



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

隔月
10日発行

『密』を避けて関係はより『密』に 今年も続くコロナ禍での活動



神野 会長

令和3年の幕が開けた。昨年は新型コロナウイルスの影響で、ナルクの活動にも一定の制約があったが後半からは各拠点それぞれの特徴を生かしコロナ対策の工夫をしながら活動を展開した。厳しい状況の中、本年度から新しく選任された理事と会長とのリモート新春懇談会を開催し、それぞれが抱負を語ってくれた。

神野 新年明けましておめでとうございませう。本年もよろしくお祈りします。昨年の活動は新型コロナウイルスの影響で理事会、総会も書面総会、拠点総会も書面総会になりました。また第62回の理事会はZoom会議となりました。新型コロナウイルスの影響が今後も続くと思われまます。その意味で、今後のナルクの活動を如何に展開するかお互いに討する必要があります。今後、拠点と本部、また拠点間、拠

点内において運営委員の方々や会員の皆さまとの情報交換にはZoomを積極的に活用することが必要と思われまます。今年度上期(中間決算)は大変厳しい状態になりました。中間決算の状況は42拠点がプラスになっています。バランスのよい活動を展開している拠点は落ち込みが少ないと見受けまます。また、コロナ禍でもナルクを必要とする会員に対し、積極的に支援されている拠点が存在することを心

取らまます。本年の干支は丑年です。丑年には、先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくといわれています。ナルクも「ナルクビジョン」推進の3

年目を迎えます。ビジョンを着実に進めることでナルクの将来の発展を目指し、頑張りていきたいと思ひまます。現状の課題は、会員の増強と拠点の事業運営です。会員の増強を図るためビジョンで提言された「全世代対応」を目指し、定款の細則を改訂しました。是非若い世代への会員獲得の行動を展開していただきたい。そして時間預託活動を増やし、事業活動、総合事業にも積極的に参画して健全な拠点運営をお祈りします。

本年は今一度理念である「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の原点に立ち返り、これを着実に実行していくことを最重要項目としたいです。その実行のベ

ースは「エリア」の展開であり、それぞれのエリアで重点項目の実践について真剣に取り組み成果あるものにしていただきたいと考へまます。

西村 新しい3名の理事さんとはZoomを使った新たな形での新春懇談会になりましたが先日の理事会も実はZoomでの

どうかと思ひまます。神野 やはり会議とか懇談会はFACE to FACEが大切です。年2回の理事会も1回は今回のようにリモート理事会を開催することも一つのやり方だと思ひまます。西村 続いて昨年の反省と本年の決意をお伺いします。内田 今年度はエリア会議が開けていませう。1月に開きたいと思ひまます。佐伯 長野もコロナ感染者が増加しており、厳しい状況です。会議が開けないのであれば、直接に訪問し、話を聞きたいと思ひまます。やはり対面が重要と思ひまます。神野 コロナ禍での拠点運営をどうしていくかですが、あくまで会員同士の助け合いが必要であり、会員の命と生活を守るために、送迎と外出支援のサポートは継続してやっていきたいと思ひまます。今のところ活動は3割減、活動寄付金は25%減、事務所経費はトントンだが、コロナが長引くと影響が出てきまます。新入会員獲得に力を入れており、年間目標50人に対し、10月現在で26人(52%)の入会がありま

た。ほとんどが地域包括支援センターからの紹介で「利用者」です。提供会員も高齢化しており、PC、スマホなど使えないため、情報のやり取りが困難で、送迎にも影響があります。奉仕活動も全くできていません。ナルクデイでの千曲川清掃も延期しました。拠点として出来ることを企画立案し、実行していきたく思ひまます。佐伯 コロナの関係でエリア会議は開けませうでしたが、その代わり文書のやりとりはできました。各拠点の交流(情報交換)はマメにしていきたいと思ひまます。またエリア会議の開催場所がそれぞれ遠いので、中間点で2、3人ずつ集まるとはどうかと思ひまます。大きなことは出来ませんが、それぞれの特長を生かして、あまり負担にならない程度に活動していければいいのではないかと思ひまます。コロナが落ち着いた場合、もう少し公の場所での行事に参加、活動ができるでしょう。新しい年度ではこれまでできなかったことをやっ(次頁へ)

「疎」にならず「密」な関係を創ることが重要である。そのことを実践している拠点を紹介したい。かざり拠点では役員が、会員間の音信不通状態を解消するため、8月から月2回「こ無沙汰コール」を実施し、驚きと感謝の声が寄せられてい。また、芦屋拠点では「ハガキでこんにちは」実行委員会を立ち上げ、往復ハガキでひと言メッセージをいただくことにし、多くの会員から返信があり、一体感が出来たことである。本部でも「ナルクはひとつ」の思いを込めて、各拠点の地場産品、バザーを実施している。是非地元の商品の出品と購入をお願いしたい。(神野 毅)

和気愛々
会員の皆様、よき新年をお迎えのことと思ひまます。昨年は新型コロナウイルスの影響があり大変な状況であった。早く収束を迎えたいが、一部専門家の間では2022年までこの状態が続くと言われている。今こそナルクの会員の皆様が「疎」にならず「密」な関係を創ることが重要である。そのことを実践している拠点を紹介したい。かざり拠点では役員が、会員間の音信不通状態を解消するため、8月から月2回「こ無沙汰コール」を実施し、驚きと感謝の声が寄せられてい。また、芦屋拠点では「ハガキでこんにちは」実行委員会を立ち上げ、往復ハガキでひと言メッセージをいただくことにし、多くの会員から返信があり、一体感が出来たことである。本部でも「ナルクはひとつ」の思いを込めて、各拠点の地場産品、バザーを実施している。是非地元の商品の出品と購入をお願いしたい。(神野 毅)

前11月号の当欄掲載の写真説明に誤りがありました。正しくは「宮城遠郊田のこけし作業場」です。失礼しました。



京の冬景色 写真・古布啓治

季の輝き

急がずに着実に実行を



リモート懇談会中の会長(右上)、小澤(左上)、内田(右下)、佐伯(左下)の4氏



佐伯康子 氏

で、特に介護、介助の力をつけていくようにお願いします。

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

てみたい。介護保険との兼ね合いについて、世の中が何をしてほしいのか、探っていく必要があり、会員同士が、ナルクに入っ

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

おらが拠点の 熱いひと

巻の巻 林部範雄さんの巻



わが拠点の熱い人は？と問われれば、迷わず「林部範雄さんです」と答え

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

神野 千曲では、送迎活動が多い中で、送る側(ドライバー)同士により、認知症を

ホームページ上で バザー開店

各拠点の地場産物をホームページで紹介しています。ナルクは全国組織ですので、その特性を生かし地元の名産品を是非ご紹介ください。



第62回理事会開催

新たな試み Zoom会議

2020年度上期の理事会が、コロナウイルスの影響で閉会した高畑名誉会長の西園の理事11名とリモート参加10名で、本部6階会議室と理事の在籍する拠点事務所や自宅を結んでリモート会議で開催された。

西村事務局長の進行で始まり、冒頭、あいさつに立った神会が始まった。



Zoomを使った理事会(会場での参加者)

野会長は「今年度は新型コロナウイルスの影響でほとんどの拠点の総会は書面総会の形がとられた。拠点の活動もコロナ過で制約を受けているが、支援が必要な会員のため、工夫をして可能な限り活動をしていただいていることに感謝したい。

拠点の運営は大変厳しいが、バランスよく活動している拠点は収益を確保して



Zoomで参加の理事面々

あった。エリア推進会議は、新型コロナウイルスの影響で、一部を除き、ほとんどのエリアで開催が出来ないとの報告。その後質疑応答があり、非常事態宣言下ナルクとして活動について統一基本方針は出せないのか、ナルクデイの実施についての意見が出された。

・非常事態宣言下の統一基本方針については、「ナルクは活動の場が全国にあり、それぞれの自治体の発する方針に従うべきであり、また拠点の事情も異なるので、全国一律の活動方針を出すのは難しい。

・ナルクデイについては、今年からはトライアルで来年からは定期的に4月20日、ナルクデイ、ナルクウィークとして全国的に統一して環境美化をベースに展開していきたい。

施設活動中止の中 新入会員の勧誘へ

横浜

新型コロナウイルス感染症の拡大が始まり、横浜の諸活動は2月下旬以降、著しく低下しました。ボランティア活動だけでなく、運営委員会、同好会、プロック交流会などの会員交流も縮小し、令和元年度が終了し、拠点設立25周年という記念すべき年度が経過してまいりました。

めげずに地道な努力で 増強をきかす

厳しい会員増強に重要な指標が生じました。時間預託活動は会員間の個人支援を増やす努力を続けながら、福祉施設でのボランティア受け入れ再開を待つし、かありませんが、会員数の拡大は私たちの努力で可能です。

「助け合う」という共通の意識を持つている人々が時間預託を介して、ご近所から全国まで広げることが出来るナルクの仕組みは貴重な財産です。

7月に実施した運営委員アンケートおよび運営委員会での検討を踏まえ、令和2年度活動計画の最重要課題として「拠点設立25周年記念・会員拡大活動」と位置付け、今年度50名の新入会員勧誘を目標として、拠点の総力を挙げて取り組みことを決定しました。

実施計画立案、推進は5つの班がそれぞれに班長を置き分擔します。

- ① 会員勧誘キャンペーン班
- ② 25周年記念品活用班
- ③ インターネット・スマホ活用班
- ④ 地域貢献的奉仕活動班
- ⑤ 時間預託点数譲渡活用班

すでに9月からの25周年記念品を届ける機会に、会員勧誘キャンペーン案内と協力をお願いしています。拠点の役員、運営委員は率先してこの活動を行います。が、全会員に協力を願っています。

講演 人生百歳時代、あなたはどうか生き「(仮題)」を予定しています。

併せて八百坂代表から「入会のお誘い」のメッセージを発信しています。

「規約が改定になり、20代から入会が可能となりました。従来の『高齢型』から『多世代型』へと大きく変貌し飛躍を図ります。活力ある若い世代の方々の参加により、人生百歳時代の活発な交流がなされ、地域の助け合いに一層の寄与に繋がると考えております。よってここに25周年に因み25名の増員目標を掲げ、広い世代の多くの方々の入会をお待ちしております。

既に取り組みが展開され、既に30名の入会があります。

「助け合う」という共通の意識を持つている人々が時間預託を介して、ご近所から全国まで広げることが出来るナルクの仕組みは貴重な財産です。

札幌 創立25周年記念 会員増強キャンペーン

札幌拠点も創立25周年です。記念式典を令和3年6月26日に、さわやか福祉財団・堀田会長の記念

難しいことを思い 出させてくれました

豊田雅昭

「規約が改定になり、20代から入会が可能となりました。従来の『高齢型』から『多世代型』へと大きく変貌し飛躍を図ります。活力ある若い世代の方々の参加により、人生百歳時代の活発な交流がなされ、地域の助け合いに一層の寄与に繋がると考えております。よってここに25周年に因み25名の増員目標を掲げ、広い世代の多くの方々の入会をお待ちしております。

なぜなら、時の経過とともに経済的な数字が変化します。色々やりたいことも変わってきます。人の脈のリストも変遷します。常にメンテナンスが必要で、社会情勢も時勢も変化します。ことにあつた対応も変わります。

遠方の仲間の助けに感謝
北神・三田 得能 貞恵

遠隔地(愛媛県松山市)にある実家の墓の守りが、関係者それぞれの高齢化により、なかなか行き届かなくなっていました。



脳裏に浮かんだのは、以前ナルクの新聞で読んだ記事でした。海外に赴任された方が、お墓の世話をナルクに依頼されているというものでした。早速私は松山のナルクの方に電話をおかけしたところ、即座に引き受けてくださることに、うれしく有難く涙が出ました。ナルクに所属しているものですが、機会があれば皆様の役に立ちたいと思っています。



私の簡単料理・自慢の一品 おすすめのレシピ

『いもねり(おやき)』

琵琶湖西岸、比良山地南麓の旧滋賀郡志賀町栗原(現・大津市栗原)に伝わる郷土料理をご紹介します。

(材料)

- 米 300g(2合)
- もち米 25g(なくてもよい)
- 里いも、200g(正味)
- 塩、2.5g
- (ゆず味噌・甘みそ・砂糖醤油・大根おろし醤油等)



(作り方)

- ① 洗った米・もち米はザルにあえ30分おく。里いもは皮をむき1cmの1口大に切る。
- ② 炊飯器に米・もち米・塩・水(目盛とおり)を入れ、上から里いもを並べて炊く。
- ③ 炊きあがったら、摺りこぎでよくつき、手水をつけて小餅型にまるめる。
- ④ 網・フライパン等で両面こんがり焼き、お好みの味でいただく。米が貴重だった時代、いもと混ぜて、美味しく増量して食べ、子供たちの楽しいおやつでもありました。(びわこ湖西拠点 内田泰子)

皆さまの投稿をお待ちしています。男性の方の投稿歓迎です。できるだけ写真を添付してください。自慢の郷土料理もご紹介ください。

メールアドレス kaiho@nalc.jp

〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 F Gビル4 F ナルク編集部



茶道サークルは平成28年4月に有志10名でスタートしました。

毎月第四火曜日の午後、表千家師範である安藤陽子先生の下で茶道の約束事や手順などを勉強しています。

安藤先生は、幼少の頃から茶道の師匠として有名だった祖母の手ほどきを受け、大垣市御殿町にて茶道教室を営むスタミナ抜群の各務原拠点副代表でもあります。

文献によれば、茶道は信長・秀吉の戦国時代に落ちつかぬ庶民の心を鎮め、荒れすさみ優雅さを失った武士達の心を和らげ、武士と町人の融和を図る事を目的としたと言われています。

来る程度の知識と技能の習得です。お稽古は、当日の参加者をお客と亭主のグループに分け、お客としての、床の拝見、歩き方、あいさつ、お菓子の頂き方、お茶の頂き方等と、亭主としてお点前の作法・所作等を本番さながらの緊張感を持って真剣に取り組みています。



初釜参加の婦人は「床の間の、結び柳のしだれ枝には、はやも芽吹き、くれなゐ見ゆる」と短歌を読まれています。

安藤先生曰く、おいしいお茶を共に楽しみ、心を通わせて、人と人との交流の場としてサークルを楽しみましょう。

ストレスの多い現代に、時間と仕事を忘れ茶室に座る一時は贅沢な時間と思えますが、この時間を大切にしたいです。

（記：柳勝彦）

拠点だより

【かずさ】

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

【かすさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教室を開講

読者の随想

コロナ禍で得られたもの

【宝塚・川西】大島 淡紅子

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐと、3月初旬から学校や幼稚園・保育所が一斉にお休みになってしまいました。

「大変だ！」と先ず頭に浮かんだのは、夏休み明けの始業式でげっそり痩せている子どもたちです。

私の住む宝塚市の調査では「子どもの貧困率」は2017年7・4%なので13人に1人が貧困状態に1人が貧困状態に35人学級には2〜3人存在することになります。

「コロナにめげず活動」当拠点では最近2つの同好会が誕生し、どちらもコロナ禍対策として、三密を避けるなど、さまざまな工夫をして活動している。

一つは高山道子さんを指導者とする「生花教室」。高山さんは小堀遠州の流れをくみ、滋賀県由緒の遠州流の一つ、御幸遠州流の師範・曜日午後1時半から

は貧困状態でなくても、保護者が依存症や精神疾患など何らかの理由で食事を用意することが出来ない家庭は含まれていないので、実際はもっと多くの子どもたちが欠食状態にあると言えます。

「コロナにめげず活動」当拠点では最近2つの同好会が誕生し、どちらもコロナ禍対策として、三密を避けるなど、さまざまな工夫をして活動している。

一つは高山道子さんを指導者とする「生花教室」。高山さんは小堀遠州の流れをくみ、滋賀県由緒の遠州流の一つ、御幸遠州流の師範・曜日午後1時半から

は貧困状態でなくても、保護者が依存症や精神疾患など何らかの理由で食事を用意することが出来ない家庭は含まれていないので、実際はもっと多くの子どもたちが欠食状態にあると言えます。

「コロナにめげず活動」当拠点では最近2つの同好会が誕生し、どちらもコロナ禍対策として、三密を避けるなど、さまざまな工夫をして活動している。

一つは高山道子さんを指導者とする「生花教室」。高山さんは小堀遠州の流れをくみ、滋賀県由緒の遠州流の一つ、御幸遠州流の師範・曜日午後1時半から

は貧困状態でなくても、保護者が依存症や精神疾患など何らかの理由で食事を用意することが出来ない家庭は含まれていないので、実際はもっと多くの子どもたちが欠食状態にあると言えます。

「コロナにめげず活動」当拠点では最近2つの同好会が誕生し、どちらもコロナ禍対策として、三密を避けるなど、さまざまな工夫をして活動している。

一つは高山道子さんを指導者とする「生花教室」。高山さんは小堀遠州の流れをくみ、滋賀県由緒の遠州流の一つ、御幸遠州流の師範・曜日午後1時半から

は貧困状態でなくても、保護者が依存症や精神疾患など何らかの理由で食事を用意することが出来ない家庭は含まれていないので、実際はもっと多くの子どもたちが欠食状態にあると言えます。

「コロナにめげず活動」当拠点では最近2つの同好会が誕生し、どちらもコロナ禍対策として、三密を避けるなど、さまざまな工夫をして活動している。

一つは高山道子さんを指導者とする「生花教室」。高山さんは小堀遠州の流れをくみ、滋賀県由緒の遠州流の一つ、御幸遠州流の師範・曜日午後1時半から

は貧困状態でなくても、保護者が依存症や精神疾患など何らかの理由で食事を用意することが出来ない家庭は含まれていないので、実際はもっと多くの子どもたちが欠食状態にあると言えます。

ナルクの現勢

2021年1月現在

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (5), 東北地区 (23), 関東地区 (4), 信州地区 (2), 北陸地区 (6), 中部地区 (37), 近畿地区 (6), 中国地区 (6), 四国地区 (3), 九州地区 (102).

Table with 2 columns: 海外 (Overseas) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include ナルクUSA (1), ナルクスイス (1), ナルクUK (1), ナルクオランダ (1).

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2F 電話03-6435-6351

団体賛助会員

(敬称略)

- あいおいニッセイ同和損害保険・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・東北電力労働組合・東北発電工業労働組合・東京電力労働組合・日鉄日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・丸十服装・ユアテックユニオン・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・デーサービスセンター(DSC)さくら