



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

新春インタビュー

(聞き手:西村順子事務局長)

高畑会長本年の抱負を語る

西村 新年明けましておめでとうございます。今日は高畑会長に、本年の抱負など胸の内を存分に語っていただこうと思っております。会長、よろしくお願ひ致します。

高畑 皆さん、新年おめでとございませう。平成29年、西暦2017年の輝かしい幕開けです。今年こそナルクをさらに発展させ、名実共に日本一のボランティア団体としての確固たる地位を築き上げたいと思っております。拠点のリーダーをはじめ会員の皆さま、そして全国のナルクをご支援くださっている皆さま、よろしくお願ひ致します。

西村 とここで、会長の目からご覧になって、昨年のナルクの歩みは、いかがなものだったのでしょうか。

高畑 今年には積極性を全面に打ち出だそう。高畑 昨年は組織改革、介護保険法の改正に伴う総合事業、会員拡大キャンペーンなど色々な問題がありました。皆さんそれらの問題に一生懸命取り組んでくださいました。しかし、残念ながら大きな成果が上がった年とは言えません。役員拡大も計画通りにはいきませんでした。拠点が計画した各種のイベントに対する参加者も少なかつたような気がしました。拠点の解散がゼロにならなかったのも残念なこと。総合事業への取り組みも消極的でした。

西村 今年には組織改革といたった大きなテーマから、日常の活動に至るまで、そうした消極的な姿勢から脱却して、全てに積極的に取り組んでいく年にしたいと思っております。

高畑 逆に良かった点は、どんなことでしたか。

高畑 何事にも積極的に取り組んだ拠点が必ずしも成果が上がっておりません。会員拡大キャンペーンも積極的に実施した拠点はそれなりの成果が上がっています。何もしなかつたら何も生まれません。一時的ではあります。会員減少に歯止めがかかったのは大きな成果です。今年も会員一人一人がナルクの良さを友人・知人に訴えて、会員増強に力を入れていただきたいと思います。

西村 最近、拠点の会報を見ますと、代表などが役員に、「活動に積極的に参加すること」を呼びかけている記事をよく目にしますが、やはり大事なことは、こうした積極性ですね。日頃の活動を熱心に行っている拠点は、自然と会員も増えていきます。そうした地道な活動を続けていく拠点が多く見られたという点と、代表をはじめ幹部の皆さんが先頭になって走っている拠点が数多く見られた点が嬉しいことでした。

西村 「全てに積極性を」。これを合言葉にして、1年間頑張っていきたいですね。

高畑 そうです。消極的な姿勢からは何も生まれません。特にリーダーが「活動の前面に出る」といった積極性が求められています。近年、ナルクに対する期待はますます高まっています。しかし、とある、と見られがちです。もっと開かれた団体にならなければなりません。そのためにナルク主催の各種の行事やセミナーの門戸を、一般市民に開放しなければなりません。それを

実践している拠点多くあり、心強い限りです。

総合事業の取り組みは今年が正念場

西村 今年はいよいよ市町村による総合事業が本格化します。ナルクはその取り組みに対して3つのメニューを用意し、各拠点に取り組みを委ねました。メニューの中には活動者に対する支援が、どうお考えでしょうか。

高畑 いよいよ今年総合事業が動き出す年ですが、行政の方針も決まり、既に取り組みを始めた拠点もあります。この事業は今後のナルクの重要な活動になるわけですが、介護保険法の改正で、今まで法の要支援ⅠとⅡが介護保険の枠からはず

れ、市町村の「地域支援事業(総合事業)」として運営されますが、ナルクは市町村からの「活動依頼を待つ」という消極的な姿勢ではなく、市町村に積極的にアプローチしていくことが必要です。その際、支援を要請した人がナルクに加入してくれれば、会員同士の助け合いとして支援ができ、従来通りの時間預託活動、つまり無償ボランティアが成立するわけですが、どうしてもナルクに入りたくない人を想定して、メニュー③として活動者に対する支援を行います。拠点内で同じようなサービスを提供しながら、有償と無償が混在することには問題をお感じになりませんか。

高畑 放置しておく問題が生じると思

西村 次組織改革の点についてお伺いします。エリア17の

西村 「ナルクの基本はあくまでも無償ボランティアです。」

西村 「メニュー3」を選んだ場合、ナルクの理念が失われるのではないのでしょうか。ナルクが有償ボランティアへの道を開いたと思う会員がいるのではないのでしょうか。

高畑 近年、「年金の支給額が下がった」「生活が苦しい」「少しでも収入の得られる道を選びたい」という会員が増えています。従って有償ボランティアを否定はできません。意に沿わないかも知れませんが、選択肢が増えたと理解してください。割り切りも必要です。しかし、ナルクの理念はあくまでも無償ボランティアです。

西村 「ナルクの基本はあくまでも無償である」ということを会長が声を大にしておっしゃっていたと、会員は安心すると思いませんか。もう一つ問題があります。拠点内で同じようなサービスを提供しながら、有償と無償が混在することには問題をお感じになりませんか。

高畑 放置しておく問題が生じると思



「今年こそナルクをもっと元気に」と語る高畑会長と西村事務局長



滋賀県在原にて 写真・隈井九州男

双方の意見を聞きながら話し合いや研修を重ねて、融和を図る努力をしなければなりません。本部門も注視しながら指導者の育成を含めて対応を考える必要があります。

西村 介護保険は、この先まだまだシビアに改訂されると思

高畑 国は依然として、財政は依然として厳しいものがあります。お上にお金がなくなつた時には、住民がお互いに助け合わなければ生きていけないようになります。そのためには「地域包括ケアシステム」を2025年までに推進する必要があります。そうしなければ、またナルクの無償ボランティア、時間預託制度が見直されるはず。今は過渡期なので、いろいろな見方が生じるかも知れませんが、ナルクが無償ボランティアを柱にしていることには何ら変わりはありません。

西村 エリア17の推進が今後の課題

西村 次組織改革の点についてお伺いします。エリア17の

問題はいかがでしょう。
「会員の拡大」「介護研修の開催」で、

高畑 これは昨年、理事会及び組織改革委員会が熱心に議論され、組織改革の切

り札として実現したものです。全国を17のエリアに分け、そ

れぞれに担当理事を配置し、エリア内の拠点を強化していこ

うというものです。拠点単独では解決できな

い課題もエリアの問題として処理していこうという目的も兼ねております。

難しい課題ですが、エリア担当理事を中心に熱心に取り組んでいただいております。

すでに昨年エリアア17会議、並びにエ

リア17全体会議を開催しては、各

理事は前向きに取り組んでいただいております。

組んでいただいております。テーマとしては

「会員の拡大」「介護研修の開催」で、

特に介護研修では一般市民の皆さまに参

加していただき成果を上げています。

困った方を支援するのがナルクの使命です。そのためには

会員が介護・介助の力をつけないければなら

は昔は好きでした。ゴルフは飛ばなくなつた

ので、グラウンドゴルフに転向しようかと思つて

います(笑)。しかし何をやるにしても健康が

一番です。定期的に健康診断を受けて

います。ゴルフ健康診断を受ける

か、皆さんもくれぐれも健康には気を

つけてください。今日はありがとうございました。

西村 会長も、いつもありがとうございます。

西村 会長も、いつもありがとうございます。

西村 会長も、いつもありがとうございます。

西村 会長も、いつもありがとうございます。

西村 会長も、いつもありがとうございます。

西村 会長も、いつもありがとうございます。

西村 会長も、いつもありがとうございます。

西村 会長も、いつもありがとうございます。

西村 会長も、いつもありがとうございます。

「シニア生活・介護サポーター養成講座」に市民を交

えた57人が参加した。要支援Ⅰ・Ⅱの人々が市町村の

地域ニア生活・介護サポーター養成講座

を開催しました。市が後援してくれ

たことにより、会場も市役所の会議室が

利用でき、5日間の講座と施設体験実習

を行い、テキストは本部発行の「シニア

生活・介護サポーターテキスト」を使い、

講師は地域包括支援センター、市職員、

実務の専門家の皆さんにお願

いまして、今後の活動計画などについて

は、言いつてもなく、合をもちながら進め

ています。受講者との定期的な

学習の成果を發揮し、学習の成果を發揮し

ています。受講者との定期的な学習の成果を

ています。受講者との定期的な学習の成果を

「シニア生活・介護サポーター養成講座」に市民を交

えた57人が参加した。要支援Ⅰ・Ⅱの人々が市町村の

地域ニア生活・介護サポーター養成講座

を開催しました。市が後援してくれ

たことにより、会場も市役所の会議室が

利用でき、5日間の講座と施設体験実習

を行い、テキストは本部発行の「シニア

生活・介護サポーターテキスト」を使い、

講師は地域包括支援センター、市職員、

実務の専門家の皆さんにお願

いまして、今後の活動計画などについて

は、言いつてもなく、合をもちながら進め

ています。受講者との定期的な

学習の成果を發揮し、学習の成果を發揮し

ています。受講者との定期的な学習の成果を

ています。受講者との定期的な学習の成果を



2016/10/21

市民を交えたサポーター養成講座の風景

リレーエッセイ

つれづれの記

ニイタカ山に登る

昨年10月末、大学時代の山岳部の仲間と8人で台湾の最高峰、玉山(3952m)に登った。

日本の統治時代には富士山より高いので「新高山」と呼ばれた山である。真珠湾攻撃開始の「ニイタカヤマノボレ」の電文でも知られる。

台湾の国立公園「阿里山」の中にあり、この山に登るには台湾政府の入山許可が必要で、台湾山岳協会所属のガイドをつけなければならぬ。

台北のホテルまで同協会指定のホテルだった。台北から新幹線で嘉義へ。嘉義駅前まで迎えに来たガイド

の王さん(女性)と落ち合い、事前にチャーターしてあった車2台に分乗して阿里山へ。

バナナと椰子の木(バナナは木ではなく、世界最大の草)が林立する斜面を過ぎると霧に包まれた茶畑に出た。

阿里山というのはこの地域一帯の名で、独立した山の名ではない。この地域に幾つもの3000メートル級の高峰がそびえ、

阿里山バスターミナルは、その登山基地になっている。桜の名所などもあり、一般観

光客も多く訪れる。日本でいえば上高地のような所だ。このターミナルに着くと霧は晴れ、何台もの大型観光バスと、バスから降りた大勢の人が目についた。

阿里山のホテルで一泊。ここも台湾山岳協会の指定。翌日、チャーター車で塔塔加(たたか)峠の検問所へ。ここでパスポートを提示して入山許可を受ける。峠には案内板があり、「鳥居龍蔵ら2人の日本人が原住民の案内でここに至り、登山路を拓いた」と漢文で記されていた。

登山道はよく整備され、途中には屋根付きの大きな休憩所であった。北回歸線にあるため、森林限界も官営山小屋「排雲山荘」(3402m)より高い所であった。

森林限界にはハイビヤクシンの大木が茂っていた。玉山は1日の入山許可者が90人と厳しく、山荘も定員は90人。山荘で一泊、ご来光を見るため午前3時に山荘を出発。

森林限界を過ぎると、急に岩場となり、落石防止シールドを抜けると、鎖場と金属性のはしごが連続、奥穂高岳を想起させた。山頂には夜明け前に到着。温度計を見ると5度だった。

台湾の登山者は若い男女が圧倒的に多く、中高齢者の多い日本の現状とは異なっていた。思えば、我々の学生時代は登山者のほとんどが若い男だった。

(池本盛雄)



おらが拠点の 熱いひと

横浜拠点 仲摩邦夫さんの巻

仲摩邦夫さんは平成5年、新聞・ラジオ・テレビ3事業を運営する東京のマスコミ会社を65歳で定年退職後、「社会とのつながりを絶ちたくない」と

成7年、関東地域で最初の拠点を立ち上げた。加わって以来22年になります。52名で発足したばかりのナルク横浜は現在とは全く様相が異なり、知名度も低く活動の幅も狭い状況のなか、運営委員を歴任されるにも自らもボランティア活動を通じて、会員拡大・提供先開拓活動・活性化など基盤確立にまい



70歳を過ぎたころ、会員の健康増進サークル「ナルク横浜歩こう会」を立ち上げ、以来来今日まで由緒ある土地や名

跡を訪ね、多くの会員に好評を得ています。特に訪ね先の由来や歴史についての解説は参加者をいつもならせ、本年1月に実施した徳川将軍家の菩提寺 伝通院や江戸時代からの寺社が連なる東京小石川七福神巡りの案内解説は最高の傑作でした。

ナルクの会員を対象とし毎年夏に2回開催の歴史講座(NHK大河ドラマをテーマに本年は「真田丸」や市の団体である「藤沢地名の会」、「江ノ島・藤沢ガイドクラブ」にも所属して、一般市民を対象に

毎月歴史講座を開かれるなど、まさにキョウイク(今日行く所がある)・キョウヨウ(今日用がある)の毎日です。

まもなく80歳を迎えられませんが、どこへ行っても「仲摩さん、どうしてそんなに元気なの」とよく聞かれるようですが、「年をとっても家に閉じこもってはダメ、積極的に社会とかかわり、友達をつくりましょう。便利なメールも結構だけど、顔を合わせ声かけあって話すことも大事です」と答えられるそうです。

つまり「元気の源は人との楽しい触れ合いにある」と断言しておられます。

記・棟保禎彦

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝ 骨棘(こつきよく)一口メモ

レントゲンを撮ったら、骨棘が出ていたと言われました。痛みもなかったのですが、写真にバッチリ骨棘が写っていました。

症状としては足底筋膜炎と似ています。とげが出ているかどうかの違いです。歩き始めにかかると痛みを感じ、車から降りるときに痛みが走る、かかとを強く押すと激痛が走るなど、症状はいろいろです。痛みの範囲はかかと、土踏まず、足指のつけねなど。足のアーチを支える足底筋膜炎が弱ってきたり、ふくらはぎが硬いと、かかとにとげが出来やすく、長距離ランナーやジャンプの選手、ハイヒールや固い靴での立ち仕事の方がなりやすいようです。

ふくらはぎは、階段に前半部両足をかけ、かかとの上げ下げを繰り返す。足底筋膜炎は膝、足の甲を伸ばし、足の指でタオルをたぐり寄せること鍛えられます。いすに深く腰をかけ、片方の足をもう一方の足に乗せ反対側の手で、つま先を持ち、ゆっくりそり替えさせるのも良いそうです。(茨木・摂津拠点 伊藤芙美子)



各地で始まったエリア会議

エリア会議の現況

9月から各地で活発に開催

前頁の新春対談の
中でも、しばしば話
題に上ったエリア会
議の現況について報
告する。
この件は会報11月
号で、新しい組織改
革の切り札として、
詳しく紹介したが現
在、担当理事による
個々の拠点への訪問
活動が実施されてい
る。

9月から11月にか
けて今までに実施し
た各地の会議と、そ
の詳細は以下の通り
である。

今後の開催地は拠
点の持ち回りにし、
議案については開催
拠点(幹事拠点)と
エリア担当理事で決
める。議事録は幹事
拠点で作成し拠点代
表、担当理事が確認
し捺印する。開催頻
度は2月9月の年2
回とする

・兵庫エリア全体会議(10月15日開催)

エリア17推進につ
いて趣旨説明、各拠
点の活動内容の報告
があり、会員の高齡
化と会員の減少、各
拠点の特色のある活
動の紹介。
総合事業を目指す
拠点(宝塚・川西拠
点、尼崎拠点)の紹
介。次回開催(3月)
までに、拠点で会員
増の取組みに力を入
れ、具体的活動につ
いて報告し、今後の
各拠点の活動に生か
すことを確認した。

・北陸エリア全体会議(10月21日開催)
エリア17が発足し
た経過と意義と今後
のエリア推進につ
いて説明。各拠点から
活動の現状報告、特
に5拠点が抱える会
員の高齡化と活動会
員の不足問題を論議
し、北陸エリアとし
て3拠点が今後どう
連携し協働してい
かを論議した。主な
議論は社協、行政と
のかかわりの弱点解
消、同好会活動の有
効的発展、預託活動
の推進の中で石川、
富山との協働形成、
ふくい拠点の「介護
サポーター養成講
座」への石川、富山
拠点の参加などを確
認した。

・大阪・北摂エリア
会議(10月24日開催)
エリア17開催の目
的、ナルク将来へ
の危機感を共有し、
現在のナルク全体の
課題と、拠点個々の
現状と代表が感じる
課題を確認すると
も、今後7拠点が
積極的に交流するき
っかけづくりにつ
いて確認した。今
後、担当理事
としてナルクの今後
のあり方、拠点格差
の是正、マニュアル
の基本知識の理解と
ナルクの理念を理解
し、一般会員にまで
理解を促す。
・北関東エリア全体
会議(10月27日開催)
エリア17の意義に
ついての確認。小山
拠点から日常生活支
援事業についての説
明があった。201
6年4月、小山市と
の間で訪問型サービ
スAを契約し、「ナ
ルクが地域支援事業
のうち日常生活支援
に参加する際の対応
メニュー」(201
5年5月作成)のメ
ニュー②で対応す
る。小山拠点は20
04年契約の「軽度
生活支援事業」が順
調で、日ごろ小山市
との信頼関係が良好
のため今回の契約に
結びついた。

・埼玉エリア会議(11月19日開催)

野副会長から「拠点
の組織運営につい
て」。次に西村事務
局長から「時間預託
活動とコーディネー
トについて」の講義。
午後は、寺井副会
長から「事業活動に
ついて」講義があり、
その後4つのグルー
プに分かれてグルー
プ討議が行われ、「ナ
ルク会員の拡大」な
どをテーマに活発な
議論が交わされた。
最終日は各グルー
プから討議内容のま
とめの発表が行われ
、そのあと、受講
者から事前に提出さ
れていた本部への質
問や提言、要望等に
対して、会長以下各
講師から一つずつ回
答した。

拠点リーダー養成講座 大きな成果を上げる

「拠点
リーダー
養成講座」が11
月16日か
ら2泊3
日で「ユ
ニピア
ささや
ま」で開
催され、
全国の拠
点から23
人(うち女性3人)
の精鋭が集まり、熱
心に研修が行われ
た。

1日目は高畑会長
の「ナルク総論」で、
ナルク設立の意義・
基本理念とリーダー
としての心構えにつ
いて思いが語られ
た。
2日目は、まず神



つくしん坊サミッ
トとぐるぐるサ
ミット
銚子拠点
長谷川耐子

私は若いころから
人集めが好きで、少
し年をとったら得意

初春文楽公演

1月3日(26日)・1月16日(月)は休館
第1部(午前11時開演)
寿式三番叢
正月や何かの記念に披露されることが多い
演目です。今回は東京国立劇場開場50年を記
念して上演されます。

奥州安達原 環の宮明御殿の段
「袖袂祭文」とも呼ばれる場面が上演され
ます。盲目の女性が雪の中で、親不幸を詫び
ながら三味線を弾く物語です。
本朝廿四孝 十種香の段/奥庭狐火の段
上杉の娘で武田に嫁ぐことになった八重垣
姫の心情を描きます。狐に化ける場面があり、
アクロバットな動きが注目です。

第2部(午後4時30分開演)
お染久松 榎様妹背門松
油店の段/生玉の段/質店の段/蔵前の段
油屋の娘お染と丁稚久松の恋物語です。お
染と久松の二人は大晦日に心中を覚悟し、暗
闇の中を逃れ行きます。

ナルクの会員及びその同伴者は、1等席6
000円が5100円になります。詳しくは
本部奥田までお問い合わせください。

簡単料理・自慢の一品
お勧めレシピ

具だくさん粕汁 (4~5人前)

材料

紅鮭(甘塩)	4切れ	(鮭を水洗いして一口大に切る)
大根	100g	(皮をむき短冊切り)
人参	50g	(皮をむき短冊切り)
しめじ	1/2パック	(石づきを取り、ばらす)
こんにゃく	1/2枚	(塩を振り、もみ洗い、短冊切り)
油揚げ	1枚	(細切り)
里芋	2~3個	(7mm厚の小口切り)
ちくわ	1本	(小口切り)
長ネギ	少々	(きざみネギ)
酒かす	100g	
白みそ	30g	
薄口しょうゆ	少々	七味トウガラシ(好みで...)

作り方

- 鍋にだし汁(水でも可)を入れ大根、人参、里芋、こんにゃくを入れて少々煮る。鮭を加えてアクをすくい残りの材料全部加えて煮込みます。(15~20分位)
- 野菜に火が通ったら酒かす・みそを入れてひと煮立ちさせる。
- 味をみて、かくし味にうす口醤油を少々入れてネギを加えて仕上げる。

(びわこ湖西・小島富美子)

読者の広場

短歌

【南京都】
悼む日々憶ふ年月乗り越えて亡き妻想う十
三回忌
桑木野助

俳句

【広島】
寿きて今朝も開くや酔芙蓉
清盛の建し社に秋の潮
大幡そは何蝶ぞ払わざり
台風の決まらぬコース秋の空
燕連の居らぬ電線もの淋し
朝気づく月下美人に相スマン！
宵の月かんざし揺れる舞姿
【栃木】
朝顔やここにもひとつ妻の声
川座敷緑影走り馳走の内
天高く心の闇も晴れ晴れと
ぼさぼさの空き家の庭に烏瓜
秋ざれや魚の水揚げ遣る瀬なし
服部みほ子

得井信子

横谷勇三
大町子エ子

小林瀧水

石田灯七

芝尾鹿之助

服部珍念

鈴木椋子
仰向けの蟬に力の残りけり
舞ひ降りし天女のブーケ曼珠沙華

駒場まさゆき
亡き人に語りかけては墓洗ふ
炎天や言訳をする手抜き膳
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル

飯塚覆音
裏山にも落ちている青い栗
新調の眼鏡で仰ぐ天高し
眼を閉じて小さな風に秋きざし
挨拶の交わす言葉も秋めきて
萩の風入れて法話の続きをり
神社社木々のざわめく日暮れ時
【大垣】
夜がふけて蛙の合唱夢枕
あせ道にかくれてうなるガマガエル



「水戸」
「エリア17体制」
発足後の昨年の秋、茨城エリアの水戸・かしま・ひたちによる「3拠点合同パーベキ」を、ひたち海浜公園で開催しました。

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「水戸」
「エリア17体制」
発足後の昨年の秋、茨城エリアの水戸・かしま・ひたちによる「3拠点合同パーベキ」を、ひたち海浜公園で開催しました。

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「堺東北」
ナルクサロン
堺市から助
成金
泉北ニュー
タウンで「高
齢者の居場所
と健康づくり」を
目指す「ナルクサ
ロン」の活動が、
堺市の市民ボラン
ティア活動を
や福祉活動を
応援する「平成
28年度ふれ
あい助成金」の
対象に選ばれまし
た。
昨年開始した
太極拳、健康体
操教室の運営費
の一部として年
間、9万6000
円の助成金が頂
けられることな
りました。
拠点設立以来、
湯屋昭子さんに慰

「水戸」
「エリア17体制」
発足後の昨年の秋、茨城エリアの水戸・かしま・ひたちによる「3拠点合同パーベキ」を、ひたち海浜公園で開催しました。

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「水戸」
「エリア17体制」
発足後の昨年の秋、茨城エリアの水戸・かしま・ひたちによる「3拠点合同パーベキ」を、ひたち海浜公園で開催しました。

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「水戸」
「エリア17体制」
発足後の昨年の秋、茨城エリアの水戸・かしま・ひたちによる「3拠点合同パーベキ」を、ひたち海浜公園で開催しました。

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「水戸」
「エリア17体制」
発足後の昨年の秋、茨城エリアの水戸・かしま・ひたちによる「3拠点合同パーベキ」を、ひたち海浜公園で開催しました。

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

「大阪北」
大阪城公園清掃奉仕
昨年秋、大阪南拠点と大阪北拠点によ

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