



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2-1-8MIRO谷町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
 Eメール編集室 kaiho@nalc.jp 10日発行

20周年行事まであと5か月

各拠点着々準備! 参加者1000名超えるか

20周年記念行事予定表

5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)
被災地支援活動 12:00~17:00 福島地区で実施 JR福島駅集合 浪江町視察	総会・全国代表者会議 9:30~11:00 於・電力ホール(傍聴可) シンポジウム 11:45~15:00 (1)基調講演 堀田力氏 (2)活動拠点報告 宮城拠点 中標津拠点 (3)パネルディスカッション 交流会 15:15~17:30 民謡、コーラスなど 仮設住民とナルクの交流会 記念パーティー(立食) 18:00~20:30 (6000円) ホテルメトロポリタン仙台	被災地の訪問 1日コース 8:30~15:30 大川小学校 女川町 石巻市ほか 半日コース 9:00~12:00 荒浜 名取 両コースともJR仙 台駅集合

ナルク創設20周年の各記念行事は来年5月25日から3日間をわたり、仙台市を中心に展開される。本部では今年5月と10月に、各拠点の20周年への取り組みを把握すべく、2回の調査を行った。その結果、1100人を超す参加者が見込まれることが判明、まずは明るい展望をもって各準備は進められている。今回は単に20周年という節目の催しではなく、「震災復興支援」というメーンの目的がある。参加各位は総会・交流会だけでなく、前後の25、27の両日にも重点を置いて予定を組んでいきたい。9月2日(東)で行われた現地各拠点と本部との調整会議、及び10月の調査を踏まえ、現在までに明確化している進行状況を初日の行事から時系列でお伝えし、参加各位の参考に供したい。

「25日(日)」
 被災地支援活動
 今回の調査の結果、0名を超える申し込みがあり、大挙して設けたい支援活動を果、25日に予定して



「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

「27日(火)」
 被災地訪問
 1日コースと半日コースを設定します。

宮城拠点の皆様のお世話で、1日コースは8時半から15時半までの7時間をかけて、大川小学校、女川町、石巻市などを回ります。

半日コースは9時に出発して、荒浜、名取などを回り、12時に帰ってきます。どちらも発着場所は仙台駅です。(以上)

「25日(日)」
 被災地支援活動
 今回の調査の結果、0名を超える申し込みがあり、大挙して設けたい支援活動を果、25日に予定して

このほか「植樹」、「慰霊碑巡礼ウォーク」などを検討しています。「植樹」は今年度のナルクの植樹活動を震災復興に役立てる方向で検討中です。「慰霊碑巡り」は、15周年のウォーク隊のメンバーを中心に検討中なので、決まり次第お知らせします。こちらにもぜひ参加してください。

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問



電力ホールの客席から舞台を見る

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

「26日(月)」
 I 定時総会・全国代表者会議
 仙台駅から徒歩15分の電力ホール(仙台市青葉区一番町3-17)で、9時30分から開かれます。

II シンポジウム
 会場は総会と同じ電力ホール。開始時刻は11時45分です。昼食は自席で弁当(要・事前申し込み) 司会 田邊副会長
 ①基調講演 講師 堀田力顧問

2013年度事務局長会議終わる

共通テーマは高齢化と若い会員の入会促進

7月から9月にかけ、5月の総会対応に係る拠点三
 けて全国11地区で事務局長会議を開催し、事務局長会議を開催した。(左の別表参照)

	地域	拠点数	開催地	実施日	本部出席者
1	北海道	10	函館	9月29日	高畑
2	東北・北関東	10	福島	7月18日	狩野
3	東京・神奈川 埼玉・茨城	14	東京	7月26日	河口・狩野
4	千葉	7	千葉	7月12日	河口・狩野
5	信州	6	長野	7月30日	狩野
6	中部・北陸 東海・三重	12	岐阜	8月8日	狩野
7	三重・京滋	14	京都	8月7日	狩野・宮本
8	阪南・河内 奈良・和歌山	17	本部	8月21日	高畑ほか
9	北摂・兵庫	15	本部	8月26日	高畑ほか
10	中国・四国	14	倉敷	8月19日	狩野
11	九州	6	福岡	9月29日	狩野

高畑会長からの指示として、「会員の拡大・地域団体との連携/協働・プロジェクト・包括ケア・事務ボランティア(電話当番)の一元化・月100時間の時間預託助合い等」の重要性について説明した。各地区から、十分お分かりいただけよう。

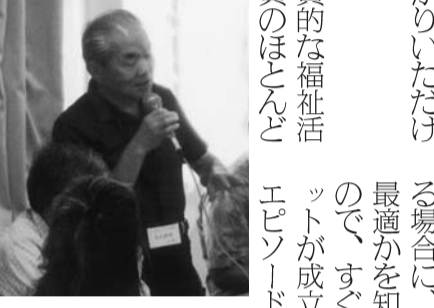
エピソード① 栃木拠点の実質的な福祉活動に参加する会員のほとんどの方が名前・住まいを知悉していません。いろいろな会合の際、会場に入ってくる会員に、真先に「Aさんいらいしゃい」といって呼びかけると、顔が一致するのです。エピソード② コーディネーターが必要にな

東大阪めぐり拠点の第2回八十路会が10月20日開かれた。11人が集まり、延命治療の拒否問題、エピソード③ ナルク市民後見人として、日常生活に不自由を感じている高齢者の介助に手をつないで銀行に行ったり、買い物にお付き合いをしたりするのは、まさに顔の見える活動にとどまらず、体温まで感じられる活動になっていきます。「身内の

おらが拠点の 熱いひと

栃木拠点 走出政視さんの巻

走出政視さんは、今年の総会で代表に就任されました。その人柄、活動ぶり、ナルク栃木拠点だけではなく、全国の拠点に誇



走出政視さん、今年、走出政視さんの総会で代表に就任されました。その人柄、活動ぶり、ナルク栃木拠点だけではなく、全国の拠点に誇

走出政視さん、今年、走出政視さんの総会で代表に就任されました。その人柄、活動ぶり、ナルク栃木拠点だけではなく、全国の拠点に誇

第2回めぐり八十路会

つれづれの記

母の終活の手伝い

10月に入って、高槻市で毎年実施するNPOと行政との協働フェスタにナルクも参加すべく、その準備が進んでいる。展示エリアでナルクを紹介するパネルも毎年進化してセンスが良くなってきていると自画自賛。活動内容を紹介する写真集もバラエティーに富み、楽しい感じのボランティア団体を表現できた。フリーマーケットのエリアにも出

整理をしながら、お互い一度も使用していない不用品の多さにびっくりする。そんなわけで、今年はバザーに出す商品は事欠かないぐらい集まり、バラエティーにとんだ商品の山である。そんな活動に参加しながら、私もまず一人の美家の押し入れの整理を始め



思い出が甦るうちはおどくか... 母は戦争を体験し、終戦間際に大阪の大空襲にあった。生まれて間も無い私を抱いて逃げた時、家は焼かれたと聞いている。戦後、父と共に必死で頑張った3人の子供を育てた時の話は今でもしっかりと話してく

速報
大阪地区の大規模研修決まる！
講演は阿川佐和子氏

今年の未来財団との協働事業「子育て支援・大規模研修」のうち「大阪地区」の詳細が決まりましたので、お知らせします。テーマは「団塊の世代さあ出番です。地域社会が待っています」と題し、団塊の世代に地域貢献を強く呼びかけます。多数ご参加ください。

日時 平成26年1月8日(水)
 14時～17時
 場所 大阪市立こども文化センター
 大阪市西区北堀江4-2-9
 内容 ①事例発表とディスカッション
 【コーディネーター】
 岡林一枝氏(こども未来財団)
 【パネラー】
 福地洋子氏(元平安女子短大講師)
 笹倉武史氏(ナルク丹波)
 【コメンテーター】
 高畑敬一氏(ナルク会長)
 ②参加者とのフリートーキング
 ③講演 阿川佐和子氏
 「ボランティアと聞く力」
 傾聴について広い視野からお話しいただきます。
 申し込みはFAXのみです。06-6941-5130(青木)

第9回拠点リーダー養成講座 今年も大きな成果を得て終了

今年も拠点リーダー養成講座が11月26日から2泊3日、「ユニットピア」で開催され、全30の拠点から31名(男性20名、女性11名)の精鋭が集まり、熱心に研修が行われた。

午後には狩野事務局長が「会計、役員管理業務」について、ネット会計、時間預託管理、会員管理のシステムについて説明、また「ナルクの諸活動」について、神野組織担当から子育て支援、成年後見人、寺井常務理事から収益事業、地域包括ケアシステムなどについて3時間余り熱い思いが語られた。

2日目は盛りだくさんの内容で、午前には寺井常務理事が「ナルクの定款」に「提供会員を増やす」とともに今年度の研修は、来年にナルク設立20周年を控え、事業計画にも示されている「ナルクの原点を学び行動に」がテーマとなった。

1日目は高畑会長の「ナルク総論」で、ナルク設立の意義・基本理念とリーダーとしての心構えについて3時間余り熱い思いが語られた。

2日目は盛りだくさんの内容で、午前には寺井常務理事が「ナルクの定款」に「提供会員を増やす」とともに今年度の研修は、来年にナルク設立20周年を控え、事業計画にも示されている「ナルクの原点を学び行動に」がテーマとなった。



研修会場「ユニットピア」

の回答がなされた。1日目、2日目の講義終了後に行われた夕食会および交流会は夜の深けるのも忘れて盛り上がり、拠点間、参加者相互のより一層の交流が図られた。

今回の養成講座は、受講者全員が意欲的で熱心に取り組み、大きな成果を上げることができた。高畑会長は「皆様の拠点における今後の活躍を大いに期待しています」と語っている。

23日、高畑会長をお招きして、第1回の同窓会を帯広で開催しました。会の名前も正式に「どさんこ会」と決まり、毎年集まるうと言ったこと、現在に至っておがります。

昨年は釧路が幹事、今年も「ニュー阿寒ホテル」、そして今年度の川温泉で、それ

10月21日夕方に、碓氷峠の始点、JR信越線横川駅近くの東京屋旅館に宿泊、夕食を囲んで歓談。その時、高畑会長から来年の20周年記念行事について、次の提案があり、参加者全員が賛成した。

「総会の前日に東日慰霊碑参拝を目的に、小田原攻めを防戦しようとして作った壱切(ほりぎり)」、人馬施工所跡、女性が化粧した化粧水跡などが、昔の戦や

からの景色が素晴らしいと言われている「覗き」、熊も水を飲みに来るので要注意の「弘法の井戸」などを通して、急な斜面は一段落。秀吉軍の小田原攻めを防戦しようとして作った壱切(ほりぎり)」、人馬施工所跡、女性が化粧した化粧水跡などが、昔の戦や

北海道にリーダー研の同窓会が誕生

3年前、リーダー研に参加した北海道のメンバー5人が、このままでは終わるのには淋しいと、来年の再会を約束しました。

そして翌年の6月からの5年は、それぞれが高齢化していきま

15周年の記念行で「機会があれば碓氷峠にウォークしたい」との声が上がった。今年になって、現功のうちに終わることを

ただ、中山道最大の難所とされている「碓氷峠越え」だけに再挑戦することに。参加者は高畑会長と阿部、今泉、塩澤、野村、古川、米

中山道最大の難所とされている「碓氷峠越え」だけに再挑戦することに。参加者は高畑会長と阿部、今泉、塩澤、野村、古川、米

ちよつと聞こえ

お陰様で、我が「いわねクラブ」は設立以来、会員数は増え続けています。本日はおめでとうございます。おめでとうございます。おめでとうございます。

最近家事支援の依頼を受ける度に、ドッキングする回数が増えてきました。依頼があっても活動者不足からお断りするケースが増えています。利用会員の割合に対して活動会員が少ないという現状です。

その答えを出す前に、まずはボランティア活動に参加して欲しいのです。そのスタートラインに立たずして、回答を出して欲しいのです。5年先もその先も、これからのナルクを担うのはコーディネーターではなく一人一人の会員だと思えます。

せいかくナルクに入ったのですから、ボランティアの充実感を味わってみたい。そして「今日行く(教育)」「今日用がある(教養)」で、心身共に自身の健康を維持していただきたいと願っております。

「碓氷の関所」を横に見て、宿場町を通り過ぎる。林道に入ると、いよいよ碓氷峠道の登り始め。「碓氷小屋」で休憩の後、登山開始。

道は予想以上に急で狭かったが、みんな元気がいっぱい、どんどん登ると柱状節理の岩場がある急斜面、樹木の切れ目



コーディネーターのつづやま

お陰様で、我が「いわねクラブ」は設立以来、会員数は増え続けています。本日はおめでとうございます。おめでとうございます。おめでとうございます。

最近家事支援の依頼を受ける度に、ドッキングする回数が増えてきました。依頼があっても活動者不足からお断りするケースが増えています。利用会員の割合に対して活動会員が少ないという現状です。

その答えを出す前に、まずはボランティア活動に参加して欲しいのです。そのスタートラインに立たずして、回答を出して欲しいのです。5年先もその先も、これからのナルクを担うのはコーディネーターではなく一人一人の会員だと思えます。

道は予想以上に急で狭かったが、みんな元気がいっぱい、どんどん登ると柱状節理の岩場がある急斜面、樹木の切れ目

道は予想以上に急で狭かったが、みんな元気がいっぱい、どんどん登ると柱状節理の岩場がある急斜面、樹木の切れ目



碓氷峠に再挑戦した一行

カナダ研修旅行記

今年の海外研修は前号既報の通り、錦秋のカナダを訪ね、10月17日、34名の視察団は全員無事帰国した。また印象の覚めないうちに、有志の皆さんに、その感想を記してもらった。

いい人 いい旅 会長・高畑敬一

見に行きたときも、下車して氷を取りに行くなど、しばらく遊んだが、思ったより寒くはなかった。添乗員のお嬢さんも親切で、良く気のつく人だった。

ビクトリアのブッチャード公園の日本式庭園と、バンクーバーの新渡戸稲造を顕彰する日本式庭園は、日本では見られないほどの「わび」「さび」の利いた名園で、感動した。

今回は男性7名、女性27名と、男性が少な目だったが、氷河からとってきた水で焼酎を飲むなど、毎晩のように筑摩さん(東京拠点)の部屋に集まったのが懐かしい。

また市川5名、堺5名、東神戸4名など参加者の多かった拠点が目まぐるしくいかと心配したが、他拠点の参加者と積極的に交流し、従来に例を見ないほど一体感が出来上がっていた。バンクーバーの日系センターで入居高齢者を慰問したとき、上手に日本の

「雨もまたよし」の大満足の碓氷峠越えであった。(枚方・野村文夫)

「雨もまたよし」の大満足の碓氷峠越えであった。(枚方・野村文夫)

「雨もまたよし」の大満足の碓氷峠越えであった。(枚方・野村文夫)

「雨もまたよし」の大満足の碓氷峠越えであった。(枚方・野村文夫)

「雨もまたよし」の大満足の碓氷峠越えであった。(枚方・野村文夫)

「雨もまたよし」の大満足の碓氷峠越えであった。(枚方・野村文夫)

「雨もまたよし」の大満足の碓氷峠越えであった。(枚方・野村文夫)

歌を合唱し、お土産を配り、折り紙を手伝うなど親善の美をあげた。

ホテルは一流で、それも連泊だったので疲れが出なく、高齢者には、ほど良い行動日程だった。欲を言えばもう少し美味いサーモンや蟹を食べたかった。

カナダ研修旅行に参加して

札幌・八百坂康子

このところ3度続けて参加しています。が、ナルクの研修旅行は、いずれも素晴らしいものでした。

で、これはという所では連泊し、ゆっくりに配置されており、具合に、本当に高齢者の会にふさわしい日程で、和気あいあいを楽しめるものになっていました。

置かれた灯籠、池、橋、石垣などが巧みに配置されており、「日本の庭園は世界一」と勝手に感じていました。

かかれた能面は、自由を奪われ、財産や教育を取り上げられ、遠くの収容所送りとなった、日本の移民の方々の姿でした。

日本再認識の旅

東京・筑摩孝雄

20年ぶりに海外に旅行する気持ちに駆られたのは、残された時間を有意義にしたいと思ったからです。

海外旅行は3度目ですが、今回も期待をもって参加しました。添乗員や現地のガイドさんも親切で、現地の人たちの対応も温かいものでした。

シュレットがない。絶景を眺め、同行の人たちと酒を酌み交わすことを楽しみにしていた私でしたが、酒の販売は政府の決めた特定の場所のみな交通の便が悪く、ドライバーのグスタアを見て回りました。

男性たちと談論風では、流通市場が健全に形成できていないのを実感しました。バンクーパーでは、前夜に置き忘れたスーツケースの鍵を買いたくて、市内のスーパーやドラッグストアを見て回りました。

戦時中は、米国にいた日本人と同じく、敵性外国人として扱われ、営々として築いた個人資産を没収され、カナダのために第一次大戦に参加したカナダ軍の日系軍人も、収容所に幽閉されたり、日本に追放されたりしたのです。

が、現在日系人としての名誉を回復され、少しずつ発言を強めているようです。まさにこの人たちがこそ日本人の品性、品格を保った人たちと尊敬の念を抱かざるを得ません。

記者レポート

「尼崎」

秋の「子どもカーニバル」活動に参加。9月25日、コープ塚口が「子どもカーニバル」を開催、当拠点もバールンアートの前でおもちゃ病院で参加しました。

福祉施設「すこやかプラザ」で開院している「オモチャ・クリニック」を、この日は塚口に場所を移して開院しました。

年々53回目を迎える市民や県外からも大勢の観光客で賑わいました。参加した若男女が「黄門囃子」をサンバのリズムに合わせて、それぞれの振り付けで踊ります。

回目の参加になりましたが、拠点の有志39人が、大いにナルクをPRしようと今年も参加しました。手作りでも彩り豊かな横断幕を掲げ、背中にナルクのシンボルマークを配した黄色いTシャツと白いズボンに身を装い、4時間間にわたり練習の成果を披露しました。

「源氏物語の女性たち」というテーマで、小林顧問を講師に、9月27日、第1回の例会がもたれました。

「高年齢者の在宅介護を学ぶ」の講座実施。茨木市生涯学習センターから「高年齢者の在宅介護を学ぶ」という講座を受託し、9月に市の施設で実施しました。

「高年齢者の在宅介護を学ぶ」の講座を終了時には「次の研修会を知らせて欲しい」とか「ナルクに入りたい」といった声や、大いに市民に貢献できた講座でした。

館で開催しました。私も毎年、絵手紙を出展させていたのですが、大勢の友人や知人が見に来てくださり、とても励みになりました。

海外に出ると国が護ってくれているというこの有難さを実感できます。日本にこそ、私たちは居場所があるのだ、というこの再確認と誇りを感じました。

「水戸」 8月3日、恒例の「水戸の黄門まつり」が行われました。今年も参加

「水戸」 8月3日、恒例の「水戸の黄門まつり」が行われました。今年も参加



賑やかな水戸の黄門まつり

「水戸」 8月3日、恒例の「水戸の黄門まつり」が行われました。今年も参加

「水戸」 8月3日、恒例の「水戸の黄門まつり」が行われました。今年も参加

「水戸」 8月3日、恒例の「水戸の黄門まつり」が行われました。今年も参加

「水戸」 8月3日、恒例の「水戸の黄門まつり」が行われました。今年も参加

「水戸」 8月3日、恒例の「水戸の黄門まつり」が行われました。今年も参加

「水戸」 8月3日、恒例の「水戸の黄門まつり」が行われました。今年も参加

ナルクの現勢

2013年12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	8
近畿地区	47
中国地区	8
四国地区	6
九州地区	6
合計	126

海外	
ナルクUSA	1
ナルクスイス	1
ナルクUK	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・U-1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