



**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 10日発行**  
 Eメール編集室...[kaiho@nalc.jp](mailto:kaiho@nalc.jp)

# 2014年度事業計画案出る

## 5月26日 仙台市電力ホールでの総会で決定

### 行動をもとに改革を成功させる

「東日本大震災の被災地で20周年記念イベントと総会を開いて、被災者支援の輪を継続させ、それをバネにナルク再生発展の礎を築こうではないか」という声が全国の各拠点から澎湃(ほうはい)として起こり、1月末現在、参加する会員が1300名に上るとしている。2泊3日の行程のうち、2日間はボランティア活動、植樹、慰霊ウォーク、被災地見学に充てられる。平均年齢70歳のナルク・シニアパワーが東北で爆発する。新年度事業計画案の基調は「東北でのナルクらしい行動力の発揮を一過性の物にしな

い1年間継続させる。そして、このところ論議している改革の諸課題にチャレンジし、着実にその果実を手中にする」とこととした。

ボランティア活動総時間も減少するばかりと嘆くだけでは、事態は解決しない。年間20、40人の会員増に成功している拠点も数多くある。これらの成功事例を見習って、まず自分の拠点で実行してみる。ことだ。ただし中には退会会員も入会会員と同じくらいあり出して、手を打つ

も訴えて、参加をうながしながら改革を果たしていく。そのような体質が出来上がれば、会員全員が新会員獲得に向けて立ち上がり、ボランティア活動に自主的に参加するようになる。退会していく。会員の中に「時間預託を使って助けてくれ」というニーズがないので、近隣の施設(特養やグループホームなど)へ、とりあえずボランティアに出かけたが、それが定着してしま

① 研修会を数多く開こう  
 実践教育家、森信三先生が「人間の真価は60歳からの生き方で決まる。従って現役時代の3、5倍の緊張感を持って生きなければならぬ」と説いた教えに賛同して、ナルクの理念を作り、活動を開始した。  
 人生90年代を迎えて、まずまず先生の教えに感化させられる人が多くなっている。少子高齢化、IT化、グローバル化と、大変革の波が次々と押し寄せ

て来るなかで、高齢になってからも勉強することを目指し、3年前に実施した横浜拠点の会員意向調査によれば、ナルクの会報、拠点の会報が共に78%の高率で読まれており、最近行った鳥取拠点の会員アンケートでは「時間預託マニュアルを使って、基本のコーディネートや事務処理を皆で勉強することからスタートしなればならぬ。また生活支援サポート会員や、包括支援センターの中から「身体介護」の要望が出れば、「シニア介護サポーター養成講座」も、頻繁に開かなければならぬ。

このことは、かねてから厚労省が進めてきた「地域包括ケアの実践」と連動することになるが、一つは在宅医療と在宅介護の連携を必要不可欠であるとし、二つはNPO、民間事業者、住民ボランティアなど多様なサービス団体の参加を考

### 季の輝き



盤梯のお釜

写真・隈井九州男

② 議論、評論よりまず実行  
 代表や運営委員の任期を終えて「前任者同様、無難にやることできた」と挨拶する人が、未だに各地の拠点に見られるが、これでは組織の前進はなく、退化するばかりである。「会員が増えず、

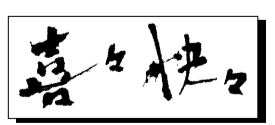
ナルクは、自分の健康と生きがいを得るために、ボランティアを継続的にやらせてもらう団体として発足した。週2、3日、1日2、3時間ボランティアをする。永続(次頁へ)



研修会を数多く開こう

在宅中心の時間預託による助け合いのボランティア活動を開始していただいた。会員のニーズが見つけられ、一般市民で困っている人を会員にして支援の手を差しのべるのである。二丁は地域包括支援センター、社協のボランティアセンター、市の高齢福祉課、ケアマネと連携すれば得られる。今度の介護保険制度の改定により、要支援I、IIが給付対象からはずれて、訪問介護、通所介護サービスは市町村が地域支援事業として直接とり上げていく

「コーデイネーターマニユアル研修会」を必ず開くことを義務づけていた。会員を対象にした助け合いのニーズがない拠点は、とりあえず施設のお手伝いを始めたが、ボランティアアスクームでは長続きしないのではと心配し、同好会をつくり、クラブ活動を推奨した。しかし、本末転倒にならないようにと、5・3・2の活動比率まで決めたものである。(高畑敬一)



ナルクは本部に加入手続きをして会員になるが、具体的な活動は、地域毎に拠点を一つ一つ事務所を設け、コーデイネーターを通じて要望のあった利用者宅に出かける。コーデイネーターは入会時に書いてもらった登録票を見て、組み合わせをつくり、利用者と提供者に連絡する。細部は全てマニユアルに書いてあり、リーダー研修会ではそれら全てを学ぶ。受講者諸君は「登録票を初めて見たが、これはナルクの主活動がボランティア提供であることの証明だ」と感嘆する。ナルクを設立した初期、拠点では「一日介護教室」は「一日介護教室」

きするために、時間預託料をとり入れた。ボランティアをしな  
い時は趣味を楽しむ、健康作りにも役  
立つようにと、多様な同好会を設立し  
た。同好会で人間関係ができれば、ボラ  
ンティア活動の提供者になつてくれるこ  
とも容易だと思ひ、ある拠点では三役が  
同好会の会長と話し合い、会長自らボラ  
ンティア提供者になると同時に、コーデ  
イネーターまで務めてくれた。担い手の  
不足を同好会参加者の働きで見事に解決  
できた一例である。

**⑤全拠点がブロック制**

行政が中学校校区単位で在宅型包括ケアに本気で取り組んでいる所では、生活支援、介護予防から身体介護にいたるまで、事業としての参加や共同コーディネートターの派遣をナルクに要請されるケースが増えるはずだ。それに対応していけば、拠点の財政基盤は堅固なものになるであろうし、地域でのナルクの存在感も高まるに違いない。制度の進展如何によつては、会員制の助け合いも組み込

まされて、時間預託料の再検討をしなければならぬ場面も出てこよう。ナルクの組織も、顔の見える最小行政単位にしようと、ブロック制の確立を推奨してきたが、世の中の変化が急速に進み、いまや全拠点が実施しなければ生き残れないようになってきている。

**⑥年をとつてもボランティアの担い手で**  
80歳を超えた会員たちが自主的に集まつて「八十路会」を作り、「ボランティア提供の担い手を続けていく申し合わせ」をされている。身体は定期点検、手入れをして、生涯現役を実現してもらいたい。そのために、高齢者でもやれる活動を考え出し、示していく

ことが大切である。高齢者に可能な活動の一例。  
・事務所当番  
・拠点会報の編集、手配り  
・子供を預かつて勉強を教える  
・特技や趣味を生かしたボランティア  
・市民後見人活動  
・子供へ伝承遊びを教える

**⑦若い会員増につなげる子育て支援**  
II 高槻・島本方式  
介護保険制度がでけると、各拠点ではすぐに、様々な子育て支援活動が展開された。  
若いお母さんと子供たちの「親子の集いの広場」、里山を保全し広場や遊び場を作つて子供たちを自然の中で遊ばせる「野外冒険広場」、

「何か複雑な書類があるのか」「何か複雑な書類があるのか」という心配や疑問が後を絶たないようだ。早速に電話当番者を訓練して、会員のニーズに応えられるように訓練しておかなければならない。

**⑧電話1本で点数利用が可能に**  
会員の平均年齢が上がるにつれて、若いときに貯めた預託点数を引き出して、自分のために使いたい、というニーズが多くなっている。そんな時、拠点事務所へ電話1本かければ、すぐに担い手(提供者)が駆けつけてくれる、とPRしてきた。

事前に本部に相談すれば、テキストの講師の派遣に確認してもらいた  
い。本部としては近く「電話当番マニュアル」を作成する方針である。担い手は比較的元気な高齢者会員にお願いすることになるだろう。

**⑨指針を基本に全拠点が市民後見人養成へ**  
市民後見人活動と成へ  
また、任意後見の契約方法、その後の法的活動について「ナルク市民後見人委員会」が個別に相談のつてくれる。ナルクの会員の80代、90代の人の割合が、認知症になつて判断力がなくなってきた。



入口は同好会でも、主体はボランティア活動

新しく代表になった人の中に、この養成講座に自立的に参加する人もいるが、多数は3日の日程をとることが困難で、とりわけ遠隔地の代表は難しい。そこで、養成講座とは別に、新たに代表を対象にした「代表者研修会」を実施する。

**⑩代表者の一日研修会**  
拠点リーダー養成講座は、2泊3日で行われるのではないかと不安の声が聞かれた。そこで本部は、拠点の代表を含む「ナルク財政基盤強化委員会」を昨年、発足させた。委員会は小委員会を作つて、この3、4年の収支の推移を詳細に分析したうえで、改革の答申をまとめ、5月の理事会に提出することをとした。その骨子は、  
I 交付金の廃止は行わない  
II 本部事務所の家賃値下げを交渉する  
III 全拠点が入会者を増やし、退会者を減らし、会費の増加を真剣に考える  
IV 今後、どこで總會を開いても、仙台同様、代表者の旅費・宿泊費の本部負担は半額とする  
V 水理事業開催は年2回から1回とする  
本部役員の宿泊を

伴う出張を抑制へ会員管理ソフトの開発費は時間預託ソフトの開発費を含めて拠点も負担するので、利用料金を見直すこと。ただし、会計ソフト、時間預託管理ソフトの利用拠点を増やすように努力する  
以上を執行すれば、本部会計は赤字が解消するが、拠点の中では収支が厳しい所が出てくる心配がある。そこで「I 枚方」「水戸」「栃木」などで成功しているように、担い手を確保しつつ、会員外の在宅時間預託助け合いのニーズを開拓することが大切だ。この層は預託点数がなく、一回5000円の寄付金を出してサービスの提供を受けるので、それが拠金の収入源となる。

「東大阪」「東大東」「箕面」「小山」が実施しているように、行政からの委託業務を積極的に獲得することを目指してほしい。  
今年度以降、介護保険の要支援I、IIに相当する生活支援や、介護予防事業が地域包括ケアの在宅介護とミックスされたい形で、厚労省の予算に

組み込まれる可能性が高いので、「東大阪」「大東」「市川」「銚子」「高槻」だけでなく、全拠点が行政や地域包括支援センターと緊密に接触して、地域のNPOやボランティア団体と連携を深めながら、積極的に委託事業をナルクに導入することが大切である。

**⑫声かけ誘い合わせをきめ細かく継続**  
ナルクの基本は、時間預託ボランティアや奉仕活動ボランティアに会員がどれだけ参加したか、参加率がどれだけ高められたかを常に注視していくことである。総会や交流会、定例会、研修会、イベント(ハイキング、カラオケなど)など高い参加率を狙うのなら、もちろん良い企画、楽しい企画を立てることに尽きるが、それ以上に有効な手段は「事前に参加を呼びかけ、誘い合わせをする」とである。ある拠

「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。

20周年記念行事拠点別参加者一覧

Table with 4 columns: 拠点名, 人数, 拠点名, 人数. Lists participants from various regions like Hokkaido, Tohoku, Kanto, etc.

5月25日(日)被災地支援活動について

Table with 5 columns: 地域, 項目, 内容, 出発地, 時間, 人数. Details disaster relief activities in Fukushima.

20周年記念行事まであと2か月 拠点別参加者数と支援活動固まる

25日の支援活動に 参加する。内容は 次の通りである。 (1) 慰霊ウォークは3コースを予定していたが、2コースに変更、約4時間かけて電力ホールに到着する。

子育て支援「大規模研修」 1月8日大阪市立こども文化センター

は、浪江町商工会の協力で穴掘りをしてもらえ、苗植えと水やりだけ。南相馬市の2か所は穴掘りから始める。26日と27日については1月号既報の通りである。今回は復興支援はもとより、この活動を機に、ナルク会員が、お互いの交流を深めるとともに、会員増大に向けての起爆剤としたい。

コーディネーターには、こども未来財団の岡林一枝氏が当たり「今子供たちのためにできること」というテーマで熱心に議論が行われた。福地氏は「子育ての現場は育児の孤立化が進んでいる」と述べ、笹倉氏は「丹波ごちゃまぜ自然体験」の活動に、ぜひ団塊の世代の力を貸してほしいと訴えた。

最後は、お待ちかねの阿川和子氏による「ボランティアと聞く力」と題する講演会が行われた。アメリカのスミソニアン博物館でのボランティア体験を語り、巧みな話術で聴衆を魅了した。

6月の第1回発足会は15名でしたが、今回は「栃木」「水戸」「千葉」「埼玉」「神奈川」「東京」と80歳代の会員が幅広く集まり、ナルクの層の厚さを感じさせる会となりました。

参加者のスピーチがあり、あとは川崎の田中夫妻のシヤンソンや、懐かしが昭和の歌をみんなで合唱し、盛り上がりました。来年も元気で集まろうと誓い合って散会しました。(記・花崎)

第三回めざめ 八十路会開催 1月19日(日)、午後1時半から、東大阪・大東拠点事務所第3回「めざめ八十路会」が開かれました。

東大阪市まちづくり意見交換会 1月24日 100名近くが集まり第4回の会合

ナルクの地域包括ケアモデル市である東大阪市で、1月24日、第4回のARJセッション集まりが開かれました。

今回は医師会、ケアマネ、緩和ケア、助けるなどのNPなどの参加があり、100名近い集まりとなりました。

加があり、100名近い集まりとなりました。会議は、①高齢者交通②子育て・教育③子育て・教育

友達ができず、孤立しがちな会員、最近入会した会員に、それぞれ「呼びかけ人」「誘い合わせ人」を決めておいて、必ず実行することを、各拠点にお勧めしたい。

国立文楽劇場三十周年記念 菅原伝授手習鑑 4月5日(土)〜27日(日)

読者の広場

川柳

「芦屋」 休刊日 読書三昧冬最中

崖知常

冬木立

旅の終わりの声

武田順一

冬將軍

睨みをきかせ土俵入り

枯葉舞

坂本禎弘

カラスがカーと冬告げる

本田陽保

木枯らしに

老人パワーペダルこぐ

家事疲れ

石濱輝代

今日は私も冬ごもり

中川輝子

傘寿越え

アチコチ整備多忙な日

森脇利康

俳句

「栃木」

半眼の

仏の視線秋深し

築島風花

年末の

慌ただしさに古希がくる

芝尾鹿之助

階段を

北風に乗る足軽し

服部みほこ

若妻の

捌き手古する安芸の牡蠣

鈴木桜子

地を這いて

いまだ威嚇す冬の蜂

小林明

随想

ボランテアのおじさんへ

「銚子」藤身隆雄

銚子拠点では、子育て支援の一環として、地元春日小学校の登下校時の見守りを行っています。

下校時は月曜日と金曜日、登校時は火曜日に実施しています。下校時の見守りは9年目を迎えています。校門で子供たちを待ち、コースごとに分かれて一緒に歩いて行きます。話をしながら子供たちから元気をもらっています。

今日も子供たちと一緒に歩いている時、2年生の女の子からお手紙をいただきました。ご紹介し

一部省略しましたが、この手紙を読んでも嬉しくなりました。寒い日も、暑い日も見守りを

ボランテアのおじさんへ

おじさんは70歳なんです。初めて知り、そんな70歳には見えないくらいです。わたしは63歳だと思いました。

おじさんは、りっぱです。それに人気ものです。それに人気ものです。

わたしと、わたしの大しんゆうで、とてもなかいのMさんは、おじさんのことが大好きです。いつもありがとございます。

春日小2年 Yより

それは中山道随一の難所と言われた「碓氷峠」を、我々一行は本意を味で踏破していたのか、という事です。上州現在の群馬県から信州現在の長野県)に至る碓氷

やっついて良かったとつくづく思いました。

4年半越しの「碓氷峠越え」

「南横浜」古川国男

私はナルク設立15周年記念の「中山道エコーふれあいウォーク」に参加し、沿道拠点の皆様の絶大なご支援のおかげで、20名の仲間とともに完歩した者の一人です。

あれから早くも4年半近くたち、当時から隊員一同の心残りになっていたことが一つあります。

そこで昨年10月22日、歩いて越えたことのある完歩隊員の米山仁志さん(浜松拠点)の先導で、有志7名が「碓氷峠完全踏破」にチャレンジすることにしました。

当日、高畑会長をはじめとする一行7名は、米山リーダーの説明を聞きながら、雨の中を歩き通しました。登り切った頂上の熊野神社でお礼参り、その前のおそば屋さ

の「力持ちそば」の温かかったこと。

一行の平均年齢は75歳を超えていたはずですが、思えば4年半越しの、無茶とも言える「碓氷峠越え」でありました。

20周年記念行事は、仙台で開催することが決まった。

仙台といえば平成22年の3月11日だ。この日は私にとっても多忙を極めていた。2月末、息をひきとった夫、その後の手続きなどで目まぐるしい日々を送っていた。拠点の事務も溜まっていた。

そんな中、大地震のニュースである。テレビが

ら「宮城」「茨城」という文字が飛び込んでくる。

水戸の妹に電話をするが通じない。夜遅くなつて栃木の弟、東京の姉や兄とも連絡がとれ、無事が確認できた。

テレビを見てみると、次々と被害の大きさも判明してきた。津波の様子、疲れ切った車椅子の人、酸素チューブをつけてくったりしている人を見る

と、夫の姿と重なって、涙が止まらなくなった。

何か手助けをしたいと思っても、離れていては募金することしかできなかった。今回何かお手伝いができればと、参加を決めた。自分の気持ちに少しでも整理がつくことを願っている。

参加だが楽しい。ナルクをもっと活用したい。価値観の合う仲間ができて嬉しい。

6月に「創立5周年大会」を予定しているが、これを機に「魅力あるナルクのあり方を考えよう」というワークショップを行い、アンケートを実施した。

①ナルク入会時と今とを比べての感想

③ナルクへの評価

・仕事仲間、社会の認知

・子育て支援、高齢者支援、パソコンの習得、コーディネート者の簡素化と増員

今月は「つれづれの記」「用語辞典」「コーディネート」のつばやき休載します。

(出井貞一)

おらが拠点の 熱いひと

巻の自家 大敷さん

大敷さんの自家用車は100%ナルク活動のための軽トラックで、荷台には庭木の手入れ、また便利屋と

東日本大震災の際には地域全体が被害にあり、特に屋根瓦の被害は、雨漏りの心配があり、修理業者に頼んでもすぐに来てもらえず困った状態が続いたが、会員の家の比較的簡単な屋根と壁の補修は、かなりの件数をこなした。中には給湯ボイラーの部品が壊れたのを見て、メーカーまで行って、部品を調達して修理し、大変喜ばれた。

大敷さんの入会は平成13年、預託時間は月に50、100時間、今では6千点を越え、もちろん水戸拠点では群を抜いてトップ、拠点の事務局長の役をこなしながらの活動である。毎月の定例会、運営委



現在、水戸拠点で3年前から車いす男子高校生の階段昇降の介助を40名のチームを構成して、時間割に従って担当を割り振り、スケジュール管理の総責任者を担当している。

記者レポート

「鳥取」 ワークショップで アンケート調査

6月に「創立5周年大会」を予定しているが、これを機に「魅力あるナルクのあり方を考えよう」というワークショップを行い、アンケートを実施した。

参加だが楽しい。ナルクをもっと活用したい。価値観の合う仲間ができて嬉しい。6月に「創立5周年大会」を予定しているが、これを機に「魅力あるナルクのあり方を考えよう」というワークショップを行い、アンケートを実施した。

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity points). Rows include 北海道地区, 東北地区, 関東地区, 信州地区, 北陸地区, 中部地区, 近畿地区, 中国地区, 四国地区, 九州地区, 合計, 海外 (Naluk USA, Naluk Suis, Naluk UK).

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・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