



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 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

ナルクの基本理念を再認識しよう 時間預託制度の正常化を



「自立」「奉仕」「助け合い」を基本理念に1994年4月20日、産声を上げたナルク。2016年の今年に設立22年目を迎え、日本と海外を合わせ127の拠点を持つ一大ボランティア組織となった。しかし、それと同時に拠点運営の基本を逸脱した活動状況も出てくる。拠点役員交代時に基本理念が確実に引き継がれているのか？ また、ナルクの運営・活動には各種のマニュアルがあるが、果たして会員の皆様にきちんと正確に伝えられているのか？ 今一度、拠点運営の原点に戻り、より積極的にナルク活動を進めたい。高畑会長に話を伺った。

Q:ナルクが生まれて20余年が経過しましたが、時間預託制度はゆがみなく引き継がれているとお考えですか。

言うまでもないことですが、ナルクの基本理念は、「いつまでも健康で自立した質の高い人生を送る(自立)」「余った時間を社会に貢献する(奉仕)」。他人のために何かをする喜びが充足感になる

「時間預託制度」をナルクの柱として各拠点は活動しています。ところが近年、事務局長会議での報告や、私が拠点を訪れて感じることは、この柱のことを代表・副代表・事務局長の三役が意外と知らないと言った、自分たちの解釈でやっている。Q:貯めた点数をめぐりましてはどのよう

「助け合い」の理念に賛同して入会、将来の利用を期待して提供として活動してきたが、果たして支援を受けられるか？と心配する会員も年々、増えています。これらの現象は、ナルクとしては非常に情けないことです。

このように、ナルクの看板でもある預託点数が期待通りに使えず、「組織に魅力を感じない」などとナルクへの信頼が薄れてくれば、この「相互の助け合い」の制度は生きてこないことになり。困ったときに「ナルクがあるじゃないか」と、是非とも、将来に希望を託せるナルクにせねばなりません。

「助け合い」の理念に賛同して入会、将来の利用を期待して提供として活動してきたが、果たして支援を受けられるか？と心配する会員も年々、増えています。これらの現象は、ナルクとしては非常に情けないことです。



生活支援で障子張り(寝屋川拠点)

困ったときに「ナルクがあるじゃないか」と、是非とも、将来に希望を託せるナルクにせねばなりません。せつなく貯めた預託点数です。気兼ねなく、気軽に拠点に申し出て下さい。

「助け合い」の理念に賛同して入会、将来の利用を期待して提供として活動してきたが、果たして支援を受けられるか？と心配する会員も年々、増えています。これらの現象は、ナルクとしては非常に情けないことです。

困ったときに「ナルクがあるじゃないか」と、是非とも、将来に希望を託せるナルクにせねばなりません。せつなく貯めた預託点数です。気兼ねなく、気軽に拠点に申し出て下さい。

困ったときに「ナルクがあるじゃないか」と、是非とも、将来に希望を託せるナルクにせねばなりません。せつなく貯めた預託点数です。気兼ねなく、気軽に拠点に申し出て下さい。

喜々快々
 日本選 手団の大活躍を連日テレビが放送してくれ、一億に随っているのではないかと心配した。騒ぎも収まってリオデジャネイロを訪れたときのことを思い出した。丘に立つキリスト像や美しい海岸が映し出されると、その場にいるような錯覚を覚える。2月下旬に行われるカーニバルは世界最大のお祭りの一つ。全国各地から集まったサンパチームが腕を競う。いろいろな扮装をした男女が群れをなし、朝早くから一日中踊り続ける。町の真ん中ではコンテストが行われ、今年のNO1を決める。オリンピックの閉会式では見事な演技を見せてくれたブラジル人がカーニバルに注いだ力を経済復興に結集すれば、資源も人口も豊かなので未来は明るいのではないかと。ついこの国に大きな注文をつけたくなる。次の東京オリンピックは大丈夫か。ピックアップは大丈夫か。金のかからない大会にする関係者は言っているが是非実践してほしい。メダルの数はかなり追求するみつともない日本人の姿はこれ以上見たくない。(高畑 敬一)

3拠点のNew代表が抱負を語る



逆転の発想で新たな挑戦

高槻・島本拠点代表 山之内 幹彦

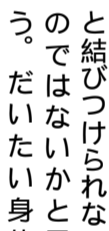
「顔をみえる会員造り」が出来れば、おのずと「奉仕活動・預託活動」につながる。今年度は「逆転の発想」に果敢に取り組んでいきたいと思ひます。



ナルクは雑木林

和歌山拠点代表 塩路 英雄

ナルクは雑木林だと思ひている。植林され、丁寧に管理さ



人生20年説

利根・沼田拠点代表 竹内 成光



「20年ずつ新しい人生を」と考えれば4回別な人生を味わえる」というのが森氏のお勧めどころ。

リレーエッセイ つれづれの記

「ビートルズがやって来る」から50年。後力セットテープになり、CDになり、少



地元リパブリックでは彼らにまつわる名所がここかしこに見られ、その中でも彼らがよく出演していたライ

おらが拠点の熱いひと

交野拠点 豊島隆さんの巻

「枚方・交野拠点」から分離独立した2008年11月08日から2010年まで、初代表として率いていただいた豊島隆さんは、81歳の



施設との関係において、積極的に取り組むべきとの考えから、施設との間で新たな奉仕活動を開始されたり、サー

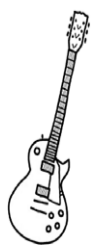
クル活動で希望の多かった「グラウンド・ゴルフ」の立ち上げにも尽力していただきました。

ト調査によってニーズを把握し、企画・立案をされ、美術館・展示会等への参加等きめの細やかな運営をしていただ

50年前、はつびを羽織ってタラップを降りる彼らの姿にドキドキしながら目を輝かせたものだった。

「It's been a hard day's night」(「イヤー今日はしんどかった」)

「イヤー今日はしんどかった」(「イヤー今日はしんどかった」)



総合事業の始動に向けて
いよいよナルクの出番!



新テキストを使った研修風景(栃木拠点)

ナルクの拠点からの注文と併せて、行政からの問合せが多く寄せられています。既に昨年9月から「会報ナルク」に「介護サポーター研修・日常生活支援研修」シリーズで情報提供してきました。今一度「会報」を参考に全拠点が一斉に「時間預託活動の推進」「総合事業推進」のため、会員自身「介護力・介助力」をつけるため、ぜひ拠点挙げての研修会を実施していただきたいと思います。

4月 高槻島本拠点
5月 奈良拠点
6月 川崎拠点
7月 大阪南北拠点
8月 講座の積極実施のお願い
9月 大阪南北拠点 皆様の拠点でも積極的な開催をお願いします。

ある人たちである。しかし住民同士は実施する予定。早速9月14日には田子西3丁目コミュニティセンターへスタッフ15人が赴き喫茶の開店。ハンドマッサージや唄・踊りに25人の住民と楽しいひと時を過ごした。10月は12日を予定している。

は実施する予定。早速9月14日には田子西3丁目コミュニティセンターへスタッフ15人が赴き喫茶の開店。ハンドマッサージや唄・踊りに25人の住民と楽しいひと時を過ごした。10月は12日を予定している。

を施すことになったりがたかったです」と述懐されています。問題は自動車での通学移送支援です。どなたか活動してくださる方は? と探り始めました。

世の中うまくしたもので、探り始めた矢先の4月に、藤岡正彦・章恵さんご夫婦(住吉区)が入会してこれら、母親の通所介助のために座席回転式の福祉車両を持つておられるとのこと、「自動車での移送活動もさせていきたいと思いますよ」との心強いお申し出がありました。

お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。

お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。

パラソル喫茶再開
宮城拠点 梅津健次

「パラソル喫茶を再開してほしい」との声が多く寄せられていたからである。パラソル喫茶は昨年12月で完全に「閉店」としたにもかかわらず、声を寄せて来た人の大半は、かつて仮設住宅で自治会長をしていた人、あるいは役員クラス、今も災害公営住宅の自治会で、指導的立場に



民謡はみんなを元気に明るくする

今年3月のある日、拠点事務所内の電話が鳴りました。大阪市港区朝潮橋付近にお住まいの濱口さんという女性が「同じ居の娘夫婦の長女・田中美咲ちゃんが4月から支援学校に入学するのでその通学支援をしていただけませんか」との依頼でした。

今でも濱口さんは、この時のコーディネートが、もう一人の会員がおり、毎日という訳にはいきませんが、まずは2台体制で運営していくことになりました。

藤岡さんご夫婦は住吉区の千駄から、朝の通勤で渋滞が常態になっている阿倍野筋を通っていくた

お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。

お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。お伺いした8月初旬、田中家を取材班が訪ねました。

平成29年度から全国の市町村で総合事業が開始されます。地域で困っている人を支えることがナルクの使命です。そのために会員の皆さんが「介護・介助」の力を発揮するため、会員自身「介護力・介助力」をつけるため、ぜひ拠点挙げての研修会を実施していただきたいと思います。

「シニア介護サポーター改訂版」を昨年6月末に発行し、会員の皆さんに「家庭の常備本」として、拠点の活動のみならず自身の家庭での介護・介助を実践するため、研修会で積極的に活用されています。本年8月末までに、既に1,243冊が販売されました。

また、「日常生活支援活動テキスト」は1,346冊を販売し、各地で「総合事業推進」のため、ナ

「パラソル喫茶」は再開・再会しました。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

に支援をしてきています。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

「もう」と「まだ」では大きな違い。身体は健康については、散歩、体操、食べ物など多くの方が、何らかの形で取り組んでおられます。

しかし、一番大事なのは「気の持ちよう」ではないでしょうか。「もう、80歳」と思うのと「まだ80歳」と思うのでは、ずいぶん違います。

私はナルク設立以来のメンバーですが、まだ84歳です。本部には86歳の高畑会長、同じ年の藤岡さん、85歳の田邊さんらの先輩方が元気に活躍されています。

皆さん! 「もう、まだ会」を作って今からの人生を積極的に生きていきませんか。賛成の方、この指止まれ!

私はこれで元気です

=私の健康法=

「もう」と「まだ」では大きな違い

身体は健康については、散歩、体操、食べ物など多くの方が、何らかの形で取り組んでおられます。一方、心の健康についても、生きがい、気力、趣味など、皆さんそれぞれの心配りをされています。

しかし、一番大事なのは「気の持ちよう」ではないでしょうか。「もう、80歳」と思うのと「まだ80歳」と思うのでは、ずいぶん違います。60歳を過ぎたら自分の年齢について「もう60歳です。もう70歳です」と言わずに、「まだ60歳です。まだ70歳です」と言い切ることで、これにより自分自身の精神力が充実し積極的になる自分を感じる事ができます。

私はナルク設立以来のメンバーですが、まだ84歳です。本部には86歳の高畑会長、同じ年の藤岡さん、85歳の田邊さんらの先輩方が元気に活躍されています。私はこの諸先輩と、月に1度の飲み会をととても楽しみにしています。

皆さん! 「もう、まだ会」を作って今からの人生を積極的に生きていきませんか。賛成の方、この指止まれ!

(堺拠点・高橋 度)



再開・再会しました

に支援をしてきています。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

に支援をしてきています。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

に支援をしてきています。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

に支援をしてきています。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

に支援をしてきています。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

に支援をしてきています。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

に支援をしてきています。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

に支援をしてきています。その事、由はハッキリして、孤独死を続出させた阪神淡路大震災からの教訓があったようであ

読者の広場

短歌

【北神三田】 施設にて声量はなけれどいちおうは からおけに参加故郷の歌うたう

戦いの中に育ちしわが生命 刺激を求めいま過しおり グラジオラス緑の中に凜と咲き 庭を彩る女王のごとし

俳句

夏至雅峰

【びわこ湖南】 孫の顔見ているだけでほおゆるむ 孫が来て帰れもうれし祖母の顔 孫歩く雑巾持って後を追う

川柳

谷村壽子

【交野】 青木茂代 関節・脊椎管狭窄症 等々であつたりと、日頃マスコミで聞く ような重度の手術の 一つや二つ抱えてい るものと思ひます。

随想

日常であること

【交野】 青木茂代 関節・脊椎管狭窄症 等々であつたりと、日頃マスコミで聞く ような重度の手術の 一つや二つ抱えてい るものと思ひます。

【交野】 青木茂代 関節・脊椎管狭窄症 等々であつたりと、日頃マスコミで聞く ような重度の手術の 一つや二つ抱えてい るものと思ひます。

山上和美

再検査やら、入院・手術に際しての様々な書類の記入などと、やたらと書類を書かされます。こんな時、もしも、もつと高齢で一人きりだつたら...と、勝手な心配が増えてしま

吉本秀一

ツソンを続けている。メンパーは計8人でうち7人が女性。麻機小学校の付属施設「スマイル」を無

【中標津】

【中標津】 「りんどう園祭り」を開設

【松山】

【松山】 「いきいきサロン」を開設

【静岡】

【静岡】 指導者持たずウクレレ教室

【静岡】

【静岡】

拠点だより

【鳥取】

【鳥取】 鳥取赤十字病院 験で鳥取赤十字病院 での受診から闘病の 様子。患者役は本人。

【大阪南】

【大阪南】 吉川弘美 峰雲や隠るる富士や旅の窓

【豊中・池田】

【豊中・池田】 「わが家の防災」研 修会を開く

【豊中・池田】

【豊中・池田】



「わが家の防災」研修会 での災害への備えを学ぶ

【堺北】 万緑の真只中よカフエテラス 夏草やわがまま一杯生きてをり 植系をへし早苗に風の生れけり

【堺北】

【堺北】

【堺北】

【堺北】

【堺北】

【堺北】

【堺北】

【堺北】

【堺北】

【堺北】

【堺北】

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). It lists activity bases across various regions like Hokkaido, Tohoku, Kanto, etc., and includes a section for overseas bases like USA, Switzerland, UK, and Thailand.

【中標津】 「りんどう園祭り」を開設 中標津拠点は8月6日、炎天のなか開かれた「りんどう園祭り」に参加した。今回は他の団体のボランティアが例年よりやや少なく、男

【松山】 「いきいきサロン」を開設 松山拠点は8月から毎月第3水曜の正午から2時間ほど、松山市梅津寺町デイサービスで、「いきいきサロン」を開設している。高齢者が住み慣れた自宅や地域での暮らしを持続できるよ

【静岡】 指導者持たずウクレレ教室 静岡拠点では昨年12月中旬に「ウクレレ教室」を立ち上げ、指導者を持たず、仲間同士で試行錯誤のレ

【大阪南】 吉川弘美 峰雲や隠るる富士や旅の窓

【鳥取】 鳥取赤十字病院 験で鳥取赤十字病院 での受診から闘病の 様子。患者役は本人。

【豊中・池田】 「わが家の防災」研修会を開く 豊中・池田拠点は7月26日、大池コミ

【堺北】 万緑の真只中よカフエテラス 夏草やわがまま一杯生きてをり 植系をへし早苗に風の生れけり

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・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・ダイハツ労働組合・ダイキン工業労働組合