



**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

リーダー研で学んだこと

昨年も丹波篠山にナルクの精鋭31人が集う

今年度の事業計画でも、ナルク活動の中での「学び」の大切さが指摘されているが、ナルクの研修の中で、最も重要視されているのが「拠点リーダー養成講座」である。これは、次代の拠点リーダーを養成する講座で、拠点から推薦された精鋭が、2泊3日の研修の中で、「ナルクの理念」「現在の課題点」「拠点の運営方法」などをたっぷり学び、学ぶカリキュラムが組まれている。

昨年も11月27日から、丹波篠山の「ユニトピアささやま」で、第8回の「拠点リーダー養成講座」が開かれた。現役の代表4名を含む31名の受講者が集まり、例年にも増して実りの多い研修会となった。「目から鱗が落ちた」「自分が生まれ変わった」という感想文が寄せられているが、その中からいくつかを抜粋して紹介しよう。またかつて本講座を受講し、現在拠点のリーダーとして活躍されている方々の体験談も参考にさせていただきたい。

研修のお返しは今後の実績で

「札幌」山下晃市 (事務局長)

背中を押されたのが、高畑会長の信念を持ってアクションに感動しました。ナルクに対する挑みかたを教えていただいた気がします。これからの日本を考えた場合の我々の使命も見えた気がします。パンフレット、会報、ホームページなどを活用して、もっと

と広くPRしていく

必要を感じました。利用者や提供者のバランスが色々問われていますが、結局は人間関係に基づいた発掘活動だと思えます。時間預託についても、まだまだ勉強すべき点が多々あることを痛感しました。

存在です。今度お会い

するときは、少しくの一言として活動してききましたが、基本的なことは、全くと言っていいほど分かっていないことにかつていざなうことになり、気がつけられたことです。大切なことを基礎から理解できて感謝です。

高畑会長の「新会

員獲得のためのメディアの活用」は、大変有益なお話でした。宮城拠点は現在被災者の支援のために多くの時間を割いておりませんが、いずれ本来の活動に戻ることにあります。その時に問題になるのは活動会員の高齢化に伴う「活動範囲の縮小化」であります。宮城にとつて活動会員の獲得が大きなテーマになります。が、「事業の拡大」ということが解決策の一つになるのかと

他拠点の話も聞け

たのが大きな収穫。「市川」阿倍義彦 (運営委員)

宿泊を伴う研修は久方ぶりである。代表から言われ、ナルクのことを知る良い機会だと思いましたが、事前にならなかつた。次々と送られてくる分厚い資料を見てびっくり、これは大変なことになったと思

数多くのスキルと

ヒントをいただく。冒頭、会長の「やる気のない人は帰っていただいて結構です」の一言で、全受講者がスイッチオン、緊張の中でスタートした今回の研修でしたが、話が進むにつれ、講話に引き込まれていきまし

8期生の通信網を

作ってください。「枚方」向井範雄 (事務局スタッフ)

昨年、定年を機に入会いたしました。が、広くナルクのことを知りたいと思いいました。初日の会長の「理念」「ナルクの生い立ち」、2日目の両副会長、事務局長の講話で、組織や実務を知ることで、非常に有益な講座でした。

白髪の

テレビタレント本義一氏と対談したのは日本平均寿命が70歳に延びた頃だった。「高畑さん、55歳という日本の定年は明治の頃まで、それが戦後まで続いているんですね。その時の平均寿命は50歳。定年年齢の方が5歳高かった。いまは寿命が20年も延びました。しかし定年は5歳しか延びていない。これは労働組合の怠慢ですよ」と手厳しかった60歳定年後すぐに厚生年金が支給されていたのに、2001年から3年に1歳づつ基礎年金の支給開始年齢が遅らされてきたが、今度は同じ方法で全年金が65歳まで支給されないことになる。政府は法律で企業に65歳まで定年延長か雇用延長を廃止して雇用を繋ぎ給料を支払うよう命じているが殆どの企業は雇用延長の道を選び、給料も5割しか出さない方針のようなので、これに対しては労組が会社と交渉を行って全額保障の賃金にすべきである。そうならば思い切った定年廃止にまで進むのが賢い道ではないだろうか。(高畑敬二)



季の輝き

写真・隈井九州男

宮城拠点は現在被災者の支援のために多くの時間を割いておりませんが、いずれ本来の活動に戻ることにあります。その時に問題になるのは活動会員の高齢化に伴う「活動範囲の縮小化」であります。宮城にとつて活動会員の獲得が大きなテーマになります。が、「事業の拡大」ということが解決策の一つになるのかと

会場に着いてまたビックリ。会長が組合時代に作ったという「ユニトピアささやま」の規模、運営、施設の素晴らしさに感心させられた。講座はどれも新鮮に聞くことができ

「川崎」花崎良政 (代表)

在籍12年、拠点代表としても5年経過した私の立場からは、次の時代を背負ってもらう人を派遣すべきであります。が、今回は特別に私が参加しました。結論から言います。懇談会の中で、会長以下役員の方々が、全拠点の実情を把握されていることに感銘を覚えまし

他拠点の皆様のお話をお聞きすると、枚方拠点がいかにか恵まれていたかを実感いたしました。諸先輩が築いてくれた現状に甘んじることなく、拠点の拡充に微力を尽くしたいと思

3申し上げます。①1時間、1時間半に、トイレ休憩が欲しいと思いましたが、②講義時間に比べて資料が多いと思いましたが、③8期生通信網が欲しいと思いましたが、

拠点リーダーとして「茨木・摂津」牧野文恵(コーディネーター) はじめてリーダー養成講座を受けました。私にとって、とても有意義な3日間

(次ページへ)



ユニトピアささやまの全景

でした。

全国に拠点があり、大きな組織だと言ったことを改めて認識しました。各拠点から来た皆さんが熱心に無償の活動をされていること、何より活動に自信を持ってもらえること、果たして自分はどうなのかと振り返るきっかけになりました。

全体像を把握できたことは、大きなプラスでした。そして起こったあの震災、大なり小なり皆被害を受けましたが、4カ月後に「パソル喫茶」を開始しました。生来の気質も手伝い、今村事務局長と共に男性陣を率いて?開催することになりました。

「奈良」 梶山輝昭 (副代表) 第7回拠点リーダー養成講座を受講して2年が過ぎました。ボランティアの何たるかを分からな

た。つまるところ、ボランティアは「人間関係」であると実感します。現役時代はピラミッド形の縦社会でしたが、ボランティア組織は同心円の平面組織です。さらに色々な人生経験を持つ人たちの集まりです。まさに「異業種交流」です。従って私個人の意見・考えに固執せず、幅広く多くの人と話し合うことの大切さを感じています。

「宮城」 佐藤美喜 (事務局長補佐) 私は2010年受講の6期生です。これまでその後も、友好の絆を保ち活動報告は驚きでしていました。

手探り状態で拠点を張って、外出するときは自宅事務所から、研修を受け、ナルクの理念やマニュアルなど、基本的な事を学ぶことができました。

「倉敷」 永田美知子 (代表) 会員減で解散寸前まで落ち込んだところ、やむなく代表を引き受けました。加して、常にアンテナを張り続けています。

「おひとりさまの」 最後の「ありがとう」を

「パソル喫茶」は「パソル喫茶」応援団の皆さん、「美喜」は元気です。

活動5年目くらいまでは何事も新鮮で、自己研鑽、グループ研修、行事などにも積極的に参加し、知識欲も旺盛でした。その間、実践、研修、広報誌の編集などを通して、相談者をはじめ、多くの友人、仲間から様々なことを学びました。

NHKスペシャル「終(ついで)の住処(すみか)はどこに。老人漂流社会」を見た。病院から退院したばかりの身寄りがない88歳の高齢男性を追ったルポ。日常生活全般に介助が必要な状態。市の職員が車椅子を押しながら低額で入居できる受け入れ先、を求めて転々としていた。特別養護老人ホームは待機者が多く、なかなか入所できない。

となつた。日本女性の平均寿命が昨年初めて、世界1から2位に転落したとのことだが、それでも男女とも高位を保っている。元気に高齢者ばかりとはいえないが、身近に百歳を超える人が増えてきたことを実感している。傍観していた高齢者問題がいつの間にか、自分自身の問題となってきた。ひとり暮らしの私。体力の衰えは受入れて、判断できるうちはボランティアで地域と関わっていたと思っている。周りに迷惑を掛けないために「老いの備え」をしているところだ。友人とのつながりや非常時の連絡先はもちろんだ、地域の高齢者関連の情報収集、また、緊急通報装置の設置、冷蔵庫にはカプセル容器に必要事項記入、「延命拒否願」の用紙も収めている。エンディングノートもページのあちこちにメモを挟んで、「まだ死ねない」というのがホンネだが、少しずつ取り掛かっている。

「パソル喫茶」は「パソル喫茶」応援団の皆さん、「美喜」は元気です。

活動5年目くらいまでは何事も新鮮で、自己研鑽、グループ研修、行事などにも積極的に参加し、知識欲も旺盛でした。その間、実践、研修、広報誌の編集などを通して、相談者をはじめ、多くの友人、仲間から様々なことを学びました。

「終末期の尊厳」を考えた時、まず「最期の居場所」があること。これこそが人として最低の尊厳なのだ、テレビに映し出される高齢者を見て思

これは友人の母上の詠まれたもの。88歳の心の柔軟さに思わず脱帽し、この母上のように、生きていく限り心弾ませて生きたい。そして最期に「ありがとう」を言える力だけは残して欲しいと神仏に祈っている。

「パソル喫茶」は「パソル喫茶」応援団の皆さん、「美喜」は元気です。

活動5年目くらいまでは何事も新鮮で、自己研鑽、グループ研修、行事などにも積極的に参加し、知識欲も旺盛でした。その間、実践、研修、広報誌の編集などを通して、相談者をはじめ、多くの友人、仲間から様々なことを学びました。

「終末期の尊厳」を考えた時、まず「最期の居場所」があること。これこそが人として最低の尊厳なのだ、テレビに映し出される高齢者を見て思

これは友人の母上の詠まれたもの。88歳の心の柔軟さに思わず脱帽し、この母上のように、生きていく限り心弾ませて生きたい。そして最期に「ありがとう」を言える力だけは残して欲しいと神仏に祈っている。

ボランティアの喜びの記



私にとつてのボランティア
茨木・摂津拠点 石田あけみ

勤務の傍ら、新米「電話相談ボランティア」として、被災者の方々の心のケアに関わっ

「ボランティア元年」と言われた1995年、阪神淡路大震災当時、私はフルタイム

「ボランティア」は「自発性」「善意性」「無償制」「先駆性」を基本としています。い

ナルク用語辞典

= 奉仕活動 =

ナルクのボランティア活動には「時間預託活動」と「奉仕活動」があります。

前者は前号で述べた通り、会員間でのボランティアです。一方、奉仕活動は会員外へのボランティアで、例えば特養への慰問・社協のイベントに参加・公園の掃除などです。活動時間1時間に1点のポイントが付与されますが、預託点数との大きな違いは、その点数を使って自分が助けてもらう事はできません。

では、何故カウントする必要があるのか? 数字で表すことにより、自身への励みになること、NPO法人としての責任からです。

「不特定多数への利益の増進に寄与する…」条件を満たすには会員間の助け合いだけではいけないのです。

ちなみに23年度の総時間は176,676H(時間預託) 194,424H(奉仕)です。

時間預託活動=会員間でのボランティア。
奉仕活動=会員外へのボランティア。

故に、それぞれの活動で付与される点数は異質ですので、互換性はありません。

「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。

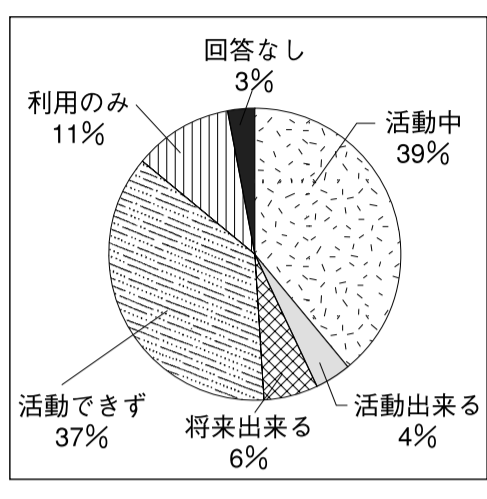
枚方拠点のアンケートから見えてくるものは

枚方拠点では昨年、会員全員を対象に「活動」についてのアンケートを実施しました。会員864人に用紙(下記参照)を配布し、回答のあった人は654人、回収率は76%でした。以下は今回の調査について枚方拠点の和田亮吉副代表のコメントです。この結果から、あなたの拠点では何が見えてきますか。

今回の集計結果を 具体的な活動(庭 ネーター会議で検討見ますと、約4割の 掃除・送迎・パソコン、今後の活動に活用が活動されてお ン指導・施設での活 かされるよう配慮しり、「将来できる」 動など)に関しては、 ます。その他の意見と答えた人を含める 内容別、地域別にま 欄には、122人のと、半数近くの方が とめ、その内容を運 方から記述がありま「活動できる」と答 営委員会やコーディネ

また現在「活動していません」と答えた方の主な理由は、病気、健康問題、介護中、仕事でした。

回答内容	人数
活動中	257人
活動できる	26人
将来できる	41人
将来できず	241人
利用のみ	70人
回答なし	19人



ちょっと聞いて コーディネーターのつぶやき

平成6年ナルクに入会し、翌7年吹田拠点を立ち上げて以来17年間、コーディネーターとしてボランティア活動を続けてきた。

本誌の「コーディネーターのつぶやき」欄を毎月読ませていただいているが、悩みは皆同じだと思ふ。

省みるに、私のとき未熟者が17年の間、大過なくこの役割を果たしてこられたのは、活動会員、及び利用会員が、それぞれナルク活動のあり方を良く理解していただけたからに他ならないと思う。

十年一昔と云うが、設立以来20年近くになると、意気に燃えていた初期の会員は高齢化し、少しずつナルクの形態が変わっていくのは当然のことである。

そんななかで、10年以上も前に出産のお手伝いや、保育園のお迎え活動をした受け手側の会員さんたちが今も在籍し、当時の思い出を年賀状に添え書きをされたり、「大きくなった娘を見て欲しい」と、ナルクのお花見に参加

され、感謝の言葉をいただくとき、この上ない幸せを感じる。

お手伝いが済んだら「ハイ、サヨウナラ」ではなく、長いお付き合いができるナルクでありたいと思っている。初回の訪問で、受け手側のお話を十分に聞き検討することが極めて大切なことである。

コーディネーター活動をさせていただき、たくさんの方と交流できたナルクに感謝している。悩みと喜びを天秤にかけて、間違いなく喜びの方が大きい。これは私の人生でまたとない収穫である。マニュアルをきちんと守り、できないことには「ノー」という勇気を持って活動することの大切さを改めて感じている(吹田拠点・藤岡光江)

アンケート

ボランティア活動についてお聞きします。

(1) 活動しています。 活動内容() (2) 活動できます。月に()日くらい
(3) 今はできないが将来はできる。 いつ頃からできますか。予定()
(4) 活動していません。 理由() (5) 利用のみしています。 利用内容()
あなたが提供できる、または関心のある項目に をつけてください(複数回答可)

(1) 家庭内外の援助 (時間預託活動) 庭の手入れ ハウスヘルパー 葬祭手伝い 墓参り 送迎 朗読 代筆 話し相手・傾聴 パソコン指導 その他
(2) 家事介助 (時間預託活動) 部屋の掃除 洗濯 繕い 買い物 食事作り 留守番 医療機関との連絡 役所や金融機関への手続き ベットの世話
(3) 介助・介護 (時間預託活動) 見守り 外出介助 車椅子介助 身辺介助 排泄介助 理美容 食事介助 提供者の送迎 病院内でのお世話 その他
(4) 福祉施設支援(時間預託活動) 話し相手 趣味の指導 その他
(5) 事業活動(時間預託または有償) 在宅生活援助 生き甲斐創造学園 きらら運営受託事業
(6) 子育て(奉仕活動) 学童見守り 親子広場支援 こどもいきいき広場 福祉施設支援
(7) 環境・美化支援 奉仕活動 痛葉中央公園 岡東中央公園 天野川 その他
所属する、またはしたい同好会を記入してください。 その他のご意見

組織強化の 基本は活動 への参加 組織担当 神野 毅

本年度の事業計画は「原点に戻り活動すること」を訴えている。

ナルクの理念は自立・奉仕・助け合いである。一番の基本活動は会員同士の助け合いである。

組織強化のポイントは、拠点の全会員が自立・奉仕・助け合いのいずれかの活動に参加することである。

【具体的実践活動】
① 拠点の三役が会員全員と面談すること
② 会員のニーズとシズを把握し、真に顔の見える組織に転換することが可能になる。

また、拠点の全会員対象の「アンケート」を実施し、会員情報を把握することが必要である。また必ず新入会員の研修会を実施すると共に、入会即事務所当番等の活動の実践をすることも必要だ。

② 会員同士の助け合いの実践には、以前ナルクではヘルパーの3級、2級取得のため研修会を実施していた。これに代わって6年前から「介護サポーター研修」を各拠点で実施した

が、まだ実施していない拠点は、今年度の事業計画に取り入れ、「シニア生活・介護支援サポーターテキスト」を教材として、ぜひ実施していただきたい。

講師は、資格のある会員、行政などの職員、地域の社会資源、近隣拠点の資格のある会員を活用することが望ましい。

それは会員同士の助け合いの実践の上にも必要である。

③ 会員の入会促進を具体的に実行していただきたい。

ナルクの素晴らしい理念・活動を知人、友人に紹介し、会員一人ひとりが、新会員一人の入会を目指して活動するように心がける。

④ 団塊の世代がいよいよ地域社会にデビューする。賛助会員企業、労組が実施する定年退職者の事前研修会に「ナルク出前講座」の開催を訴えるなどの方法を検討しよう。そのためにも、新たな「ナルク紹介パンフレット」を作成中。

⑤ プロック制の導入で拠点の活性化を図る。

⑥ 拠点が未設立の地域(秋田、岩手、山形、山梨、佐賀、熊本、沖縄)の情報をお寄せください。

鳥肌が立つような津波の瞬間を記した宮城県名取市の県社員・森屋克典さん(39歳)の手記を河北新聞が伝えている。

震災当日は次女の卒園式のため、仕事を休みました。大きな揺れが収まった後、大津波警報が出たので、家族と一緒に高台の避難所に向かいました。

その後、私だけ車と荷物を取りに、自転車でも家へ戻りました。また多くの人が、家や道路にいました。

自宅でゴオーという音を聞きました。「余震かな」と思ったら、南から津波が押し寄せてきました。あわてて2階に上がると、水位がみるみる上がり、隣の家が動き始め、自宅に迫りました。ぶつかる直前にベランダに足をかけ、屋根に上がりました。

その後、自宅も動きだし、家々にぶつかりながら、すごい勢いで流されまわりました。ぶつかった家々が次々に沈む中、屋根から屋根にジャンプして、必死に逃げました。

大震災から2年 あの瞬間を忘れない

いつたん名取川方向に流された後、川の堤防を乗り越えた津波に押し戻されました。

進行方向には携帯電話の電波塔がありましたが、本当にあきらめないで良かったと思います。

いまは白石市に住んでいます。

(函館拠点の会報より転載)

80歳を超えた関西在住の役員経験者(含現役)が八十路を元気に踏み越えるために、お互いに切磋琢磨していこうと「関西八十路会」を結成しました。

第1回の会合が、去る3月18日、本部会議室で開かれ、高畑会長以下20人の会員が出席しました。

席上、高畑会長から「設立当時からいらつしやる方も多いのだから、ぜひ当時の話を次世代に語り伝えていって欲しい。いまナルクは重大局面に差しかかっている。皆さんも隠居などしている時ではない。生涯現役のつもりで頑張ってください」とハツパがかりました。

出席者一同、改めて今後の生き方に思いを馳せ、拠点での八十路会活動を進めたいことを約し散会しました。

関西八十路会が発足

また、拠点の全会員対象の「アンケート」を実施し、会員情報を把握することが必要である。また必ず新入会員の研修会を実施すると共に、入会即事務所当番等の活動の実践をすることも必要だ。

② 会員同士の助け合いの実践には、以前ナルクではヘルパーの3級、2級取得のため研修会を実施していた。これに代わって6年前から「介護サポーター研修」を各拠点で実施した

が、まだ実施していない拠点は、今年度の事業計画に取り入れ、「シニア生活・介護支援サポーターテキスト」を教材として、ぜひ実施していただきたい。

講師は、資格のある会員、行政などの職員、地域の社会資源、近隣拠点の資格のある会員を活用することが望ましい。

それは会員同士の助け合いの実践の上にも必要である。

③ 会員の入会促進を具体的に実行していただきたい。

ナルクの素晴らしい理念・活動を知人、友人に紹介し、会員一人ひとりが、新会員一人の入会を目指して活動するように心がける。

④ 団塊の世代がいよいよ地域社会にデビューする。賛助会員企業、労組が実施する定年退職者の事前研修会に「ナルク出前講座」の開催を訴えるなどの方法を検討しよう。そのためにも、新たな「ナルク紹介パンフレット」を作成中。

⑤ プロック制の導入で拠点の活性化を図る。

⑥ 拠点が未設立の地域(秋田、岩手、山形、山梨、佐賀、熊本、沖縄)の情報をお寄せください。

鳥肌が立つような津波の瞬間を記した宮城県名取市の県社員・森屋克典さん(39歳)の手記を河北新聞が伝えている。

震災当日は次女の卒園式のため、仕事を休みました。大きな揺れが収まった後、大津波警報が出たので、家族と一緒に高台の避難所に向かいました。

その後、私だけ車と荷物を取りに、自転車でも家へ戻りました。また多くの人が、家や道路にいました。

自宅でゴオーという音を聞きました。「余震かな」と思ったら、南から津波が押し寄せてきました。あわてて2階に上がると、水位がみるみる上がり、隣の家が動き始め、自宅に迫りました。ぶつかる直前にベランダに足をかけ、屋根に上がりました。

その後、自宅も動きだし、家々にぶつかりながら、すごい勢いで流されまわりました。ぶつかった家々が次々に沈む中、屋根から屋根にジャンプして、必死に逃げました。

いつたん名取川方向に流された後、川の堤防を乗り越えた津波に押し戻されました。

進行方向には携帯電話の電波塔がありましたが、本当にあきらめないで良かったと思います。

いまは白石市に住んでいます。

(函館拠点の会報より転載)

80歳を超えた関西在住の役員経験者(含現役)が八十路を元気に踏み越えるために、お互いに切磋琢磨していこうと「関西八十路会」を結成しました。

第1回の会合が、去る3月18日、本部会議室で開かれ、高畑会長以下20人の会員が出席しました。

席上、高畑会長から「設立当時からいらつしやる方も多いのだから、ぜひ当時の話を次世代に語り伝えていって欲しい。いまナルクは重大局面に差しかかっている。皆さんも隠居などしている時ではない。生涯現役のつもりで頑張ってください」とハツパがかりました。

出席者一同、改めて今後の生き方に思いを馳せ、拠点での八十路会活動を進めたいことを約し散会しました。

読者の広場

俳句

「栃木」五七五を楽しむ会
手のひらに
柿切り分けし祖母偲ぶ

築島風花

出稽古の
音も激しや寒復讐

小林瀧水

何となく
吾も師走の人となり

石田灯七

開山の
錫杖収め冬支度

駒場まさゆき

新しき
手桶置かるる秋彼岸

篠江秀敏

山茶花や
淋しき庭に紅をさす

石原富美子

「東葛」 ありのみ会
ごみ拾うとき菜の花を
摘みにけり

伊与田すみ
(現代俳句協会会員)

短歌

「堺」
ベルがなる
声は息子のあめでとう

上村眞喜子

愛あふる
先生のうたピアノの音

うたとあそびて
悲しみ忘る

随想

ソリティアで遊ぶ
「寝屋川」藤井靖永

「ソリティア」とは、

記者レポート

「泉州」
お年寄りと共に
歌い楽しむ

ナルク泉州では
音楽好きが集まり
月に3回程度、高
齢者施設を訪ねて
入居者と一緒に歌
を歌っています。

お年寄りに歌を
聞かせようという上から
目線ではなく、自らも楽
しみ、その体験を通じて
我々も何かを得ようとい
う態度で接しています。

当初は、私たちに「何
ができるのか」不安でし
たが、回を重ねる毎に、
入居者の皆さんも、いき
いきと歌うようになりま
した。

昨年末には、メンバー
が扮するサンタクロース
が扮するサンタクロース

一人で遊ぶゲームの総称
ですが、一般的にはトラ
ンプの一人遊びを指すよ
うです。30種類もあつて
その中で誰でも簡単に理
解できて楽しく遊べるの
が、今からご紹介する「ソ
リティア・クローンダイク」
です。

遊びにはトランプゲー
ムのソフトが搭載されて
いるパソコンが必要です
が、誰かに教えてもらえ
ば5分くらいで理解でき
ます。

遊び方
ダイヤ(赤)・クロー
バー(黒)・ハート(赤)
・スペード(黒)のそれ
ぞれを交互に1から13ま
で積み上げていきます。

プレイは1回2~5分で
終了しますが「あがり」
になるのは30~50回に1
回です。

最初は、高畑会
長などを交え、パネルデ
ィスカッションです。高
齢者、認知症の方たちを
地域でいかに支えていく
かというテーマで、有意
義な意見交換が交わされ
ました。

後半は、高畑会
長などを交え、パネルデ
ィスカッションです。高
齢者、認知症の方たちを
地域でいかに支えていく
かというテーマで、有意
義な意見交換が交わされ
ました。

後半は、高畑会
長などを交え、パネルデ
ィスカッションです。高
齢者、認知症の方たちを
地域でいかに支えていく
かというテーマで、有意
義な意見交換が交わされ
ました。



堀田力氏を迎えての講演会

何人来ていただけるか
と不安でいっぱいでした
が、当日は松山、東備か
らナルクの仲間が駆けつ

度程度で、ついつい「次
ぎこそ」「もう一回」と
入れ込んでしまします。

「上がり」に恵まれた日
は、貴方に幸運が訪れる
でしょう。

3年前、大垣市民病院
で胃ガンと診断されまし
た。主治医から「他の場
所にも転移しているの
余命は半年から1年」と
宣告されました。

治療を続けた結果、3
年間何とか生き長らえて
きました。その支えにな
ったものが2つあります。

「高槻・島本」
子育て支援グループは大
忙し

二人のお子さんの子育
てをしている産休中の方
から、入会希望の電話が
ありました。

お子さんを保育所に預
け、ご自身は研修会に参
加するなど、職場(教師)
復帰に向けて準備をした
いとのお申し出でした。

職場復帰して子育て
と両立させるためには、
どうしても支援が必要と
なると、入会していた

「枚方」
市の機関誌コンクールで
努力賞

時間の経つのを忘れる。
お金も掛からない。静か
に遊ぶので周りの人にも
迷惑をかけない。しかも
認知症予防になる。高齡
者には最適な余暇対策で
あります。

「ソリティア」を老後
の友として、若い頭脳を
維持し、何時までも元氣
に暮らしましょう。

田んぼとナルクと私
「大垣」 山田賢司

3年前、大垣市民病院
で胃ガンと診断されまし
た。主治医から「他の場
所にも転移しているの
余命は半年から1年」と
宣告されました。

治療を続けた結果、3
年間何とか生き長らえて
きました。その支えにな
ったものが2つあります。

「高槻・島本」
子育て支援グループは大
忙し

二人のお子さんの子育
てをしている産休中の方
から、入会希望の電話が
ありました。

お子さんを保育所に預
け、ご自身は研修会に参
加するなど、職場(教師)
復帰に向けて準備をした
いとのお申し出でした。

職場復帰して子育て
と両立させるためには、
どうしても支援が必要と
なると、入会していた

一つは病院の玄関を出
た所にある「田んぼ」で
す。日常寝たきりの状態
では、季節の移り変わり
を体感できません。病院
の行き帰りに見るこの
「田んぼ」が唯一季節を
感じさせてくれるので
す。4、5月は殺風景な
泥のまんまの田んぼに、
いつの間にか水が張ら
れ、きれいな水田になつ
ています。8、9月には
緑の絨毯となり、やがて
見事に稲穂が実ります。

来年もこの田んぼの移
り変わりを見られるのだ
ろうかと思ひながら、病
室に向かいます。

もう一つは「ナルク」
の存在です。寝たきりの
私に小里代表は「この書
類を明日までにパソコン
で作って」と言ってきた

だき、支援を始めまし
た。しかし、残念ながらの
お子さんの保育所が決ま
らず、待機児童になり、
彼女は職場復帰はできま
せんでした。

その後、3人目の妊娠
のお知らせがありました。
通院時のお子さんの見守
りなど、ますます支援活
動は忙しくなりました。

1月の17日に、「無事
生まれしました。ナルクの
皆様には本当に感謝して
います」と、おばあちゃ
まから連絡をいただきま

す。「こんな病人に何を
言うんだ」と思いますが、
夢中でパソコンに取り組
んでいると、病気を忘れ
るのです。事務所に顔を
出せない自分が、ナルク
の一番新しい情報を知る
ことができるのだと思っ
と、嬉しくなります。

昨年3月3日の黄金色
の稲穂が見られたこと、
ナルクの仕事をできて喜
んで貰えたことに感謝で
した。これからも「田ん
ぼ」を見続け、パソコン
と向き合ってナルクに参
加できたらと思います。

アホエンってご存じで
すか。ニンニクに含まれ
ている成分でオリブ油
イルと混ぜて毎日少量を
摂取すると、大変健康に
(札幌北拠点の会報より)

「一口メモ」
1ニンニク2、3片をみ
じん切りにする。
2鍋を火にかけ、沸騰し
たらオリブオイル1
00CCを口の広いピ
ンに入れ、湯煎する。
3このピンにニンニクを
入れて火を消し、冷まし
て漉したら出来上がり。
41日の摂取量
小さじ1~2杯
5保存方法と期間
冷蔵庫で1ヵ月

「美幌」
当拠点では例会で「町
内散歩」を取り入れてい
ます。(田中千鶴子)

12月の例会では、22人

が参加して、「日本甜菜
製糖」「美幌療育病院」
「特養・緑の苑」を訪ね
ました。

最初に訪ねた日本甜菜
製糖では、収穫されたピ
ートが、多くの過程を経
て砂糖になるまでを興味
深く見学しました。美幌
療育病院では、職員と一
緒に昼食をとり、療育活
動について説明を受けま
した。自活のための訓練
障害者(児)病棟の充実
ぶりが印象的でした。

「美幌」
当拠点では例会で「町
内散歩」を取り入れてい
ます。(田中千鶴子)

12月の例会では、22人

が参加して、「日本甜菜
製糖」「美幌療育病院」
「特養・緑の苑」を訪ね
ました。

最初に訪ねた日本甜菜
製糖では、収穫されたピ
ートが、多くの過程を経
て砂糖になるまでを興味
深く見学しました。美幌
療育病院では、職員と一
緒に昼食をとり、療育活
動について説明を受けま
した。自活のための訓練
障害者(児)病棟の充実
ぶりが印象的でした。

「美幌」
当拠点では例会で「町
内散歩」を取り入れてい
ます。(田中千鶴子)

12月の例会では、22人

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Includes data for various regions like 北海道, 東北, etc., and a total count of 130.

団体
賛助会員
(5口以上・敬称略)

- List of member organizations including 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, etc.