



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

家族に負担かけないで

我が家での診療・介護・看取りが可能に

「平成21年度地域包括ケア研究会報告書」によると、団塊の世代が75歳になる2025年には、高齢者の多くが望む「自宅での診療・介護・看取りが可能となる地域包括ケアシステム」を作ることと、およそ30分以内に多様なサービスが提供される拠点として「地域包括支援センター」を当てることとが決められた。それは同センターが中学校校区毎に作ら

365日、24時間の地域包括ケアシステムは、多くの高齢者の願いが実現されるとして、期待が高まっているが、その歩みは極めておぼつかない様相を呈している。医療・介護のフオーマルサービスとNPO、ボランティア団体のインフォーマルサービスとが連携のとれた社会資源として、如何に協調体制を作り上げていくかが鍵となる。そして、その拠点として地域包括支援センターが動けるようになるのか心配していたら、平成25年2月、東京で「さわやか福祉財団」が主催した講演会で、厚労省老健局振興課の山本課長補佐が、その心配を吹き飛ばすような明確な考え方を示してくれた。

地域包括ケアシステムに向けて厚労省が考え方を示す

地域包括ケアの拠点に包括支援センターを

「平成21年度地域包括ケア研究会報告書」によると、団塊の世代が75歳になる2025年には、高齢者の多くが望む「自宅での診療・介護・看取りが可能となる地域包括ケアシステム」を作ることと、およそ30分以内に多様なサービスが提供される拠点として「地域包括支援センター」を当てることとが決められた。それは同センターが中学校校区毎に作ら

れ、地域住民が介護保険と、それ以外の様々な生活支援と保険サービスについて相談や情報提供が行われているからである。(左表参照)

国は平成24年から平成26年までを計画期間とする「第5次介護保険事業計画」として、平成23年6月に「介護サービス基盤強化のための介護保険法等の一部を改正する法律」を成立させた(左表参照)。

地域包括ケアシステムが求められる理由

- 2025年の高齢社会を踏まえると、
- ①高齢者ケアのニーズの増大
- ②単独世帯の増大
- ③認知症を有する者の増加が想定される

そのためには、介護保険サービス、医療保険サービスのみならず、見守りなどの様々な生活支援や成年後見などの権利擁護、住居の保障、低所得者への支援など様々な支援が切れ目なく提供されることが必要

現状では、各々の提供システムは分断され、有機的な連携はみられない

そこで、地域において包括的、継続的に繋いでいく仕組み「地域包括ケアシステム」が必要



夏の輝き

初夏を告げる葵祭りの行列

写真・隈井九州男

平成23年6月改正の介護保険法より

第5条第3項 国及び地方公共団体は、被保険者が可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、保険給付に係る保健医療サービス及び福祉サービスに関する施策、要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止のための施策並びに地域における自立した日常生活の支援のための施策を、医療及び居住に関する施策との有機的な連携を図りつつ包括的に推進するよう努めなければならない。

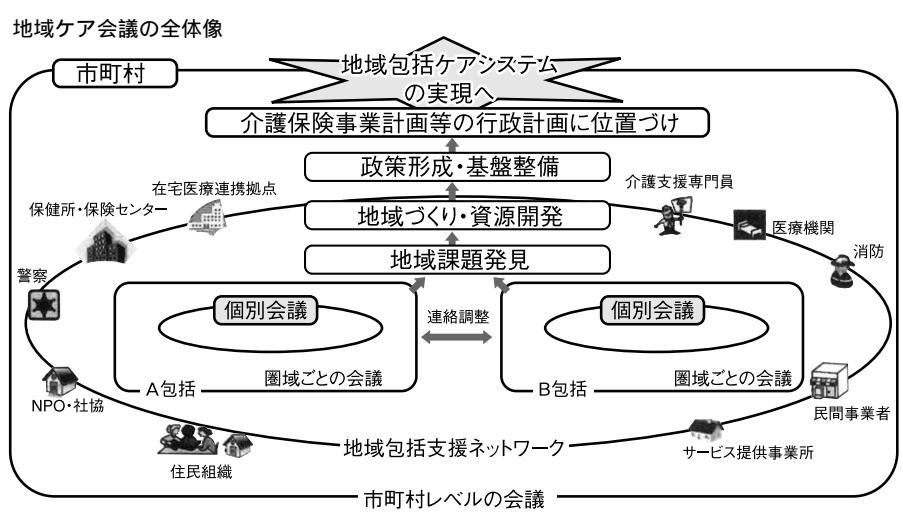
この中で「地域包括ケアシステム」がはじめて公式に打ち出された。そして下段に示した平成24年2月に閣議決定された「社会保険と税の一体改革大綱」の中でも「地域包括ケアシステムの構築」が織り込まれた。これらの規定でも、地域

「地域包括ケアシステム」の構築は、包括的支援事業の効果的実施のために、介護サービス事業者、医療機関、民生委員、高齢者の日常生活の支援に携わるボランティア、その他の関係者との連携に努めなければならない(法第

「地域ケア」会議の発足。さらに設置運用に際し、より具体的な通達として「地域包括支援センター」の設置運用について(課長通知)が平成24年3月30日に一部改正された。要点は包括的・継続的マネージメント支援業務の設置運用すること、多職種の連携による地域包括支援ネットワークの構築を示唆し、多職種の対象メンバーを例示している。「地域ケア会議の全体像」を下に示す。

社会保障・税一体改革大綱(抄) 平成24年2月17日 閣議決定

- 第1部 社会保障改革 第3章 具体的改革内容の2項 医療介護など① (地域の実情に応じた医療・介護サービスの提供体制の効率化・重点化と機能強化)
- 高齢化が一段と進む2025年に、どこに住んでいても、その人にとって適切な医療・介護サービスが受けられる社会を実現する。
 - 疾病予防や介護予防を進め、病気になった場合にしっかりと「治す医療」とその人らしく尊厳を持って生きられる「支える医療・介護」の双方を実現する。
- 今後のサービス提供の方向性
- (2) 地域包括ケアシステムの構築
- できる限り住み慣れた地域で在宅を基本とした生活の継続を目指す地域包括ケアシステムの構築に取り組む
- I 在宅サービス・居住系サービスの強化
 - 切れ目のない在宅サービスにより、居住生活の限界点を高めるための24時間対応の訪問サービス、小規模多機能型サービスを充実させる。
 - サービス付き高齢者住宅を充実させる。
 - II 介護予防・重症化予防
 - 要介護状態になる高齢者が減少し、自立した高齢者の社会参加が活発化する介護予防を推進する。
 - 生活期のリハビリテーションの充実を図る。
 - ケアマネージメントの機能強化を図る。
 - III 医療と介護の連携の強化
 - 認知症対応の推進
 - 認知症に対応するケアモデルの構築や地域密着サービスの強化を図る。
 - 市民後見人の育成など権利擁護の推進を図る。



これら厚労省の一連の改革が都道府県を通じて、各市町村に如何に伝わり、実行されていくかは、ナルクをはじめとするインフォーマルサービスを提供しているNPOや任意団体が常に情報を把握し、連携を取りながら協議を重ね、地元市町村に提言し、その実現化に向けてアプローチしていく。ナルクは既に大阪府、高槻、市川、銚子の4都市をモデル地区と定め、地域の

喜々快々

ミレーナさんが4月に初めてナルク本部を訪れた。オランダもドイツと同じく、早くから介護保険を導入したが、財政的に行き詰まってきたので、打開策として日本でも成功している時間預託制度を取り入れた。大量参加でカバールイとのこと。以前、ロンドン大学の林教授が熱心に時間預託を調べに来られた時と事情がよく似ていた。お二人とも時間預託制度の中で理解困難だったのが「貯めた預託時間を使わなかった時に、誰がどのように保障するのか」という点だった。「民法上の貸借やそれに伴う債権と違い、補償は一切無い」「愛情とふれあいの論理に基づいて会員相互のボランティア精神で行うものであり、使用する時と場所がカバールイの限りにおいて利用できる」と記した定款を示し、「貯めた点数を使わないで死ねば本望」と言っている会員の話を紹介したら感動して涙を浮かべられた。(高畑敬一)

地域包括ケア実現に向け 東大阪市で講演会を開く

講演会は2月10日、東大阪市イコーラムホールで「孤立死は実、行政、医療機関、どうしたら防げるか」介護関係者、ボランティアという田仲みずす医師より内科クリニック院長(写真)の基調講演で幕を開けた。同氏は、日本では



死を迎えること、ネーターとなり、「地域包括支援センター」が当「民生委員」街か



東大阪でのパネルディスカッション

独死対策も大事だが、それは包括ケアの一部であって、大切なのは地域包括支援センターをコアに、コミュニティネッ

ワークを完成させるなど、行動に結びつけることだ」と発言した。

地域包括支援センターから「現状では人員、予算、システムの実態から、センターが各団体に呼びかけてネットワーク作りを展開するのは困難だが、東大阪市から適切な指導を受け、社協にも協力してもらい、市民団体が自主的にネットワー

クを盛り上げ、センターにコアの役割を要請していただくことが必要である」という発言があった。その結果、石切地区をモデルとして自治会長、民生委員、市議員、医師、ケアマネ、NPOなどで

包摂型会議の進め方を検討していくとともに、地域でコミュニティ・カフェを

立ち上げて、認知症の「時間預託手帳」を必ず提示してください。

湯快リゾートが割引で利用できます。4月1日から、ナルクの時間預託支援企業に「湯快リゾート」が追加され、ナルクの会員に限り、宿泊料金七八〇〇円(泊料金七八〇〇円)の割引が受けられる。館名、割引額(500円)10000円)など詳細は、ナルクのホームページをご覧ください。

電話による申込は、3面の同社広告を参照してください。

ボランティア 喜びの記

私が出会ったナルク
ながの拠点 峯村由起子

私はアメリカ留学中にナルクの活動に参加していましたが、東京に戻ってからはナルクのことは何も聞いたことがありませんでした。ところが40年ぶりに長野にもどって来ると、知人からナルクの話が聞いたのです。これも何かのご縁と思い、早速入会しました。

私がカリフォルニアでナルクを知ったのは、交通事故がきっかけでした。携帯電話を



左が筆者

そんな時に、私の保険を担当してくれた日本人の女性からナルクの話聞いたのです。彼女は、私が地域の人と関わりたいという希望を持って

いることを知り、ナルクを紹介してくれました。初めて参加した活動は、日系の老人ホームや地域の高齢者のための募金活動でした。感謝祭やクリスマス・シーズンに、日系のスーパーマーケットの前で活

動を行いました。それが、遠ざかっていた日系社会にも積極的に関わっていくきっかけになりました。

色々な方にナルクを紹介しましたが、私自身、貯めた点数で、引越越しの際のお手伝いをお願いしたこともあり、引越越し当日、ささやかなお昼を用意してあげました。来てくださったお二人の方

は、奥様の手作りのおにぎりとおかずを、私の分まで持

ってきていただいたことに、とても感激しました。お昼を食べながら、両親を

残して留学し、父の死に目にも見えなかつたことを申し訳なく思っている事などを話すと、自分も親戚、隣人から後ろ指を指されたつらい経験があると話してくださいました。アメリカに

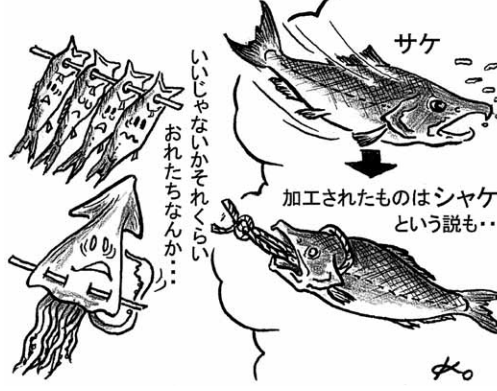
いる日本人は、自分のためばかりでなく、日本に残した両親のためにも自分の点数を利用してほしいです。とても素晴らしい仕組みだと思えました。もっと相互活動を広げていけば、地域のネットワークを築けると思います。ながの拠点でも、会員同士の助け合いを頻りに行うよう活動していきます。

リレーエッセイ つれづれの記

日本の鮭化技術が貢献

鮭は痛快な魚だ。何せロシアの領海で育って、ちゃんと故郷の日本の川に帰ってくる。英語ではサーモンsalmonというが、これはフランス語のソームsaumonから来た。このフランス語はラテン語のサルモsalmo(飛び跳ねる魚)に由来する。

古来、鮭は日本人に親しまれていた。「宇治拾遺物語」には、鮭を盗んだ大童子(寺の雑役に使われる下級僧)が裸にされて身体検査を受ける話がある。茨城県日立市助川の地名由来について、「常陸国風土記」は、「古く遇鹿(あふか)と言う地名だったが、川で鮭(すけ)が獲れるので助川と改めた」と記している。鮭は北海道でしか獲れないように思われがちだが、近世までは北九州以北の日本海側の河川に鮭が遡上していた。京都府福知山市の由良川上流には鮭を祀る神社も残っている。太平洋側でも昭和になってからでさえ、浜名湖に鮭が迷い込んできたことがあった。



サケ、加工されたものはシャケという説も...

青砥武平治(あおと・ぶへいじ)が今から約250年前、世界で初めて鮭の自然孵化増殖システム「種川の制」を考案し、三面(みおもて)川を本流とするパイパスをつくり、下流部で稚魚の孵化事業をおこし、保護育成につとめた。青砥はこの功績により、3両2人扶持の小身から、70石の土分にまで昇進している。明治維新後、漁業権は旧藩士に引き継がれ、子弟の教育資金に当てられた。その後、村上では明治11年、米国の孵化技術を採用し、日本初の人工孵化に成功。一時減少していた鮭の遡上も、明治17年に73万7000尾を記録するようになった。日本の鮭の人工孵化技術は、世界でも最高水準といわれ、地球の裏側のチリから水産省の役人が40年ほど前に、北海道千歳市の水産庁サケマス孵化場へ見学に訪れたことがあった。「南半球には鮭はおらず、チリ人には鮭を食べる習慣がないので、孵化事業を成功させて、日本に輸出したい」と言っていた。ちょうど、その時にチリで政変があり、その役人は「旧体制派なので私のポストが危うい」と、見学日程を短縮して、チリに帰って行った。その役人がその後どうなったか、定かではないが、最近、日本の店頭で「チリ産」の表示がある鮭が並んでいるのを見ると、チリでの孵化事業も成功しているようだ。(池本盛雄)

ナルク用語辞典

= 5 : 3 : 2 =

「時間預託活動」「奉仕活動」とききましたので、今月は「5 : 3 : 2」です。もちろん、時間預託活動や奉仕活動の時間配分のことです。

ナルクの理念は「自立」「奉仕」「助け合い」です。助け合いは時間預託活動です。これがナルクを中心命題ですから全体の半分の5とします。奉仕活動は残りの3、いつまでも元気を保ち、社会や子供から自立するための活動、すなわち趣味の会などの活動を残りの2、と言った配分で活動するのが理想である、とされています。

ともすれば同好会活動が5になったり、会員同士の助け合い、つまり時間預託活動が2になったりしていないかということ、拠点全体でチェックする必要があります。例えば特養での活動・社協のイベントに参加・公園の掃除などの奉仕活動も大切なボランティア活動ですが、会員同士の助け合い(時間預託活動)が「ナルクの基本課題」であることを肝に銘じたいものです。

「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。

全国拠点調査による ナルクの同好会

昨年4月、本部では「現在活動中の同好会名と参加者人数」の調査を行いました。調査対象は136拠点、うち127拠点から回答をいただきました(回答率93%)。

同様の調査を2002年と2007年にも行いましたので、それらと対比して現在、どのような同好会が活動しているのかを参考にいただければと思っております。

【今回の調査結果のポイント】

1. 同好会の種類は200を超えた
2. 参加人数は全国で8600人と、前回調査の4割増し
3. 参加人数の多い同好会は「カラオケ」「健康マージャン」で、それぞれ500人を超えと群を抜いている。逆に「料理教室」「マージャン」はベスト10の圏外へ
4. 参加人数の多い拠点は「伊賀名張」「ふくい」で、それぞれ400人を超え、種類・人数とも大幅増
5. 種類の多い拠点は、前回に引き続き「かずさ」
6. ユニークな同好会は「車椅子バスケット」「味噌づくり」「あゆ雑炊」「算数教室」「手話コース」「荒波探勝会」「独り住まいの会」「投資塾」「カヌー」他

全拠点で参加者の多い同好会ベスト10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2002年	ハイキング 3745人	ゴルフ 253	料理教室 230	パソコン 222	カラオケ 207	マージャン 202	旅行 200	花見会 153	手芸 143	絵手紙 107
2007年	パソコン 6044人	歩こう会 427	カラオケ 387	料理教室 309	健康麻雀 287	ハイキング 251	ゴルフ 223	グラウンドゴルフ 170	旅行 129	マージャン 125
2012年	カラオケ 8604人	健康麻雀 535	ゴルフ 367	パソコン 360	グラウンドゴルフ 357	歩こう会 350	健康体操 228	卓球 218	ハイキング 200	旅行 188

・今回初のベスト10入りは「健康体操」と「卓球」。卓球は45位から8位へ大躍進。
 ・今回の11位～20位 ①コース ②農園 ③料理教室 ④手芸 ⑤ウォーキング ⑥絵手紙 ⑦歌声喫茶 ⑧俳句 ⑨オカリナ ⑩収穫祭

同好会の参加者の多い拠点ベスト10(2002年はデータなし)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2007年	東大阪・大東 773人	奈良 378	かずさ 293	まつもとだいら 293	びわこ湖西 195	市川 171	高槻・島本 153	寝屋川・四条畷 151	栃木 146	京都 145
2012年	伊賀名張 461	ふくい 456	奈良 344	かずさ 310	枚方 310	市川 305	茂原 272	亀岡 202	寝屋川 186	栃木 176

・「伊賀名張」「ふくい」が群を抜いている。伊賀名張は前回20位から、福井は前回37位からの躍進。
 ・今回の11位～20位は ①びわこ彦根 ②かしま ③横浜 ④びわこ南東 ⑤神戸 ⑥大阪北 ⑦富田林 ⑧水戸 ⑨高槻・島本 ⑩静岡

同好会の種類の多い拠点ベスト10(2002年はデータなし)

	1	2	3	4	5	6	6	6	9	9	9	
2007年	かずさ 23種類	奈良 20	寝屋川・四条畷 17	まつもとだいら 15	びわこ湖西 13	京都 11	枚方・交野 11	豊中・池田・箕面 11	釧路 10	栃木 10	市川 10	
2012年	かずさ 31種類	ふくい 24	茂原 23	枚方 23	奈良 23	富田林 17	亀岡 16	水戸 14	びわこ湖西 14	南横浜 14	寝屋川 14	神戸 14

・10種類以上ある拠点は伊賀名張、静岡、大阪北、茨城・摂津、豊中・池田、大阪南、栃木、市川



ちょっと聞いて

コーディネーターのつぶやき

私が最初にコーディネーターらしき活動をしたのはS拠点時代でした。

親戚や兄弟知人を誘って、ようやく形だけ整え、毎日、社協や支援センター訪問に明け暮れていた頃、市内在住の姉(会員)

から「20キロほど離れているお墓に月参りしているが、傘寿を越したいま、長距離運転には自信がなくなった、ナルクでお願いできないだろうか」ともちかけられ、早速これも無理に会員になってもらった義兄に相談したら、「行ってもいいよ」と言ってくれました。

ナルクの先輩に「これってコーディネーターしたことになるんじゃないの」と聞きましたら「ああ、そっだよ」との答え。これで当拠点の第一号のコーディネーター活動が成立したわけです。

以来5年余り、「利用者からの依頼は断らない」ということをモットーに「コーディネート」してきてきました。時にはダブル・ブッキングどころか、トリプル・ブッキング状態もしばしばあります。こんな時は1件

はほかの会員にお願いし、別の1件は少し時間を早めてもらい、残る1件を少し遅らせてもらいます。

「今日は買い物だから少し遅く帰って構わないよ、空いたときに来て頂戴」とこんな返事をいただくことが多くなりました。こういったのは、やはり信頼関係の賜物であり、協力してくれた会員には心底、感謝感謝です。

各方面から「ほんとに助かっています」「ナルクがなければ、何処へも出かけることができない、ほんとにありがたい」とありつたばかりの賛辞をいただいております。決断していいことばかりではありませんが、今後もコーディネーターは続けたいですね。

(西日本某拠点・ナルクばか)

「サービス付き高齢者向け住宅」とは?

最近、本紙にもしばしば登場する「サービス付き高齢者向け住宅」についてお尋ねが増えています。「サービス付き高齢者向け住宅」とは、2011年10月の「高齢者住まい法」の改正が行われたのを機に、その登録が始まりました。どのような住宅かと言いますと、高齢者の入居を拒まない賃貸住宅で、住宅のバリアフリー化や、医療サービスを受けられるなど、高齢者の暮らしにある程度配慮した、都道府県に届出された住宅です。

「サービス付き高齢者向け住宅」(サ高住)とは、2011年10月の「高齢者住まい法」の改正が行われたのを機に、その登録が始まりました。どのような住宅かと言いますと、高齢者の入居を拒まない賃貸住宅で、住宅のバリアフリー化や、医療サービスを受けられるなど、高齢者の暮らしにある程度配慮した、都道府県に届出された住宅です。

「サービス付き高齢者向け住宅」(サ高住)とは、2011年10月の「高齢者住まい法」の改正が行われたのを機に、その登録が始まりました。どのような住宅かと言いますと、高齢者の入居を拒まない賃貸住宅で、住宅のバリアフリー化や、医療サービスを受けられるなど、高齢者の暮らしにある程度配慮した、都道府県に届出された住宅です。

「サービス付き高齢者向け住宅」(サ高住)とは、2011年10月の「高齢者住まい法」の改正が行われたのを機に、その登録が始まりました。どのような住宅かと言いますと、高齢者の入居を拒まない賃貸住宅で、住宅のバリアフリー化や、医療サービスを受けられるなど、高齢者の暮らしにある程度配慮した、都道府県に届出された住宅です。

「サービス付き高齢者向け住宅」(サ高住)とは、2011年10月の「高齢者住まい法」の改正が行われたのを機に、その登録が始まりました。どのような住宅かと言いますと、高齢者の入居を拒まない賃貸住宅で、住宅のバリアフリー化や、医療サービスを受けられるなど、高齢者の暮らしにある程度配慮した、都道府県に届出された住宅です。

「サービス付き高齢者向け住宅」(サ高住)とは、2011年10月の「高齢者住まい法」の改正が行われたのを機に、その登録が始まりました。どのような住宅かと言いますと、高齢者の入居を拒まない賃貸住宅で、住宅のバリアフリー化や、医療サービスを受けられるなど、高齢者の暮らしにある程度配慮した、都道府県に届出された住宅です。

人生は旅

日本の温泉を身近にする

ゆかい 湯快リゾート

大人お1人様(中学生以上) **1泊2食付 7,800円** (税込)

365日 同一料金

【小学生6,800円/幼児(小学生未満)3,900円/乳児(3歳未満)無料】
 ※表示価格は全て消費税・サービス料込み。*入湯税別途150円(中学生以上)。

◎天然温泉(一部加水・加温・循環ろ過式) ◎夕食バイキング ◎チェックアウト12時 ◎充実の無料館内施設

お得なプランも実施中!

インターネットなら24時間予約OK!

湯快 検索

主要駅からお宿までらくらく往復バス

2,000円(税込)~4,000円(税込)

発着場所 新大阪・梅田・なんば・天王寺・岸和田・和泉中央・京都・神戸・名古屋・東岡崎

金沢・富山や北陸エリア無料送迎バス運行中! ※金沢往復を除く。【ご予約・詳細は各館まで】※発着場所・料金・行程は各館により異なります。

グループホテルのご予約・お問い合わせはこちら

※詳しくはNALC本部へお問い合わせください。

●石川県・山代温泉 彩朝楽
 ●石川県・栗津温泉 あわづグランドホテル
 ●石川県・栗津温泉 あわづグランドホテル別館
 ●石川県・山中温泉 山中グランドホテル
 ●石川県・山中温泉 ホテル大黒 せせらぎ亭 ☎0570-550-178 (北陸予約センター)
 ●石川県・片山津温泉 NEW MARUYAホテル
 ●石川県・片山津温泉 花・彩朝楽(女性専用旅館)
 ●石川県・和倉温泉 金波荘

●岐阜県・下呂温泉 下呂彩朝楽別館 ☎0570-550-278 (東海予約センター)
 ●岐阜県・恵那峡温泉 恵那峡国際ホテル

●和歌山県・南紀勝浦温泉 越之湯
 ●和歌山県・南紀白浜温泉 ホテル千景 ☎0570-550-378 (近畿予約センター)
 ●和歌山県・南紀白浜温泉 白浜御苑

●岡山県・湯原温泉 輝乃湯 ☎0570-550-478 (中国予約センター)
 ●鳥取県・皆生温泉 かいけ彩朝楽

花・彩朝楽(女性専用旅館)、あわづグランドホテル、あわづグランドホテル別館は、ピンクリボン運動に賛同しています。
 ※ナビダイヤルは通常通話料金(標準電話の場合20秒10円)でご利用いただけます。通話料金はマイラインの登録にかかわらず、NTTコミュニケーションズからの請求となります。

読者の広場

俳句

「びわこ湖西虹の里句会」
里帰り
家族寄り添ふ福寿草
智翠

初鴉
比叡に続く寺の尾根
青風

髭を剃る
音して孫の初鏡
青湖

送られし
アオサの餅に磯香る
夕陽子

但馬路の
大晦日に旅立ちぬ
あくね

少しづつ
細胞減ぶ去年今年
九重

短歌

「奈良」
しとしとと雨降るひとり
針仕事 この安らぎを
静寂(しじま)が包む
向井連代

運転歴五十年経て更新は
いとすがしき
七十路のわれ
辻垣詞子

茶の花は
めしべをつつみ真白なり
目に清々し朝の庭に
奥西佐太子

枯葉舞う
バス停に立ちふとよぎる
師走にあれし子の
やわらかな笑み
八幡沙百合

川柳

「美祿」
大掃除
撫でてはみたが進まない
ジパンモ

「豊中・池田」
高橋俊雄

映画鑑賞同好会の例会
として、今回は1月28日

「三島」
設立2年目に「市民フェスティバル」に参加

「函館」
認知症サポーター養成講座を実施

「かずさ」
おもちゃドクターの集い

感謝の念でいっぱい
「水戸」 石井英忠

「箕面」
箕面市でも行政が中心

「かすかべ」
かすかべ地区の活動

「水戸」
石井英忠

「箕面」
箕面市でも行政が中心

「かすかべ」
かすかべ地区の活動

「水戸」
石井英忠



ナルクダンスパーティーの様子

「びわこ湖南」
10カ月目を迎えた
いきいき百歳体操
昨年始めた「いきいき百歳体操」は10カ月を迎えました。
2月21日に草津市長寿福祉課から担当の指導員に来ていただき、6カ月ぶりに日頃の体操の効果を測定する「体力測定」を行いました。
最初に片足立ち、5分歩行、ボール回り、柔軟性の4種類の運動を行い、データをとりまく。続いて「いきいき体操」をしている間に、前回のデータと比較し、詳しく説明を受けました。
体力効果以外に「友人

「びわこ湖南」
10カ月目を迎えた
いきいき百歳体操
昨年始めた「いきいき百歳体操」は10カ月を迎えました。
2月21日に草津市長寿福祉課から担当の指導員に来ていただき、6カ月ぶりに日頃の体操の効果を測定する「体力測定」を行いました。
最初に片足立ち、5分歩行、ボール回り、柔軟性の4種類の運動を行い、データをとりまく。続いて「いきいき体操」をしている間に、前回のデータと比較し、詳しく説明を受けました。
体力効果以外に「友人

「三島」
設立2年目に「市民フェスティバル」に参加
当拠点も設立2年目を迎えようとしています。
去る2月18日から1週間、三島市民活動

「函館」
認知症サポーター養成講座を実施
私たちの関心事は、いつまで鹿部で暮らしていけるか、と言ったことです。そのためには「それなり」の心構えが必要」ということで、この度、鹿部ブ

「かずさ」
おもちゃドクターの集い
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

感謝の念でいっぱい
「水戸」 石井英忠
送迎をお願いして丸1年になります。肺ガン再発、緑内障手術、慢性神経痛のため「5分診察、数時間待ち」という私の日常です。
予約時間を過ぎると時計の針とにらめっこ、や

「箕面」
箕面市でも行政が中心
動かなくなつたおもちゃを元気にしてあげる「おもちゃの病院」です。
おもちゃの修理を通じて、子供たちとふれ合い、親子の交流を図り、子供たちを笑顔で一杯にさせたいと思っています。
千葉県内には、40数カ所の「おもちゃ病院」があり、女性ドクターもたくさん活躍しています。興味や関心のある方、ぜひ参加してください。

「かすかべ」
かすかべ地区の活動
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

記者レポート

「びわこ湖南」
10カ月目を迎えた
いきいき百歳体操
昨年始めた「いきいき百歳体操」は10カ月を迎えました。
2月21日に草津市長寿福祉課から担当の指導員に来ていただき、6カ月ぶりに日頃の体操の効果を測定する「体力測定」を行いました。
最初に片足立ち、5分歩行、ボール回り、柔軟性の4種類の運動を行い、データをとりまく。続いて「いきいき体操」をしている間に、前回のデータと比較し、詳しく説明を受けました。
体力効果以外に「友人

「東葛」
恒例のダンスパーティー
ますます盛況
東葛拠点では、毎月ダンスパーティーを開催し、会員から好評をいただ

「三島」
設立2年目に「市民フェスティバル」に参加
当拠点も設立2年目を迎えようとしています。
去る2月18日から1週間、三島市民活動

「函館」
認知症サポーター養成講座を実施
私たちの関心事は、いつまで鹿部で暮らしていけるか、と言ったことです。そのためには「それなり」の心構えが必要」ということで、この度、鹿部ブ

「かずさ」
おもちゃドクターの集い
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

感謝の念でいっぱい
「水戸」 石井英忠
送迎をお願いして丸1年になります。肺ガン再発、緑内障手術、慢性神経痛のため「5分診察、数時間待ち」という私の日常です。
予約時間を過ぎると時計の針とにらめっこ、や

「箕面」
箕面市でも行政が中心
動かなくなつたおもちゃを元気にしてあげる「おもちゃの病院」です。
おもちゃの修理を通じて、子供たちとふれ合い、親子の交流を図り、子供たちを笑顔で一杯にさせたいと思っています。
千葉県内には、40数カ所の「おもちゃ病院」があり、女性ドクターもたくさん活躍しています。興味や関心のある方、ぜひ参加してください。

「かすかべ」
かすかべ地区の活動
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

「水戸」
石井英忠
送迎をお願いして丸1年になります。肺ガン再発、緑内障手術、慢性神経痛のため「5分診察、数時間待ち」という私の日常です。
予約時間を過ぎると時計の針とにらめっこ、や

「かすかべ」
かすかべ地区の活動
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

「びわこ湖南」
10カ月目を迎えた
いきいき百歳体操
昨年始めた「いきいき百歳体操」は10カ月を迎えました。
2月21日に草津市長寿福祉課から担当の指導員に来ていただき、6カ月ぶりに日頃の体操の効果を測定する「体力測定」を行いました。
最初に片足立ち、5分歩行、ボール回り、柔軟性の4種類の運動を行い、データをとりまく。続いて「いきいき体操」をしている間に、前回のデータと比較し、詳しく説明を受けました。
体力効果以外に「友人

「東葛」
恒例のダンスパーティー
ますます盛況
東葛拠点では、毎月ダンスパーティーを開催し、会員から好評をいただ

「三島」
設立2年目に「市民フェスティバル」に参加
当拠点も設立2年目を迎えようとしています。
去る2月18日から1週間、三島市民活動

「函館」
認知症サポーター養成講座を実施
私たちの関心事は、いつまで鹿部で暮らしていけるか、と言ったことです。そのためには「それなり」の心構えが必要」ということで、この度、鹿部ブ

「かずさ」
おもちゃドクターの集い
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

感謝の念でいっぱい
「水戸」 石井英忠
送迎をお願いして丸1年になります。肺ガン再発、緑内障手術、慢性神経痛のため「5分診察、数時間待ち」という私の日常です。
予約時間を過ぎると時計の針とにらめっこ、や

「箕面」
箕面市でも行政が中心
動かなくなつたおもちゃを元気にしてあげる「おもちゃの病院」です。
おもちゃの修理を通じて、子供たちとふれ合い、親子の交流を図り、子供たちを笑顔で一杯にさせたいと思っています。
千葉県内には、40数カ所の「おもちゃ病院」があり、女性ドクターもたくさん活躍しています。興味や関心のある方、ぜひ参加してください。

「かすかべ」
かすかべ地区の活動
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

「水戸」
石井英忠
送迎をお願いして丸1年になります。肺ガン再発、緑内障手術、慢性神経痛のため「5分診察、数時間待ち」という私の日常です。
予約時間を過ぎると時計の針とにらめっこ、や

「かすかべ」
かすかべ地区の活動
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

「びわこ湖南」
10カ月目を迎えた
いきいき百歳体操
昨年始めた「いきいき百歳体操」は10カ月を迎えました。
2月21日に草津市長寿福祉課から担当の指導員に来ていただき、6カ月ぶりに日頃の体操の効果を測定する「体力測定」を行いました。
最初に片足立ち、5分歩行、ボール回り、柔軟性の4種類の運動を行い、データをとりまく。続いて「いきいき体操」をしている間に、前回のデータと比較し、詳しく説明を受けました。
体力効果以外に「友人

「東葛」
恒例のダンスパーティー
ますます盛況
東葛拠点では、毎月ダンスパーティーを開催し、会員から好評をいただ

「三島」
設立2年目に「市民フェスティバル」に参加
当拠点も設立2年目を迎えようとしています。
去る2月18日から1週間、三島市民活動

「函館」
認知症サポーター養成講座を実施
私たちの関心事は、いつまで鹿部で暮らしていけるか、と言ったことです。そのためには「それなり」の心構えが必要」ということで、この度、鹿部ブ

「かずさ」
おもちゃドクターの集い
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

感謝の念でいっぱい
「水戸」 石井英忠
送迎をお願いして丸1年になります。肺ガン再発、緑内障手術、慢性神経痛のため「5分診察、数時間待ち」という私の日常です。
予約時間を過ぎると時計の針とにらめっこ、や

「箕面」
箕面市でも行政が中心
動かなくなつたおもちゃを元気にしてあげる「おもちゃの病院」です。
おもちゃの修理を通じて、子供たちとふれ合い、親子の交流を図り、子供たちを笑顔で一杯にさせたいと思っています。
千葉県内には、40数カ所の「おもちゃ病院」があり、女性ドクターもたくさん活躍しています。興味や関心のある方、ぜひ参加してください。

「かすかべ」
かすかべ地区の活動
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

「水戸」
石井英忠
送迎をお願いして丸1年になります。肺ガン再発、緑内障手術、慢性神経痛のため「5分診察、数時間待ち」という私の日常です。
予約時間を過ぎると時計の針とにらめっこ、や

「かすかべ」
かすかべ地区の活動
かすかべ地区では、子育て事業の一つとして「おもちゃ病院」を開院しま

ナルクの現勢 2013年5月1日現在

地域	活動拠点数
北海道地区	10カ所
東北地区	4
関東地区	28
信州地区	6
北陸地区	3
中部地区	9
近畿地区	48
中国地区	8
四国地区	6
九州地区	8
合計	130

海外

ナルクUSA	1
ナルクスイ	1

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

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・U1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)・ライフ薬局・(株)明倫社・新和企業(株)大阪支店