちに教えています。



子供達の目を輝かせる教室の様子

現在、私は「国際竹とんぼ協会」という団体に所属をして、大人の競技用竹とんぼ造りも楽しんでます。湖西拠点では「竹とんぼインストラクター・チームリーダー」として活動しています。

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。

子供の遊び歌

遊び歌には「ねんねんころりよ、おころりよ、坊やはよい子だ、ねんねしな」といった子守歌や、「かごめかごめ」の籠の中の鳥は、いついつ出やる」と言った有名な歌があります。



あびらうんけん ぜんとう、かいじん れっさ いりん、びょうどうじゃ(徳島) 離し歌、泣き虫 毛虫 はさんで、捨てる 今泣いたカラスが、もう笑った

向こう横町のお稲荷さん、銭あげて、ざつと拜んで、お仙の茶屋へ、腰をかけたら、洪茶をのんで、洪茶よこよこ目で見たら、土のだんごか犬のだんごか、おだんご、だんご、このだんごは、人にやるうか、犬にやるうか、とつとつとんびにさらわれた、これです、まず一貫お貸し申した、お手玉

# 東日本大震災支援 ナルクの絆は今

## ナルクのバラソ

### ル喫茶に参加

9月5日～7日「中野仮設」と「荒井仮設」で実施された「バラソル喫茶」に5名で参加させて頂きました。

参加に当たり情報提供や資金カンパ、お土産の用意など物心両面でご支援頂いた方に心よりお礼申し上げます。

ナルク宮城のお世話役、佐藤美喜さんには、きめ細かな案内に加え、私達が提案した「ケアーメイクや紙芝居」について「喜ばれますよ」と即決、背中を押ししてもらいました。



大津波に襲われた大川小学校校庭跡地

お陰様で限られた時間でしたが被災者の皆さんを笑顔にし、大いに楽しんで頂けたと思います。参加者一同、生涯忘れられない感動的な体験でした。

この体験を今後の活動や迫りくる大震災の備えに活かすと共に、多くの方に紹介させて頂きます。

ように適切な対応をするかが今後の課題」とのご指摘は全くその通りで、多様な支援を継続する必要がありますと感じました。被災地の視察は、

た。百聞は一見に如かず、ぜひ皆さんもバラソル喫茶に参加しませんか。

東日本大震災支援イベント

日台親善オペラコンサート

南横浜拠点 小野里康興

9月15日、川崎中原市民館ホールで、「日本・台湾 世界の名曲とオペラの夕べ」と題するコンサートが開かれました。

これは川崎拠点の会員であり、オペラ歌手の小田恵娜さんと台湾出身のバリトン歌手、吳明杰さんのジョイント・コンサートの模様



日台親善オペラコンサートの模様

## 成年後見制度スタート

奈良拠点 江島利典

昨年に続き、本年6月から5日間の「ナルク市民後見人育成講座」が開かれ、奈良拠点でも昨年の1名と併せ、6名の修了者が誕生しました。

奈良でも具体的に支援が始まろうとしています。

この成年後見制度は、介護保険と同時にスタートしました。が、介護保険に比べて広がりを見せておりません。

ナルクの市民(成年)後見人制度は判断能力が衰えた方への「法定後見」ではなく、まだ判断能力がある間に、今後の財産管理などについて契約を交わす「任意後見」です。

誰もが何時までも元気で判断能力を維持できるとは限りませんが、判断能力を失ったとき、体に不具合が生じたとき、その人の終末まで、尊厳をもって守る支援をナルクが行おうというものです。

本人とは「ナルク本部」が契約をしますが、支援活動するのは「拠点」です。本人が所属する拠点が本部から委嘱を受け、養成講座修了者

がグループを作り、最後まで責任をもって支援に当たります。本部では高畑会長を委員長として弁護士・司法書士・社会福祉士などからなる「ナルク市民後見人委員会」を設けており、ここで全てのサポートをします。まずはご相談ください。

文楽観劇してきました

横浜拠点 柳原和弘

かねてから、一度文楽の舞台を見たいものだと思つていましたが、会報ナルクで会員割引があることを知り、それに背中を押されるように予約を入れ、友人を誘って「夏休み特別公演」に行つてきました。

このところ、橋下大阪市長の言動もあり、何かと注目されていることもあってか、満席状態でした。中にはナルクの会員の方も多くおられたのではないかと思います。

浄瑠璃席の近くで、熱演の太夫の汗も浴びんばかりの席であったこともあり、その迫力たるや大変なもので、和製人形オペラを十二分に堪能しました。やはり一度は本物をその場で味わうものだと思います。

同時に、この文楽を自力で興行するのは到底無理だとも感じました。大切な文化として、行政の支援は欠かせないでしょう。

文楽側にも問題があります。チケットを買って入っただけでは、行われている出し物の演目・演者・内容などは何一つ分からないのです。ロビーでは盛んにプログラムを購入を勧められていますが、別に文楽通になるうなどと思わぬ者にとつては、簡潔な説明がほしいだけです。

昨年見た野村万作の狂言では、演者があらかじめ舞台に出て、物語の説明と所作などの説明をしてくれたので、十分楽しめました。観客に自分たちの演じているものを良く理解してほしいという思いが伝わってきました。が、今回はそれが感じられませんでした。

大阪在住の知人に声をかけたところ、その全員が文楽を見たこともなく「あんなもの、見ても分かんわ」との答えが返ってきました。

高い芸術性は分かっていますが、このままでは先が案じられず、頑張してほしいと思います。

## 子育て支援事業各地の報告

ふくい・石川「共同研修会」

ナルクと財団法人こども未来財団との協働事業、「子育て支援者向け研修事業」も残り僅かとなりました。各地の様子は順次レポートしていきます。

今号は「ふくい拠点」と「石川拠点」の報告です。

福井は7月21日に、福井市内の「福井県国際交流会館」に61名(男性19名 女性42名)が参加して行われました。保育園元園長の多田美智子先生から「現代の子どもの氣質・社会環境の分析」という基調講演がありました。

藤本宏美先生からは、人形劇についての逸話と人形の使い方を学びました。山口とせ先生の「箸の文化」では、正しい箸の使い方から、子ども人間教育の話へ広がり実践を交えて納得できる講義でした。

ふくい拠点の鳥代表から「これまで学童見守りなど、各ブロックでさまざまな支援をしてきましたが、我々の育つた時代と、子どもの代と、子どもの接し方も変わってきているので、その辺りを学んでください」と挨拶がありました。



ふくい拠点の小規模研修会場

石川会場は、9月8日に金沢市内の「金沢市教育プラザ富樫」で30名が集まり、小規模研修を実施しました。

基調講演では、芳珠記念病院の多賀千之先生が「子供にとっての親の役割」と題して、小児科医の立場から医療現場での経験をまじえながら、「子供達の心の中にある『甘える壺』を満たすためにどうしたらよいか」を話されました。

ワークショップでは素晴らしいマジックがあり、やさしい折り紙、自作の紙芝居の紹介があり、参加したおじいちゃん、おばあちゃん、お母さん達と幼児たちの心をしっかりと掴んでいました。

## ちょっと聞いて

### コーディネーターのつぶやき



ある日のコーディネーターの集まりで、ベテランのコーディネーターさんが口火を切りました。

・提供者の年齢が確実に上がってきて、提供者探しが困難になっています。今は何とかやっているけれど、5年後を視野に考えてほしいです。

この言葉を受けて次々と...

・コーディネーターに任期制があればもう少し頑張ろうという気になれるけど、今は一度引き受けると辞めることが出来ないで、敬遠されていると思う。

・後任を見つけないと辞めることが出来ない状態。辞める時のルールを作してほしい。

・有資格者が大勢いるのに一部のみに負担が偏っているなんて、何か変。コーディネーターは利用者や提供者をつなぐ大切な役目なのに、このような声が出るのはなぜ? なにが負担になっているの? 体力に見合った活動をしているのでは。体力に合った活動をするのがいい。

考える時期です。

・提供者探しは「どれだけ会員を知っているか、人脈を持っているか」と暗にコーディネーターの努力不足や資質に問題があるようにおっしゃるが、「同好会」などのお遊びには、すぐに「この指止まれ」と集まるけれど、家事支援というノーマルな会員が増えているのが現実。みんなボランティアをしたいと会員になったはずなのに、なんで!

・コーディネーターの悩みを聞きながら、この肩の荷をみんなで少しずつ分け合う方法はないものか模索しています。ボランティアが楽しい!といえるように。

近畿A拠点 コーディネーター

読者の広場

俳句

「石川」
ねむの花句会
木犀の香る家居も
外出にも 河越敏子
曲がるたび木犀香る
城下町 泉 和子

川柳

「萩」
諸岡皓二
聞く耳が
あつたからこそ
今がある
不摂生
病んで分かった
自己管理

随想

ナルクの仲間を支えられた日々
堺泉北 福西啓子
心身ともに頑強と信じ、日々忙しく走り回っていた私。昨年12月、一寸した不注意から左足を骨折し3カ月の入院生活。退院したものの車椅子と4点杖をお友達として過ごすことになりました。入院中ホテルに預けた。入院中ホテルに預けた。

記者レポート

「札幌」
積丹半島
ウニ井の旅

8月10日、15人の拠点の仲間とウニを食べに積丹半島(神威岬)に行ってきました。
天気予報では曇りの予報でしたが、快晴となり絶好のツアー日和となりました。
目的地までおよそ2時間



神威岬で記念撮影

朝食は待望のウニ井です。ウニが10コ以上は入っているとされる名物井に大満足でした。
食後は「日本の渚百選」に入っている島根海岸を観光した後、ラブアーとしてゴミ拾いをしました。ニッカ余市場を見学し、有意義な1日を終

いた愛犬キララとの「二人暮らし」が、またスタートです。
困ったことに、キララは我が家に来て以来ずっとお散歩に行くと排泄をしていたので、なかなか家の中でしてくれませぬ。ぎりぎりまで我慢するキララを見かねたヘルパーさんが、毎朝のワーク中にキララの散歩も引き受けてくださいました。ホッとしたものの一日一回では失敗も。
その時、ヘルパーさんのお母様がナルクの会員という縁もあり、アドバイスを頂き、ナルクにお散歩をお願いすることになりました。
実は私はナルクの会員でしたが、多忙ということもあり、ナルクを退会

してしまいました。再入会には随分悩みましたが、ヘルパーさんが背中を押してくださり再入会。散歩の件は地域コーディネーターのYさんに依頼しました。毎日朝・夕の面倒なお願いにもかかわらず、5人でローテーションを組んで1カ月以上、協力頂きました。その間、毎日のリハビリ通院の送迎も引き受けてくださいました。
骨折は左足、車の運転は可能と言われたものの、とても臆病になってしまいがちで乗れません。しかも車庫に入れたら、車庫に入れっぱなしだったの、ほりりだらけ。そんな車を皆さんがピカピカに洗車までしてくださいました。綺麗な車を見て「よし、これを機会に明日から乗るぞ」と勇気をもらいました。それからは家で待つ身から積極的に出かける日々に変まりました。
まだまだゴールが見えない状態の日々ですが、5人ものナルクの方々に交代でお世話になり感謝でいっぱいです。
入会して一度も時間預託活動をしたことがなかった方も、コーディネーターからお声が掛つたと喜んでお手伝いしてください、気が楽になりました。
一人暮らしの我が家はあちこち手を入れなければならぬところばかり。玄関ドアを軽くして頂いたり、庭の手入れ、庭木の剪定と、園芸が趣味の会員もいらして手馴れた様子でした。

「松山」
第4回「愛媛」
「よつこ」交流会

去る9月2日(日曜)9時から15時まで震災被災者の方々をお迎えし、内子町の「西南巨峰園」を尋ね、「ぶどう狩り」を楽しみました。出席者は総勢29名(内、未就学児4就学児3サポート員7)。
11時から「からり市場」で買い物と食事をすませ、敷物・バケツ(水とボトルに入った水)・籠を各々持参し、いざ「ぶどう園」へ。
袋に入った「ぶどう」の色具合を確認しつつ、ハサミで採取し試食。粒が大きいせいか、歳のせ

に明日から乗るぞ」と勇気をもらいました。それからは家で待つ身から積極的に出かける日々に変まりました。
まだまだゴールが見えない状態の日々ですが、5人ものナルクの方々に交代でお世話になり感謝でいっぱいです。
入会して一度も時間預託活動をしたことがなかった方も、コーディネーターからお声が掛つたと喜んでお手伝いしてください、気が楽になりました。
一人暮らしの我が家はあちこち手を入れなければならぬところばかり。玄関ドアを軽くして頂いたり、庭の手入れ、庭木の剪定と、園芸が趣味の会員もいらして手馴れた様子でした。

「支援」を考えると、先の長い交流が必須であると痛感しました。
(赤松正博)
「亀岡」
新会員を対象にした研修と親睦会を開催
当拠点で初めての試みとして昨年、多数入会された新入会員を対象に8月28日、「研修・親睦会」

「茂原」
七夕祭りに事務所を無料休憩所として開放
今年で58回となる「茂原七夕まつり」が7月27日から3日間に亘り、盛大に開かれました。
茂原七夕は夏の風物詩として、毎年全国各地か

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (4), 東北地区 (29), 関東地区 (6), 信州地区 (3), 北陸地区 (8), 中部地区 (50), 近畿地区 (9), 中国地区 (6), 四国地区 (8), 九州地区 (133), 海外 (1), ナルクUSA (1), ナルクスイス (1).

「岐阜」
被災者支援
フリーマーケット開催
東日本大震災から1年半が経ちましたが、まだ支援が必要で、パラスール喫茶」も息の長い活動が続いており、ますますが活動が継続しております。岐阜拠点でも、9月22日、お祭り本体へも毎年積極的に参加しております。おどりパレード」に参加す

「問題なのは「ドッコイショ」も出てこないような、無気力な生活を送っている人である。
最近、老人の痴呆や孤独からくるうつ病がしばしば悲惨な形で人生を断ち切るニュースが入ってくるが、おそらくはその人たちの口から「ドッコイショ」がなくなっているのではあるまいか。
考えることもなく、何かをやるという気力もなく、ただ、木偶(でく)のように無為の生活を送っている。次第に生きる意味も失っていくであろう。
そう考えてみれば「ドッコイショ」が出てくるうちは、まだまだ人生捨てたものじゃないと言っている。

「ドッコイショ」
守口・門真 竹部一夫
60歳を境にして無意識に出てくるのが「ドッコイショ」なのだそう。なるほど言われてみれば、あちこちで聞こえてくる。当然ながら自分も無意識に言っているはずである。

なぜ無意識に出てくるのだろうか。一つには立ち居振る舞いに、次第に無理が生じてくる自分を、力づけているのではあるまいか。
これは聞いた話だが、相撲の行司が「どっこい、どっこい」と力士に声をかけるが、あれは「がんばれ、がんばれ」の意味を込めた力士へのエールなのだそう。そう思ってみれば「ドッコイショ」も似たようなものだ。
人は人生のうちで何回かは、この「ドッコイショ」の掛け声が必要な場面遭遇しているはずだ。ただ、若い時は声をささずにするが、年をとると声が自然に出てくるようになる。

被災者支援のためのフリーマーケットを行いました。家庭で眠っている雑貨、手作り品、贈答品などを提供してもらい、本願寺の西別院で、大規模に行いました。
当日は好天にも恵まれ、安くて良い品物が多い数あるナルク店には、大勢のお彼岸の参詣客が立ち寄り大盛況でした。今回は3万円を被害者支援金として本部へ送金しました。(山口弘)

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)