



**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:大阪府中央区常盤町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)

# 第18回定時総会開催

## 設立20周年に向け原点を学び行動に

5月24日(金)、大阪産業創造館において、ナルクの第18回定時総会が開かれた。今年「結成20周年」という節目の年を前にしての重要な総会となった。挨拶に立った高畑会長は「昨日、80歳の三浦雄一郎さんがエベレスト登頂に成功されました。生涯現役を目指す我々としても、ひとつおの感激です。さらに大きな感激は、昨年秋の理事会で、20周年はぜひ仙台でやるべきだ、という理事諸兄姉の熱いアピールがあり、改めてナルクという団体は素晴らしい組織だと実感できました」と語り、今年はその準備の年として「原点に学び、共に行動しよう」というスローガンのもと、「一致団結、新しいナルク発展の道を模索していこう」と、全出席者に呼びかけた。

総会は午後1時30分に始まった。この日は、北は北海道、南は鹿児島、全国から集まった拠点代表者、正会員は130名。まず、この1年に亡くなった元副会長の菅野泰太郎氏、前水戸拠点代表の林公英氏に、全員で1分間の黙祷を捧げた。続いて議長長の選任が行われ、枚方拠点の野村文夫氏が議長に選ばれ、野村議長のもと、1号議案から5号議案まで逐一審議が行われた。

**時間預託活動と奉仕活動の状況**  
 時間預託活動はナルク発足以来の中心的活動である。元気のなうちにボランティアをして点数を貯めておき、支援が必要になったとき、その点数で無償ボランティアを受けられる。この場合、遠く離れた親

**時間預託活動と奉仕活動の状況**  
 時間預託活動はナルク発足以来の中心的活動である。元気のなうちにボランティアをして点数を貯めておき、支援が必要になったとき、その点数で無償ボランティアを受けられる。この場合、遠く離れた親

**福祉調査センターの現況**  
 福祉調査センターの事業は、ナルク本体の活動を財政的に支援し、会員の潜在能力を活かせる活動として、全国8道府県で8センターの体制で活動してきた。前年度の最大の動きは、第三者評価の諸施設のうち、社会的養護施設(児童養護施設、児童自立支援施設、情緒障害児短期治療施設、乳児院、母子生活支援施設)が、第三者評価を3年に1回、受審を義務化され、全国社会福祉協議会が国の委託を受け認証窓口となったことである。ナルクは全国8福祉調査センターを一

**拠点次期リーダー養成講座**  
 ナルクが最も重要な研修として位置づけている「拠点次期リーダー養成講座」を11月27日から2泊3日の日程で、例年通り篠山で開催した。会長の基調講演に始まり、本部役員が「ナルクの定款と諸活動」「拠点運営」「管理システム」などについて講義を行い、全国から集まった3名の代表を含む32名の精鋭が熱心に受講、明日のナルク論をかわした。

**東日本大震災被災地支援活動**  
 救援カンパは、延べ46拠点と3個人から昨年中に186万円余りが寄せられた。被災会員への援助金、パラソル喫茶



浜辺の海女

写真・隈井九州男

に母子の点数が使えるいわゆる「遠距離介護」は、マスコミにも、しばしば報じられ、ナルクの看板になっていく。2012年度の時間預託活動の実績は171,326時間である。拠点別では水戸の9,408時間、枚方の7,918時間、東大阪大東の7,847時間がビッグ3である。これに対し、会員外の不特定多数の人や、地域社会に対して行うボランティア活動が奉仕活動であり、これまたナルクの重要な柱である。介護施設での活動

介護サポーター養成講座を拠点開催365日24時間の地域包括ケアへ積極的に取り組もう。会計システム、時間預託管理システムの導入を。子育て支援活動の積極展開を。社会的養護関係施設第三者評価をステップに調査センターの充実を。プロック制の導入から拠点独立へ。などの方針が示され、満場一致で承認された。

第3号議案は「収支予算」である。紙面の都合上割愛するが、具体的な数字は拠点で確認いただきたい。第4号議案は「定款の改定」。これはNPO法改定に伴い、ナルクの定款も必要箇所を改定することとし、狩野事務局長から説明を受け可決された。

議事終了後、五郎川公認会計士から「会計監査からみた拠点の資金管理」についての話があった。その内容は①会計係と会計責任者の分離②拠点の剰余金を本部で集中管理して資金の有効活用とリスク防止を図る③出入金業務の分離と相互チェック及び印鑑の保管④役員交代時に会計引き継ぎ書を発行する、などであった。熱心な質問も出た。午後5時、終了した。



産業創造館4Fの定時総会場風景



講演をする五郎川公認会計士

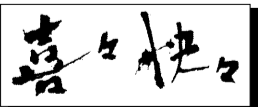
「ナルク(NALC)」はNPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブが発行する情報紙です。我々は高齢者の声の代弁者として質の高い情報を発信します。

2012年度会員数純増の主な拠点

拠点名	在籍者数	入会者数	退会者数	純増数
倉敷	78	46	6	40
市川	224	41	13	28
箕面	167	36	9	27
大垣	184	39	15	24
交野	262	30	8	22
かずさ	305	26	8	18
亀岡	276	21	5	16
丹波	104	24	9	15
美幌	119	16	1	15
名張	124	17	3	14
ひたち	128	19	7	12
茂原	252	27	15	12
徳島	433	53	41	12

設立20周年記念行事について  
 記念行事は来年の5月25日(日)から27日(火)の3日間、仙台市を中心に行われる(詳しくは本紙6月号3面を参照)。初日に宮城、福島地区で被災地支援活動を行い、2日目に仙台の電力ホールで定時総会、シンポジウム、仮設住宅居住者との交流会など記念行事を行う。3日目は被災地視察、などが主なスケジュール。多数の会員が参加されることを本部では期待している。

一時は日本のあちこちで時間預託を助ける試みが行われていた。だが、今は殆ど影をひそめ、ナルクだけが20年も預託制を続けている。何故かとよく質問を受ける。第1は「代償を期待しない無償ボランティア」の理念を明確にしていること。第2は全国組織なので、点数はどこへ引越しても使えること。第3は事務処理が銀行と同様、確実に、時間が的確に個人別台帳に記録され、退会しても5年間保存されるなど信頼度が高いこと。第4は預託時間を引き出してサービスを受けたいときは、事務所へ電話一本で済むこと。第5は貯めた時間は、親や配偶者から離れて暮らす両親の介護も拠点間で手続きや後始末をしてもらえることなどである。問題は、若いときに貯めた点数が年をとってから使えないために新会員を常に増やし、ボランティア提供者が不足しないように全員で努力すること。誰かがやってくれるのではだめだ。(高畑敬一)



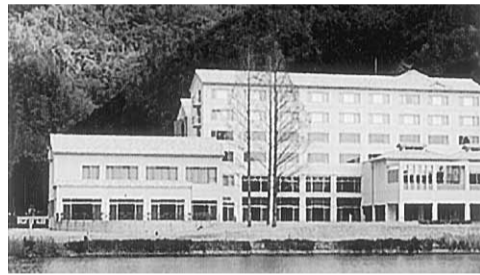
### 埼玉西拠点 子育て電話相談室を開設

埼玉西拠点は、今 講師は会員の山本 年から一般市民を対 勝美さん(東京都保 象にした「子育てを 健所心理相談員協議 支援する電話・メー 会会長)を中心に、 ル相談室」を開設す 子育ての専門家が担 ることになった。

これは昨年6月、 「子育て、孫育て ことも未来財団との でお悩みの全国の会 共同企画「子育て支 員の皆様、一般の市 援事業」のセミナー を実施した後、会員 うぞ」と、拠点では の中から「1回限り 呼びかけている。 の研修会ではなく多 電話番号 090・7279・ くの母さん、お父 0228 さんを対象に、無料 メールアドレス k-yamano@abox.so 設しよう」という動 -net.ne.jp 話が広まり、「電話 相談例 開設になったもの。 ・上の子供が、下の 電話相談は毎月第 弟、妹をいじめる 4火曜日の午後1時 ・イライラして、つ 30分から4時30分ま い子供に当たってし て行われる。ただし まう…等々、気軽に メールによる相談 相談いただきたくは、 常時受け付ける 話している。匿名可 とのこと。

### 次期リーダー養成講座 今年も11月26日から3日間で実施

ナルク の最重要 研修であ る「拠点 次期リー ダー養成 講座」は 「ナルク の原点・ 基本を学 ぼう」と いうテーマで、本年 は11月26日から 28日まで、例年 通り兵庫県篠山 市の「ユニトピ アささやま」で、 2泊3日の予定 で開催される。



ユニトピアささやま全景

この研修は、 本年度の事業計 画で示されてい る「設立20周年 を迎え原点を学 び行動に」とい うテーマに沿い「ナ ルク設立時の想い・ 基本理念と期待する リーダー像」といっ た会長からの基調講 演を受け、各理事が

から拠点運営の基本、 拠点管理の基本、諸 活動についての基本 を学ぶことを重点に 置いている。 また、現状のナル クの課題を中心に、 グループ討議に時間 をかけて実施し、拠 点間の交流、参加者 の交流もはかる。 新任の代表、事務 員会で検討いただ き、積極的に参加者 を送りこんでくださ るよう、期待してい る。

### 丹波こちやま 自然体験

今年もやります 子供の自然体験が 年々減少している。 自然体験の豊富な子 供は、自立性・協調 性・積極性が身につ いてくる。国の「青 少年白書」によると、 ①キャンプをしたこ とがない52% ②海や川で魚を釣つ たことがない40%

### ボランティアの記

助けられ上手になろう 芦屋拠点 本郷 孝代表 発足13年を過ぎ、会員の高 齢化に伴い、少しずつですが、 支援を必要とする会員が増え てきました。しかし、なかなか 「助けて」と声が上がって こないのが現状です。



助ける側も、ボランティア の練習になります。プライバ シーは守られますから安心し てご相談ください。 昔に比べて、介護保険が充 実し、色々なサービスを受け られるようになりました。緊 急時を除いて、ナルクは原則、 介護保険や行政サービスでま かなえる支援につ いては手を出しま せん。 しかし、介護保 険や行政サービス をフルに使っても 対応できない事例がありま す。例えば、介護度の高い妻 はヘルパーに食事を作って貰 えるが、元気な夫は対象にな らない。その夫が体調を崩し ています。

### ナルク用語辞典

地域包括ケア 昔から日本人は、自宅で看取りを迎えるのが当たり前でした。しかし昭和51年頃から、病院に入院し最期を迎えると言う人が多くなってきました。その病院も3ヵ月で退院を迫られるようになり、最近の特養等の「施設で看取り」というケースも増えています。 こうした変化は高齢者本人が望んだものではなく、「慣れ親しんだ自宅で最期を迎えたい」というのが大多数の願望です。それを本格的に叶えようというのが「地域包括ケア」です。 家族の負担を極力少なくし、医師の診察から看護介護の全てが自宅で行われるようになります。その推進のために「介護保険法」が改正され、24時間対応の「こまぎれ巡回」を行う方針が決まりました。2025年の完成目標に、今後ボランティアなどによる生活支援を加えた包括的なケアが隙間なく地域ごとに行われるように推進されます。この地域包括ケア実現のためには、地方自治体、医療機関、介護事業者、市民団体、NPOが協働し、推進することが何より重要になります。

### つれづれの記

テニスを生涯スポーツとし 若さと元気を 天皇、皇后両陛下がご結婚されて55年 になります。思えば、お二人のロマンス は軽井沢のテニストーナメントであった と記憶しています。ロマンスが実って昭和34年4月10日に結婚の儀が執り行われ ました。昨年8月に軽井沢を 訪れられ、テニスをされました。 少しテニスについての歴史を たどってみましょう。 ①テニスのカウントの意味は なぜテニスは15、30、40と数 えるのだろうか。これは、時計 の文字盤をカウントに利用した からです。ただ、それでいくと 3番目は45になるわけですが、英語で言 うと長すぎる(フォーティファイブ)ので、40(フォーティ)となったようです。 また、「0」を「ラブ」と言うがこれ は「0」がタマゴの形に似ていたのが フランス語で「ルフ」と呼んでいたのが 英語に置き換えられたときに「ラブと間違 った」との説があります。 ②グランドスラム4大会とは 全英・全米・全仏・全豪の4つの大会 をグランドスラム4大会と呼びます。そ の中でも最も古い歴史を持ち、唯一の芝 生コートで行われるのが全英(ウィンブ ルドン)です。毎年8月の第1月曜から 6週間前にはかのぼつた日に、イギリス のロンドン郊外オールイングランド・ロ ーンテニス・アンド・クローケー・クラ ブを会場に開催されることが決められて います。この大会は130年以上の歴史 と伝統を誇り、毎年世界中から6千人以 上の観客で埋まります。なお、今年の大 会期間の1ヵ月前に、海外3番目の拠点 として「ナルクUK」が設立されます。 話は変わりますが、長年テニ スをやってきた人間としては、 天皇、皇后両陛下が毎年避暑を 兼ねてプレイされている軽井沢 のテニスコートを一度見てみた いとの希望が、やっと2年前に かなえられました。土のコート はきめの細かい大きさが揃っ た、きれいな砂でした。 テニスは何歳くらいまでできるのでし ょうか。ゴルフと一緒に、歩くことが できれば何歳になってもできるのです。 関西での昨年の最高齢は男性が96歳、女 性が88歳でした(芦屋グランドベテラン テニス大会)。 23歳の錦織圭選手も頑張っています。 全仏大会は75年振りの4回戦進出です。 テニスは若さと元気をくれます。年相 応のテニスが楽しめます。今からでも遅 くありません。皆さんテニスを始めては いかがでしょうか。(狩野 勇)



今年の海外研修はカナダへ

10月9日(水)～17日(木)実施

今回は9日間を... 滝壺見学は「霧のナイアガラの滝や、乙女号」で大迫力を...



大迫力のナイアガラの滝と「霧の乙女号」

園内にあり、バンフとジャスパーを結ぶアイスフィールドのほぼ中間にありま...



氷河期の名残をとどめるコロンビ大氷原

平成25年10月9日(水)～17日(木) 募集人員:40名

利用航空会社 エアカナダ... トーレイクル... バンクーバー...

ホームレス日誌 私のつぶやき

大垣拠点の活動より... 大垣拠点は平点では平成21年か...

パラソル喫茶で思ったこと

5月29、30日の2日間、仙台市の仮設住宅、中野と荒井の...

ちよつと聞いて

コーディネーターのつぶやき



R子さん(当時28歳)は、重度障がい者の福祉施設で、週3回デイサービスを受けていました。

ナイアガラは馬蹄形をしているためホースシュー(馬蹄)ととも呼ばれます。

朝は母親が仕事前に施設まで車で送り、夕方の迎えをナルクの会員がするのです。

ホームレス日誌17... 明日はカンとピンを出す水曜日だ。

ホームレス日誌22... スーパーのベンチに腰掛け、ぼんやりしている僕。

関西歌舞伎を愛する会第二十二回七月大歌舞伎

朝は母親が仕事前に施設まで車で送り、夕方の迎えをナルクの会員がするのです。

ホームレス日誌17... 明日はカンとピンを出す水曜日だ。

ホームレス日誌22... スーパーのベンチに腰掛け、ぼんやりしている僕。

曾我物語... 仁左衛門 橋之助 吉弥 孝太郎



筆者がハンドマッサージをする様子

読者の広場

俳句

「奈良」 浦野隆子
初音聞き
しばし佇む法輪寺

「びわこ湖南」 井上マヌエ
ふきのたう
小さき祠の賑わひし

雨上がり
煌めき動く春の川
春愁や
病院ばかりの予定表

「大阪北」 佐藤富子
センバツの
命みなぎる甲子園
桜花舞う
盃かわす中之島

短歌

「中標津」 舞山(土田良吉)
舞山の空に
弥生の空に

「びわこ湖南」 井上マヌエ
ふきのたう
小さき祠の賑わひし

雨上がり
煌めき動く春の川
春愁や
病院ばかりの予定表

川柳

「岐阜」(狂助)健康麻雀
おしゃべりが
すぎて
ロン牌見落とした

随想

庭の管理と時間預託
「美幌」 会田敬子
入会して間がないので
すが、早速助けていた

「びわこ湖南」 井上マヌエ
ふきのたう
小さき祠の賑わひし

雨上がり
煌めき動く春の川
春愁や
病院ばかりの予定表

「大阪北」 佐藤富子
センバツの
命みなぎる甲子園
桜花舞う
盃かわす中之島

記者レポート

「かずさ」
レベルアップ研修
会を開催
会員の知識向上
を目的にしたレベ

「松山」
オレンジ園での収穫
2月11日にオレンジ園
の伊予柑とデコポンを6
名で収穫

「福岡」
スロージョギング体験記
4月28日、スロージョ
ギング協会が福岡で発足
し、その第1回の講座に

「奈良」
飛鳥川原風景を取り戻す
仲間の会
3月24日に開催され

「三島」
茶摘みボランティア
JA南駿が募集した
「茶摘みボランティア」

「東京」
オムツたためのボランテ
ィア活動
4月6日、春秋に実施



「かずさ」
レベルアップ研修
会を開催
会員の知識向上
を目的にしたレベ

「松山」
オレンジ園での収穫
2月11日にオレンジ園
の伊予柑とデコポンを6
名で収穫

「福岡」
スロージョギング体験記
4月28日、スロージョ
ギング協会が福岡で発足
し、その第1回の講座に

「奈良」
飛鳥川原風景を取り戻す
仲間の会
3月24日に開催され

「三島」
茶摘みボランティア
JA南駿が募集した
「茶摘みボランティア」

「東京」
オムツたためのボランテ
ィア活動
4月6日、春秋に実施

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Includes rows for 北海道地区, 東北地区, etc., and a total count of 126.

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.