



### よりの良き人生後半の準備を 第二回「ナルク終活セミナー」開催

人生の最後を迎え、が相続税を払わなければならない。最近、よく耳に「終活」という言葉が最近変わって、エンディングノートにどう書くか迷っている。26日、大阪市中央公会堂で開かれた。葬式や墓、財産や相続について気にはなるが、講師の話が具体的にどうすればよいか？



ナルク終活セミナーの講師が話している様子。

「終活セミナー」はナルクでは初めての取り組み。まず、高畑敬一会長の「『税制が平成27年1月から改正され、多くの人が」

「中でも家族や」

「茶の準備など、すべて夫のた」

「政治家では、もうひとり「はしもと」

「は、金婚式を迎えます。光陰矢の如しと」

## おらが拠点の 熱いひと

巻の巻 小澤康枝さん  
熱いひと 小澤康枝さん



小澤康枝さん

「熱いひと」

「熱いひと」

「熱いひと」

「熱いひと」

「熱いひと」

### つれづれの記

「はしもと」といえば



元総理 タクを組んで 惨敗し

「はしもと」といえば

### 私はこれで元気です

＝私の健康法教えます＝  
歌うこと・書くこと

「心に太陽を持って、唇に歌を持って」。

「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。

### 地域支え合いづくりフォーラム

#### 東大阪市が堀田力氏を迎え開催

2月7日、東大阪ボランテア・団体系立市民会館で「地域支え合いづくりフォーラム」が連携、協働してこ「オーラムin東大阪」そでできると主張が、さわやか福祉財第2部は堀田会長団の主催で開かれが進行役を務めるパネルディスカッションが行われた。助けた、地域支え合い活動のいかに支援助し、広めるか」というテーマで、「小学校の空き教室を利用した世代間交流会」「商店街の空き店舗利用のコミュニケーション」なかで、地域支え合い活動を進める上で「地域の底力が何動」などの、同市により大切」と述べ、これは地縁型組織とNPO・市民活動・5時前に終了した。



地域支え合いづくりフォーラムin東大阪

### 福島県飯館村村長ご夫妻をお招きし 絵本「がんばっぺ まいでいな村」の読み聞かせ

昨年5月のナルク20周年の折、当拠点の有志が堺泉北とご一緒放射能汚染の被害を受けた福島県飯館村を訪問したことは、先にお伝えした通りです。

その飯館村の菅野村長ご夫妻が、10月12日・13日、7年振り12日、わが拠点に来訪されました。



絵本の読み聞かせをする菅野村長夫人

以前、当拠点の会が村長の講演を聞いたのがきっかけで、講演していただいた経緯があり、今回も村長ご夫妻の来訪を打診、ご多忙の中実現しました。懇親会では再会を喜び、また5月の福島訪問でお会いした時の話題に花が咲き、楽しいひと時を過ごしました。

また、当拠点から百キロ離れた新潟県に原子力発電施設が6基もあり、もし事故が起きたらと思うと、身近な問題となり不安です。

飯館村は汚染土壌の除去が遅々として進まず、村民の帰還が遅れており、現状は厳しいと、菅野村長が、一日も早く皆さう祈っています。

三河洋三



箕面拠点での浦島活動

### 高齢者疑似体験講座 「ナルク箕面」の取り組み

年を重ねると、歩行や階段の昇り降り、服の着脱などが難しくなると、あつたように、耳栓や特殊眼鏡、重りを装ったベストなどを装着することで、一挙に80歳くらいに变身するグッズ。高齢になつたときの身体機能低下や心理的変化を疑似的に体験できる。疑似的に体験できる。疑似的に体験できる。

「セットの器具は、眼鏡（白内障による色の変化や見えにくさ）、荷重ベスト（体の前屈み）、脚・くるぶし・ひざ用の固定具（関節の曲がりにくさ）など15点。これらは平成23年、「みのお市民活動支援金」からの交付金などで、15セット用意した。

講習は準備も含め2時間30分。40名の生徒に13人の会員が着用や誘導などをサポート。生徒らは、初めての体験に興味深く取り組むなど、孫世代との交流は滞りなく進行。

### ちょっと聞いて

コーディネーターのつばき



「自分、コーディネーターである」という意識がないと思っています。困っている人がいて、私にできること、そしてタイミング

「きくの会」の設立時（平成7年4月）の志に燃えた方々に続く私たちの世代の会員が増えていること、育っていないことが原因だと思えます。

設立時の「担い手」として活躍した方々が高齢になり、今まで貯めてきた「預託点数」を使う時になつて「役に立ってくれないならば、会に入っている意味がない。辞

「良い担い手」は「良い受け手」になり難いのです。これは日本人の誇り高い生き方なのかも知れません。現状では「受け手」に対して「担い手」が固定することになり

「依頼し」「依頼された時」「ごめんね、できる人はいないわ」「そうですか、またお願いね」となります。

ボランテアは喜んで、相手に喜ばれます。細々ではあつても、会員それぞれに、できることをしていきたいものです。

(河内長野拠点・上山 瞳)

「セットの器具は、眼鏡（白内障による色の変化や見えにくさ）、荷重ベスト（体の前屈み）、脚・くるぶし・ひざ用の固定具（関節の曲がりにくさ）など15点。これらは平成23年、「みのお市民活動支援金」からの交付金などで、15セット用意した。

講習は準備も含め2時間30分。40名の生徒に13人の会員が着用や誘導などをサポート。生徒らは、初めての体験に興味深く取り組むなど、孫世代との交流は滞りなく進行。

体験後、「耳の遠い私のおばあちゃん、なんて？」と、よく聞き返すのにイヤツとするのが多いが、聞こえにくいことがどんなに大変な事かを知った。これからは近くまで行って聞いてあげたい」と女子生徒。

また、レジでの支払いに手間取るお年寄りに、いら立つことがある男子生徒は、「財布のお金が出にくいのだと理解できた。これから温かい気持ちで待とうと思う」と、それぞれ感想を述べていた。リーダーの山村尚美さんと横山博明さんは、「人は助け合つていかなければ、ということを理解してくれれば幸いです。今後の生き方に少しでも良い影響が与えられたら、うれしい」と話す。

活動は4年前の分離独立前からの開始は25年から。評判が広がり、年々、講習依頼が増えている。打越代表は「すべての要請に応えるためにも」と、多くの会員の参加を呼びかけている。

(取材・梅本リユ子)

### 終活セミナーのアンケート結果

項目	難しかった	ちょうど良い	簡単だった	計
現在の葬儀事情について	7%	91%	2%	100%
事例発表「大垣拠点のナルク葬」	17%	63%	20%	100%
財産の賢い増やし方	46%	50%	4%	100%
相続税の改正と対応について	24%	72%	4%	100%

①葬儀のこと39%  
②相続税のこと31%  
③資産運用30%となり、設定した3つのテーマが、ほぼ均衡した結果となつた。

講演内容について聞いた結果は上の表の通り。多くの参加者が理解できる内容であつたが財産問題は、やや理解しにくかつたよう。

今後勉強したいテーマについて尋ねたところ、次のテーマが挙げられた。

- ・認知症関連 6人
- ・介護の仕方 4人
- ・高齢者施設への入居問題 3人
- ・年金と老後の暮らし方 2人
- ・介護保険改正について 2人

(以下1名ずつ)  
・終末期の迎え方  
・ホスピス関連  
・一人住まい問題  
・健康管理  
・エンディングノート  
・書き方  
・経済情勢

### 「ナルクの森」の苗木と苗木を育てる

2005年4月、熊野市の休耕田に植樹をして「ナルクの森」を作ろうと、大阪以南の拠点が集い、3年間で100本のヤマモモの木を植えました。

以後、和歌山拠点を中心になり、手入れを行つてきましたが、やっと昨年、実を結ぶまでに成長しました。10年たった今の姿を、みんなで見に行きませんか。会長も参加されます。日時

は6月11、18日の1泊2日の予定で、宿泊先は熊野市久生屋町の「熊野倶楽部」(☎0597-88-2045)です。詳細は来月号に掲載します。

読者の広場

俳句

「高槻・島本」
終(ひいらぎ)の
枝さす筒や花白し
多田宏澄

短歌

「奈良」
おじろわし 追ってウオ
ツチングす目の前に
いまだ返らぬ北方領土
みちよ

「びわこ高島」
はつ春を 待てる心に
新雪の 降り来てわだち
に 頼りて歩む
あきら

我が庭に 皇帝ダリア花
高く 行きかふ人は 皆
旅行に 行きましよう
喜んでハイと答える卒寿
婆

随想

耐火金庫にも
使用期限

阪神大震災で火災が起
きた地区では、古い金庫
の大部分が燃えてしまっ
たと言った。これが契機と
なり、また国からも耐火
金庫の規定をもっと厳し
くするようにとの指導も
あり、新しく設けられた
使用期限が、なんと、わ
ずか20年である。使用期
限が半永久的と思えそう
なモノなのに。

川柳

「和歌山」
狭くなるまで
モノをおく
何出茂捨郎

大臣よ これをやったと
言ってみな
棄権者

麻雀会 みんな百歳狙っ
てる
麻雀豆腐

「箕面」
会員相互の助け合いに
「シニア応援隊」

養護老人ホームなどへ
の活動は活発化し、拠点
の財政上、大きな貢献を
しているが、半面、会員
同士の助け合いはそれほ
ど実現できていない。そ
こでプロジェクトチーム
「シニア応援隊」を立ち
上げ、毎月の会報に「シ
ニア応援隊のコーナー」
を常設し、月々の助け合
いの実例を紹介しなが
ら、気軽に相談し、助け
合いの輪を広げること
になった。

「札幌」
社協のセミナーでナルク
をアピール

1月28日、札幌市北区
の社協の主催で、「みん
なで進める北区の見守
り」というセミナーが開
かれた。

「豊中・池田」
わかばの会設立20周年
わが家の会設立20周年

2月2日、豊中市内の
ホテルで、拠点設立20周
年の祝賀会が、新春の集
いをはねて開かれた。

「静岡」
8回目の年越しそば打ち
の会に19人

昨年12月24日、恒例の
「年越しそば打ちの会」
を開き、19人が参加した。
今回で8回目。講師役の

トと呼ばれる特殊なコ
ンクリートが使われてい
る。
そして、たつぷりと水
を含んだまま金庫の壁に
注入されると、化学反応
を起こして膨張し、隅々
まで行き渡る。水を含ん
だコンクリートが乾かな
いうちに密封する。この
時に壁の内側に残った水
分が、金庫に熱が加わっ
た時に水蒸気となって噴
き出し、金庫内部を冷却
する。だが、水分は年月
とともに少しずつ抜け出
すので、やがて金庫内部
を冷却するには不十分な
量になる。だから20年と
いう使用期限が設定され
たわけである。

「水戸」
薄井とし子
仲間助けられ

私が今日まで、ありの
ままで生きてこられたの
は歌です。歌は人の心を
感動させます。大きな夢
を冷却するには不十分な
量になる。だから20年と
いう使用期限が設定され
たわけである。

「亀岡」
新年会に
過去最高の93人

亀岡拠点恒例の新年会
を2月10日に市立のイベ
ントホールを借りて開
催。従来は宴会中心の新
年会だったが、今回は趣
向を変え、全員参加型の
新年会を企画した。ふた
を開けてみると93人と会
員3分の1近く、新年
会史上最多の参加者数と
なった。

「海外」
ナルクUSA
ナルクスイス
ナルクUK

第1部はサックス演奏
に続いて社交ダンス、民
舞、詩吟と、アマチュア
とは思えない腕前に、盛
大な拍手が起った。続け
て特別ゲストのシャラン
に聴きほれ、第2部に
入り、安来節(ドジョウ
すくい)で盛り上がり、
ハルモニカ演奏、民謡、
津軽三味線演奏と熱演が
続いた。最後に福島の復
興を願って「花は咲く」
を全員で大合唱して幕を
閉じた。参加者からは「今
までない趣向で、とて
も楽しかった」との声が
多く聞かれた。

なで進める北区の見守
り」というセミナーが開
かれた。
急速な社会変化に対応
し、地域の高齢者の見守
り活動の学びと理解を深
める催しで、ナルクから
八百坂代表が出席、ナル
クの活動を報告、大いに
ナルクをアピールした。

「静岡」
8回目の年越しそば打ち
の会に19人

昨年12月24日、恒例の
「年越しそば打ちの会」
を開き、19人が参加した。
今回で8回目。講師役の

「海外」
ナルクUSA
ナルクスイス
ナルクUK

第1部はサックス演奏
に続いて社交ダンス、民
舞、詩吟と、アマチュア
とは思えない腕前に、盛
大な拍手が起った。続け
て特別ゲストのシャラン
に聴きほれ、第2部に
入り、安来節(ドジョウ
すくい)で盛り上がり、
ハルモニカ演奏、民謡、
津軽三味線演奏と熱演が
続いた。最後に福島の復
興を願って「花は咲く」
を全員で大合唱して幕を
閉じた。参加者からは「今
までない趣向で、とて
も楽しかった」との声が
多く聞かれた。



介護制度を学ぶ湖西のメンバー
介護制度を学ぶ湖西のメンバー
わなないケアマネの変
え方や、施設の種類の
などについて、坂本
さんは自分の体験談
も交えて話した。

介護制度を学ぶ湖西のメンバー
わなないケアマネの変
え方や、施設の種類の
などについて、坂本
さんは自分の体験談
も交えて話した。

介護制度を学ぶ湖西のメンバー
わなないケアマネの変
え方や、施設の種類の
などについて、坂本
さんは自分の体験談
も交えて話した。

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (11), 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), and 海外 (Naloku USA: 1, Naloku Switzerland: 1, Naloku UK: 1).

ナルクの現勢
2015年4月1日現在
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・UA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