



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 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
Eメール編集室 kaiho@nalc.jp
毎月1回 10日発行

新生ナルク実践・行動の年
6拠点代表が新年の抱負を語る

平成30年の幕が開けた。新会長のもとで迎える初めての年明けである。新年の挨拶で、神野会長は「基本に忠実に」と今年の方針を述べた。新生ナルクは「自立・奉仕・助け合い」という基本を武器に、新しいスタートを切るようになった。各地の代表が、それぞれ決意のほどを語ってくれた。

福祉の理想郷を
目指して

名張東拠点
大橋健

明けましておめでとうございませう。
新年の皆様のご多幸とご健勝をお祈りするとともに、「すずらん台」が誰もが安心して生活できる「福祉の理想郷」になるべく、努力したいと思っております。

すずらん台は約1500世帯、4000人が生活する新興の町です。私がこの地に住まいを構えて37年になりますが、急速に高齢化が進んでいます。現在の高齢化率は28%です。

が、3年後には37%になります。
また、この地はブドウ畑を開発した住宅街ですから坂の街になっていきます。高齢者や身体に障害がある人にとって、移動が大変困難な地形です。赤ちゃんや小学生、高齢者をそれぞれ対象にした12のボランティア団体が活躍しており、住民からは大変喜ばれています。

ナルク名張東拠点(すずらんクラブ)は、これらの団体と協同して「福祉の理想郷」づくりを目指します。

昨年、ナルク市民後見人に2人が登録されました。3人体制が整い、認知機能が低下した会員への対応ができるようになりまして、PR資料を作成して全員に配布、口コミ活動を展開する。無料の新聞掲載の継続のほか、有料の市報掲載(来年2月予定)を実施する。

次に退会者を少なくする運動である。連絡網リーダーは担当会員に漏れなく接触・面談する機会を多くしていただくようお願いしている。

当拠点は全国有数の高齢者の町で、日立在住者が中心で利用会員の入会希望は多い。ところが活動会員の平均年齢は70歳代半ばで、庭手入れ・送迎活動等の辞退者が増えてきて新規利用者を迎えるのは限界にきている。

新規の定年者は日立市外に居住しており、男性の活動会員獲得は難しい。そこで、日常支援メニュー③に着目した。すなわち、子育て中の主婦層はわずかな収入でも魅力である。

新しい年を迎え、昨年の総会での活動計画を改めて読み直し、皆で決意を新たにした。まず、会員の維持・拡大の展開である。そのために、新たにPR資料を作成して全員に配布、口コミ活動を展開する。無料の新聞掲載の継続のほか、有料の市報掲載(来年2月予定)を実施する。

入会時の初心を思い起こして
ひたち拠点
楳原廣美

新しい年を迎え、昨年の総会での活動計画を改めて読み直し、皆で決意を新たにした。まず、会員の維持・拡大の展開である。そのために、新たにPR資料を作成して全員に配布、口コミ活動を展開する。無料の新聞掲載の継続のほか、有料の市報掲載(来年2月予定)を実施する。

事例、無収入を理由に入会を断られる事象が多々ある。高齢者の運転免許返却により送迎活動の要望が急増している。効果は期待できる。いざいざにしても、会存続のためには、これらを着実に実行することが必須である。そして最後に今一度、全員で入会時の志・ナルクの信条を思い起こし、皆が最低、月1回の預託活動をされることをお願いして、新年の抱負をしたい。

時間預託活動の
活性化が課題
銚子拠点
小澤利政

新しい年の初め、皆様の拠点の課題は何ですか?
当銚子拠点は14年目に入りまして、平均年齢も73歳と設立

時よりも10年ほど上がりました。会員数も平成25年の101世帯151名を最高に、現在は90世帯126名とダウンしました。会員増強、平均年齢を若く保ち、時間預託活動の活性化が課題であることは論をまちません。さて、わが国は少子高齢化が待ったなしの現状です。財政も切迫しています。介護現場の人手不足は一向に解決のめどがたちません。あと10年もすると介護事業者が人手不足で事業が立ちいかなくなるの話をきくやかれていきます。いつまでも行政に、おんぶにだっこの状況は限界にきています。国は新しい「総合事業」で、高齢者の生活を元気な高齢者を含む一般市民ボランティア

アの助け合い活動で支えていく方針を示しています。
今年の3月末まで、すべての市町村で「総合事業」への移行が完了します。それに伴い、多くの市町村では「生活支援体制整備事業」の中で、第2層(俗に中学校区ともいわれる)の協議体の整備やコーディネートターの配置の取り掛かりが始まります。地域に密着した助け合いを充実し、創出していく旗振り役であり、多くの住民組織、自治会やNPO活動団体などに相談がくるのが予想されます。日頃の活動が市民や行政に認知されているかが問われることになるでしょう。

ナルク銚子としてはいろいろな機会を通じて一般市民を巻き込んで「介護シニアサポート研修」「日常生活支援研修」などの講習会を実施して多くの市民の理解を得られるようPR活動をする共に会員の拡充に努めていきたいと思っております。

活力ある拠点を
目指して
亀岡拠点
大石郁夫

ナルク亀岡「丹の里」の代表となり、初めての新年を迎えました。

私はいつも、新しい年を迎える元旦に少年のころを思い出し、祝いの雑煮を前に、家族がそれぞれ、その年の抱負や思い出を述べることになっていました。父親、母親から順番にそれぞれの思いを述べ、雑煮を食べる。その後、近所の家に行き、カルタ取りなどをして楽しみました。このようにすることが家族の絆を強めていたので、是非やってみようか。現在は核家族化、少子高齢化が進み、会員も高齢者の一人暮らしや、高齢者夫婦だけで暮らす方が増えています。みんな年を取るとともに、不便なことや不安なことが増えますので、今年の抱負として、「不安に寄り添うことができないナルク」にしたいと思っています。

亀岡拠点は設立から20年目となりますが、今まで会員が減少したことはありません。しかし、高齢化とともに会員を増やさなければ減少することは目に見えています。

そのためには、第1に「向こう3軒ナルク会員」となるよう、新会員を増やすことを目指します。

新年を迎えて
美幌拠点
松本光男

新年明けましておめでとうございませう。
昨年4月の役員改選で代表を前任者から引き継ぐことになりましたが、まだ経験不足で、何かと皆様にご教示いただき、事多いと思っております。
美幌拠点は平成21年11月に北海道で10番目の拠点として発足し、8年が経過いたしました。会員数も発足当時の78人から、現在120人を超え、ここ2、3年は微増ですが、約50%増えました。時間預託や奉仕活動も年々増加(次頁へ)



雪をかぶった新春の富士山 写真・小田輝夫

季の輝き
雪をかぶった新春の富士山 写真・小田輝夫

均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立

均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立

均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立

均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立

均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立

均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立

均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立

均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立
均年齢も73歳と設立

傾向にありますが、全国的な傾向ではあると思いますが、当拠点でも会員の高齢化が進み、高齢者等の通院や車の免許証の返上などもあって時間預託活動としては、「送迎」が特に増えている現状です。



厳しい冬の除雪作業にあたる北国の会員

(平成27年度98時間、平成28年度は176時間)。
しかしその反面、庭木のせん定や除草、除雪など技術と体力が必要とする作業提供者の不足が課題となっており、雪国以外の方には想像できない厳しい状況があります。

今後ナルクの活動を円滑に進めていくためには、一定数の提供者を確保していく必要があります。年間行事の中の各種親

睦行事や同好会活動を通じて、会員同士の輪を広げ、現会員の人材育成と新会員の勧誘による人材確保が鍵となると思われま

百歳現役を合言葉に 益田拠点 本井宗明

輝かしい新年を迎え皆様のご健勝と「NALC」のますますの発展を皆様と共に祈り申し上げます。

益田拠点は平成20年4月、133番目の拠点としてスタートしました。当初のメンバーは14人でしたが、現在180人程になりました。これまで順調に会員数が増やしてまいりましたが、今年度は死亡退会なども多く、足踏み状態です。本年度は10周年の記念すべき年であり、その節目にふさわしい成果が挙がるよう会員相互の輪を大切に活動したいと思

予想活動は昨年、過去最高の5600時間となりました。今年度も昨年以上のペースでこれまでにきています。

活動数の伸びのほどなどは、市包括支援センターおよび住宅事業所からの依頼です。しかし最近では個人からの依頼もあり、ナルク益田の活動が市民の間に浸透してきたように思います。依頼を受けたいという声も聞かれます。依

また毎月の例会後には、講師の指導のもと「3B体操」も行っています。さらに、ナルク益田の活動が市民の間に浸透してきたように思います。依頼を受けたいという声も聞かれます。依

今年度もサロンや健康体操、研修旅行を取り入れて親睦を深め、志気を高めて百歳現役を合言葉に活動を維持していきたいと思

おらが拠点の 熱いひと

はちのへ拠点の巻
「ナルク」はちのへ「愛称ゆいっこ」とひらがなを入れたの柔らかなイメージで発足しました。
はちのへ拠点の「熱い」人は何人もいますが今回はその一部の方を紹介し

平成12年に、本州最北端の青森県に「ナルク」を立ち上げようと有志が集まり、青森市ではなく八戸市に拠点を置く「ナルク」はちのへ「愛称ゆいっこ」とひらがなを入れたの柔らかなイメージで発足しました。



河川のゴミ拾い活動に当る皆さん

ご夫婦が、いち早く会員登録をしてくれました。それから現在まで、庭の手入れ・掃除・食事作り・病院の付き添い・寝たきりの方の話し相手・事務所の片付けから・事務所当番表の作成・提供者利用者のポード記入・奉仕活動点数の集計・等々その手際の良いことにご感謝しております。預託点数は1,000点をゆうに越え、友人・知人にナルクの活動を語り、多くの方を紹介し会員になっていただいております。

書道の師範の腕を持ちながら、自慢することなく、謙虚にいつも笑顔で活動に協力してくれ「熱い」人はちのへに「熱い」人はたくさんおられます。板橋さんは料理と片づけ(プロ級)奉仕活動の際は手作りのご馳走を持参してくれま

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝
「食」こそが健康の源
私は傘寿を過ぎましたが、20年間体重変動1Kg以内です。食生活の実状を紹介いたします。主食は玄米食(米を20時間ほど水に浸してから炊飯器で炊く)とパン。朝食はご飯、温野菜(トマト・ブロッコリー・カボチャ・ニンジン・タマネギ)、目玉焼き、豆腐、ごまめ、常備菜、リンゴ(朝食は5年前から自分で作ります)。

昼食はトーストにトマトケチャップ・チーズ・ピーマン・パプリカ等をトッピング。紅茶、バナナ。
夕食は肉と魚(背に青い魚が多い)が交互に。根菜類の煮物、常備菜、納豆。
いずれも妻の手料理ですが、彼女の好まぬ貝・海老・かに・うなぎは食卓に上がりません。漬物は自家製、食べる時間を逆算して漬ける。常備菜は椎茸・高野豆腐・厚揚げ・おからなどです。また、「目覚めの体操」(上半身起こし、両下肢を20センチ上げ、腰を支え両下肢を垂直に上げて腰を浮かす)を布団の上で約10分間します。
枚方拠点 宇仁義明

つれづれの記

新しい年が明けた。「平成」の元号は来年の4月未だ。次は何かかと、お節料理を頂きながら家族で予想したり、平成という元号を発表した時の官房長官・小淵恵三氏の話など、にぎやかに新年を迎えた。私は「正月」の声を聞くと、いつも実家(新潟)の風景を思い出す。まず、12月28日の早朝に父と母が土間でもちつきを始め、ペタンペタンの音と共に、「早くして!」「父さんの間の取り方が下手くそしろ!」と、夫婦げんかの声で目が覚める。耳を澄まして布団の中にいると、また夜が明けていないのに母が、「つき立ての餅、くいて(食べて)」と起こしに来る。私は目をこすりながら、餡やきな粉をからめた餅を食べるのだ。



31日の大みそかには家族全員が客間で食事。日本海で育った魚が刺身や焼き物、煮物となり、また越後平野で収穫した野菜が煮しめとしてお膳をにぎわしていた。幼い兄と私には和菓子や洋菓子を盛った皿が付く。酒を飲み、気分の高揚した父は決まって歌う。「また始まった!」と家族の評判は芳しくなかったが、父の笑顔を見るのが好きだった私は手拍子を打っていたのだろうか。
私は10人兄妹の末子で、新潟→東京→大阪→京都に移り住む。一族で関西に暮らすのは私だけ。何かを感じる。元旦に訳の分からない使命感がわき、兼相の史跡巡りを計画した。一年の計は元旦にあり。人の心を奮立たせてくれる正月は、やっぱり好きやなあ。(梅本リユ子)

シリーズ

ナルクの遠距離支援活動③
徳島拠点→堺泉北拠点

大阪で笑ろつてんか

一昨年の秋、徳島 拠点の浅野代表かきな声を上げて楽しら、「目の不自由なまわりの様子に、私会員5人」(付き添いたちはホッとしまし

昌亭(上方落語専門の定席)へ案内してくれませんか」との依頼。大阪市内の拠点で、と思いましたが、私が徳島拠点の設立にかかわったこともあり、堺泉北拠点の高城マサ子会員と私が案内することになりました。

徳島をバスで出発された一行6人は11時過ぎに大阪梅田に到着し、タクシ

宮でお参りし、近くのレストランで昼食をとりました。皆さんは、外出慣れされ

その後、繁盛亭の2階席の最前列で揃



天満天神繁昌亭

梅田のバスセンターで、お土産を買っていただき、握手し再会を約束しお見送りしました。と、ここで皆さん、今大阪はにぎわっていますよ。外国人観光客もいっぱいいます。若い人に

はUSJが特に人気。たし、焼きたての串カツなど、「うまいもん」、漫才、落語など「おもろいこと」

「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、新会長として

「組織の仕組みと機能について」、西村事務局長から「時間

「拠点リーダー養成講座」が11月9日、10日の2日間、例

拠点リーダー養成講座
11月9、10日大阪市内で開催



大きな成果をあげた拠点リーダー養成講座

は各クラスから討議内容のまとめの発表が行われ、また受講者が

て、会長以下によるコメントがあった。今回の養成講座

は、初めて大阪で実施されたが、受講者全員、これまで以上に意欲的で熱心な取り組みで、大きな成果を上げることが出来た。

拠点における参加者それぞれの、これからの熱い活躍が期待される。

去る11月8日、第48回大分市社会福祉大会が開かれた。席

大分拠点
社会福祉大会
で市から表彰



表彰状手にする大分の皆さん

は、初めから、26人の精鋭が集まり、熱のこもった研修が行われた。まず神野会長の「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、新会長として



このころ

東葛拠点
岩田芳子

八十路を迎える私に、「今日1日を大事に過ごしたい」と強く思うようになり

時には近くの親しい友人から「お茶しませんか」とか、「ランチしましょう」と

この活動は17人で始まった。現在、私は週一回、小学校の

青色防犯パトロール活動報告

枚方拠点
四角利和

この活動は17人で始まった。現在、私は週一回、小学校の

筒井小学校での放課後見守り活動

奈良拠点
横山好正

活動内容は、子供たちはまず宿題をします。算数や漢字ドリルなどです。分らないところを教え、間違っているところは訂正してあげます。

私の簡単料理・自慢の一品
おすすめのレシピ
七草粥

【材料】
米(カップ1) セリ ナズナ(ぺんぺん草) ゴギョウ(ハハコグサ) ハコベラ(ハコベ) ホトケノザ(タビラコ) スズナ(カブ) スズシロ(ダイコン) 塩(少々)
※今の時代に七草をそろえるのはなかなか難しい。七草のセットも販売されているが、水菜やホウレン草、三つ葉、春菊などの青物野菜の代用もOK。

【作り方】
①米は軽く洗い、ざるに上げておく。七草は軽くゆで、刻む。
②①の米にカップ5の水と少しの塩を入れ、蓋をして火にかける。そして最初は強火→沸騰したら弱火で、約1時間じっくりと煮る(この間は決してかき混ぜてはいけません、蓋も取らないこと。かき混ぜると濁りが出る)
③1時間ほど経ったら①の七草を入れて静かに混ぜたら出来上がり。

今風のレシピも紹介しよう。

【材料】
上記の材料で出来上がった七草粥 だし200cc(1カップ) 塩少々 みりん小さじ半分 酒小さじ1 薄口しょうゆ小さじ半分 水溶き片栗粉大さじ1 塩適量

【作り方】
①七草粥と水溶き片栗粉以外の材料すべてを鍋に入れ、火にかける。
②沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
③上記で作った七草粥の真ん中に卵黄1個を落とし入れ、②をかけて出来上がり。粥だけで物足りなかったら餅を入れて召し上がって。(吹田拠点・藤岡武)

り、その時々を受け継ぎ、2つの幼稚園、保育園、10の公園など14キロをゆっくりと巡回する。子供たちがお話を聞いたり、色灯を見つめ、笑顔で手を振ってくれるのが本当に嬉しい。近頃では若いお母さんもお話を聞いたり、子供たちの社会性を育てる活動です。毎週水曜日の14時30分から16時30分まで開かれ、学童保育以外の子どもが対象です。活動内容は、子供たちはまず宿題をします。算数や漢字ドリルなどです。分からないところを教え、間違っているところは訂正してあげます。日々成長していく子供たちは、地域の宝物です。今後も元気に活動していきたいと思っております。

読者の広場

短歌

【箕面】 朝寝坊してしまつたと太陽が頭をかき笑みを見せる昼去り

【堺泉北】 タッチして帰るひ孫の紅葉の手老いのこの身の生きる糧にぞ 成田よしの

俳句

【豊中・池田】 迎え火は戦艦大和と散りし兄 荒尾かつら

【びわこ湖西】 牽牛花の朝な朝なに咲きかはる 青野智翠

【高槻・島本】 社士・島山栄美さんと、同センター職員を学んだほか、グループワークと、その発表などと盛りだくさん。予定の時間が足りないほどの盛況さでした。

【大坂北】 日本赤十字社主催の「ボランティア・フェスティバル」に参加

【美幌】 ミニ運動会を開催

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

影落とす水面の月に星走る 坂本美智子

【亀岡】 里山は今朝より霧に包まれて 押本年真

【堺泉北】 野路の秋閉じて寺内槌の音 林光男

【交野】 村度初めましてと辞書を引く 公子

【交野】 口上より心技伝えて稀勢の里 悠

【交野】 タンチョウの群れる姿は恋ダンス 純

【交野】 そこそこはた易いようで難しい 桂

【交野】 半夏生ショートカットの襟足に 暁

【交野】 三流でもきらりと光る名脇役 恵子

随想

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

【北神三田】 雅峰 「加齢とともに脳は老化する一方」と思っている人は多いと思うが、1万人以上の脳画像を分析し、人の個性を診断してきた医師で脳科学者

長寿国日本には百歳超えの人も珍しくなくなつた。しかも寝たきりなどにならず、しっかりした行動を維持し、自立した生活を送っている人も多い。果たして人間の脳は百歳超えまで活発に働かせることが出来るものなのか。加藤博士は著書の中で「ほかの臓器と同じように多少の老化はみられるが、脳は使えば使つほど変わる。脳には、何歳になっても未熟な細胞が多くあり、その未熟な部分に働きかける努力をすれば、未熟だった脳細胞がどんどん成長する」と書く。35歳の時に脳画像

研究のため渡米した加藤博士。それまでまったく英語が話せなかったそうだが、3年後には自由に話せるようになった実践から、30代後半でも脳は変わるということに衝撃を受けたそう。

「年齢と共に物忘れがひどくなつたと嘆く人は多いが、それは若いころと比べて記憶力をつかさどる海馬を鍛える機会が減つたため、脳全体が衰えたわけではない」と博士。

そして、「人が能力を鍛えるために、逆走やアクセルとブレーキの踏み間違ひによる、高齢者の交通事故が目立って

いる。このような状況の中、家族や周囲の人などの忠告もあつて、免許証の更新をやめたり廃車する人も多いようだ。

そんな中、80歳半ばを過ぎた拠点の女性会員も返納しようかどうか悩んでいたところ、息子さんから「今運転をやめたら外出が極端に減り、あつという間にボケちゃうよ。今は安全に運転できる車があるのだから、買い替えなよ」とアドバイスされたという。

彼女は息子さんのアドバイスにすぐに反応し、センサー付きの軽自動車に買い替えて毎日、外出を楽しんでいる。

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

【水戸】 和田修身

拠点だより

【高槻・島本】 社士・島山栄美さんと、同センター職員を学んだほか、グループワークと、その発表などと盛りだくさん。予定の時間が足りないほどの盛況さでした。



多くの市民が参加した研修会

テーマは「認知症を考へる」。年を重ね、高齢になるにつれ発生率が高まる認知症ですが、「自分は大丈夫」という保証のない病気のためか注目度も高く、前向きに学ぼうとする一般の人も含む56人という多くの人が参加しました。

【大坂北】 日本赤十字社主催の「ボランティア・フェスティバル」に参加



ゆるキャラの参加もあったボランティア祭り

ゆるキャラの参加もあり、会場は多くの見学者で賑わいました。

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity points). It lists activity points across various regions like Hokkaido, Tohoku, Kanto, etc., and includes a total count of 116.



例会を「ミニ運動会」に

本代表が「張り切り過ぎて、けがをしないよう体力に合わせ

編集長雑感 (Editor's Column) section containing text about the magazine's operations and a notice regarding subscription information.

団体賛助会員 (Corporate Sponsorship) section listing various member organizations and their contact information.