



**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:大阪市中央区常盤町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)

# 会員増強キャンペーンに大きな反響

## 本部提案はきっかけ作りの一石

### 本年度の事業計画の柱は会員増強

本年度のナルクの事業計画が、5月27日の総会で審議されるが、その内容は本紙3月号に掲載した通りである。「組織の現状に照らし合わせた適切な計画である」と歓迎する向きが多い。事業計画の柱は「会員増強」である。各拠点とも日ごろから、この問題と真剣に向き合っているが、団塊の世代へのアプローチをはじめ、今ひとつ成果が上がっていない。そんな中で、ナルクの理念を忠実に守り、それなりの実績を挙げている拠点も少なくない。また、今年こそ成果を挙げようと頑張っている拠点もある。それらの拠点の代表に、その成功例、会員増強の決意を聞いてみた。(原稿到着順)

#### 20周年記念大会が大きな転機に

栃木拠点 代表 走出政視

6年前から「顔の見えるナルク」を掲げてブロック制を導入してあります。当初は順調に推移しましたが、ここ3年間会員数は横ばいの状態。昨年は4名の減少でした。ここは素直に全国の成功例を参考に会員の増加に取り組みようと、各人の出身団体や知り合いに働きかけるよう運営委員会でお願いました。

組織も事務局体制

当初は順調に推移しましたが、ここ3年間会員数は横ばいの状態。昨年は4名の減少でした。ここは素直に全国の成功例を参考に会員の増加に取り組みようと、各人の出身団体や知り合いに働きかけるよう運営委員会でお願いました。

#### 超高齢社会への備えとしてナルクの存在感増す

小山拠点 代表 内田邦子

これまで会員増強を意識した対外活動は特にできず、十数

人程度で、このままでは



長野県伊那の桜

写真・岩井 淳

ナルク徳島は、2008年1月に設立いたしました。順調に滑り出したが、設立4年目あ

#### コーディネーター研修で体制確立

徳島拠点 代表 浅野正廣

ナルク徳島は、2008年1月に設立いたしました。順調に滑り出したが、設立4年目あ

たが、設立4年目あ

#### 利用入会急増し退会者大幅減少

茨木・摂津拠点 代表 東條良和

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

今年20周年を迎える茨木・摂津では、



徳島拠点でのコーディネーター研修風景

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

#### 女性会員の活動に期待

和歌山拠点 代表 西奥 純

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

#### 新会員の拡大の取り組み

横浜拠点 代表 吉川 武

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

今年20周年を迎える茨木・摂津では、

会員数の維持、増加は諸活動の基盤であり、会員拡大チームは過去最多であった平成22年度末489人を超える500人以上を目標にしています。

26年度は順調に推移し、年度初め448人から32人増加しました。増加の要因は会員による知人・友人への積極的な勧誘とともに、地域密着の小規模展示会の活用があります。長

機1本程度のスペースながら、会員手作り小物、つるし雛、書画などで人目を引き、入場者へ積極的に話しかけ、脈がある方には連絡先を記入していただきま

す。その後は電話でフォローし、入会に結び付けます。

設立以来、満6年を迎え、現在会員は165世帯240名を有しています。今回の介護保険法の改正を期にナルクの正しい役割がないか、市高齢福祉課や地域包括支援センターとの交流を重ね、情報収集に力を入れ

### 人と人のつながりの中で四條磯拠点代表 出口守

「参加者一人でも毎月開催」という常設の新入会員研修会があります。新入会員はまずこの研修会でナルクボランティアの基礎を学んでいきます。現在のところ、勧誘、入会、研修、活動開始の流れが動き始めた気配があります。

「人と人の繋がりの中で四條磯拠点代表 出口守」

設立以来、満6年を迎え、現在会員は165世帯240名を有しています。今回の介護保険法の改正を期にナルクの正しい役割がないか、市高齢福祉課や地域包括支援センターとの交流を重ね、情報収集に力を入れ

## おらが拠点の熱いひと

巻の山之内昭夫さん、平成7年、阪神・淡路大震災の年に会社を退職、ナルクに入会されました。

西宮・尼崎

同年10月の

拠点発足と同時に活動を開始し、1年後、事務局長に就任し、中心的存在として拠点発

展の礎を築かれました。その後、尼崎拠点の分離独立(平成18年10月)とともに代表に

就任、現在に至っております。阪神・淡路大震災は「ボランティア元年」といわれますが、山之内さんにとっても、退職し時間的余裕もできて、ボランティアをする良いきっかけだったようです。

まず最初に始めたのが、神戸ポートアイランドの仮設住民の外出支援でした。この経験がナルク活動の基礎になった

ことです。現在は、尼崎代表として、84歳という高齢にもかかわらず

好奇心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「写真

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「写真

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「写真

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「写真

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「写真

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」



尼崎拠点 山之内昭夫さんの巻の山之内昭夫さんは、平成7年、阪神・淡路大震災の年に会社を退職、ナルクに入会されました。

「庭木のせんてい」「特養の車いす洗い」などの活動に率先して取り組んでおられます。強靱な体力と、新しい仕事に対するチャレンジ心には感心するばかりです。第8回の拠点リーダー養成講座には、復習だといって自分で参加し、ナルクの理念を再習得する心の持ち主です。

好奇心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「写真

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「写真

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「写真

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「写真

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

好意心旺盛、最後までやり抜く真面目な性格で、「市民オンブズマンの業務」

「ナルクの森」ツアー スケジュール  
6月17日(木)13時30分 熊野市駅集合  
14時00分 ナルクの森下草刈作業  
15時30分 熊野古道「大吹峠コース」散策  
17時00分 「かんぼの宿熊野」到着 会食  
宿泊費と現地経費=15,000円  
用意する物=軍手、タオル、運動靴  
問い合わせ先=ナルク和歌山和関 073-460-4936



本部を訪れた富山のチューリップ娘と

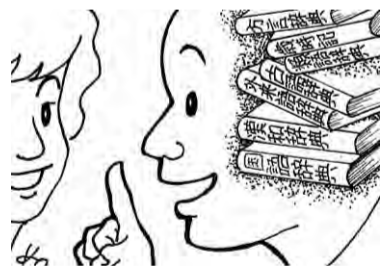
## リレーエッセイ つれづれの記

なぜ日本語は難しいのか

長年携わってきた日本語教師の仕事から、改めて日本語に対する愛着が一段と湧いてくるから不思議である。

前回は、日本語の難しさを書いたが「では何故日本語は難しいのか」という問題を私の教師メモから考察してみたい(少々理屈っぽくなるがご辛抱を)。

- 漢語 中国語から借りた言葉(漢字は音読み) 家屋 学者 同好会 樹木 美人 朗読など(明治以降)
- 外来語 江戸時代にオランダ・ポルトガルから入ってきた。カステラ タバコ ズボンなどをはじめ、最近のIT関連用語まで。
- 混種語 前記3つが混じったもの
- 和語+英語(お子様ランチ)
- 英語+漢語(グリーン車)
- 仏語+和語(バレエ組曲)
- 漢語+和語(重役 夜店 本箱) 重箱読み
- 和語+漢語(消印 見本 手順) 湯桶読み
- さらに日本語を複雑にしている要素
- 同義語 先生と教師 机とテーブル 本と書籍 背広とスーツ
- 同音異語 寄稿 機構 紀行 季候 帰港 起工 奇行 気功 貴校
- 擬音語 雨がポトポト 下駄をカラカラ ドアをコツコツ 鍋がグツグツ
- 擬態語 雨がシトシト 雪がシンシン 肌がサラサラ 紙をソツとはがす
- (擬音語 擬態語をオノマトペという) 位相語 年齢、職業、性、地域などで言葉が違う。「マンマ、パイパイ」などの幼児語。外套、行水などの老人語。おれ、めしなどの男言葉。ホシ、デカなどの職用語



以上が日本語の語彙を多くしている要因である。世界一豊かな表現ができる日本語に、我々はもっと誇りを持ってよいのではなからうか。(山田芳雄)

## 私はこれで元気です

私の健康法教えます = 92歳の健康法

私は元海軍陸戦隊員。上海で終戦を迎えたが、アメーバー赤痢にかかり、病院船で帰国した。以来25年間、腹痛、下痢、食欲不振でやせ細り、薬づけの日々を送っていた。

45歳の時、薬断ちをして、逆立ち、冷水摩擦、竹踏み、健康体操など良いと言われるものと積極的に取り組んだ。

55歳で国鉄を定年退職し、指圧師となり、90歳まで働いた。同時にボランティア活動に携わるようになり、それが生きがいとなり、身体もいつの間にか健康になっていった。

2年前、股関節の手術をした後、足にしびれがきたが竹踏みで、すっかり解消した。竹は直径3センチ、長さ45センチ、節の多いのが良品。長続きのコツは「足はすりあし」、痛くなったら早めに中止。なれたらそれが快痛になる。

私は今、朝起きたら1時間のストレッチを37年間、1日数回の竹踏みは47年間続けている。これが92歳の健康の源だと思っている。(徳島拠点・幸山 治)

### 2014年度ナルク海外研修旅行 インドネシアの世界遺産を訪ねて

今年のナルク海外研修旅行は、3月9日、羽田と関空から出発した30名がジャカルタに集合。インドネシアの世界遺産を巡り、伝統芸能と素晴らしい景色を堪能する1週間の楽しい旅となりました。

**インドネシアの概略**  
インドネシアは、主要な5島と中規模な群島を含めた約1万7千以上の島々から成り立っています。このうちのおよそ9千の島々に、約2億2千8百万人の人々が暮らし、約490の民族集団がそれぞれ多様な文化を継承し、美しい自然と動植物の多様性の保存に貢献してきました。

インドネシアは憲法で信仰の自由を認め、世界最大級の仏教遺跡を擁する。このうちのおよそ9千の島々に、約2億2千8百万人の人々が暮らし、約490の民族集団がそれぞれ多様な文化を継承し、美しい自然と動植物の多様性の保存に貢献してきました。



### ちよつと聞いて

コーディネーターのつばき

私のコーディネートは、毎月20日頃に「来月 さん宅へは、日と日でお願したいのですが、どうでしょうか」という電話で

で、2012年7月、外壁にはインドの古典情詩「ラーマヤナ」のレリーフが「死ぬまでに見たい絶景」で、みごと第1位に選ばれました。



インドネシアを訪問したナルクの一団

3日目、ジャカルタからデンパサールへ移動し、ウブドでエレファントキヤンプを訪ね、象の上には、専用のいすが取り付けられ、

最終日は自由行動で、観光、ショッピング、エステなどを楽しみ、3月15日、全員無事帰国しました。

このたび、ナルクの研修旅行に初めて参加させていただき、堺拠点から3名の参加です。留守宅を仲間にお願

このたび、思いがけない縁で、ナルクの会員になることができました。突然のけがで一時的に家事ができなくなりまして、困って



### これぞナルク

このたび、思いがけない縁で、ナルクの会員になることができました。突然のけがで一時的に家事ができなくなりまして、困って

私たちのグループは、提供者10人で、一人の高齢者の家事援助を、日曜日、月曜日、木曜日の週3回、二人一組で担当し、提供活動を行っている。中には、一人で頑張ってくれている人もいる。月1回、提供できる人、2回できる人、3回4回でもOKの人と、さまざまだ。

皆さんそれぞれに忙しい人ばかりなので、一人一人に電話して予定を入れてもらう。先に車のある人から電話する。それも一番忙しいと思われる人から順番に電話をしていく。

お願したい日を、予め組んでから電話するが、その日が都合悪ければ、別の日に、

高齢者が多いので移動はほとんどバス。そして、スーツケースは我々よりも行く先々で先着と、心遣いのある対応に感謝です。

宝塚・川西拠点 河野与志子

読者の広場

短歌

「函館」
白々と霜ふる朝に涙する
テロに絶たれし尊き命に

「北神三田」
「おみあしお大事に」て
いねいな友の賀状有難く

「おみあしお大事に」て
いねいな友の賀状有難く
受けぬ 萬野須耶子

新春の客に振舞いのきな
こ餅月ヶ瀬温泉に杵音高
し 中田勝子

紫蘇芽ぶく低き風圧わが
左腕なにやら痒し冬の寝
床に 夏至雅峰

「茨木・摂津」
新雪に人の生きざま生々
と向き動き足跡残る

菜の花のかすかな匂い
厨辺に遠き花野の風呼び
湯を飛ばす 龍田清成

俳句

「栃木」
フラッコヤ 上へ上へと
雲が呼ぶ 石田灯七

「枚方」
捨てるもの 少し残して
生きている 前たもつ

川柳が 広報飾り十五年
散るさくら 服部みほこ

客のなき 遅櫻
茶席に恋ふる 齋藤みち

「福井」
砂時計 逆さに反し
年新た 松原京極

雪合戦 幼き子には 避
けて打ち 酒井久美子

餅つきや 老いの杵柄
湯を飛ばす 龍田清成

川柳

「枚方」
捨てるもの 少し残して
生きている 前たもつ

長生きは 自慢にならぬ
浮き沈み しづえ

川柳が 広報飾り十五年
散るさくら 服部みほこ

ソロバンは 自慢じゃな
いが五つ玉 静香

初一念 貫いて得た
家内です いくら

両の手に 自慢を下げて
友が来る りえこ

受験日の 母の味噌汁
力湧く

随想

句作り
詰まりワインは空っぽに
大野竹代

車いす一人旅
「かすさ」 山口 勇

1月12日と13日、北海
道江別拠点から「車いす

道江別拠点から「車いす
で一人旅」の旅人が木更

津にやってきました。旅
人の目的は君津市民ホー

ルで行われる、お気に入り
バンドグループの公演

を見ること、グループ
のメンバーが経営する東

京都渋谷区にあるお店
で、御氣に入りのグッズ

出雲大社があることを知
つていた人の数は定かで

はないが、山の中腹にあ
る豪華な構えの神社で、

拝殿の前の大注連縄は見
事である。

次の見学場所、笠間芸
術の森を散策。美術館で

鑑賞したり、シヨッピン
グやお茶を楽しんだり、

それぞれゆったりとした
時間を過ごし、今回の本

命である日本三大稲荷の
1つである笠間稲荷神社

に到着。お参りをした後
は楽しみの昼食で、名物

を探すことでした。そこ
で、この旅人のサポート

を小畑ヒロ子さんや僕が
担うことになりました。

巷に追っかけ族という
人々がいることは知って

いましたが、この旅人を
目の前にして、車いす生

活という大きなハンディ
を背負いながら、北海道

から木更津まで一人で飛
んできたその気持の熱さ

と行動力に圧倒され、感
動さえ覚えました。

渋谷で買い物を楽しん
だ後、お店からJR渋谷

駅まで市街地約千メートル
を車いすでの移動とな

りました。凸凹の道路
はカタカタと車いすを揺

るが、道路いっばいに
広がって歩く大勢の人々

は車いすの前方を遮り、
そして一人では乗り越え

られない道路とお店の前
に立ちはだかる縁石。こ

うした日本の街並みは、
決して車いすの生活者に

優しいとは言えません。
ただ、嬉しかったのは、

高い縁石を前に思量して
いたとき、一人の青年と

中年の婦人から「お手伝
いしましょうか」と声を

つてくれた時、我々のサ
ポートも及第点がもらえ

たのかなと安どしまし
た。ただ、記念写真は旅

人を真中に、我々2人が
両脇に直立した姿だった

ため、主人公である旅人
の姿を小さく見せてしま

ったのではないのかな
と、チョット気がかり。

まだまだ、サポートを受
ける側の目線に立ってい

なかつたのではないかと。
反省と軽い疲れの残る体

験でした。

「神戸」 桐山正雄
いつまで続く
「如月会」

高校時代のサークルか
ら始まり、現在も続いて

いる男女10数名のグルー
プがある。2月に卒業式

があったことから「如月
会」と名を冠した。

の園児42人の「ソリスベ
リ」見守り活動に、会員

6人が参加した。

午前9時15分、赤・青
黄色などのカラフルな防

寒着に身を包んだ園児が
バスで到着。早速「2人

乗りのソリスベリ」の滑降が始
まる。最初は恐る恐るス

「ソリスベリ」見守り活
動に参加
1月21日、深堀保育園

「函館」
「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加

「ソリスベリ」見守り活
動に参加