



**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2-1-8 FGL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](mailto:kaiho@nalc.jp)

拠点リーダー養成講座特別講話

人に尽くすボランティアの喜び

真宗清澤寺 前住職 澤田秀丸氏



昨年11月25日から「拠点リーダー養成講座」が兵庫県篠山市の「ユニトピア ささやま」で開催され、全国の拠点から、次のナルクを担う精鋭26人が熱心に受講した。中日の26日午後、大阪府守口市にある真宗大谷派清澤寺の前住職・澤田秀丸氏による特別講話が行われた。仏の教えとナルクのボランティアは、どこかで通じるものがあり、受講者たちも熱心に耳を傾けた。以下当日の講話を紙上再録し読者の参考に供したい。

今日の講演に先立って、事務局からナルクに関する資料をたくさん送っていただき、それを丁寧に読ませていただきました。それが、ナルクという団体は自らの生きる道を開き、世のため人のために汗を流して、社会に奉仕していこうという主旨で運営されている団体であることがよく分かりました。今日は、その活動の芽を育てるお手伝いをさせていただく意味で、しばらくの

時間、お付き合いをのせても大きな働きをなさいました。推古天皇は法隆寺を建立されたことで有名ですが、聖徳太子は大阪に四天王寺を建てられ、ここに四箇院(しかいん)という施設を作りました。聖徳太子は西暦574年に生まれ、数えの49歳で亡くなりました。ここで、今ではじめて仏教を正式に学んだ人で、仏教の精神で政(まつりごと)を行った人といわれております。叔母さんに当たる推古天皇の皇太子として、17条の憲法を

発布するなど、政治の芽を育てるお手伝いをさせていただく意味で、しばらくの時間、お付き合いをのせても大きな働きをなさいました。推古天皇は法隆寺を建立されたことで有名ですが、聖徳太子は大阪に四天王寺を建てられ、ここに四箇院(しかいん)という施設を作りました。聖徳太子は西暦574年に生まれ、数えの49歳で亡くなりました。ここで、今ではじめて仏教を正式に学んだ人で、仏教の精神で政(まつりごと)を行った人といわれております。叔母さんに当たる推古天皇の皇太子として、17条の憲法を



高野山の学僧

写真・隈井九州男

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を



「ナルクの活動は釈迦の道に通じる」と語る講師と受講者の皆さん

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

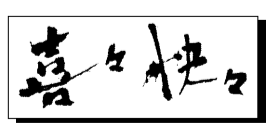
「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を

「老」「病」「死」という四つの問題を



第11回拠点リーダー養成講座を受講して

函館拠点 山本道子

このたびのリーダー養成講座を受講するナルクの割合が大変大きく、これからおこななければならぬ行動のこ

き、何も説明も受けず知らないまま何年も過して来たのも、今後新しく入会される方には、できるだけ研修の機会を設け、受講していただきたいと思います。

この2泊3日の研修で、私の中に占めるナルクの割合が大変大きく、これからおこななければならぬ行動のこ

せつかく入会して、今年、函館拠点は事務局の電話がひっきりなしに鳴るようになり、各拠点の活動も盛況です。



講習会場・ユニピアさやま全景

このことを学ばせていただきありがとうございます。積極的な発言を求められ、初めから自分ごととして

の言葉で聞くことができませんでした。発言もさせていただき、積極的な発言を求めました。

中止して良かったのか？との疑問を持ちつようになり、担当の水戸拠点の事情があったために中止と聞いています。

私の母は、長野県で一人暮らしをしています。ナルクに入会してから半年、運営委員を経て現在、事務局次長と東部ブロック長を兼務しており、忙しい中で力不足を感じながらも、夢中

栃木拠点 金敷房子

最初、拠点リーダー養成講座の企画をされた本部のグループ討議では「ナルク活動を活性化するには」をテーマに、各拠点の活動内容や課題点を「生

加の皆さまからお聞き感じたことをここのところの活動に反映させていきたいと思

全国から参加され、今年開催された北関東リーダー交流会が「今年も休み」と聞いても、何の疑問も意見も持たず、受け入れてい

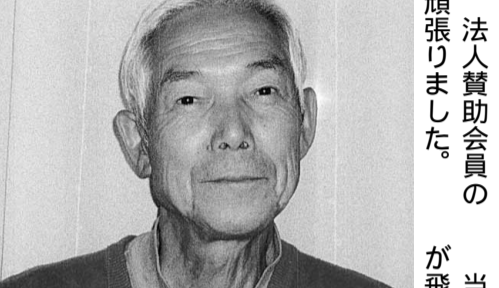
私は、毎年開催されている北関東リーダー交流会が「今年も休み」と聞いても、何の疑問も意見も持たず、受け入れてい

水戸拠点は、栃木拠点と規模もほぼ同じくらいで、隣県でもあり、いろいろな活動状況が耳に入ってきていました。水戸拠点との交流会の話が出たこともあり、話のま

おらが拠点の熱いひと

巻の義範さん 荒尾 仙北拠点

仙北拠点は仙台市の北に位置する富谷町、およびその周辺の北部宮城地域をエリアに、平成27年6月末に発足しました。荒尾さんは



は町内会長の経験もあり、この56年は包括支援センターや地区社協と連携して介護施設の活動に熱心に取り組

多忙を極める、その事務局局長です。就任時、会員増強キャンペーンはすでに一か月が経過しており、残された二か月でのチャレンジでした。設立総会

の公式試合にも声が掛かり、多忙さを極めているので、そのソフトボールチームのお父さんたちは今、町内会活動の中心的な役割を果たしていただいています。

「物を頼む時は忙しい人に頼め」のセオリー通り、ナルク仙北の事務局長をお願いした次第です。42人でスタートした125番目の当拠点は、11月20日、なんと75名にすることができました。真の貢献者は荒尾事務局長です。さらに100名を目指して動き回っています。仙北拠点 (七ツ森会) 代表 今村 寿

私はこれで元気です

=わたしの健康法お教えします= 90歳の健康法

これといった健康法はないが、いつも前向きに明るい気持ちで暮らすようにしている。90歳になった今も健康でいられるのは、実に両親のおかげだと思

現在、ボランティアをはじめ複数の書道教室の講師、自分の勉強、展覧会や観劇、行楽などで出かけることが非常に多い。過日、新聞に面白い記事を見つけた。教養と教育のある人は長生きだ

(寝屋川拠点・渡邊君子)

本欄「私の健康法」原稿募集中(約400字)。本編集委員会まで郵送かメールでお送りください。Mアドレス yamayu@peach.plala.or.jp

分らないことや困ったことは相談をすれば良いと思つていましたので、ナルクについての勉強を疎かにしてしまいました。「勉強してくださいね！」と多くのマニユアルをいただきまして、走り出したのを我慢して、まずは、それらの読破と理解から始めたいと思います。

**小山 拠点  
本橋昌治**

今回、拠点リーダー養成講座に参加させていただきます。深く、深く見えてきた私ですが、「この養成講座を受講してから、一人で突っ走って浮いてしまう人がいるけど、仲間がいてこそその活動です」との講師のお言葉は、まさに私のことを言われているようでハッとしてしまいました。

「仲間がいてこそ活動」の言葉を肝に銘じ、栃木拠点の会員や役員の皆さま

と足並みをそろえて活動を心掛けたいと思っております。最後になりましたが、今回、参加を勧めてくださいり推薦をしてくださった拠点の皆さまに御礼申し上げます。

**ちよつと聞いて**

コーディネーターのつばき



17年間もコーディネーターをしていて、いろいろなお話が起きます。「こ数年、私たちの活動が広く知られるようになった、行政との

西村事務局長の「時間預託活動について」は、多少時間が短かったように感じましたが、OHPを

使用した説明は分かりやすく、非常に良かったと思います。二日目の午後の清澤寺前住職・澤田秀丸氏の特別講話は「仏教の慈悲心は自分の中に他人を見つけ、自分と他人が一つになることである。ナルクでやっていくことは、これと同じで、慈悲心である」という言葉に大変感動しました。

今後ナルク以外の人の講演を通じて、ナルクに対する考えを伺えれば有意義ではないかと思いましたが、紙のお知らせ欄、公開の広報などでその後行われたグループ討議では、我々のグループは「会員増強」のテーマで討議を行いました。

休眠会員への対応「支援活動」を使用して、顔の見える関係

結びつきも強まってきた。役所内を歩いていると、大勢の職員さんから「ナルクさん、いつもお世話になってます」と声を掛けられる。

しかし、こんなエピソードもある。市の主催のイベントの際に、「あったかいワンタンめんの店を出店してほしい」という依頼があった。土日なので「手伝ってくれない」といったら、「僕はボランティアは一切しません」という返事が返ってきた。「行政の職員がボランティアを理解しないまま協働を求める」。少々考えてしまった。(当日は本人があやまりにきて、ワンタンめんを3杯も注文してくれた)。

子供サポートの依頼があったときの話を

た。討議の中で、新入会員の増強だけでなく、休眠中の会員を自覚めさせるにはどうすべきかを討議しました。討論の中では、次のような話が出ました。

新入会者の対応策▽パンフレット、チラシ、のぼり、名刺などを使い、ナルクの広報活動を行う。▽地域の趣味の会、会社関係、血縁関係を通じての入会の勧め。

▽現在ボランティアを行っている方の家族への入会勧誘。▽子育て支援を通じて将来の会員にナルクを知ってもらう。▽ナルクの説明会を開催し、それを地方紙のお知らせ欄、公開の広報などでPRする。

休眠会員への対応「支援活動」を使用して、顔の見える関係

ある。先方で子供の飲み物のことでトラブルになった。依頼先の担当課長が、かなり上から目線で苦情を言うので、皆を連れて引き上げたことがあった。それでもその依頼先とは今年も依頼契約を結んでいる。

「メンバーが遅刻した」と、苦情を言われたこともある。後で調べるとこちらのミスではなかったが、事情をよく調べもせず文句を言う依頼先もたまにある。しかし私は、どんなに忙しくても活動を引き受けてくれるナルクの仲間を心から誇らしく思い、この仲間の気持ちを訴え続けていこうと思うのである。

(大垣拠点代表 小里れい子)



**新テキストに基づく研修会**

茂原拠点生活支援事業部会を発足

会員の高齢化により、望みを加え、学習生活支援コースをお会を実施しました。10月から1回、よび介護保険改正による市町村の地域支援事業への対応とその準備のため、本年度「生活支援事業部会」専門部会)を発足させました。手始めに本部作成の新テキスト「日常生活支援活動」を使用して、部会員に希

読み合わせ方式です。すめ、12月に終了しました。次に、テキストにある「あなた」のまちの実態を学びましょう」に従って、1月から3月までの予定で、市の高齢者健康福祉計画や地域支援事業等について学び合うことになっています。

募集説明会は年に3回、市ボランティア会館で行っている。開催PRは市広報に有料広告を掲載して、また有力新聞のタウン誌にも掲載し、PRしている。会員向けには会報に掲載し、運営委員会、定例会等で口コミのPRをお願いしています。

現在までに55名入会。うち、活動会員は12人である。活動会員を増やしたいが不透明である。退会者の実績データから、直近の6か月間、無活動無利用会員リストを毎月作成し、運営委員会で協議し、ブロック毎にアプローチしている。

昨年度は退会会員が入会会員を上回っていたが、今年度は若干であるが入会会員が退会会員を上回っている。今後も地道に取り組んでいきたい。

水戸拠点の取り組みは定時総会で周知して「ナルクのご案内」チラシ水戸版)を発行し各ブロックには行動立案をお願いした。各ブロックは一番に会員増を掲げ、あ

「日本センチュリー交響楽団」は創立25周年を迎えた2014年、首席指揮者に飯森範親氏を迎えるなど新体制を確立、ナルクとも業務提携を締結、定期演奏会も金、土の2日

ボランティア会員

連続制が定着した。2016年度の定期演奏会のスケジューリングが発表されたのでご紹介しよう。

第208定期演奏会 4月8、9日  
マラー交響曲9番  
第209定期演奏会 5月13、14日  
ショスタコーヴィチVn協奏曲第2番  
チャイコフスキー交響曲第6番「悲愴」  
第210定期演奏会 7月1、2日  
ジュバノフ歌劇「アバイ」より民族舞踊(日本初演)  
プロコフィエフピアノ協奏曲第3番  
ラフマニノフ交響的舞曲  
第211定期演奏会 9月23、24日  
バルトークVn協奏曲第2番  
ブラームス交響曲第2番  
第212定期演奏会 10月28、29日  
チャイコフスキーピアノ協奏曲第1番  
プロコフィエフアレクサンドル・ネフスキー  
第213定期演奏会 11月25、26日  
モーツァルト歌劇「後宮からの逃走」序曲(11月25日のみ)  
リヨリ「町人貴族」よりトルコ人の儀式のための行進曲(11月26日のみ)  
モーツァルトピアノ協奏曲第21番

フアジル・サイ交響曲第1番「イスタンブール・シンフォニー」  
第214定期演奏会 1月13、14日  
ドヴォルザークチェロ協奏曲  
ベートーヴェン交響曲第6番「田園」  
第215定期演奏会 3月10、11日  
リヒャルト・シュトラウス「ブルースケ」ラヴェル左手のためのピアノ協奏曲  
ドヴォルザーク交響曲第8番

J&Bコーラスメンバー募集

J&Bコーラスは来年、創立15周年を迎えます。それを機に、ただ今団員を募集しています。練習は毎月、第2、4の金曜午後1時半から大阪産業創造館15階で、津田知枝先生の指導のもと、男女のメンバーが混声合唱に取り組んでおりません。合唱の経験は問いません。

歌は老化防止の特効薬です。月に2回、大きな声でストレスを解消しましょう。申し込みは京都拠点の広報公三まで。090・3862・6330

「つれづれの記」今月は休載します。

ボランティア会員

読者の広場

短歌

【大阪北】
せせらぎや真紅に染めし
紅葉山極楽浄土夢見てる
様

佐藤喜子

【堺】
大小のもぎたてみかん皮
うすくひなたのにおい部
屋ほのぼのと

上村真喜子

俳句

【亀岡】
全山は紅葉黄葉のハーモ
ニ
冬立つ今日は母より妻
になり

笠井紀子

【栃木】
雲間からいづる月待つひ
とやかな

築島風花

【和歌山】
陳列をしつかり覚えての
れん押す

食欲の秋

【京都市】
仙台の仮設にネクタイを
1500本送る

仙台の仮設で暮らす女
性グループが、手芸材料

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪



さくらんぼ10周年の文化祭

この文化祭は札幌拠点
の一大イベントである
と同時に、今年の集大成
もあり、会員は準備万端
を整えてこの日を迎え
た。

イベントに集まった人
は150人で、会場は大
賑わい。恒例のジャズバ
ンドの生演奏が始まると
会場は早くもお祭りムー

このグループは、「チ
ームはぎ」という津波で
大きな被害を受けた宮城
野地区の婦人会です。手
芸を通じて支援に対する

この悪蚊も吸ったがため
に叩かれた 貧血症
気遣いと気遣いはよお似
てる

そして、マーちゃんこ
戸で行われた京城南山小
学校の同窓会で、50数年
ぶりに再会した。

焼山地区では、芝桜とコ
スモスが公園として見事
に変身を遂げていた。火
砕流で流れ出た岩石を長
い年月をかけて少しずつ
取り除き、コスモスの種
を何回もまき続け、やつ
との思いでコスモスの花
が満開となった。

誇るコスモスは見事とし
か言いようがない。火砕
流での焼け野原を何とし
ても復興させるんだと
の強い信念と、地域を挙
げての活動が花開き、観
光客を呼び寄せるところ
まで発展させた。

故郷の人達の努力に敬
意を表すとともに、これ
からもキバラスぞ(頑張
る)のエールを送り続け
たい。

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

【富田林】
5年前、私は長らく住
んだ仙台を去って、大阪

【かすさ】
千葉県君津市の平成27
年度「健康と福祉のふれ

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