



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

静かなブーム

いまエンディングノートが売れている

終末医療への関心、高まる

厚生年金が少額で当てにならず、老後の生活保障を企業の退職金に求めたが、3〜4年で食いつぶしてしまふ日本の貧困時代が、戦前戦後と長く続いた。そんな状況下での高齢者の老後は、我が子に養ってもらうほかに術がなかった時代であった。しかし近年は高齢者の「経済的自立」が可能になり、子供世帯と暮らす老夫婦は減るばかり。そして独り暮らしで頑張る65歳以上の高齢者が480万人余りになってきている(2010年内閣府資料)。「老いては子に任せ」という戒めは消えつつあり、自己主張する高齢者が目立つ。自分が要介護に陥った時は、「どこで」「誰に」「どのように介護してもらいたい」と、終末医療への関心と共に、自分の逝き方、葬儀、墓、財産などについて、自己主張する人が増えている。こうした自分の最後について、自分の希望を書き残すのがエンディングノートである。

どこで誰に、どのように介護して欲しいか、どんな葬式にしてほしいか、その時に呼んで欲しい人は誰か。たいした財産は残せないが、子供たちはそれぞれ、このように遺産を仲良く分けて欲しい。それを形にしたのが、エンディングノートである。

今から10数年前、ナルクが初めて、その形で世に出した。そのあと公益社や保

険会社、大手出版社、NPOなどが、ナルクを参考に相次いで出版した。

それでもナルクのエンディングノートは根強い人気を保ち、今までの累計が15万部というヒット商品になった。

そして最近、各社のこの種の出版物の売上が急ピッチで伸びているという。ナルクのエンディングノートの早野矢須男氏に

は、全国各地のメディアや福祉団体から「エンディングノート自体が、全国各社のメディアや福祉団体から

もう一つは、エンディングノートの自己

が発売10年を過ぎ、やっと世間に認知されてきたのが大きい」と語っている。

ナルクの場合、各拠点を通じて販売しているが、昨年度の集計では鳥取拠点、広島拠点、東神戸拠点がベスト3というところである。

東神戸拠点の畑野英美子事務局長は、「一昨年は、ある企業の退職記念の記念品に1000冊の注文がありました。その後はポツポツと

いったところですが、高齢者の方の記念品には、もってこいのアイテムだと思えますので、あちらこちら

のルートを通じて、講演会の企画もあわせて提案しております」と意欲満々である。

また鳥取拠点、エンディングノートを担当する山田みわ氏は「市内の葬祭センターにアプローチし、店頭コーナーを設けてもらった

際に、葬祭イベントの際にはエンディング

ノート関連の講演会を開催してもらった。積極的に販売にご協力いただいております。会員の皆さまも非常に興味関心が高まっています。自宅での介護・看護が望まれない方が、なかに必要となるのか、不安だと言

う。昨年始まったこの制度にも、一抹の不安がある。自宅での介護・看護が望まれない方が、なかに必要となるのか、不安だと言



季の輝き

柳川の船下り

写真・隈井九州男



エンディングノートの講演をする早野矢須男氏

だろうかと、多くの人が考

えている。また死に場所についての希望も、自宅で家族に看取られて、と言

う人が増えている。そこで、政府も平成23年に介護保険法を改正し、

365日24時間、切れ目のない訪問看護ができるように体制を整えた。いわゆる地域包括ケアである。

理想は平均寿命と健康寿命が一致すれば良いのだが、なかなかそうはいかない。健康寿命を長く保つためには、歩くことが一番良いこと

だ。世は正にウォーキング花盛りの時代となった。

「人生の終末の生き方」の関心が高まる中で、大きく浮かび上がってきたのが、「無駄な延命治療は断固拒否する」という生前意思表示である。

エンディングノートにもそれを書き込む欄があり、自筆で年月日と氏名を記し、捺印するという仕組みになっている。これが最近のエンディングノート・ブームを呼んでいる一因ではないかと、私は見ている。

会員の皆さんで、エンディングノートを購入されながら、まだ記入されていない方は、この際、この延命治療欄だけでも早く記入し、署名・捺印されてはいかが

か。人生何が起こるかわからない。会員の例▼夫婦二人ともすこぶる健康だったが、突然奥さんが交通事故にあって入院した。一週間ぐらいいはコンビニ弁当で凌いだが無性に食べたくなり、「こんな時にナルクがある」と思いつき拠点に相談したら、親切に至れり尽くせりのサービスを提供してもらい感激▼次にBさん。居間で立ち上がるようにした瞬間、バランスを崩して転倒。脚を骨折して松葉杖なしでは歩けなくなったので、ナルクに買い物・食事作りなどの生活援助をお願いしている▼二人の例を聞いてCさんは「自分

は預託点数を1000点近く持っているが、一生使おうとは思わず、人様や社会に尽くした一生の証として大切にしまっておきたいと考えている。しかし、これからは使うことを考えないと。手続きはどうすればよいのでしょうか?」▼「事務所へ電話一本で頼めばいいのです」と答えたが、皆さんの拠点はそうなのではないでしょうか。(高畑敬一)

無駄な終末医療拒否の意思表示のための利用が高まる

ナルク会長 高畑敬一

日本人の平均寿命は世界一だが、近年、治療を施すかどうか、あるいは「健康寿命」を重視する世論が高まっている。

健康寿命とは要介護状態で寝込んだりする期間を平均寿命から差し引いたもので、文字通り元気でいきいきと自立している年数を言う。

家族が本人の意思を押し量って結論を出し、延命治療が中止され、死亡した場で立ち上がるようにした瞬間、バランスを崩して転倒。脚を骨折して松葉杖なしでは歩けなくなったので、ナルクに買い物・食事作りなどの生活援助をお願いしている▼二人の例を聞いてCさんは「自分

は預託点数を1000点近く持っているが、一生使おうとは思わず、人様や社会に尽くした一生の証として大切にしまっておきたいと考えている。しかし、これからは使うことを考えないと。手続きはどうすればよいのでしょうか?」▼「事務所へ電話一本で頼めばいいのです」と答えたが、皆さんの拠点はそうなのではないでしょうか。(高畑敬一)

エンディングノートの関心が高まっています。自宅での介護・看護が望まれない方が、なかに必要となるのか、不安だと言

う。昨年始まったこの制度にも、一抹の不安がある。自宅での介護・看護が望まれない方が、なかに必要となるのか、不安だと言

う。昨年始まったこの制度にも、一抹の不安がある。自宅での介護・看護が望まれない方が、なかに必要となるのか、不安だと言

人生何が起こるかわからない。会員の例▼夫婦二人ともすこぶる健康だったが、突然奥さんが交通事故にあって入院した。一週間ぐらいいはコンビニ弁当で凌いだが無性に食べたくなり、「こんな時にナルクがある」と思いつき拠点に相談したら、親切に至れり尽くせりのサービスを提供してもらい感激▼次にBさん。居間で立ち上がるようにした瞬間、バランスを崩して転倒。脚を骨折して松葉杖なしでは歩けなくなったので、ナルクに買い物・食事作りなどの生活援助をお願いしている▼二人の例を聞いてCさんは「自分

地域包括ケア 在宅介護に福音

最近、友達に会う 宅で介護・看護を
と、きまってる介護に けられる「地域包括
まつわる苦労話にな ケア」が創設された
る。要介護になって ことを初めて知っ
も、特養などの施設 た。

具体的には、24時 間対応の定期循環看 護・介護、随時対応 サービスの創設であ る。

でも、女房には余 り負担をかけたくな の提供が大きな特徴 である。

かと思ひ悩んでいた 矢先に、昨年4月、 銚子市介護保険事業 運営協議会で、介護 要介護1で9270 円(目安)、要介護 10年後の平成35年ま まで30450円

と、施設入居費に比 べて、はるかに安い。

厚労省のアンケート 調査によれば、自 分が要介護になった 場合

1位(46%) 家族に依存せずに 生活できるような 介護サービスがあ れば、自宅で介護 を受けたい

2位(24%) 自宅で、家族の介 護と外部の介護サ ービスを組み合わ せた介護を受けた い

3位(12%) 施設で介護を受け たい、という結果 が出た。

在宅希望が圧倒的 に多く、「地域包括 ケア」の創設は、市 民のニーズに沿った 施策と言えよう。

国は「地域包括ケ ア」の全国実施を、 10年後の平成35年ま でに完成するとして

おり、銚子でも今年 度、1事業所を設置 する計画がある。

新しい公共を目指 すナルクはこの「地 域包括ケア」の実現 に総力を上げて支援 するために、モデル 拠点を全国に4つ設 けて、推進を図るこ とになった。

「市川」「高槻・ 島本」「東大阪・大 東」の3拠点に加え て、我が「銚子拠点」 も、はからずもモデ ル拠点に選ばれた。

その役割をこのよう に果たしていくかが 今後の課題であると 思っている。

5月15 日(水) 午後1時 30分から 本部6F

会議室 の会報に詳細を記載 したので、参照され たい。

4号議案は「20 13年度の収支予 算」。

8号議案は、本部 宮本秀樹氏を「事務 局長」に委嘱する 件を可決した。

し、第50回の理事会 が開かれた。

理事会は年2回開 かれるが、春の理事 会は直後に開かれる

1号議案は「20 12年度の事業報 告」。

2号議案は「201 1年度決算報告」は、 当初の赤字予算から 黒字に転換できたこ とが評価できよう。

3号議案の「20 13年度事業計画」 については、3月号 会議室の会報に詳細を記載 したので、参照され たい。

7号議案は昨年死 去された水戸の林理 事の後任として、高 槻・島本拠点代表の 田中千鶴子氏を理事 として推薦すること とした。

8号議案は、本部 宮本秀樹氏を「事務 局長」に委嘱する 件を可決した。

以上8つの案件に ついて、時には激し い論戦も交えなが ら、午後5時、無事 に理事会を閉会した。

算」。残念ながら3 89万円の赤字予算 を組まざるを得なかつたのが現実である。

5号議案は「定款 の改訂」。NPO法 の改正に伴い、ナル クの定款もそれに合 わせて改訂すること とした。

6号議案「活動拠 点の解散」。拠点か ら出された「解散届」 に基づいて審議し た。

7号議案は昨年死 去された水戸の林理 事の後任として、高 槻・島本拠点代表の 田中千鶴子氏を理事 として推薦すること とした。

8号議案は、本部 宮本秀樹氏を「事務 局長」に委嘱する 件を可決した。

以上8つの案件に ついて、時には激し い論戦も交えなが ら、午後5時、無事 に理事会を閉会した。

以上8つの案件に ついて、時には激し い論戦も交えなが ら、午後5時、無事 に理事会を閉会した。

つれづれの記

もったいない

日本語教師養成校時代の同級生(42歳 ・女性)が、赴任先のベンガラデシユカ ーから休暇をとり、一時帰国した。級友4、 5人で夕食を共にしたが、同国の前途は なお多難なようだ。

あまり馴染みのない国なの で、少々ご紹介しておこう。

地理的にはインドの東側に あって国境を接しており、南 東部のごく一部はミャンマー と接する。首都はダッカで、 大きな都市としてはチッタゴ ン、クルナなどがある。国民 の8割がイスラム教徒であ る。

人口は1億5千万人ぐら いなので、我が国より多少多い。公用語は ベンガル語で、国名の「ベンガラデシユ」 のベンガラはベンガル語でベンガル人を 意味し、デシユは国という意味。

歴史的には、古くから文明が発達した 地域であり、仏教寺院からは紀元前7世 紀頃の初期の文明が存在したことを証明 する数々の遺跡が発掘されている。

12世紀になると、イスラム教化が始ま り、18世紀末には東インド会社により、 イギリスの植民地となった。やがて民族

独立運動が起こり、これを食い止めるた めにイギリスはイスラム教徒を中心とし た東と、ヒンズー教徒を中心とした西に 分割統治するようになった。これがイン ドとパキスタンの独立につながった。

寡もたけなわの頃、彼女から「日本人 が捨てる食物の量が、同国全体で消費す る食べ物の量に匹敵する」という話を聞 かされて驚いた。

とんでもないことである。 確かに毎日、家庭やレストラ ンから出る残飯、コンビニな どでの売れ残りの弁当など が、膨大な量になることは想 像に難くない。しかし、この 捨てられる食べ物の量が一国 の全消費量に匹敵しようと は。

話の中で「食べ放題」とい うシステムのレストランで、 食べもしない料理を皿に山のように取 り、平気で残して帰るヤカラのことが話 題になった。こんな連中は市中引き回し のうえ、「モッタナイ」を世界に広めた ケニアのノーベル平和賞受賞者ワンガ リ・マータイ女史の爪のあかでも煎じて飲 ますべきだ。

今タイガースが強い。この分だと8年 ぶりのリーグ優勝も夢ではなさそうだ。 しかし、優勝のビールかけだけはやって 欲しくない。モッタナイ。(矢摩和意)



マータイさんの嘆き

ボランティアの記

施設でのおやつ作り

枚方拠点 松村サヨ子
サンセール香里園の「おやつ作り」に参加するようになつたのは2002年の2月からです。早いもので、11年になります。

寝屋川拠点と枚方拠点が交代で奉仕にあたり、枚方は奇数月の第2水曜日です。人数は6人、2人1組で2、3、

4階に分かれます。

最初は、ワンダラー・ランチといつて1人100円ぐらいのおやつを、2日前に近くのスーパーに買いに行つていました。今はサンセールさんが全部材料を用意してくださいます。私たちは入居者さんと一緒に「おやつ作り」に専念します。



おやつ作りのメンバー(中央が筆者)

「これは大きくね」「これは小さすぎね」などとおしゃべりをしながら作業を進めます。

入居者の皆さんも、とても楽しそうに笑顔一杯でお手伝いしてくださいます。

入居される前は、皆さんご家庭で家族のお料理を作っておられた方たちです。おられた方も、手つきも良く、さっと家庭にいた頃を思い出しながら作業していただけるのだらうと、こちらも

思わず目頭が熱くなります。最近はお手伝いくださる方がだんだんと少なくなり、少々淋しい思いをしております。私たちが年をとりました。そろそろ交代の時期ではないかと思っております。ぜひ後を引き継いでください。

今までに作ったおやつの一列です。「たこ焼き」「3色団子」「オレンジゼリー」「おしるこ」「上用まんじゅう」「フルーツみつまめ」「わらび餅」「酒まんじゅう」「肉まんじゅう」などです。

ナルク用語辞典

=傾聴ボランティア=

悩みを抱える相手に寄り添い、話にじっくり耳を傾けるのが「傾聴ボランティア」です。傾聴を実践するには、どのような心構えが必要なのでしょう。

相手が話をしているときに、それをよく聞かず、先走りをすることはありませんか。逆に自分の話を一生懸命聞いてもらえて、嬉しくなったことはありませんか。

人間は話を聞くより、話す方が好きな本質を持っているそうです。傾聴とは良い人間関係をつくる基本で、そのために相手の話を一生懸命聴くことが大切です。

傾聴ボランティアに特別な資格は必要ありませんが、単に話を聞くだけでなく、心で聴いて受け止めることが求められます。そのための技法・技能を習得する養成講座があります。

カウンセラーは、臨床心理士などの資格を持った専門家が、専門知識を持って問題解決に当たりますが、傾聴ボランティアは、通常は問題解決のアドバイスはしてはなりません。ひたすら聴くのみです。

(静岡拠点会報より転載)

20周年記念行事での支援活動

福島での農産物継続購入活動に向けて
来年度の20周年記念を開設し、被災者の総会を仙台で行うことの方々とお茶会やハ...

20周年記念行事(予定)2014年

Table with 3 columns: Date (5月25日, 5月26日, 5月27日), Event Name, and Details.



ちょっと聞いて

コーディネーターのつばやき

私が最初に、ナルクの堺事務所を訪れたのは60歳で、当時ナルク堺拠点11年目の活動を始めていました。

運営委員に就いた頃、私は「こんなことを発言したことがありません。」「NPOですか、前年度の評価が委員の自己満足に陥る

の支援活動について検討したが、短い時間制約がある中で、できること、および会員の体力等を勘案すると、やはり仮設住宅への慰問が主体となる。ただ、それでは息の長い支援にはならず、一過性となってしまうため、福島に住む人に、どんな支援を望むか尋ねたところ、「福島を素通りせずに、名所や温泉に立ち寄りて欲しい」とか、「風評被害で困っている農産物を食べて欲しい」等々の話が出た。



福島県のシンボル「鶴ヶ城」

そこで、放射能汚染地域に住居がある知人を慰問した折、農産物の継続購入について調べてみた。確かに福島県はフルーツ王国(後述の物直売所が数か所あり)と、今回は、その中

のフルーツラインと呼ばれる飯坂温泉に近い県道に面する農産物直売所「こころ吾妻店」に行き、JA新ふくしまの職員と「こころ吾妻店」の担当者から話を聞いた。

「こころ吾妻店」では、現在出荷される果物を2つの団体(長崎のNPO、東京のロータリークラブ)が定期購入をしてくれているとのことであった。また、必ず全品放射能検査を実施して安全性を確かめてから出荷であること、などについての説明を受けた。

福島県には「JA新ふくしま」を含めて17のJAがあり、各々のJAには農産物直売所が数か所あり、今回は、その中

「しいたけ」などがあ。 (狩野勇事務局長) オランダにもナルク誕生か

でもナルクのようなシステムを作りたいと語り、アムステルダムに本社を置くオランダの日本人社会にも呼びかけ、ナルクの拠点としてスタートするのにも一つの方向性も知れないと、前向きな発言があった。

来日の主な目的は日本のボランティア事情の調査、と云うことであったが、か

高畑会長も「今年もあるので、訪英する予定でいるが、その帰りにでもお寄りしたい」と語り、ナルク・アムステルダム拠点が一歩前進した形となった。



会長と懇談するミレナーさん

「ナルク会員としてつながりを大切にしながら、生活上の切実な声に応じることができればいいのだが。」

「ナルク会員としてつながりを大切にしながら、生活上の切実な声に応じることができればいいのだが。」

豊かさの追求から幸福の追求へ、団塊世代の力を地域で活用していききたい、という有義義に生きるか)をテーマに、①いかに少子高齢化を切り開くか②ナルクについて③ナルクの進む道④今後、皆様に望むこと、というカリキュラムになっています。

今年には団塊世代が地域社会にデビューの時、タイミングよい企画で共感しました。ナルクもこういった企画で団塊世代をナルクに引き入れる努力が必要と感じました。(花崎良政・川崎拠点代表)

近畿圏の会員交流を図るという目的で、標記のイベントを開催します。多数ご参加ください。

日時: 8月3日(土) 12時~15時 場所: 池田市市民文化会館2Fアゼリアホール (阪急石橋駅下車 北へ徒歩8分) 主催: NPO「あいさぽーと」、65歳を迎えた団塊世代の経験と知恵を地域社会参画に活かして

申込み: 拠点毎にまとめて6月28日まで(左記へ) 青木富子(本部) 090-5365-8914 西村順子(本部) 090-4292-7171 090-7558-8092

最後に、オランダ

