



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2-1-8 FGビル大阪 〒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

新春座談会

コーディネーター新春の抱負を語る

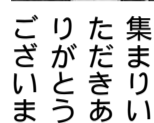
出席者(敬称略)
 高畑敬一(ナルク会長)
 浅野正廣(徳島)
 石田あけみ(茨木・摂津)
 近藤秀子(枚方)
 出口守(四條畷)
 波多美恵子(高槻・島本)
 司会・西村順子事務局長



高畑 新春早々、お集まりいただきありがとうございます。今日は日ごろの思いを自由に話し、存分に議論していただきたいと思っています。

ボランティア団体の真価はコーディネーターを置いてあるかどうかだと言われている。「利用者」のニーズと、「提供者」のクオリティがマッチして、はじめて本当のボランティアが成立するとも言われている。ナルクは質の高いボランティアを提供し、組織の運営に寄与すべく各人に研さんを勧め、各拠点にコーディネーターを置くよう指導してきた。会報でも「コーディネーターのつばやき」という連載欄を設け、コーディネーターの日ごろの悩み、喜びを紹介している。解決すべき課題は山ほどあり、コーディネーターのつばやきは、尽きることはない。新春の一日、コーディネーターの皆様にお集まりいただき、今年の抱負をきたんなく語っていただいた。

(文中敬称略)



はますます大切になっていきます。今日、コーディネーターに悩んでいる方が、受講者全員がコーディネーターと80数人の提供者があり、支援数も月に50件以上と、数字だけ見ると何ら問題や悩みがないように見えますが、常にコーディネーターは20人ほどの人です。同じコーディネーターと提供者に負担を掛けることとが悩みです。



浅野 徳島は最近、「トータルコーディネーター」と地域コーディネーターを配置し、組織的に動かそうとしています。地域コーディネーターの役割がうまく稼働していないのが悩みです。私たちは依頼に對しては一切断らないのが信条ですから、結局、私が出動します。皆で取り組んでこそナルク。「この状態を克服する」という課題を抱えています。

が、今年度からは入会間もない人にも参加いただき、お互いに学び合い頑張っているところ。石田 茨木・摂津には49人のコーディネーター養成講座を開催している。

季の輝き



新春の富士山を仰ぎ

写真・高梨欣也



も受ける提供者がいて、担当に降中、うらやましい話です。ほかの拠点

波多 高槻・島本も同じです。地域少で悩む拠点多いので、うらやましい話です。ほかの拠点

近藤 枚方は毎年、西村事務局長に来ていただき、コーディネーター養成講座を開かれています。

石田 茨木・摂津には49人のコーディネーター養成講座を開催している。

高畑 新春早々、お集まりいただきありがとうございます。今日は日ごろの思いを自由に話し、存分に議論していただきたいと思っています。

浅野 徳島は最近、「トータルコーディネーター」と地域コーディネーターを配置し、組織的に動かそうとしています。

波多 高槻・島本も同じです。地域少で悩む拠点多いので、うらやましい話です。ほかの拠点

近藤 枚方は毎年、西村事務局長に来ていただき、コーディネーター養成講座を開かれています。

石田 茨木・摂津には49人のコーディネーター養成講座を開催している。

高畑 新春早々、お集まりいただきありがとうございます。今日は日ごろの思いを自由に話し、存分に議論していただきたいと思っています。



も受ける提供者がいて、担当に降中、うらやましい話です。ほかの拠点

波多 高槻・島本も同じです。地域少で悩む拠点多いので、うらやましい話です。ほかの拠点

近藤 枚方は毎年、西村事務局長に来ていただき、コーディネーター養成講座を開かれています。

石田 茨木・摂津には49人のコーディネーター養成講座を開催している。

高畑 新春早々、お集まりいただきありがとうございます。今日は日ごろの思いを自由に話し、存分に議論していただきたいと思っています。

浅野 徳島は最近、「トータルコーディネーター」と地域コーディネーターを配置し、組織的に動かそうとしています。

波多 高槻・島本も同じです。地域少で悩む拠点多いので、うらやましい話です。ほかの拠点

近藤 枚方は毎年、西村事務局長に来ていただき、コーディネーター養成講座を開かれています。

石田 茨木・摂津には49人のコーディネーター養成講座を開催している。

高畑 新春早々、お集まりいただきありがとうございます。今日は日ごろの思いを自由に話し、存分に議論していただきたいと思っています。

も受ける提供者がいて、担当に降中、うらやましい話です。ほかの拠点

波多 高槻・島本も同じです。地域少で悩む拠点多いので、うらやましい話です。ほかの拠点

近藤 枚方は毎年、西村事務局長に来ていただき、コーディネーター養成講座を開かれています。

石田 茨木・摂津には49人のコーディネーター養成講座を開催している。

高畑 新春早々、お集まりいただきありがとうございます。今日は日ごろの思いを自由に話し、存分に議論していただきたいと思っています。

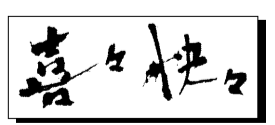
浅野 徳島は最近、「トータルコーディネーター」と地域コーディネーターを配置し、組織的に動かそうとしています。

波多 高槻・島本も同じです。地域少で悩む拠点多いので、うらやましい話です。ほかの拠点

近藤 枚方は毎年、西村事務局長に来ていただき、コーディネーター養成講座を開かれています。

石田 茨木・摂津には49人のコーディネーター養成講座を開催している。

高畑 新春早々、お集まりいただきありがとうございます。今日は日ごろの思いを自由に話し、存分に議論していただきたいと思っています。



おらが拠点の 熱いひと

大橋健さんの巻

大橋さんはナルク創設時から、茨木、伊賀名張両拠点で活動されておりました。8年前に「名張東拠点」を立ち上げ、現在も代表として活躍されております。3拠点でも動いた会員は、ナルクの中でも珍しいと思います。現在ではコーディネーターを務めると共に、何事においても率先



大橋さんは、垂範を旨として常に先頭に立つ作業着が似合う代表です。先日も会員宅の「草刈り」と「せんでい」作業の依頼があり、作業を一緒にする機会がありました。当日、朝から代表の自宅に置いてある作業道具や脚立を車に積み込み、集合場所でも必要な諸道具を作業車に積み込むことで一汗かき、作業でも一番困難な個

一方では、民生委員に選出されると同時に、地区の自治会長も歴任されており、地区の人々から「大橋さん、大橋

兼ねた研修、ロールプレイにもっと力を入れます。全員が提供者、利用者の立場になっての疑似体験は、これまで浮かんでこなかった問題発見の糸口にもなるし、レベルアップにもつながるはず。「安心できるナルク」を目指します。

波多 相手の立場や大変さを理解できるために、役職などは皆が順番に取り組めるようになっていまいなと思っていま

3時間以上に及んだ座談会。コーディネーターとして奮闘する皆さんは終了後も利

大阪府主催の生活支援コーディネーター養成講座にナルクが講師で

昨年11月9、10日の2日間、「シティプラザ大阪」で大阪府主催の「平成27年度大阪府生活支援コーディネーター養成講座」が開かれ、府下の各市町村から生活支援コーディネーター、コーディネーター候補生、行政担当など160名が参加した。

この研修会で大阪府の生活支援コーディネーター指導者会議の一人であるナルクの寺井正治副会長は「ネットワークづくり」をテーマに、



参加による支え合いの仕組みづくりなどに向けて活躍することになる。

「組織の現状と課題」について講義。西村事務局長からは時間預託活動、奉仕活動、コーディネーターの活動についてなど、実務的な説明が行われた。寺井副会長は、事業活動、介護保険法改正に伴うナルクの取り組みについて話された。

午後には「人に尽くすボランティアの喜び」と題し、真宗大谷派清澤寺(大阪府守口市)の前住職、澤田秀丸氏による特別講話が行われた。

その後、4つのグループに分かれての「グループ討議」が行われ、活発な議論が交わされた。夕食後の交流会では夜の更けるのも忘れ、拠点間の交流で大いに盛り上がった。

リーダー養成講座盛況裡に 11月25日から丹波篠山で

「組織の現状と課題」の仕組みづくりなどに向けて活躍することになる。

昨年11月25日から2泊3日、丹波篠山で「リーダー養成講座」が開かれ、全国から26人(男15人、女11人)が参加した。今回は女性の比率がはじめて4割を超え、過去最高となった。

一日目は高畑会長「ナルク総論」で、ナルク設立の意義・基本理念・リーダーの心構えなどが熱く語られた。

二日目は神野副会長から「定款の説明」

私はこれで元気です

=わたしの健康法お教えします=

継続は力なり

- ①毎朝の「高座の滝」でのラジオ体操
自宅から往復3 Km、六甲山中腹の「高座の滝」でのラジオ体操は、いつの間にか4700回を越えました。
- ②ジムでのエアロバイク漕ぎ
近所のジムで、バイクを毎回1時間漕ぎます。この有酸素運動を続けることで、体脂肪を燃焼させて減量にも効果的です。
- ③お酒は百薬の長
お酒を毎日適量飲んでます。適度なアルコールの摂取は、健康法の一つです。
- ④タバコは百害あって一利なし
30歳過ぎまでタバコを吸っていましたが、体調不良を機にやめました。
- ⑤食べ物の好き嫌いなし
戦後の飢餓時代を経験しているので、何でもおいしく食べられます。
- ⑥毎年人間ドッグで早期発見
年に1回の人間ドッグを20年ほど続けており、異常値が出れば医院に向かいます。以上、特に目新しい健康法ではないのですが、「継続は力なり」が信条です。

(芦屋拠点・近藤 正)

断捨離式を終えて

リレーエッセイ つれづれの記

私が生まれたころは、どこの家にもカメラがあるという時代ではなかった。しかし、父親(明治24年生)がカメラ好きだったこともあり、オギャーと生まれてから現在に至るまでの写真が、アルバムにして45冊も我が家には存在する。

最初の1冊目は母親の作だが、残りの44冊は全て私の手になるものだ。それほど几帳面な性格ではないのだが写真の整理だけは、こまめにやっていた。

さて、そのアルバムだが、場所をとることもさることながら、私が死んだ後、家族はどうするのだろうか。最終的に捨てることになるのだろうか。「捨てるに決まってる」ということは容易に想像がつかない。ならば当節流行(はやり)の断捨離の精神で、自分の手で始末しようと思心するに至った。



そのことを二人の娘に話すと、処分する前に「全部見たい」という。二人とも嫁いで家を出てからは、親父のアルバムなど見ていないわけだ。

問題はその後だ。「アルバム君」たちは私たちが老夫婦に看取られ、市のゴミ回収車に積み込まれ、焼却場に向かうのだが、本当にそれでいいのだろうか。私の心の奥に

断捨離式は終わったが、それからが大変だった。新しいアルバムは年1ページと決めていたため、9割の写真は捨てなければならぬ。それがなかなか捨てられないのだ。あいつはどうしているのだろうか。あの頃は元気だったのか。手は止まり、アタマは当時にタイムスリップしてしまう。

作業は2か月かかったが、このほどやっと完成を見た。本箱の半分を占めていたアルバム群は、見事に3冊になった。「これで、いつお召しがあっても大丈夫」と本人は聞き直しているが、「そんな人に限って長生きするのよ」と家内は憎まれ口をたたいている。

(山田芳雄)

読者の広場

短歌

「三島」

公園へ出かけ見つけし柿
紅葉仲間と拾い絵手紙に
書く
退職後あまれる程の暇を
得て短歌・コーラス・酒
を楽しむ
シニアクラブと名前を変
えたる老人会中身は同じ
もとに戻せば

「上田・千曲」
小勢でも強き絆の短歌会
入退院の常となりても
素のままに飾りもなく
我が妻は良心のみに従い
生きる

森島久志

「びわこ湖南」
青空の一閃となり秋燕
秋時雨欄田は空に吞まれ
行く
千の手や菩薩に千の秋の
風
「豊中・池田」
移りゆく朝の木漏れ日冬
近し
影絵劇国際交流文化の日
人の世は逢えば別れも鱗
雲
柿の実の香りなくとも滋
味なりし
ときめきのまだ少しあり
木の葉髪
洋上のワイン芳醇秋澄め
り

松橋敏生

長谷川由紀子

拠点だより

「びわこ湖西」
初の大舞台で大好
評
「虹のひろば」
は11月1日、大津
市の和邇文化ホー
ルで開かれた市北部文化
祭に初出演し、主催者や
市の職員からも「親しみ
のある、良い舞台だった」と
と大好評を博した。

「虹のひろば」は今年
の5月に発足したばかり
り。しかも、文化祭に出
演が決まったのは本番の
2か月前だった。イメー
ジだけが先行するスタッ
フ。尻ごみする利用者
大舞台に立つのはもちろ
ん、すべてが初体験で、
試行錯誤の連続だった
が、わずか2か月の間に

「びわこ湖西」
結束の力と、一人一人の
潜在能力の高さを発揮。
49人が参加したが、その
うち44人が舞台上に立ち、
後は裏方さん。
「ドレミのひろば」な
ど5つの「ひろば」がそ
れぞれの特色を生かし
て、頭と五体をフル回転
させ、手話ダンス・ハン
ドベル・体操・コーラス
を一体化させた演目は観
客を巻き込み、大きな舞
台から観客席に、まさに
虹の橋を架けた。
「虹のひろば」を立ち
上げた佐々木恵美子さん
が企画・構成・指導・伴
奏とパワフルなけん引力
を發揮。最初は「指揮な
んてやったことない」と
たじろいでいた吉岡央さ
んは金色の蝶ネクタイに

俳句

「びわこ湖南」

ぜんざいに一息つきし紅
葉茶屋
山やまを鎮めて濃ゆき霧
襖
自動扉時雨しずくの傘た
たむ
鳩時計鳴りて夜長の書を
伏せる

吉田みつよ

「芦屋」
燃え尽きた男の涙五郎丸
旧知だが初めましてとす
まし顔
朝モヤに光の幕しづく掃
く
忘れたい過去はぐるぐる
巻いておく
石浜輝代
巻き返し願う頭をすげ替
える
中川輝子
毎日を真面目に巻いて大

川柳

辻月女

「ナルク船橋」
設立16年目に入って
「船橋」
平成12年9月にナルク
千葉から県内3番目の拠
点として独立し、早いも
ので15年を経過した。
その年、君津地域が「ナ
ルクかずさ」、茂原地域
が「ナルク茂原」として
独立、「ナルク船橋」も
スタートした。
思えば独立時、事務所
もなく、鎌ヶ谷市内に千
葉拠点と同居したのを懐
かしく思い出す。1年数
か月後、縁あって現在の

「宮城」
事務所のサロン化と出前
サロンで高齢者の孤立防
止
宮城拠点は今年から活
動方針の中に、これまで
なかった「事務所のサロ
ン化」と「出前サロン」
の2項目を目玉に加え
た。
何れも高齢化社会を見
据えてのもので、増え続
ける一人暮らし(「日中」
も含む)の高齢者が地域
から孤立するのを防ぐこ
ととする社会の取り組みに
沿って、ナルクもその一
環を担おうとして、拠点

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

中川輝子

「宮城」
事務所のサロン化と出前
サロンで高齢者の孤立防
止
宮城拠点は今年から活
動方針の中に、これまで
なかった「事務所のサロ
ン化」と「出前サロン」
の2項目を目玉に加え
た。
何れも高齢化社会を見
据えてのもので、増え続
ける一人暮らし(「日中」
も含む)の高齢者が地域
から孤立するのを防ぐこ
ととする社会の取り組みに
沿って、ナルクもその一
環を担おうとして、拠点

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の



大舞台で初演「虹のひろば」

随想

設立16年目に入って
「船橋」
平成12年9月にナルク
千葉から県内3番目の拠
点として独立し、早いも
ので15年を経過した。
その年、君津地域が「ナ
ルクかずさ」、茂原地域
が「ナルク茂原」として
独立、「ナルク船橋」も
スタートした。
思えば独立時、事務所
もなく、鎌ヶ谷市内に千
葉拠点と同居したのを懐
かしく思い出す。1年数
か月後、縁あって現在の

亀野正照

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「かけはし健康ウォークの会」100回達成を振り返って
「東横浜」 柿田雄一郎
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

「東横浜」
平成16年9月、東京
等々力渓谷を皮切りに、
隔月開催で始まった「か
けはし健康ウォークの会」
も、8月に100回を迎
えることになりました。
平成21年からは毎月開
催となり、東京・鎌倉・
川崎・横浜の鉄道沿線を
歩き回ってききました。
日常を離れ、樹木や
花々をめで、木漏れ日
中をさわやかな風に吹か
れ豊かな自然や新しい発
見を求め、なかなか一人
では行けない神社・仏閣
を解説付きで巡ってきま
した。
あまりの寒さに持参の

ナルクの現勢
2016年1月1日現在
地域 活動拠点数
北海道地区 11か所
東北地区 5
関東地区 26
信州地区 6
北陸地区 3
中部地区 8
近畿地区 48
中国地区 8
四国地区 6
九州地区 4
合計 125
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・UAゼンセン・ユアテックユニオン・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