

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 <https://nalc.jp>  
✉ [kato@nalc.jp](mailto:kato@nalc.jp)

奇数月  
10日発行



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	5	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		86					

# 2024年は大きく変わる年

ジェクトのメンバーから、永続的にナルクが発展するための答申書を受け取りました。彼らが1年間真剣に議論してまとめ上げた答申書です。決して「竜頭蛇尾」に終わらせないように、みんなで後押しをしたいと思います。

今年のは「辰」。唯一の架空の動物ですが、縁起の良き生き物とされています。縁起よく昇り龍の年にしたいものです。ナルクは本年、設立30周年を迎えますが、これを機に大きく変わらなければならぬと思っております。昨年末には発展プロジェクトの傾向は今後も続く気がします。こんな変化は歓迎しませんが、世の中の移り代わりがスピードアップしています。ナルクだけが変わらずにいられるものではありません。後れを取らずに、ついていける柔軟さを持ちましょう。

一先ずコロナの恐怖から解放され、久しぶりに穏やかな新年をお迎えになられたことお慶び申し上げます。今年の干支は「辰」。唯一の架空の動物ですが、縁起の良き生き物とされています。縁起よく昇り龍の年にしたいものです。ナルクは本年、設立30周年を迎えますが、これを機に大きく変わらなければならぬと思っております。昨年末には発展プロジェクトの傾向は今後も続く気がします。こんな変化は歓迎しませんが、世の中の移り代わりがスピードアップしています。ナルクだけが変わらずにいられるものではありません。後れを取らずに、ついていける柔軟さを持ちましょう。



西村 順子 会長

世界に目を向けると、ウクライナに加えてパレスチナでも内戦が起こりました。ニュースでは目を覆いたくなる悲惨な映像が繰り返し映し出され、心が沈みます。どちらの戦争も無益なことは明白。当事者は勿論の事、誰も得はしません。戦地から遠く離れた日本でさえも、原油や穀物の高騰で生活に余裕がなくなってきました。偉大な指導者が現れて大きく流れを変えてくれない限り果てしなく続くでしょう。

## ナルク発展プロジェクトの最終答申内容と実行委員会体制について

2022年5月31日のナルク第27回定時総会時に、神野前会長より今後の永続的發展を目指し『ナルク発展プロジェクト』立ち上げの緊急提言がなされ、承認された。

これは、最近のナルクが抱える「会員の減少・高齢化」「拠点代表の高齢化・後継者不足」「基本活動の鈍化」「新規会員の入会難」といった諸課題を解決し、今後も永続的に発展できるための方策を若い力によって見出し、提言してもらおうという意図によるものである。

これにより各拠点から募集した70歳以下のメンバー15名からなる「発展プロジェクト」を立ち上げた。メンバーは全国の拠点に分散しているため、全体会議以外ではメール、Zoom、ライン等を駆使して集中的に議論を重ね、短日目の間にナルクが今後永続的な発展をするための「4つの提案」を答申していただいた。

- 【提案1】 仲間を増やす「ナルク」
- 【提案2】 会員の繋がりを深め合う「ナルク」
- 【提案3】 信頼できる仲間だからこそ「ナルク」
- 【提案4】 地域から頼られる「ナルク」

### 【提案1】仲間を増やす「ナルク」 ～ナルクを紹介する二つの挑戦

ナルクを今後も継続・発展させていくには、「新規会員の発掘」「既存会員の退会防止」による「会員増強」が最重要課題である。既存会員にナルクを再認識してもらおうことと、さらにナルクを知らない一般の人にどのようにしてナルクの魅力を知ってもらうかが重要である。

近年コロナ禍もあってコミュニケーションが不足がちとなり、ナルクの良さや活動内容をうまく伝えることはより困難になっているが、反面現在の情報網をうまく活用しながら「継続・発展」している拠点もある。

これらのことから、簡単でコストもあまりかからないナルクを知ってもらえる『2つの挑戦』を提案する。

### 《挑戦1》ナルクを簡単に紹介できる『QRコード入りカード』の作成及び活用。

現在はスマートフォンなどの通信機器が広く普及している。これを利用し、全拠点統一のナルク紹介ツールとして、名刺大の『ホームページ QRコード入りのナルク紹介カード』を作成し、個々の会員が財布等に入れて常に持ち歩き、ナルクの話が出た時に「これをご覧ください」とこのカードを渡し、スマホでQRコードを読み込んでもらうことによってナルクのホームページを手軽に見てもらえ

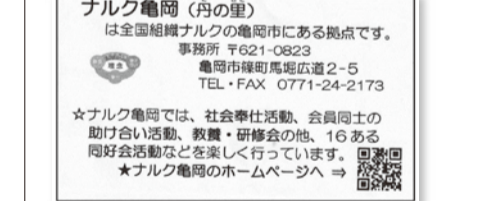
るようにする。これによってナルクの紹介が、手軽に詳しくできるようになる。

表面は「全拠点共通」とし、裏面には「それぞれの拠点のPRや拠点ホームページのQRコードを入れる」などして利用すれば、更に話題が広がると思われる。

(※QRコード入りカードについては3ページに告知)



表面(案)…デザインは考案中。



裏面(例)…拠点独自の紹介に利用。(2面へ続く)

### 本部スタッフ募集!

7月までの本部には常に3名～10名以上のスタッフが仕事をしていました。現在、1名または2名のスタッフが常駐しているだけです。皆様のお力をお借りたく、どうか協力をお願いいたします。本部までの交通費は全額支給いたします。

- ☐ 電話対応
- ☐ データの入力・照合、WordやExcel、メールなどのPC入力 経験がある方
- ☐ 郵便物や書類の 整理・仕分け

本部の運営にご協力ただけの方がおられましたら、お気軽にお問い合わせ頂きますようお願いいたします。

TEL: 06-6941-5448 ✉ [kato@nalc.jp](mailto:kato@nalc.jp)

### 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 (敬称略)

### Panasonic 補聴器で元気な聞こえを

「まだ補聴器なんて…」と思っていると、いつの間にか聞こえの低下が進み、人とのコミュニケーションも億劫になることもあります。聞こえの変化に気づいたら、お早めにご相談下さい。

マスクの邪魔にならない 充電式耳あな型補聴器

耳あな型補聴器 G4 シリーズ  
医機器認証番号 230AIBZX00021Z00

※お電話の際は「ナルク会員」とお伝え下さい。「特別価格」でご提供します。

耳の健康を保つため、定期的な耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

\*\*パナソニック補聴器直営店\*\*

- プラザ大阪 06-6344-3348
- プラザ東京 03-3251-3349
- プラザ横浜 045-321-8111
- プラザ福岡 092-414-3164

パナソニック補聴器相談センター  
0120-045285 (全国各地区対応)  
(受付9時～17時30分(土、日、祝、年末年始、お盆を除く))





配布部数：20,000部
配布地域：全国86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



読者の随想

この夏の我が家の庭で
【大阪府・寝屋川 和田 洋子】

本日は、庭はなくて家の前のプランター菜園での事です。夏休み前に小1の孫が、学校から5粒の朝顔の種を貰って帰り、私に「ばあばも育ててネ」と2粒手のひらに乗せました。

約35年前に、小学生だった子供達が夏休みの宿題で朝顔の観察日記をつけていました。私はパート勤めと毎日の食事作り、洗濯に追われて親子で観察等の記憶がありませんでした。今回なぜか郷愁にかられて、家の前に朝顔をアーチ型に咲かせ、孫と楽しもうと思いました。

順調につるが伸びて8/5～10/15迄に青と紫の朝顔が369個咲きました。朝一番に朝顔の数を数えて記録し、近所の人と会話も弾みました。花言葉「愛情」「明日も爽やかに」を実感しました。

次にプランター菜園で2個のメロンを収穫しました。友人が去年、買って食べたメロンの種を春に植えて本葉が10cm位育ったものを2鉢、鑑賞用に譲ってもらいました。それが支柱を立てたりネットを張ったりしないといけなほど成長し、黄色の花を咲かせ、蜂や蝶、人工授粉で6個の実をつけました。1本のつるに1個だけ残し、4個は漬物にしました。網目模様が上から下に現れて、収穫時は2個共約600gでした。

半分に切ると、果肉の色はオレンジ、まさにメロン! 大きさ、甘さは市販されているメロンには程遠いですが、種から実になる過程を学ぶことが出来、良い経験でした。これからもささやかなプランター菜園で草花や果実とふれあいたいと思っています。

活動日誌

「蛸やウインナー」を入れて ボランティア「たこ焼」を参加者流石に折り方の皆で作りました。み込みも早く、直ぐ指導者とハロウィンリースは、赤なつて小・中



大泉潤 函館市長が予告なしに遊びに来られました

昨年9月開設から参加した福井大晟さんは、最終学年で東京への就職が決まり、大きな飛躍を期待します。

いぐべ 創設1周年 北海道・函館
福祉活動の二環として多世代参加型サロンみんなのたまり場いぐべを創設し1年が過ぎました。
創設1周年を超えた第14回目のみんなのたまり場いぐべは、折紙による「ハロウィンリースづくり」と折り上げる手順を進めまし

これぞナルク!



ある秋の夕方、Sさんから緊急の電話が入り、長男のT君(小学2年)が発作を起こし、呼吸困難となり、弟のKちゃんを連れて救急車で高槻の病院へ向かっているとの事。
緊急の電話はT君が入院になりそう、幼児連

みまもろびと

補聴器と軟骨伝導集音器

兵庫 宝塚 川西 厚東 信之

数年前から徐々に耳が遠くなっていることを自覚していたが、補聴器のパネルを見ると両耳で50万円から高価なもの100万円近くの値段がついており、とても無理と半ば諦めていた。
実際に補聴器を装着してみると、TV等の視聴には高価な補聴器よりこの集音器で良いのでは...と言ったのが私の実感。

Let's Cooking 私のレシピ
神奈川・横浜日倉 陸美
どくろ簡単ママご飯
ご飯にかけてもパスタにかけてもパンで食べてもおいしい
【材料】●ベーコン...6枚 ●合いびき肉...200g ●ピーマン...4個 ●タマネギ...1個 ●トマト...1個 ●冷凍揚げナス袋...半分 ●トマトジュース...1本(大) ●砂糖...大さじ4 ●塩...少々 ●ウスターソース...お玉1杯 ●にんにく...4...片
【作り方】①ベーコン、タマネギ、ピーマンはわたを取り細切り、トマトはざく切り、ニンニクは薄切りします。②鍋ににんにくと油を入れて香りがでるまで炒める。ベーコンと合いびき肉を入れひき肉がパラパラになるまで炒め、ピーマン・タマネギ・トマトを入れてよく炒めます。③トマトジュースと揚げナスを入れて中火で50～60分コトコト煮ます。④砂糖とウスターソースを入れて、甘すぎたらウスターソースを、すっぱすぎたら砂糖をいれて味を調整します。⑤最後に塩を一つまみ入れて味を調えると完成です。