



**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 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](mailto:kaiho@nalc.jp)

# 高畑会長 新年度を始めるにあたり 事業計画案に基づく拠点の取り組み

いよいよ2016年度がスタートする。会員増強問題、組織改革への取り組み、市町村が始める「介護予防・日常生活支援総合事業」への対応など、問題は山積している。高畑会長から「2016年度をスタートするにあたっての会員へのメッセージ」、また3拠点の代表から先に発表された「新年度の事業計画に対する拠点の取り組み」を掲載し、年度始めの問題提起としたい。

## 時間預託と会員増強に 最高の成績を残そう

ナルク会長 高畑敬一

ナルクの基本活動である時間預託がスムーズに行われるために、まず挙げなくてはならないのは研修である。幸いナルクには昨年、本所で発行した「シニア生活・介護支援サポートテキスト」という格好のテキストがある。これを使ってまず研修を始めて欲しい。

研修会は拠点役員全員と希望会員を対象に行うが、次のステップでは行政や社協と共催し、一般市民も参加できる研修にするのが望ましい。

## 会員拡大に成功して 次へのステップへ

20数年前にナルク

を設立したころは、まず活動の担い手となる比較的若い会員の拡大を目指した。設立準備委員のメンバーは、街角のコーヒーストップに集まり、「どうすれば会員を増やせるか」について話し合った。結果、自分の血縁、地縁を頼り、「一人の会員が必ず一人の人を誘う」という方法が一番効果のある戦略であるという結論になった。世間には、元気な高齢者が社会に貢献する気風が満ちていた。マス



季の輝き

奈良県橿原市で

写真・岩井博

メディアも、その動きを支えて育てる雰囲気があふれていた。「夫婦で入会しても会費は一緒」という訴えも功を奏した。日々活動に励んでいる拠点は、黙っていても入会者が増えているが、今はそうでない所が多い。そんな拠点は苦しいが、ここであきらめずにはいけない。苦しかった時をしのいで、前進した成功例を思い起こそう。努力すれば成果は出ると信じて行動することである。日常活動の積み重ねが最大の入会活動になっている。

私がナルク設立に乗り出した頃、よく先輩ボランティア団体の役員に言われたのは「ボランティアは少し油断したら、入会者は減少してしまう。大切なのは理屈に強くなることではない。人と金を集める能力を磨くことだ」と言われた。ナルクの拠点の中には、ほっておいても会員が増えている所もあるが、その陰には、黙々と努力を続けている人材がいることを忘れてはならない。

「世の中は変わった」とマスコミも報道し、それに惑わされる人のなんと多いことか。会員を信じ、成功例を己のものにすべく、たくましく行動に移って欲しい。

まず「会員同士の助け合い」の充実です。平成26年度から拠点内4ブロックの中で西ブロックが先行して取り組んでいます。最初に会員意向調査を実施して、活動できる会員とその分野を把握しました。次に活動内容別に6つのチームを編成し、それぞれにコーディネーターを置き、利用受け付けを

開始しました。今年度は先行している西ブロックの経験を活かし、全ブロックが取り組みます。「会員拡大」は拠点活力の源であり、地道に継続していきまます。26年度から会員数448人を500人へ増やすことを目標にチーム活動を開始しました。会員の声掛け・紹介、地域イベントでのPRが効果を挙げ、27年10月には活動開始1年半で目標達成し、28年度は会員数530人を目指します。会報手渡し率を指標として、ブロックごとに目標数値を設定して、実現のため工夫を行います。会員の触れ合いの機会増加を通じての退会者減少が狙いです。

地域との繋がりが強くなるため、従来から各市・区での活動団体登録を実施してきましたが、28年度はさらにその数を増やしていきます。知名度アップによる会員拡大への効果も期待しています。

以上のほか、成年後見活動、八十路会活動についても各チームリーダーを中心にそれぞれの目標に向かって進めます。新入会員研修会は毎月「参加者ひとり

メディアも、その動きを支えて育てる雰囲気があふれていた。「夫婦で入会しても会費は一緒」という訴えも功を奏した。日々活動に励んでいる拠点は、黙っていても入会者が増えているが、今はそうでない所が多い。そんな拠点は苦しいが、ここであきらめずにはいけない。苦しかった時をしのいで、前進した成功例を思い起こそう。努力すれば成果は出ると信じて行動することである。日常活動の積み重ねが最大の入会活動になっている。

私がナルク設立に乗り出した頃、よく先輩ボランティア団体の役員に言われたのは「ボランティアは少し油断したら、入会者は減少してしまう。大切なのは理屈に強くなることではない。人と金を集める能力を磨くことだ」と言われた。ナルクの拠点の中には、ほっておいても会員が増えている所もあるが、その陰には、黙々と努力を続けている人材がいることを忘れてはならない。

まず「会員同士の助け合い」の充実です。平成26年度から拠点内4ブロックの中で西ブロックが先行して取り組んでいます。最初に会員意向調査を実施して、活動できる会員とその分野を把握しました。次に活動内容別に6つのチームを編成し、それぞれにコーディネーターを置き、利用受け付けを

開始しました。今年度は先行している西ブロックの経験を活かし、全ブロックが取り組みます。「会員拡大」は拠点活力の源であり、地道に継続していきまます。26年度から会員数448人を500人へ増やすことを目標にチーム活動を開始しました。会員の声掛け・紹介、地域イベントでのPRが効果を挙げ、27年10月には活動開始1年半で目標達成し、28年度は会員数530人を目指します。会報手渡し率を指標として、ブロックごとに目標数値を設定して、実現のため工夫を行います。会員の触れ合いの機会増加を通じての退会者減少が狙いです。

地域との繋がりが強くなるため、従来から各市・区での活動団体登録を実施してきましたが、28年度はさらにその数を増やしていきます。知名度アップによる会員拡大への効果も期待しています。

以上のほか、成年後見活動、八十路会活動についても各チームリーダーを中心にそれぞれの目標に向かって進めます。新入会員研修会は毎月「参加者ひとり

でも実施」して、ナルクの理念、活動内容、事務手続きなどを説明していただきます。活動会員の増加を図ることも目的です。

「会員拡大」は拠点活力の源であり、地道に継続していきまます。26年度から会員数448人を500人へ増やすことを目標にチーム活動を開始しました。会員の声掛け・紹介、地域イベントでのPRが効果を挙げ、27年10月には活動開始1年半で目標達成し、28年度は会員数530人を目指します。会報手渡し率を指標として、ブロックごとに目標数値を設定して、実現のため工夫を行います。会員の触れ合いの機会増加を通じての退会者減少が狙いです。



ナルクの新テキストを使った研修風景

## 今年度の取組み

横浜拠点 代表 吉川 武

昨年、ナルク横浜は設立20周年を迎えました。今年度は次の節目に向かっての新しいスタートの年であり、ナルクの基盤に沿った活動をさらに進めていきます。

まず「会員同士の助け合い」の充実です。平成26年度から拠点内4ブロックの中で西ブロックが先行して取り組んでいます。最初に会員意向調査を実施して、活動できる会員とその分野を把握しました。次に活動内容別に6つのチームを編成し、それぞれにコーディネーターを置き、利用受け付けを

でも実施」して、ナルクの理念、活動内容、事務手続きなどを説明していただきます。活動会員の増加を図ることも目的です。

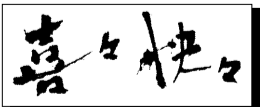
「会員拡大」は拠点活力の源であり、地道に継続していきまます。26年度から会員数448人を500人へ増やすことを目標にチーム活動を開始しました。会員の声掛け・紹介、地域イベントでのPRが効果を挙げ、27年10月には活動開始1年半で目標達成し、28年度は会員数530人を目指します。会報手渡し率を指標として、ブロックごとに目標数値を設定して、実現のため工夫を行います。会員の触れ合いの機会増加を通じての退会者減少が狙いです。

## 会員が活動に生き甲斐を見いだした

交野拠点 代表 戸田十九一

まずは「いわふねクラブ」に入会して良かったと会員の皆さんが実感できるような運営を心掛けたいと思います。この1年間で20人の純増がありました。いくつかが要因があると思いますが、一番は会員の紹介で入会された方々です。会員自身がナルク活動に生きがいを見いだせたことです。そしてそのことを知人に伝え動員したことがこの成果につながったのだと思います。この流れを継続させたいと考えています。

次に「地域包括ケア」にどのようにかかわっていくかということです。この構想は住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体となって住民が安心して暮らしていけることを目指しています。我々にとつての関心事は特に予防・生活支援の分野です。「交野市地域福祉活動計(次頁へ)



ナルクの会員は年を重ねても健康な管理に努め、可能な限り、人様や社会のために働いて、生涯現役を貫こうと考えている。ナルクで活動すればそれが可能であると信じていた人が多い。でも自分で自分をコントロールすることは至難の業である。医師の日野原重明さんは食事のコントロールを目標とした。三浦雄一郎さんは毎日、登山の荷物を担いで鎖を引きずって歩くトレーニングを課して、80歳になってもエベレスト登頂の目標にチャレンジし続けた。私たちも、毎日の1万歩ウォーキングなどは可能である。要は続けることだ。そして年齢を重ねても人生の生きる情熱・気力を失わないことである。ナルク八十路会の皆さんの多くは、気力を強く持って、九十歳、百歳へ向かっての目標を高々と掲げている。ぜひ新しい日本の高齢者になっていただきたい。世間一般の高齢者とは異なる新しい生き方を目指して欲しい。それが八十路会の主旨ではないのか。(高畑敬一)

「画」の策定・検証に意味から、福祉施設参画して「いわふねクラブ」の活動がその一端を担っている。保育園での伝承遊との感を強くしている。環境美化活動など、今後、入会を前にした会員外の方への支援にも活動を広げ、地域貢献を進めたいと思えます。また、総合事業への参入については行政の骨格が明確になっていく中でナルクの理念・ボランティア活動との整合性や活動者の思いを大切にしながら、3つのメニューを含め、考えたと思っています。

時間預託活動については、運営の確保のため、寄付金を確保する。また、家事支援と福祉施設支援ボランティアを推進したい。

奉仕活動については、地域貢献という

植松英子(74歳)は、江別拠点設立当初から副代表として代表を補佐し、現在も活躍中です。40歳代のころからこ主人と共に「子供会」、大人を対象にした「歩こう会」を設立して地域で活動されていましたが、25年前、子供会の運営を次世代に譲り、新たな活動を模索中に、テレビでナルクを知り

意味から、福祉施設参画して「いわふねクラブ」の活動がその一端を担っている。保育園での伝承遊との感を強くしている。環境美化活動など、今後、入会を前にした会員外の方への支援にも活動を広げ、地域貢献を進めたいと思えます。また、総合事業への参入については行政の骨格が明確になっていく中でナルクの理念・ボランティア活動との整合性や活動者の思いを大切にしながら、3つのメニューを含め、考えたと思っています。

時間預託活動については、運営の確保のため、寄付金を確保する。また、家事支援と福祉施設支援ボランティアを推進したい。

奉仕活動については、地域貢献という

植松英子(74歳)は、江別拠点設立当初から副代表として代表を補佐し、現在も活躍中です。40歳代のころからこ主人と共に「子供会」、大人を対象にした「歩こう会」を設立して地域で活動されていましたが、25年前、子供会の運営を次世代に譲り、新たな活動を模索中に、テレビでナルクを知り

ふくい拠点(会員300名)では、2008年に県内6ブロック制を敷いて恒常的に行政、地域との関わりを重視する体制でナルクの地域力向上に努めてきた。結果的に、行政、地域社会から活動実績が認知されるまでになり、今回の越前町、鯖江市の総合事業基盤整備に向けた協議体への参加要請を優先して受けるに到った。既に、会員の中から6協議体構成メンバーを選出している。

ふくい拠点では、機会を捉えて会員を対象に介護&生活支援の心得やマナーなどの研修会を実施すると共に、行政・社会と呼び込んだ共催協業として、一昨

の越前市に続いて、昨年11月には越前町において「生活・介護支援サポーター養成講座」を実施して、引き続き、本年度は鯖江市で講座開設を計画している。ナルク活動を行うためには、会員減少の克服と活動会員の増強は必須の課題である。

ふくい拠点は、昨年度の会員増強キャンペーンでは、中間時点においてトップ賞を受賞した。さら今年1月末時点の集計では上位ランクを維持している。

「人が増えても力は増大しない」と説いたドイツの心理学者リンゲルマンの学説にもあるように、協業と呼び込んだ共催協業として、一昨

れば良いというものではない」といった理屈には一理あるが、ナルク活動を推進するためには、活動会員獲得は勿論のこと、拠点財政を考慮すれば会費会員の必要性も理解でき

理屈はともかく、ナルクの名を語る以上、未来に続くナルクのために、会員増強は避けては通れない課題であり、「やるのか、やらないのか」会員一人一人がやる気の出せる組織体制の構築にチャレンジしたい。

蛇足だが、拠点と

## おらが拠点の 熱いひと

江別拠点 植松英子さんの巻



植松英子(74歳)は、江別拠点設立当初から副代表として代表を補佐し、現在も活躍中です。40歳代のころからこ主人と共に「子供会」、大人を対象にした「歩こう会」を設立して地域で活動されていましたが、25年前、子供会の運営を次世代に譲り、新たな活動を模索中に、テレビでナルクを知り

ました。そして、札幌さくらんぼの八百坂さんとの出会いがあり、2000年4月に、亡き主人と共にナルク江別を設立されました。

代表として活躍されてきたご主人が4年前に志半ばで急逝された後も、その志を継いで副代表として現代代表を補佐し、活動を続けております。

植松さんは会員一人一人の現状把握に努力され、会員への気配りや声掛け、そして施設に入居した会員へはその施設へ訪問するなどきめ細かく活動しています。

また、コーディネーターとして、日常的に活動にかかわる一日に4、5人の会員の調整に日夜苦勞されています。

高齢化により外出が難しくなった会員を含め、車で近郊に出かけるサークル「縁(ゆかり)の会」を立ち上げたり、また映画鑑賞のサークルに入り、会員の交流に力を入れておられます。

預託点についても、会員に対してこれまで貯めた預託点

の利用を勧め、自らも病院の付き添いや、傾聴ボランティアをする等、積極的に行動。このように隅々まで心の行き届いた活動ぶりから、事務所で植松さんの話を聞くことが会員の実務の支援とともに心の支えになっています。

植松さんの口癖は「みんないい人!」です。植松さんのいる事務所には笑顔があふれています。諸事に気配りができる細やかさと行動力、それと周囲の人たちに明るさを醸し出す人柄の両面で、植松さんは会の運営に活力を与えている貴重な存在です。

(江別拠点事務局長 関谷絢子)

### 未来志向で! 未来志向で! 未来志向で!

代表 島啓介

人口減少、4人に1人が65歳以上という超高齢社会構造のなかで、一昨年の介護保険制度の改正に基づき、2017年度からスタートする市町村の「介護予防・日常生活支援総合事業」への対応には、ナルク全体はもとより、ふくい拠点においても足元をしっかりと固める大事な転機だと捉えている。

ふくい拠点では、機会を捉えて会員を対象に介護&生活支援の心得やマナーなどの研修会を実施すると共に、行政・社会と呼び込んだ共催協業として、一昨

れば良いというものではない」といった理屈には一理あるが、ナルク活動を推進するためには、活動会員獲得は勿論のこと、拠点財政を考慮すれば会費会員の必要性も理解でき

理屈はともかく、ナルクの名を語る以上、未来に続くナルクのために、会員増強は避けては通れない課題であり、「やるのか、やらないのか」会員一人一人がやる気の出せる組織体制の構築にチャレンジしたい。

蛇足だが、拠点と

### つれづれの記

拠点の新聞から学んで

本部発行のナルク新聞制作に携わる立場上、毎月、本部に送られてくる拠点の新聞を拝読している。どの紙面にも工夫を凝らして制作された形跡が見られ、活動状況が手に取るように伝わってくる。私にはナルク新聞制作の資料としてだけでなく個人的にも、とても参考になる貴重な「指南書」となっている。

その紙面で近年、特に目につくのは「健康長寿」に関する記事の多さ。送られてくる新聞の半分ほどには、健康で暮らせるための食生活や運動、はたまたま生き方の知恵を授けてくれる記事と、認知症にならないための講座開催や告知などが満載だ。

私は今、68歳。会員の中では若手(?)ととらえられているようだが、健康長寿記事には興味尽きない。「信じる者は救われる」と、一つ一つの記事に誠実に向き合っている。できそうなものは受け入れるようにしている。

私自身は定年直後にウォーキングを、62歳からはフィットネスクラブで水泳と体力増強のトレーニングを始めた。水泳は人生初の挑戦で、清水の舞台から飛び降りるほどの覚悟が必要だった。生まれ育った新潟市の小中学校にはプールがあり、授業もあった。しかし水が怖く、小学生の時授業中、泣き続け、中学生ではいつも偽りの体調不良を訴えて結局、プールには入らずじまいだった。

そんな私が今、週4日、1回3時間ほどプールで過ごしているから驚きだ。しかし、ここまで来るには正直なところ挫折の連続。何度もやめようと落ち込む日々。それでもくじけなかったのは、「62歳で水泳を始めた母さんはカッコウええで」という息子の言葉。陰ながら応援している息子を知らず、がっかりさせたくない一心で頑張った。おかげで今では常時、背泳1000mを泳ぎ、バタフライと平泳ぎにもルンルン気分挑戦中。ここまで続けることができずに余分な脂肪や体重は減り、ぐっすり眠れて食事もおいしく、今のところ元気だ。

振り返って、拠点新聞の健康記事に触発され、その良案を実行した結果が私を健康にしてくれたと感謝する日々。これからも熟読させていただき、自分だけでなく皆の読むナルクの紙面に反映できるように企画を考えていけたらと、思うところ。

(梅本リユ子)



応援者がいる!

### 私はこれで元気です

=わたしの健康法お教えします=

#### 特定健康診査

市の特定健康診査を受けた。2週間後に結果が出たので病院に行く。医師のコメントは「あなたはメタボリック・シンドロームです。今すぐ生活改善に取り組まないと生活習慣病になる危険性があります」とのことだった。昨年まではなんとなかったのに...

それからは、雨の日以外、毎朝1万歩のウォーキングを始めることにした。数か月後、身体の中で起こっている変化について、詳しく30分ぐらい説明してくれる特定健康指導も受けた。おかげで体調は良好だ。いただいた健康ダイアリーを基に、健康管理に励んでいる。3日坊主も3回繰り返せば9日坊主と、ウォーキングと食事管理を継続するつもりだ。皆さんも、特定健診を真面目に受けましょう。

(かずさ拠点・矢野平八)

本欄では皆様の原稿を募集しております。400字程度にまとめて、本部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 yamayy@peach.plala.or.jp

### シリーズ 仲間を増やそう 今治拠点の場合

ナルク今治は松山 供者の負担にならないから分離独立して5 年になります。当時をしたり、事務局長の会員数は30人足らずでした。女性ばかりでしたので、定例会なども賑やかな会 運営でした。しかし、市民向けに、認知症パソコン処理などが 上手くできず、松山 の代表・事務局長に 何度も指導に来てい ました。介護家族の 声に合わせ、5年後 に100人の目標を 立てました。特別な 活動をした訳ではあ りませんが、口コミ で徐々に会員は増え ています。一人一人は 点の存在ですが、線へ とつながります。課 題は利用者や提供 者のバランスの問 題です。利用者は多 いのですが、提供者 が少ないです。提

つあることです。橋 精神を向上させると 同時に、高齢者支援 の担い手の養成を目 指して企画されたも ので、テキストは本 部発行の『日常生活 支援活動』を使用し ました。(山本雪子)

### シニア日常生活支援サポーター養成講座 高槻・島本拠点の展開

平成28年 2月2日と 3日の2日 間、総合市 民交流セン ター5Fの 視聴覚室を 会場に、高 槻・島本拠 点と高槻市 市民公益活 動サポーター センターと 共催で、表記の養 成講座を実施しまし た。



高槻・島本拠点の研修風景

の縮図としてタイム リーな企画なのだ と感じました。ナルクの「困った 時はお互い様」の精神は、今こそ高齢化 社会に求められる合 意と認識 行われました。 高槻・島本拠点の研修風景

### 武士道の心は ナルクの心

「その後の地域包括 ケアシステムについ て」の解説があった。 図式の資料に基づ く説明で、大変分か りやすく、今後高齢 者を中心とするNP Oの「助け合い、支 たい」と述べている。 そしてこの度、阪 神・淡路大震災や東 日本大震災で示され た日本人の不屈の精 神、冷静沈着、自制 心、互助精神、郷土 愛が海外からも賞賛 された。川島さんの 講演を聞いた一同 は、「これは武士道 の精神が我々のDNA の中に生き続けて いるからであろう。 ナルクの心もまさに この中にあるのだ」と感慨にふけた。 講演後は広東料理 店で懇親会を行い、 楽しく語らい、解散 した。

### 老人ホーム選びのポイント yomiuri online 2015/12/3

自宅を介 護できなく なった時に 頼りになる 老人ホーム にはいくつ かの種類が あるが、な かでも人気 が高いのは 公的特別 養護老人ホ ーム(特養) だ。 多額の公費が投入 され、4人部屋なら ば月8万円、9万円 程度(一般所得者) の低料金で利用できるため、全国には52 万人の待機者がいる。 「要介護3」以上 の重度者に入居が 限定されたため、さ らに狭き門となっ た。すぐに入居でき る点では民間の方が 使い勝手が良い、な かでも、サービス付 高齢者向け住宅(サ

### ちょっと聞いて

コーディネーターのつぶやき



これだけやったのに！ あんなに頼んでい たのに！という「のに」を言わない男がわ が拠点にいる。会計担当の大野豊稔さんであ

現場に翌々月の予定表を置いて、その空 いている日と自分の予定を覗んで埋めても

その大野さんの域に少しも近づきた くコーディネート頑張っているが、凡人 の悲しさ、ついに「のに」が出そうになる。 定期的なコーディネートは、介護付有料 老人ホームの掃除当番。毎週(月)(木) の午後2時間を原則2人ペアで作業する。 月間延べ人数は、せいぜい18、20人迄なの だが、ひざが痛む人や体調今一つの人、あ るいは水泳教室や習い事をされている人な ど、調整するがなかなかうまくいかない。 いよいよ埋まらない時は、止むを得ない ので自分の日程をやりくりして穴を埋め る。

(宝塚・川西拠点 厚東信之)

### 総合事業への 取り組みを論議

第9回「めざめ八 十路会」が2月14日、 めざめ事務所で開催 された。10人近い出席 者のうち半数が、1 月20日の関西八十路 会に出席しており、 高槻会長、寺井副会 長の話の中から、東 大阪市における総合 事業に対して、どう 取り組むかが焦点と なった。

人は日本人を高く評 価し、アメリカのセ ルオドア・ルーズベル ト大統領などは「自 分を律する日本人が だとは思わなかつ た」と述べている。 高槻会長、寺井副会 長の話の中から、東 大阪市における総合 事業に対して、どう 取り組むかが焦点と なった。 関西八十路会に出 席しなかった人のた めに、その内容を説 明すると「地域包括 ケア、行政の総合事 業、そのためのナル クの組織改革の必要 性がようやく分かっ た。もっと一般会員 にPRする必要があ る」との強い意見が 出された。 われわれ八十路会 員も人ごとではな く、めざめを育てて きた先輩として総合 事業への取り組みを 具体化するために努 力しようと誓い合っ て、散会した。(記・田邊榮一郎)

(抜粋)

読者の広場

短歌

【寝屋川】

ボランテアの端くれに  
われ名を連ね君の叙勲の  
祝賀に臨む

【京都ことゝの会】

日向ぼこと  
人は見てみて孤独なり  
露味嗜や

俳句

【東大阪・大東】

赤き実栄へむ夜は白み  
初詣で賽銭頻り首すくむ  
初日の出

【堺】

空の旅  
着地するまで気もそぞろ  
堀明かぬ

【水戸】

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

【水戸】

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

【水戸】

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

【水戸】

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

【水戸】

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

肌寒き朝の散歩を黄の蝶  
が先導するかにわが前を  
飛ぶ  
戦いに逝きし先輩たちの  
名を記した手帖閉じ黙禱  
す  
夏至雅峰

探るかのやう寒雀  
精米を  
待つ雀めし冬木かな  
山之内昭夫

空の旅  
着地するまで気もそぞろ  
堀明かぬ  
川口 厚子

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

【北神三田】  
より添うといふ言葉通り  
の淑やかさ皇后様の一挙  
一動  
中田勝子

【尼崎】  
枯れ枝に  
しらげ米待つ群雀  
餌を待ちて  
群れをなし来たる寒雀  
こぼれ餌へ  
降下の雀年暮るる  
しらげ米  
葛野須耶子

【倉敷】  
副作用  
何が出てくる梅雨の頃  
玉葱も  
肥料少なし小ぶりかな  
擁壁の排水溝に入る蛇  
トライアスロン  
出場す師の涼し  
山本鉄雄

【水戸】  
老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

【水戸】  
老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

老老支援が増えにけり  
ナルクでも  
横谷 勇三

拠点だより

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。



ハンドベル演奏を披露

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

【尼崎】  
本庁会新年年賀会  
でハンドベル演奏  
ニ崎拠点のコー  
ラスグループ「唄  
の会」は1月13日  
アルカイクホテ  
ルで開かれた「尼崎本庁  
会」の新年互礼会でハン  
ドベル演奏を披露した。

「ナルク(NALC)」は最寄りの活動拠点からお届けします。お問い合わせは電話06-6941-5448(代)ナルクへ。

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

ナルクの現勢  
2016年4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