



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>
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

毎月1回
10日発行

2017年度事業計画案

自立した質の高い暮らし 社会への奉仕活動 会員同士の助け合い

毎年、年始めに次年度の事業計画案を本部がまとめ、拠点に提示する形で本誌に掲載している。本年度も例年同様に事業計画案を掲載するので、お目通しいただきたい。本案は5月16日の理事会、同日23日の定時総会の審議を経て正式決定される。

基調

昨年度の事業計画の大きな柱であった組織改革は、「エリア17の実施」という具体的な形でスタートした。

今年度はこの推進活動を成功させなければならぬ。そして超高齢化社会に対応するために、地域総合事業に積極的に取り組む、ナルクの原点である「自立・奉仕・助け合い」の理念を実践することが今年度の大きな課題である。



基本を学ぶ研修をさらに徹底

すことである。この基本を遵守し、ナルクの活動の原点を極めることが最重要課題である。

1、人口構造の変化
超高齢化社会への課題に挑戦

今年、介護保険は大幅な改正が行われ、本年を最終年度として要支援Ⅰの人たちは全国一律給付の対象外となり、市町村の介護予防・日常生活地域支援総合事業に移行する。

日本は世界一の長寿国になり、しかも核家族化が進む。一人暮らしの高齢者が600万人にのぼり、近所付き合いもなく、親しい友人もいないという。この傾向は女性より男性に多く見られる。仕事人間だった男性たちが地域にとけ込めずにいるのだ。8年後には団塊の世代が75歳以上になる。このころには彼らの20%が認知症になると言われている。

介護保険ではカバーできない現実が見えてくる。ボランティア団体、NPOなどが担う方向が打ち出された。このような超高齢化社会への課題「超高齢化社会への対応」に、ナルク設立の原点である「自立・奉仕・助け合い」の理念をしっかりと確認し、実践することが今年の課題である。

2、組織の堅持と地域体制の強化

地域の時代と言われて久しいが、ナルクの拠点も全国にわたっており、それぞれが地元をはじめ、近隣地域と共に活動する時が到来している。

介護労働力の不足を予測すると、ナルクに介護力支援のボランティアを要請される時代がきつとやってくる。それに備えることが重要である。ナルクは行政との関係を緊密にし、介護の無償ボランティア団体として地域に貢献してきた。会員の多くが高い志を持って日常の活動に励んでいる。そんなナルクの素晴らしい素晴らしさをより実践する年にしていきたい。

4、奉仕活動(社会貢献活動)の積極的な展開

2、エリア17の積極的な展開

「エリア17推進」



季の輝き

春の訪れ 奈良県平群町にて 写真・岩井 博

昨年、介護保険は大幅な改正が行われ、本年を最終年度として要支援Ⅰの人たちは全国一律給付の対象外となり、市町村の介護予防・日常生活地域支援総合事業に移行する。

日本は世界一の長寿国になり、しかも核家族化が進む。一人暮らしの高齢者が600万人にのぼり、近所付き合いもなく、親しい友人もいないという。この傾向は女性より男性に多く見られる。仕事人間だった男性たちが地域にとけ込めずにいるのだ。8年後には団塊の世代が75歳以上になる。このころには彼らの20%が認知症になると言われている。

介護保険ではカバーできない現実が見えてくる。ボランティア団体、NPOなどが担う方向が打ち出された。このような超高齢化社会への課題「超高齢化社会への対応」に、ナルク設立の原点である「自立・奉仕・助け合い」の理念をしっかりと確認し、実践することが今年の課題である。

2、組織の堅持と地域体制の強化

地域の時代と言われて久しいが、ナルクの拠点も全国にわたっており、それぞれが地元をはじめ、近隣地域と共に活動する時が到来している。

介護労働力の不足を予測すると、ナルクに介護力支援のボランティアを要請される時代がきつとやってくる。それに備えることが重要である。ナルクは行政との関係を緊密にし、介護の無償ボランティア団体として地域に貢献してきた。会員の多くが高い志を持って日常の活動に励んでいる。そんなナルクの素晴らしい素晴らしさをより実践する年にしていきたい。

4、奉仕活動(社会貢献活動)の積極的な展開

2、エリア17の積極的な展開

「エリア17推進」

3、高齢者の生活支援

今年度はこの体制を着実に前進させなければならぬ。

4、奉仕活動(社会貢献活動)の積極的な展開

2、エリア17の積極的な展開

「エリア17推進」

また、自立活動(同好会活動)に参加している会員が「活動会員」になるよう掘り起しを行うとともに、会員外の「会員化」をはかる。

会員増強については、全会員が「一人一人」の運動を推進していくよう拠点で目標を立て、取り組みを実践する。

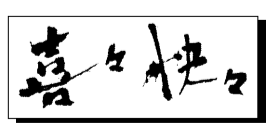
4、総合事業への積極的な取り組み

「介護予防・日常生活支援総合事業」は、2015年度(平成27年度)から2017年度(平成29年度)の3年間で、全国の市町村が事業として開始するものである。本年度は、その最終の年である。市町村が体制整備の中で支援の担い手となる団体の把握も行われる。

ナルクがこの総合事業に担い手団体として参加していくにあたっての対応(取り組み)の仕方は、一昨年5月29日の通達で拠点に周知している。

拠点は役員を中心に、会員の意向、地元の状況などを十分考慮して、この通達に示している3つのメニューの中から、自拠点が取り組む方法を決定し、地元の市町村へ積極的に参加の意思を表明していただく(次頁へ)

ナルクの正式名称は「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」である。文字が多いし言いにくいということもあり、ニッポンのN、アクティブのA、ライフのL、クラブのCをとって「NALC・ナルク」という略称ができた。簡略で覚えやすく書きやすいということから、設立25年、いまや会員数、事務所を持つて持続的な活動をしているという点からすると、日本のボランティア団体に成長した。しかし、知名度という点から言うと、「誰もが知っている団体」という域には達していない。これから先の目標は、ナルクといえど、「ああ、あのボランティア団体ですね」と言われるまでにしていきたいものだ。社会貢献活動も大きな曲がり角に来ている。介護保険制度も破綻の兆しが見えている。市町村の地域総合事業も本格的に始動し始めた。この時期にナルクは一層知名度を上げて、超高齢化社会の中で新たな進歩を遂げたいものだ。(高畑敬一)



ナルクの正式名称は「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」である。文字が多いし言いにくいということもあり、ニッポンのN、アクティブのA、ライフのL、クラブのCをとって「NALC・ナルク」という略称ができた。簡略で覚えやすく書きやすいということから、設立25年、いまや会員数、事務所を持つて持続的な活動をしているという点からすると、日本のボランティア団体に成長した。しかし、知名度という点から言うと、「誰もが知っている団体」という域には達していない。これから先の目標は、ナルクといえど、「ああ、あのボランティア団体ですね」と言われるまでにしていきたいものだ。社会貢献活動も大きな曲がり角に来ている。介護保険制度も破綻の兆しが見えている。市町村の地域総合事業も本格的に始動し始めた。この時期にナルクは一層知名度を上げて、超高齢化社会の中で新たな進歩を遂げたいものだ。(高畑敬一)

たい。

総合事業を拠点活動の重要な活動として取り組んでいくことが、本年度の重要目標と云えよう。介護保険の現状並びに将来の財政負担の減少から考えると、今こそ「ナルクの出番」である。

そのため、拠点において「日常生活支援活動テキスト」を活用し、介護・介助の実力をつけることが大切である。日頃から市町村当局をはじめ関係諸団体と接触を密にして、新しい情報の把握とそれへの対応を心掛けると共に、拠点全体としての情報の共有も必要である。

5・会員増につなげる子育て支援活動の積極実施
ナルクは3世代子育て支援で、少子化対策を積極的に展開してきた。「親子集いの広場」「野外冒険広場」「自然観察」「登下校時安全見守り」「学童保育の支援」「母子家庭、共働き家庭の子供の預かり」など、さまざまな子育て支援活動で地域社会に貢献している。

特に子育て支援を必要とする若いお母さんたちにナルクに入会してもらい、時間預託の助け合いで「子供の一時預かり

などのボランティア

「ア」をやることにより会員増につなげている好例もある。ぜひ各拠点においても、子育て支援活動を積極的に展開し、会員増につなげていただきたい。

6・見廻りたい・市民後見活動の推進
中津津拠点でスタートした同居高齢者支援は、「見廻りたい」として、ほとんどの拠点で実施されるようになった。

また「見廻りたい」の延長としての「ナルク市民後見人活動」を広げるため、各地で研修会の開催を進めてきた。現在、関東地区と関西地区で積極的に推進している

が、各拠点においても、成年後見の相談を受ける体制の構築をしていただきたい。

7・拠点内でのプロジェクトの推進

ナルクの組織を「声掛け」「誘い合い」で「顔の見える組織」にするため、拠点内でのプロジェクトを推奨してきたが、親睦・研修の域に留まっている。時間預託活動についても、プロジェクトで進めよう、システムに発展させるべきで

8・事業活動の展開
継続して活動するボランティア団体は、維持運営のため経費を相当額確保しなければならぬ。当団体は会費と寄付金を基本財源として運営している

が、不足する部分は収益事業によりカバーしている。現在実施中の主な収益事業は、福祉調査センター活動、エンディングノート販売活動、生活研究アドバイザードバイザード活動、ガー活動、

ブロック別のコーディネート、自立活動もブロック別に実施することにより会員がより親しくなる。会員以外の人も参加していただき、「楽しいナルク」の実現が期待できるのではないか。そして会員増に結びつけることも可能である。



さらに積極的に展開を 奉仕活動も

校区単位で構築されるので、これに対応

するためには、どうも拠点内のプロジェクト化が必要になる。

ボランテア団体は、維持運営のため経費を相当額確保しなければならぬ。当団体は会費と寄付金を基本財源として運営している

が、不足する部分は収益事業によりカバーしている。現在実施中の主な収益事業は、福祉調査センター活動、エンディングノート販売活動、生活研究アドバイザードバイザード活動、ガー活動、

事業化している介護施設への支援活動、地元各市町村から委託を受けて実施している高齢者等を支援する活動などがある。

体的な内容は、福祉調査センターの場

合、グループホームの外部評価、特別養護老人ホーム・保育園・児童養護施設などの第三者評価を事業者から受託しており、全国8か所の福祉調査センターを設置し、約300名の評価調査員および関係スタッフが活動している。

エンディングノートの販売は累計16万部を超え、今後も拠点を通じての販売が期待される。

生活研究アドバイザードバイザードはメーカーが新製品開発時に、高齢者の意見やニーズを求めてナルクに依頼があり、会員へのアンケートや体験の結果を依頼元へ回答する活動である。

最近引き合いが少なくはなっているが、景気回復が待たれるところである。

昨年度は、市町村の総合事業開始に伴

う委託事業を2拠点で受託した。今年度は、すべての市町村が総合事業を開始することが介護保険制度の法令で決められている。

その内容は、市町村が決めるためそれぞれ異なり、すぐにナルクの出番があるか否かは、拠点が地元各市町村などから状況を把握しなければならぬ。

ナルクがこの事業を受けて実施する際は、平成26年度に通知文書で拠点に通知している。その方法はメニュー①からメニュー③まであり、①は会員同士の助け合い活動として実施するが、②と③は、利用者が会員にならない時に採用する方法であり、収益事業として実施することになる。

特にメニュー③は、支援提供者に謝金が支払われることになり、このメニューを採用する拠点は、会員の中で違和感を生じないよう開始前に会員によく説明をしておく必要がある。また、会員以外の個人への支援は、この総合事業で地域包括支援センターなどが紹介で行う場合に限ることを留意する必要がある。

リレーエッセイ つれづれの記

ヘルメット

昨年の8月、「安全で楽にこげる自転車を買に行こう」と突然、息子が言う。私の自転車がだいぶ傷んでいるのを知って誘いだしたが、素直に喜ばない私だった。実は5年前の冬の冬のこと。日が落ちた薄暗い道を自転車で帰宅中、車道から歩道に移動しようとした段差も見ずに勢いよくこいだ途端、ガシャーンと衝撃音とともに自転車から投げ出されてしまったのだ。



車を買ってくれた。ヘルメットのおまけまで付けて...
ところが喜んでいてはなかった。今度は「乗る時はヘルメット着用」と、また条件を付けた。「ママチャリにヘルメットなんて」と抵抗すると、「頭を打ったら終わりやで。ママチャリにヘルメット姿」のレジエントになれ」とハッパをかける。以来、街を歩くたびにママチャリに乗る人を見ては、ヘルメット姿の自分を重ねてシミュレーション。「無理、ヘルメット着用は絶対に無理」と拒み続け、いまだに自転車には乗っていない。

小回りが利く自転車は便利な乗り物で、老若男女問わず多くの人が利用する。しかし、きちんとしたマナーを知る人は少ない。
自転車は軽車両。「歩道通行可」標識のある歩道と13歳未満・70歳以上の人、体の不自由な人以外は車道の左側通行が原則。「歩道は歩行者優先。自転車は通らせてもらう意識で車道寄りを行く」との道交法があるが、周知徹底できていないのが現状だ。ヘルメット着用も13歳未満は義務化され、大阪府では自転車条例で65歳以上に着用を求めている。

命令にしばらくは従っていたが、脳のCT検査に異常がなかったため、こっそりと乗っていた。そのことは息子にはお見通しだったようで、心を痛めていたようだ。そんな息子の思いをむげにしてはいけな

いと、誘われるままショップに行く、「良質なものを」と14万円もするアシスト自転車。梅本リユ子

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝
目指そう健康長寿

昨年、日本人の平均寿命は、女性が87.06歳、男性80.79歳となり、世界のトップレベルを維持しました。しかし、健康な状態で生活できている「健康寿命」(世界保険機構が平成12年に提唱した概念)は、女性74.21歳、男性71.19歳と、平均寿命と大きな開きがあります。

健康寿命を伸ばすには、下記の4つの要素が大切と言われています(日本成人病予防協会・安村礼子氏)。

- ① テクテク
2日に1回8000歩ぐらい歩きましょう。(毎日では疲労の回復が追いつかない)
- ② カミカミ
よくかみましょう。食事は和食を中心にして。
- ③ ニコニコ
笑いの健康効果は「免疫力アップ」「自律神経の安定」などです。
- ④ ドキドキ、ワクワク
脳の前頭葉を刺激する。新鮮な感動、思いやり、ユーモアが大切です。
(宝塚・川西拠点 狩野勇)

「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。

茂原拠点の名著活動 子どもあそびひろば13年に

千葉県茂原拠点「昔あそび」やゲームには「子どもあそびひろば」という名物がある。今年で13回目を迎えるが、その趣旨は子どもの健全な成長を願い、地域住民の皆さんに子どもとの積極的係わりをもってもらおうというもので、商店街の活性化にもつながる事業として、商店街と共同主催をしている。今では市内の多くの団体の参加を得、また、た高校及び大学の関係者、市役所の各課の皆さんに協力参加をいた



茂原拠点の「子供あそびひろば」

また、オープニングは市長はじめ多くの来賓のご挨拶と茂原小吹奏楽部の演奏、同児童会の司会で盛り上がる。参加者は茂原市や周辺の保育所・幼稚園児から小学生を中心に、中学生・親や大人も加わり、「昔あそび」「自然あそび」「ゲーム」など、20ほどのブースが通りに並び、盛大な賑わいとなる。前回は子どもに認知症を知ってもらおうと「にんちしょう」を知ろう」というユニークなブースも登場した。

現在、我が国の高齢者(75歳以上の方)の30%強が介護認定を受けています。高槻市では今後20年間で、高齢者は2万1千人増えると推定されています。

このように高齢化が進む中、介護保険制度の見直しで、平成29年4月以降は要支援Ⅱの人が地域支援事業の「総合事業」の「つながりづくり」



「地域包括ケアに思うこと」
高槻・島本拠点 岩城純雄

「地域包括ケア」を先取りし、具現化したものにほかなりません。申すまでもありませんが、「地域包括ケアシステム」として、地域の期待を背負ったボランティア

ナルクの活動は「地域包括ケア」を先取りし、具現化したものにほかなりません。申すまでもありませんが、「地域包括ケアシステム」として、地域の期待を背負ったボランティア

今年も、出会いと別れの季節がやってきました。人生で必ず経験する宿命です。出会いには明るい未来への期待感があ

今年も、出会いと別れの季節がやってきました。人生で必ず経験する宿命です。出会いには明るい未来への期待感があ

おらが拠点の 熱いひと

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し



茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

茨木・摂津拠点 小松道生さんの巻
東京出身の小松道生氏は当拠点の事務局長。かつて建設関係の仕事で日本中を回り、各地の人々や風土に触れる良さと、人間関係の難しさや大事さを学んだ。同時に地元の人たちと日ごろの挨拶から始まり、交流することが大切なことも。そして完成した時の達成感はその魅力と語る。また問題発生に対しては自己主張を押し

簡単料理・自慢の一品

お勧めレシピ

簡単な酒のつまみ3品

- 変わり冷やっこ
材料 もめん豆腐、玉ねぎ、ごま油、かつお節、しょうゆ
作り方 玉ねぎを薄切りにして水にさらす。適当な大きさに切った豆腐の上に、さらした玉ねぎをのせ、ごま油を掛ける。食べる前にかつお節を振りかけ、しょうゆをかける。
- ふぐ皮と白菜のポン酢和え
材料 ふぐの皮、白菜(芯に近い白い部分)、ポン酢
作り方 白菜の白い部分を長さ3~4cmに切り、細かい千切りにする。ふぐの皮と白菜をポン酢であえる(好みにより一味唐辛子を入れる)。
- ためして合点豆腐(平成28年11月9日放送NHKテレビから)
材料 絹ごし豆腐1丁、豆乳200CC
作り方 豆腐をフードプロセッサ(なければすり鉢で)にかけて破碎する。(A)豆乳にひとつまみの塩を加え加熱する。沸騰したら、(A)を入れて弱火でかきまぜながら3分間煮込む。火を止めてふたをし、7分間そのままにして、出来上がり。
食べ方 そのまま何もつけずに食べてもおいしいが、ポテトチップスと一緒に食べたり、ご飯にかけてとろろのようにして食べたり、塩昆布をのせて食べてもおいしい。

(尼崎拠点・橋本伊三男)

読者の広場

短歌

【今治】街中に救いの如く稲田あり今朝一せいに稲花を咲かす

【埼玉中央】座礁せし引揚船より我を助くアメリカ兵の大き手剛し

【銚子】ひっそりと里山の爺秋に逝く早いもの築四十年の隙間風

俳句

【水戸】社会福祉協議会長の表彰状を受けました

【水戸】か、毎日のようにナルクについての問い合わせが来るようになりました

随想

【石川】旅出来ぬ日に日向ぼこのあり 藤浦昭代 続きある小春日和のふと不安

【芦屋】ナマケモノ安住してる胸のうち 千鳥足まっすぐ歩けと靴怒る

【堺】アンケート実は売り込みする電話 これまでの都知事昼寝をしたのか

【東大阪・大東】設立20周年記念のバス旅行 平成8年、63人で

【豊中・池田】豊中市社協から感謝状をいただきました

【水戸】か、毎日のようにナルクについての問い合わせが来るようになりました

【水戸】か、毎日のようにナルクについての問い合わせが来るようになりました

随想

【交野】村田ひさ子 昨年の大相撲秋場所で大勝優勝を果した、大関豪栄道

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高

【水戸】H・H バスの中の出来事。バス停からキャリーバック持参の高



拠点設立20周年記念旅行に参加したメンバー

して、その心境がビシビシと伝わってきた。豪栄道関と比べるのはおこがましいですが、私の息

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Includes data for various regions like 北海道, 東北, etc.



創立10周年を祝う記念式典と祝賀会開催の様子

団体賛助会員 (Group Sponsor Members) list including companies like 日新製鋼労働組合, パナソニック, etc.