



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

名張からの分離独立 伊賀青山拠点誕生

後に続くを信ず!

動機は「代表の決断」

三重県に「伊賀青山拠点」が誕生した。分離独立での新拠点の誕生は絶えて久しい。設立総会会場となった伊賀市役所桐ヶ丘地区市民センターで、設立準備委員長で初代代表になられた立田彰子さんに拠点設立の動機を尋ねたら「伊賀名張・岡田代表の決断です」と一言。岡田さんは7年前にも「名張東拠点」を分離独立させた。当時52名でスタートした名張東は今は121名へと大きく発展を遂げている。岡田代表は本部理事でもあり、理事会では常に本部に対して辛口の質問意見を出すので有名。しかし本部の事業計画や折々の施策については常に前向きに取り組み姿勢を堅持している。「これからの課題である顔の見える組織・地域密着型の拠点活動をするためには、本部の指導するようにブロック制を導入し、それを前進させて拠点の分離独立まで持っていかなければいけない」が口癖。昨年末にも高畑会長を誘い、四日市拠点設立のために一日を費やした。

2007年5月、の拠点しかないよう 拠点の分離独立策に

ナルクは組織委員会 な所を極力「最小行 政単位毎に小さく分 離独立させよう」と いう内容なので一時 また今年の事業計 画のテーマの一つで は随分議論を呼んだ が、それを真剣に受 け止めている拠点の リーダーが、たくさ ん存在していること を示すもので、本部 は心強く感じてい る。

この案はナルクの 組織がまだ出てい ない地域に新たに拠 点を設立するより も、1県1組織の所 や、政令指定都市に もかかわらず、一つ

ナルクの全拠点共 通の課題である「新 しい会員の拡大」も、 供者やコーディネー ターになる」と言

この中核的存在に なり、生活支援・助 け合いサービス・介 護予防サービスの提 供者やコーディネー ターになる」と言



季の輝き

写真・隈井九州男

岡田代表と相談の うえ、昨年11月には 丹波篠山ユニトピア で行われた2泊3日 の「拠点リーダー養 成講座」を受講した。 分離独立では先輩格 の名張東代表の大橋

立田さんは岡田代 表からの要請を受け て、そのメンバーを 中心にして今年の1 月、準備会を立ち上 げた。このカフェを 新拠点の事務所と し、愛称も「らんら ん」とした。

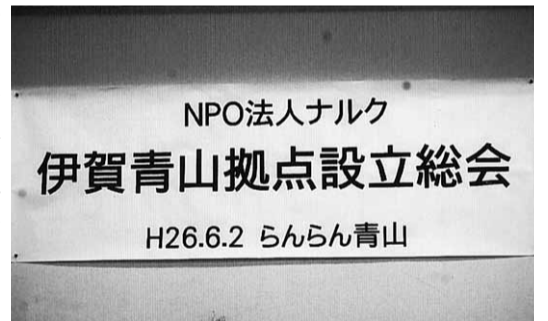
新拠点の代表に選 ばれた立田彰子さん は2013年度のリー ダー研の卒業生であ る。入会してから 3年も経っていない。 青山で一軒家を 借りて、市から助成 金をもらい、「らんら ん」というコミュニ ティーカフェをナ ルクの仲間と共に経 営していた。



シニア介護サポーター養成講座修了式

シニア介護サポーター養成講座修了式 づくりに協賛 諸団体と連 携し合い、 福祉の課題 に真剣に取 り組んでい きます。20 25年問 題が言われ て久しいで すが、団塊の世代の 方々が65歳を超えて 企業を離れられま す。80歳までの約20 年間、誰もが持つ 「10万時間」と言う 余暇時間(自遊時間) をどう頑張って生き ていくか。一人ひと りが何か一つの活動 を見つけて自分づく り・仲間づくりをし ながら地域社会で希 望を持って生活して いく努力が必要です。 先ず会員を増やす こと。それもボラン ティア提供会員を増 やしていきます。ナ ルクを紹介する青山 地域用のチラシを地 域の支所長からも頼 まれて作成しまし た。これを社協や地 域包括支援センタ ーに置いてもらいま す。市民活動支援セ ンターともリンクし て発信していきます。 ゆくゆくは伊賀 市の旧1市5町村に も拠点ができるよう 努力し連携してい

健康を訪ねて勉強も した。 設立総会の午前中 は、会場の近くにあ る滝ノ原公民館で、 シニア介護サポタ ーのテキストを使っ て行った研修会の修 了式が行われ、この 式には伊賀青山設立 総会に参加予定の会 員が出席した。また、 この研修は名張市社 協が三重県ボランテ ィアの助成金10万円 を使用し、ナルク伊 賀名張拠点から12万 円をプラスして、一 般市民にも呼びかけ て実施されたもの 青山地域でナルクの 輪を拡げ、 行政・社協 地域・街 づくりに協 諸団体と連 携し合い、 福祉の課題 に真剣に取 り組んでい きます。20 25年問 題が言われ て久しいで

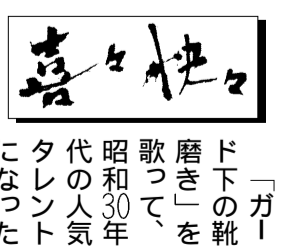


創立総会で挨拶する立田彰子さん

たいと考えていま す。 **高畑会長談** ナルク設立時に時 間をかけて役員間で 議論したのは「拠点 の規模(広さ)はど れくらいにしたら良 いか」ということで あった。結果、最 小行政単位に拠点を 創ろうと決まった。 その頃の奈良拠点 設立時の記者会見の ことを、今でもはっ きりと記憶している。 「地域で困ってい る人にも入会を勧め て、助け合い活動で きめ細かな社会貢献 をすると声明してい るが、奈良県一本の 巨大な組織のままで そんなことができ るのか」と記者の質問 に対し、「発足当初 から最小行政単位の 組織にしたかった が、それでは時間が かかりすぎるので先 ず全県一つでスタ ートし、活動しながら 小さな組織に切り替 えていく」と答弁し て納得してもらっ た。その約束を守っ ていない拠点が随分 ある。

これからの伊賀 青山について語 る立田さん

NPOに対する地 域の理解は薄く、行 政も含めて「ナルク って何?」という感 じです。しかし「自 立・奉仕・助け合 い」の理念を基に、 夫婦で参加するナル クはボランティア団 体として最高です。 青山地域でナルクの 輪を拡げ、 行政・社協 地域・街 づくりに協 諸団体と連 携し合い、 福祉の課題 に真剣に取 り組んでい きます。20 25年問 題が言われ て久しいで



「ガ」 ド下の靴 磨き」を 歌って、 昭和30年 代の人気 タレント になった 宮城まり子さん(87 歳)は、静岡県に「ネ ムの木学園」を創っ て、重度の障害を持 つ子供たちを世話し ている話があります。 今年 の3月30日から1週 間、そごう横浜店で 子供たちと描いた絵 画展を開いていると いうので、見に行っ た。まり子さんの作 品も素晴らしいが、 それ以上に子供 たちの絵が立派なの に驚いた。期間中の 入場者は1万1千人 を超えたという。皇 后陛下もご鑑賞にか けつけられたとか 美術展の経費を賄う 協賛の音頭をとった のは神奈川大学の松 岡紀雄名誉教授。企 業などに頼らない で、一般市民から広 く浄財を集めた。入 場券の寄付金は誰 でも1万円。102 8件が集まった。松 岡教授の話によれ ば、日本ではアメリ カなどと違い、寄付 文化が無く、心配し たが「やればできる」と 自信がついたと 言います。今回のような 個人個人が市民寄付が 根付いてくれば嬉 しいのだが。 (高畑敬一)

20周年を機に「二つの拠点」が新たな交流

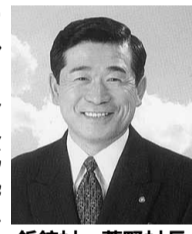
利根沼田、堺泉北拠点が福島県飯館村を激励訪問

代表 三河洋三 熱い行動力が素晴らしい。村内にあり、水芭蕉で有名な「尾瀬」の玄関口に位置します。



飯館村を訪問した両拠点の会員 (前列右が菅野村長)

この度、堺泉北の皆さんと飯館村を訪れ、放射能汚染の影響で大きく変わっていったのに驚きました。



飯館村・菅野村長

「飯館村の村長さんにとっても喜んでおられる」とのお話をしました。

当拠点と飯館村の関係は、一人の会員が菅野村長の講演を聞いたのがきっかけで、7年前に会員10名と飯館村を訪れ、菅野村長のユニークな政策や村づくりの理念を聞いて感動、また菅野村長の

「できることを、ちよつと無理してやってください」。これが赤松さんの口癖だが、この人にこう言われたら、誰か村長の姿は見られず除染作業員や防犯警ら隊が目につく

おらが拠点の 熱いひと

赤松正博さんの巻



「できることを、ちよつと無理してやってください」。これが赤松さんの口癖だが、この人にこう言われたら、誰か村長の姿は見られず除染作業員や防犯警ら隊が目につく

「有言実行」とは、この人のためにある言葉だと思ってる。まず動くのである。そして人を動かすのも上手い。

「助け合う」の3つを合言葉に、ナルク松山は、これからも頑張っていくつもりである。(記・野本進)

ナルク用語辞典 =サービス付高齢者向け住宅= 2011年に制定された「高齢者住まい法」に基づいて作られた住宅制度で、略して「サ高住」と呼ばれる。

つれづれの記 「燦燦」を見て思うこと 映画「燦燦」を見た。「燦燦」を辞書で引くと、「太陽などの光が、きらきらと輝くさま」とある。

拠点リーダー養成講座

今年も11月25日から丹波篠山で

ナルクの最重要研修、また現状のナ
修である「拠点リーダーの課題を中心
に」が11月25日から27日の2泊3日
で、例年通り参加者同士の交流も



ユニットピアささやま全景

兵庫県篠山市の「ユニ
トピアさ
やま」で開
催される。

この研修
はナルクの
原点、基本
を徹底的に
学ぶという
趣旨で毎年
行われてい
るもので、今年で第
10回となる。これまで
の受講者は約300人
(うち女性約3割)とな
り、それぞれ各拠点で活躍
している。対象は、比較
的に将来に拠点のリー
ダーとして活動でき
る素質、能力を持つ
ている人材、および
拠点の運営に意欲の
ある運営委員、若手
各理事からの拠点運
営、拠点管理、諸活
動の基本についての
点に推薦を依頼する
会員など。

9月上旬から各拠
点に推薦を依頼する
会員など。

ちょっと聞いて

コーディネーターのつぶやき



会員からの依頼で、有料のホームに入居
されているお母様への話し相手として2人体制で活
動を始めました。

お母様は「この方と私は相性がいいのよ。
とても話が合う」と、Fさんの相性を話
され、「一人でいる私を娘が心配して、こ

な相性のいい人を連れてきてくれた。この
人は子供のように思える」とおっしゃいま
す。

お世話をしている会員を娘さんが連れてき
てくれたと思っておられる母親の、娘とそ
家族へのやさしい気持ちに対する感謝の気持
ちと、娘さんの親への思いやりが良く感じら
れました。

そして、ナルクの会員が訪れるのを、こ
んな喜んでくださることは、コーディネータ
ーとして、とても嬉しく感じました。これ
はコーディネーター冥利に尽きる思いで、活
動会員皆様に感謝しながら、帰途につきまし
た。(南横浜拠点・早川和子)

2、3か月前に、お目にかかっていたので
すが、私のことは多分お忘れとばかり
でしたが、やはり「はじめて来てくださ
ったから」と歓迎してくださいました。
パートナーのF会員は、部屋に入りす
加湿器の水がないのに気づき、水を入
れましたが、お部屋が乾燥していたせ
いで「今日は喉がいがらっぽいな」と
聞き上手なFさんと楽しそうに、途切
れなくお話をされていました。帰り間
際までお話しは続いておりましたが、
いよいよお話しは終わりました。

- ③定款・各種マニュアルと拠点運営
- ④会計、会員管理業務
- ⑤ナルク諸活動
- ⑥グループ討議(ナルクが抱える課題)
- ⑦その他

20周年おめでとうございます

海外拠点からのメッセージ

5月26日、仙台で行われた「ナルク創
立20周年記念総会」に、海外各拠点から
お祝いの言葉をいただきましたので、そ
の要旨をお伝えします。

ナルクUSA会長 ウィルハイト資子

我々ナルクUSA
も、来年10周年とい
う節目の年を迎える
ことになりました。

創立20周年記念総
会、おめでとうござ
います。2002年
の高畑会長ご来瑞か
ら12年、私もも、
「ナルクスイス」と
しての活動を続けさ
せていただいております。

この間、海外に住
む私たちにとって、
最も心残りな「遠い
な心配りの輪が広ま
ります。

最後に、3年前の
東日本大震災でお亡
くなりになられた
方々のご冥福と、被
災地の1日も早い復
興をお祈り申し上げ
まして、祝辞に代え
させていただきます。

代表 鈴木 桂

創設20周年記念総
会、おめでとうござ
います。2002年
の高畑会長ご来瑞か
ら12年、私もも、
「ナルクスイス」と
しての活動を続けさ
せていただいております。

この間、海外に住
む私たちにとって、
最も心残りな「遠い
な心配りの輪が広ま
ります。

最後に、3年前の
東日本大震災でお亡
くなりになられた
方々のご冥福と、被
災地の1日も早い復
興をお祈り申し上げ
まして、祝辞に代え
させていただきます。

20周年の催しを終えて

宮城拠点実行委員
須藤秀夫

3日間のナルクの
20周年記念行事(総
会、交流会、被災地
巡りなど)が無事終
了、全国の拠点から
お礼や感謝のメール
・お手紙を頂き、宮
城の実行委員として
お礼申し上げます。

一年前、会員数の
少ない私どもで、果
たして千人以上の会
員の皆様をお迎え
し、一大イベントを
成し遂げられるだろ
うかと、不安を抱き

ながらのスタートで
した。3年間にわた
る「パラスール喫茶活
動」に象徴される「鎮
魂」「助け合い」「奉
仕」のコンセプトで
実行委員会を開催、
会を重ねる毎にパラ
ソール喫茶活動の中
心的存在であった女
性のアイディア、実
力の発揮により、交
流会の内容全般が具
現化していきました。

交流会成功の秘訣
をあえてあげれば、
①実行委員会の役割
分担が適切であった
こと②実行委員が自
覚と責任感をもって
積極的に行動したこと
③交流会7演目全
ての出演者が、ナル
クの理念や日常の活
動を理解してくれた
こと④全国の多くの
拠点から助言や資料
提供など、心強い支
援があったこと⑤仮
設住宅から来場され
た被災者の皆様が、
想像以上に交流会を
楽しみに期待されて
いたこと、などです。

今回の20周年記念
行事をやり遂げたこ
とで「ナルク宮城」
の会員同士の絆は一
層強くなりました。
活発に活動に励み
たいと思います。

各地の八十路会

「めざめ八十路会」
5月18日午後1時

半から、東大阪・大
東拠点事務所、第
4回「めざめ八十路
会」が開かれた。

10年先は高齢者の
3人に一人が認知症
になるといわれてい
るが、「今から地域
包括ケアを推進す
る必要がある」とい
う話題で終始した。介
護保険法が改正され
来年4月から「要支
援向けの通所介護・
訪問介護」が、市町
村事業に移行される
ことになる。その場
合、果たして自治会
や老人会、NPO団
体のボランティアで
やっていけるのか。
私たちは何をすれば
よいか。議論は尽
きなかった。

次回を10月19日と
決め、散会した。

「寝屋川拠点」
会報で次のような
呼びかけを行った。
「新しいナルクの活
動の場を広げませ
んか！」

「寝屋川拠点」

会報で次のような
呼びかけを行った。
「新しいナルクの活
動の場を広げませ
んか！」

「身体の定期点検、
手入れをして生涯現
役を続けましょう。
高齢者でもやれる活
動を続けましょう」
「預託時間を使いま
しょう。会員の助け
合い活動の場を提供
しましょう」

八十路会へ入会希
望の方は代表まで申
し込んでください。

「たけくらべ」など

「めざめ八十路会」
5月18日午後1時

半から、東大阪・大
東拠点事務所、第
4回「めざめ八十路
会」が開かれた。

10年先は高齢者の
3人に一人が認知症
になるといわれてい
るが、「今から地域
包括ケアを推進す
る必要がある」とい
う話題で終始した。介
護保険法が改正され
来年4月から「要支
援向けの通所介護・
訪問介護」が、市町
村事業に移行される
ことになる。その場
合、果たして自治会
や老人会、NPO団
体のボランティアで
やっていけるのか。
私たちは何をすれば
よいか。議論は尽
きなかった。

次回を10月19日と
決め、散会した。

「寝屋川拠点」
会報で次のような
呼びかけを行った。
「新しいナルクの活
動の場を広げませ
んか！」

読者の広場

俳句

「東大阪・大東」

津波から 早や三歳なり夏霞

パラソルで さする手も痩せ災害者

「奈良」 獵人

鳥の声 無情なる 雨にうたるとるさくら散る

夏めくや 陽子

真白のシャツが闊歩する 邦彦

神苑の 隆子

小川のほとり山葵あり

今が旬 幸太郎

筍飯の盛り合わせ 海亀四郎

随想

「中標津」 春の風

心身ともにはずみおりましたよ

ことまだありや春の雲 驚の

初音に五体湧きしかな

ほころびし 柴木蓮にいやされる

無情なる 雨にうたるとるさくら散る

「和歌山」 二瓶照子

西陽つけ 主にすがりて

熟れさきて夢見心地か 風揺れたわむ

五月雨に さそい出し

沢かにが我にも勝り 多忙に動く

さあ、ここから私の心 譲り合つて」とか「優先

の中で葛藤が始まりました。どうして空気が読めない人が多いのだろう。それとも知らない振りをしてるのだろうか。素直に「席を譲って」と言えなかつた自分に悲しくなりました。悲しさの中身は座れなかつたことはもちろんです。こんな日本人恥ずかしいかな」とまで、発展しました。

最近「嫌われる勇気」という本が出回っています。私も正しいと思うところは、嫌われても、声に出して言える勇気を持ちたいものだと思っています。

私は84歳。東京に住む息子から「もう年なのだから、送迎は辞めるように」といわれているこのごろです。

75歳の時に妻を亡くしました。自営業をやっていたが、跡を継ぐ者もいないので、廃業しました。仕事もなくなり、体をもてあましていたときに、友人の勧めでナルクに入会しました。

当初、送迎を週1、2回、庭の手入れを日が暮れてもやっていたのですが、80歳近くになったので、送迎専門に活動するようにになりました。その頃、弟が亡くなり、私も自宅の家事や掃除が億劫になり、食事も宅配弁当をとるようになりました。

「ぼつぼつ施設に入居したい」と息子や友人に相談したところ、皆でネットなどで調べてくれたり、格好な所が見つかり、今年の4月に入居することです。

入居に際して、自宅を片付けなければなりませんでしたが、その費用が50万円、60万円かかると言われました。そこでナルクに相談すると、預託点数を使うことを提案され、3か月で家財の処分、掃除、庭の整理まで、すつかりきれいにしてくれました。出費は交通費と預託点数のみで、こんなときに点数が利用できて本当に嬉しかったです。面倒を見てくださった会員の皆様、ありがとうございました。

元気なうちに世の中に役立つ人助けを、ナルクを通じてできることが分かったと心から思っています。

あなたのお拠点で、映画「燦爛」の上映会を開きませんか

長年の介護の末に夫を亡くし、独り身になった77歳の女性が婚活を通して、新たな人生を踏み出す姿を温かな視線で描き、高齢者の抱える願望を素直に肯定し、地域の助け合いにも触れた映画です。(上映時間81分)

昨年11月に一部の映画館のみで公開されたもので、6月に本部で、7月に東京で試写会があり、好評を博しました。

拠点の財政改善の一助として、単独で、または複数拠点協働で、上映に向けて取り組みを考えてみてはいかがでしょうか。詳しくは本部西村事務局長まで。

記者レポート

「高槻・島本」ナルクUSA武井会長来訪

20周年記念行事が滞りなく完了した翌5月28日、本部の仲間国際担当(写真左側)の案内で、ナルクUSAの武井会長(写真中央)が拠点に来訪された。



武井会長を囲んでの懇談会

今回の来日を機に「ゼロ」との希望で、当拠点が選ばれた。午前中であつたという間の2時間であつたが、田中代表のプレゼンテーションに満足された様子で、「皆さんの活動は大変参考になりました。我々も来年10年を迎えるので、ぜひ口サンゼルスにも来てくださ」とのうれしいお言葉をいただきました。(平田久和)

「川崎」日台親善オペラ・コンサート開催

4月15日、中原市民会館で、当拠点主催の日台親善コンサートが開かれました。台湾からは呉先生、唐逢翔氏、日本からは小田

「北・東播磨」官兵衛ウォーキング

5月11日、西脇市在住の有志で、黒田官兵衛ゆかりの地をフルコースで歩いてきました。気温、気候も快適で、

「函館」函館山登山見守り

5月27日、上湯川保育園の年長さん12名の函館山登山の見守りを行いました。当日は、前日からの雨も上がり、風もなく薄曇りですが、絶好の登山日和となりました。

「宝塚・川西」同好会世話役懇談会

午前9時、「函館山登山事務所前」にバスが到着。先生の音頭で、エイ・エイ・オーと雄たけびをあげ、標高334メートルの頂上を目指しました。

「北・東播磨」官兵衛ウォーキング

5月11日、西脇市在住の有志で、黒田官兵衛ゆかりの地をフルコースで歩いてきました。気温、気候も快適で、

「函館」函館山登山見守り

5月27日、上湯川保育園の年長さん12名の函館山登山の見守りを行いました。当日は、前日からの雨も上がり、風もなく薄曇りですが、絶好の登山日和となりました。

「宝塚・川西」同好会世話役懇談会

午前9時、「函館山登山事務所前」にバスが到着。先生の音頭で、エイ・エイ・オーと雄たけびをあげ、標高334メートルの頂上を目指しました。

「札幌」命のバトンを冷蔵庫に

当拠点では、「救命救急講習」を実施し、AEDの使い方などを学びました。今後、救急車を呼ばなくてはならない事態に備えて、各家庭の玄関と冷蔵庫に「命のバトン」

と名付けたステッカーと、冷蔵庫の中には、本人の医療情報を記したメモをカプセル(バトン)に入れ、備えておく運動を始めることにしました。

ナルクの現勢

2014年8月1日現在

地域	活動拠点数
北海道地区	11か所
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	49
中国地区	8
四国地区	6
九州地区	6
合計	129

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・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・パナソニックエコソリューションズ労働組合・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・ダイハツ労働組合