

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 FGB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>
✉ kato@nalc.jp

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2023年1月現在					
地域	活動拠点数	地域	活動拠点数	海外	活動拠点数
北海道	11	中部	6	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	29	ナルクスイス	1
関東	21	中国	4	ナルクUK	1
信州	3	四国	3	ナルクオランダ	1
北陸	2	九州	3	合計	4
合計		87			

謹賀新年



2023 新たな年を迎えて

皆様にはよき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。新型コロナウイルスの影響で厳しい状況が続いていますが、その中で各拠点の皆様には懸命のご努力で活動を展開されていることに対し感謝申し上げます。

本年も引き続き健康に留意され拠点活動が進展されますよう祈念申し上げます。

本部では昨年11月29日に「発展プロジェクト」チームの立ち上げを兼ね、第1回全体会議を開催。自らこのプロジェクトチームに手を挙げたメンバー14名が参加。冒頭神野会長より発展プロジェクトにかける思いの挨拶があった。

発展プロジェクトにかける思い

ナルクの現状は、

①会員の減少

②会員の高齢化

③役員後継者難

④活動の鈍化

⑤新規会員加入の減少

等、数々の課題が挙げられます。

このような状況が続けば「ナルクの永続的発展があるのか」「ナルクの30周年を迎えることが出来るか」が私の脳裏から離れません。

この課題を解決するため、昨年の第27回定時総会で、ナルクの将来を決すべく「発展プロジェクト」を立ち上げたいとの思いで「緊急提言」をしました。

既に会報11月号で紹介しましたが、今一度プロジェクト発足の思いを申し上げます。今回の「発展プロジェクト」の提言がナルクの永続的な発展に寄与することを確信しています。

ナルクは1994年4月20日に設立しました。

高畑名誉会長はナルクの存立の想い、意義を設立時のメンバーと徹底的に議論し「自立・奉仕・助

け合い」を掲げ、

「理念」として発表されました。中高年の自立した質の高い暮らし、社会への奉仕活動(社会貢献活動)、会員同士の助け合いの実現を目指すものと



第1回全体会議11月29日実施

今回のプロジェクトで「概」を持って取り組んでは「理念」を遵守するが、頂きたいと思えます。ナルクの将来に向かって、ルクの将来を決するプロジェクトと考えています。すると「夢」と「気

自由闊達に議論し、積極的に調査研究(対内、行政、他団体)し「ナルクの継続・発展」を目指し素晴らしい成果を期待したい。



その成果発表をもとにナルク全体で取り組もうではありませんか。

続いてメンバーより自己紹介と発展プロジェクト参加への決意表明があった

●ナルクの経験が浅い分、外からナルクを見ることとが出来るので、この感覚を役立てたい。●かつて活躍した人たちが、高齢を理由に退会するのが残念であり、辞めずに続けられる環境を整えたい。

(2面へ続く)



2023年は「癸(みずのと)卯(う)年」
十干や十二支は数や方角だけでなく、それぞれ独自の意味を持っています。例えば「癸」を持つのは第10位であり、物事の終わり始まりを意味する他、「揆(はかる)」という文字の一部であることから「種子が計ることが出来るほどの大きくなり、春が間近でつぼみが花開く直前である」という意味だといわれています。「卯」はもとも「茂」という字が由来といわれ

「春の訪れを感じる」という意味、また、「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味があるといわれています。

この2つの組み合わせである癸卯には、「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよさを表しているといえそうです。

団体賛助会員

あいおい損保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・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・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・ユアテックユニオン・労働者福祉中央協議会・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・デイサービスセンター(さくら) (敬称略)



日本国憲法では三原則のうち「国民の権利及び義務」で決められている「基本的人権」「個人の尊重」を高らかに宣言しています▼高齢者への虐待や、寝たきり、放つたらかし。また、財産をだましとる契約、認知症の人の監禁を防ぐことは当然のことで、介護保険法の第1条に明記されています▼介護保険は要介護状態になっても、本人の有する能力に応じ、自立した日常生活を居宅において送ることが出来る介護を目指します。また、その人の持っている残存能力を生かすことが重要と明記されています▼市民(成年)後見人制度を学習し、ボランティア任意後見人にまでなれる力を養えば最高です。せめて、軽い認知症の方や、家族などからの相談に乗ってあげられるぐらいの知識を持つようにしたいものです▼ナルクでは、「シニア生活・介護支援サポーターテキスト」「日常生活支援活動テキスト」を作成し全国の拠点で研修会を実施してきました。茨木・摂津拠点では現在も継続して研修会を実施しています。また、成年後見人研修も実施してきました▼会員の皆様は自立した日常生活を送れるため「安心のナルク」実現が重要と思えます。

(神野 毅)

April 20, 2022 NALC-day

春の清掃ハイキングはコロナ禍で中止。秋の清掃ハイキングをナルクデーとした上田・千曲拠点を紹介します。

掲載内容：①実施地点 ②実施日 ③実施場所・実施内容 ④参加人数 ⑤実施団体の構成(エリア、他団体との共催など)、拠点単独の場合は掲載を省く ★追記



①長野県・上田・千曲 ②10/8(土) ③真田地域清掃 ④5名 ★中学生と各ボランティア団体併せて120名が参加、5コースに分かれ約3km清掃。ゴミの量自体は減っているが、相変わらずタバコのポイ捨て捨てや菓子袋が目立つ。

拠点だより

東京都・東京
みなと区民まつりに参加しました

ナルク東京は10月8・9日に芝公園一帯で開催された「2022(第41回)みなと区民まつり」に参加しました。天気にも恵まれ、2日間無事に楽しく参加しました。

今回は書籍や雑貨類を無料にて差し上げ、気持ちとしてカンパ金を頂く形で進めました。

中でも会員の中村さん手作りの「つまようじセット」約300セットが大好評。



つまようじセット

初日はまず神野会長が



↑無料で差し上げる品々。↓賑わうナルクブース。

にはすべて無くなってしまいました。中村さんには本当に感謝です。

合わせてナルクパンフレットや新聞も差し上げ、ナルクの理念や

活動を紹介しました。このような活動により、一人でもナルクを理解して頂き、会員確保の一助とするべく今後も続けていきたいと思ひます。

神奈川県・横浜

3年ぶりの「生活研究アドバイザー」活動

ナルクには高齢者会員が多いという特長を生かして、企業や研究機関のテストマーケティングや研究などに協力する「生活研究アドバイザー」という制度があります。謝礼金は事務所運営費として活用してきました。

県内の、ある大学の年代別研究に2017年、2019年の2回参加しました。ここでは対象を若年層、中高年層、高齢層、高齢層に分けて調査し、ナルクは高齢層として13名~16名の男性会員が協力してきました。

昨年7月~8月、3回目の依頼がありました。まず最初に共通調査として、「認知機能」「運動機能」「嗅覚・味覚」を測定。そして今回のテーマは「運転機能」でした。運転試験場と同じ簡易運転シミュレーターを使い、座席に座り、ハンドルを握り、画面に現れる仮想空間を走行し

ます。運転シミュレーターの操作は簡単ではなく道路を外れたり、衝突もしました。調査終了後は、解説を付記した測定結果が返却されました。

大阪府・箕面 幼稚園児~高齢者まで楽しんだ初企画 「ナルク・ハロウィン仮装パーティー」

10月31日、17時~18時迄、中央ブロック企画

画「ナルク・ハロウィン仮装パーティー」に、一般16名(子ども9名・保護者7名)・ナルク会員14名の総勢30名が参加しました。



子どもたちと共にナルク会員も思い思いの仮装をして、市民活動センターからナルク提灯と太鼓を先頭に練り歩き、元気な声で「ハッピーハロウィン」と通行の子どもたちにお菓子(ナルク紹介パンフ+3,000円の親孝行のチラシ入り)を配り、貰った子ども達は全員が「ありがとう」と、気持ちの良い響きを返してくれました。



大阪府・高槻・島本

第2回安満遺跡公園「ランチ会」開催

今年度第2回目の《ナルク子ども食堂ランチ会》を10月10日に安満遺跡公園調理室で実施しました。

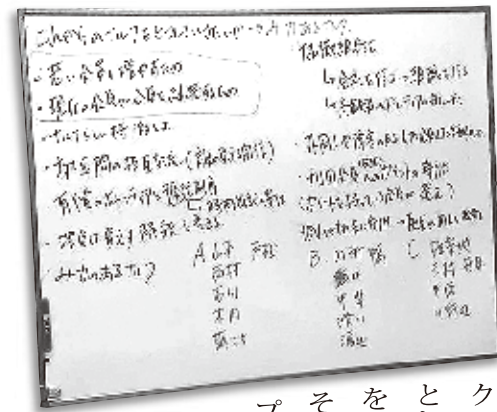
月2回の《定期子ども食堂》に参加世帯と「高槻市ひとり親家庭福祉会」へのPRも兼ねて声かけを実施。結果、子ども・保護者・調理スタッフ・イベント協力者等合わせて総勢50名が集まったのランチ会となりました。



今年度、大阪府の支援で、6月から12月迄の期間限定で「子ども食堂運営団体」に、食材(お肉)を購入出来る商品券を支給する事業が実施(令和4年度限り)されました。商品券の支給には要件があり、報告業務も大変ですが、《ナルク子ども食堂》はお肉券(500円券)150枚を受け取りました。この日のランチ会で焼肉をメインにしたメニューを提供、保護者の方々・子どもたちにも好評でした。

【発表プロジェクトチーム今後のスケジュール】

- 第2回全体会議(2023年3月)
- 中間発表をまとめる
- 第28回定時総会(6月1日)で中間発表
- 第3回全体会議(2023年9月)
- 中間発表を受け
- さらにグループ別に研究、議論
- 第4回全体会議(2024年3月)
- 最終のまとめ
- 第29回定時総会(30周年記念総会)で最終発表



最終課題は「ナルクの継続と発展」とし、今後チームをグループに分けてそれぞれのグループで研究、議論を重ね3月の第2回全体会議に持ち寄ることとした。

どんな行事でも皆で楽しめるような楽しいナルクを実践したい。80歳の会員の元気に驚かされる。一方で、若い人が求めるNPOとはどんなものか追及したい。理念は変えずとも、解は変わることはできる。若い人たちの入会もさることながら、外国人や障害者の入会も視野に入れたらよい。以上の様な意見が出された。



7回発表の次でメンバーの話し合い

発展プロジェクトに参加した思い

千葉県・銚子 清川里美

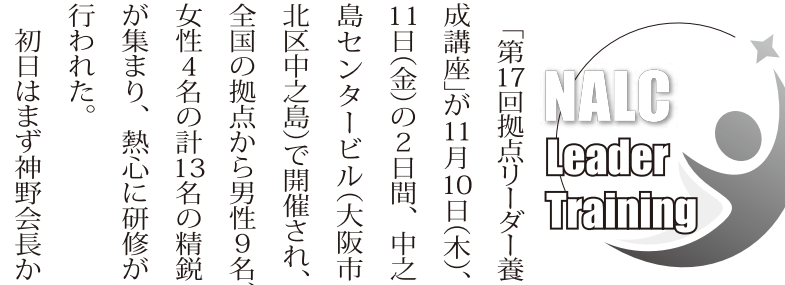


私が所属するナルク銚子してこの街に暮らし続けるお拠点。今年で設立19年目。私は拠点設立当初から今日まで活動を続けています。

あることで私たちは安心できる。この状況に苦しむ人たちを助けてあげたい。今年で設立19年目。私は拠点設立当初から今日まで活動を続けています。

あることで私たちは安心できる。この状況に苦しむ人たちを助けてあげたい。今年で設立19年目。私は拠点設立当初から今日まで活動を続けています。

あることで私たちは安心できる。この状況に苦しむ人たちを助けてあげたい。今年で設立19年目。私は拠点設立当初から今日まで活動を続けています。



「第17回拠点リーダー養成講座が11月10日(木)、11日(金)の2日間、中之島センタービル(大阪市北区中之島)で開催され、田中専務理事から「地域活動」、寺井副会長から「事業活動」、月森事務局次長から「会計」について、それぞれ講義があった。その後2つのグループに分かれて討議が行われ、初日はまず神野会長が「活動会員特に若い人」

「第17回拠点リーダー養成講座が11月10日(木)、11日(金)の2日間、中之島センタービル(大阪市北区中之島)で開催され、田中専務理事から「地域活動」、寺井副会長から「事業活動」、月森事務局次長から「会計」について、それぞれ講義があった。その後2つのグループに分かれて討議が行われ、初日はまず神野会長が「活動会員特に若い人」

「第17回拠点リーダー養成講座が11月10日(木)、11日(金)の2日間、中之島センタービル(大阪市北区中之島)で開催され、田中専務理事から「地域活動」、寺井副会長から「事業活動」、月森事務局次長から「会計」について、それぞれ講義があった。その後2つのグループに分かれて討議が行われ、初日はまず神野会長が「活動会員特に若い人」

「第17回拠点リーダー養成講座が11月10日(木)、11日(金)の2日間、中之島センタービル(大阪市北区中之島)で開催され、田中専務理事から「地域活動」、寺井副会長から「事業活動」、月森事務局次長から「会計」について、それぞれ講義があった。その後2つのグループに分かれて討議が行われ、初日はまず神野会長が「活動会員特に若い人」

Let's Cooking 私のレシピ

長芋のさっぱり塩昆布和え

長野県・長野 宮島美貴

隠し味に、柚子胡椒を加えているのでほのかなゆずの香りが口の中に広がり、さっぱりと味わって頂けます。

【材料】(2人前)
●長芋...250g (A)
●塩昆布...10g
●ゆず胡椒...小さじ1/2
●ポン酢...小さじ1/2
●ごま油...小さじ1

この長芋は、私たちが収穫しました。

松代地区契約農家の長芋の収穫期を迎え、11月25日、長芋の収穫6年目を迎えたベテラン6名で、約130kgを収穫。前年を上回る豊作に恵まれ、たくましい芋に育ち、掘り出すには悪戦苦闘しました。

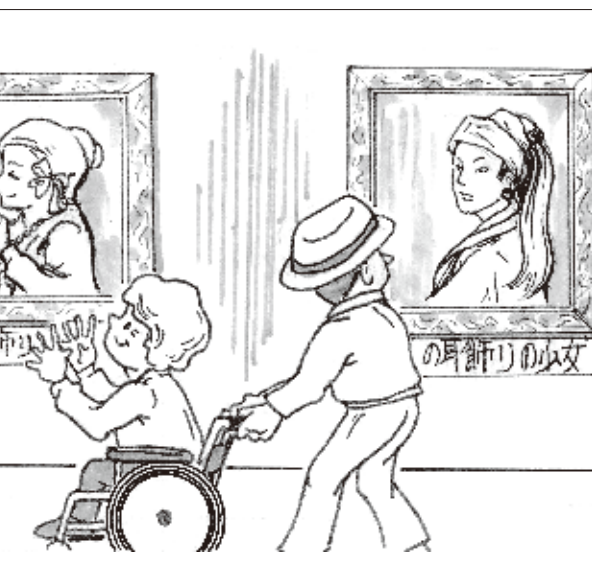
ハタヤンです

五十五才定年・転居の頃、ご縁があってナルク会報紙やサポーターテキストに漫画やカットを描かせて頂いて、いつの間にかハタヤンになりました。世の漫画ブームにも取り残されたままの稚拙なタッチですが、今後ともご鞭撻の程よろしくお願ひ申し上げます。(品川幸一)

また、美術館では長蛇の列に並んだが、学芸員の方に事情を話すと、直接その絵まで案内してくれ、前後の見学者を避けて鑑賞に十分な時間を与えてもらった。

帰りに道に近く別の美術館に行ったら、同じフェルメールの「真珠の首飾りの女」をういて見ることができた。前後の見学者を避けて鑑賞に十分な時間を与えてもらった。

また、美術館では長蛇の列に並んだが、学芸員の方に事情を話すと、直接その絵まで案内してくれ、前後の見学者を避けて鑑賞に十分な時間を与えてもらった。



さてナルクでは、多くのドラマがあった。この中で一番の思い出は、ある女性会員からフェルメールの「真珠の首飾りの少女」の絵をどうしても見たいとの事で、東京上野の美術館にお連れしたことがある。その方は2本杖に頼って歩行されていたが、車椅子を利用して行く事になり、JRに事情を話したら上田駅での乗車時、上野駅での降車時、どちらも駅員の方がとても親切に対応してくられた。

ある日のナルク活動とコーデイネーターの日記

11月4日(金)「ワー何という日だ! 7組の移送サービス依頼が入っている!」1日で5組の経験はあるけど7組は初めて。前日は文化の日で祝日だった為か? 予め5組の依頼は受けていたので、2人の提供会員に受けて頂いたが、直近で依頼のあった2組の計5組の提供会員が見えない。

取り敢えず5組を時系列的に並べ、依頼内容を検討した結果「ひょうとしたら自分一人で行けるかも」と思い、全て受けることにした。午前中に2組を済ませ、その足で趣味のフットカダンスに参加し、午後から3組を無事完了。なんとかなった。これはコーデイネーターの我流のノウハウがあったからでもある。入会より15年ほど移送に携わってきて、移送状況がある程度予測できるようになり、依頼会員と行先を聞けば必要工数などの計算ができるようになった事が大きい。

こういう時は、私を産み育て、今を支えている私の創造主に、時々甘えたり文句を言ったりしている。曰く「世の中の為になることをやっている苦だから、上手く事が運ぶように回して」とお願いをする。回らない時は「回して」と強く文句を言う。回らない時は「回して」と強く文句を言う。回らない時は「回して」と強く文句を言う。



配布部数：20,000部
配布地域：全国87拠点
問い合わせ：本部 TEL06-6941-5448
月～金(祝日を除く)10：00～17：00
kato@nalc.jp

老若男女問わず
一緒にボランティアする方大募集!

ナルク会員募集中

ナルク会報誌
バックナンバーは
Webで



活動日誌

金木屋の剪定

大阪府・枚方拠点

庭・植木の手入れコーディネーター 角山 正男



剪定中の筆者

花の咲く木の剪定の時期はいつか?

答えは簡単、花が終わってからとしましょう。但し、柿や桃など結実する木々は除外です。

秋は剪定要望が集中しています。金木屋を植えている利用者には、金木屋の花が終わってからスケジューリングを立てます。周囲に芳香を放つこの木を愛おしく思う方々が多いからです。

金木屋の剪定は9月下旬から10月上旬の気温に左右されると言われます。昨年10月

中旬(15日頃)開花が始まり例年より遅めでした。

一昨年は更に遅れの開花でした。花の終了時からスケジューリングを立てると利用者や提供者確保の調整で12月まで混乱します。

以前、金木屋の剪定は、初夏7月頃までに実施すれば秋の開花には問題ないとの記事を読みました。

ある利用者に事由を説明し、昨年7月初旬に金木屋を剪定しました。昨年秋に開花を確認したら他家のそれと遜色なかったとの回答でした。

今年以降は、利用者の庭木の種類を考慮し、金木屋について開花時期以前の剪定を行いピークを抑える工夫を進めたいと考えます。

ありがとうナルクさん

私は北海道出身で、転勤族の主人と各地を転々とし、定年退職を機に「富谷に腰を据えて暮らそう」となりました。数年後に主人が病に倒れ、近くに親戚もいなく、途方に暮れていた時に支えてくださったのがナルクさんでした。

5年前に主人は亡くなりましたが、今は私が通院などで助けて貰っています。

前々に札幌の94歳になる姉から「10月11日の法事はコロナ禍だから自分だけで済ませます」と兄と姉妹に伝えられていました。しかし法事の3日前(10月8日)の朝、旭川の兄から電話で「やはり姉さんが心配だから法事に行く」と言われ、姉妹達も「それなら

私たちも出向く」となり、北海道に居ないのは私一人...でお願ひしました。ナルクの機会だけでも逢えるのはこの機会だけでも逢えないと思

い、直ぐに旅行会社に電話するも「全国旅行割引支援で相

日朝一で行きましょう」と聞いた時は夢のようでした。無事にチケットが取れて姉達に逢えました、心より感謝致します。

認知症サロン

(宮城県・仙北 黒田)



今回は4つの事例をもとに4人ずつのグループに分かれ、介護者と認知症の役になり、ロールプレイングをしました。私のグループの事例は「財布がない、誰かが取ったに違いない」でした。

96才で亡くなった母が私が仕事から帰ると「財布がない、(大阪府・茨木 榎津 鹿野真弓)

読者の随想

能力

【北海道・江別 近藤 君江】

私が30歳代の時のことです。

運転免許を取ったことで思っ

てもみなかった自分自身に出会って驚いた経験があります。

「運転をしたい」という動機ではなく、「機会がある時に取得しておく」といとの気持ちから挑戦しただけでした。ところが運転してみると思いのほか楽しく、駐車もそれほど苦ではありませんでした。想像もなかった知らない自分でした。それから間もなく僻地で数年を暮らすことになり、大いに役にも立ち、好きな運転を存分にできる年月に恵まれることになりました。

人には思いがけない能力があり、それに気づけたり気づけなかったりしているのかもしれない。

俳句のテレビ番組を感心しつつ面白がって見ているのですが、いかにも上手い俳句を詠みそうな芸能人以外にも、若いタレントたちの中には、この俳句番組に出会わなかったら、自身の俳句の才能に気づかなかった人たちもいます。才能が発揮されるのは、発揮できる本人たちにとっても、それを鑑賞する立場の人たちにも幸せなことだと思います。

江別拠点にも年齢にめげず、自身の能力に対して積極的な会員がいます。私たちも見つけないものです、自分の力を!

雀 【茨城県・水戸 林 初恵】

「今日も来ているかな」と思い雨戸を開ける。もう20年以上、仏さまのご飯を庭に撒いている。それで毎日雀がやって来る。しかし、なかなか慣れてくれない。窓に少しでも近づくとパツと逃げてしまう。

雀も正直なもので春から秋にかけては、餌が豊富にあるからか、あまり来ない。しかし、冬などは雨戸を開けると「ひさし、



写真はイメージ

にずらりと並んでいる。餌をついばんでいる姿は可愛い。

最近、雀が少なくなったと新聞で読んだが、これも人間のせいかもしれないという。つまり、家のつくりが変わり現代的な家には雀が子育てをする場所が無いとか。

ある時親子の雀がやってきた。子雀が羽をふるわせて餌をねだり親が口移しで与えていた。

雨降りの時、ナスを植えた植木鉢のふちに並んで止まり、葉の下で雨宿り。まるで「おしくらまんじゅう」のよう。

毎日餌をあげているのだから、昔話の「舌切り雀」のように何か宝物でも持って来てくれないかなあ。でも、可愛い姿を見るだけで満足するか...