



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:大阪府中央区常盤町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

次期拠点リーダー養成講座

リーダーとしての自覚を再確認

1月号既報の通り、拠点リーダー養成講座は昨年の11月、大阪産業創造館(大阪市)で実施されたが、例年にも勝る大きな成果を上げて終了することができた。参加した26人の受講者を代表して、6人の方が講座に寄せる熱い思いを語ってくれた。

はちのへ拠点

宮野竹子



このたびは、受講の機会を与えていただき、ありがとうございます。受講資格に満たないのではなからず不安を抱きながら参加したのですが、本部の皆様や受講者の方々の温かい受け入れに、実家に帰ったようなホッと感で、研修に溶け込むことができました。

神野会長の「ナルク総論」では、開口一番、「72歳はナルクでは若者である」

「楽しいナルクであること」を再三強く調され、会員同士の親睦を促す同好会の意味を再認識でき、私自身が支える立場になること、そのために、自分の磨きと信頼を得る器になることなど、日ごろ感じていたことを整理していただき、今後の活動の支えになりました。

また、「はちのへ」の活動を紹介していただき、足元に宝物があることに気付かせていただき、自分たちで活動を工夫し、大切にすることが大事だと痛感しました。

「グループ討議で、皆さん旧知のごとく心を一つにする

季の輝き



冬の嵐山

写真・小田輝夫

「リーダーは、寝ても覚めても会のこととを考えていなければならぬ」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思います。活動の楽しみも紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。

課題であった会員増のヒントは、足もとに合ったことに気が付きました。本部および全国のナルクの皆さんにお会いし、ナルクの将来に対する不安は一通り動を緻密に継続し、

「リーダーは、寝ても覚めても会のこととを考えていなければならぬ」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思います。活動の楽しみも紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。

課題であった会員増のヒントは、足もとに合ったことに気が付きました。本部および全国のナルクの皆さんにお会いし、ナルクの将来に対する不安は一通り動を緻密に継続し、

役員の手が長いというものは、ナルクに加入した年から運営委員になり、3年目には事務局長という重職を



各務原 曾我 満

「リーダーは、寝ても覚めても会のこととを考えていなければならぬ」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思います。活動の楽しみも紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。

「リーダーは、寝ても覚めても会のこととを考えていなければならぬ」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思います。活動の楽しみも紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。

「リーダーは、寝ても覚めても会のこととを考えていなければならぬ」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思います。活動の楽しみも紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。



枚方 青木 宏平



全国から集まった26人の精鋭

栃木拠点

竹田あや子



運営委員はリーダーとして組織の継続を頭にに入れて行動しなければならぬ。ポランティアは、「出来る時に出来ることを出来る人が」というが、いざ運営委員になるとそれだけでは済まない責任があるというところを改めて教えられた。

②しっかりと本部組織があるおかげで、各拠点が安心して活動できていることを実感した。

高畑名誉会長が設立以来掲げてきた理念を大切に、まとまっているナルクは全国一の法人組織である。漠然としていた事が研修を受け明らかになった点も多く、これからのナルクの活動に生かしていこうと思う。本部の役員の皆様はチームワークとパワーに、感動と感謝の2日間でした。ありがとうございました。

担当した自分としての一番の弱点は、ナルクの理念の理解度と拠点リーダーとしての心構えにあると思っている。

この弱点が少しでも補強できれば、と思いついて、拠点代表の「ぜひ受講してみたい」という言葉に後押しされて今回、養成講座に参加することとなった。

1泊2日という短い時間であったが、本部の役員の方から受けた、一つの講義がナルク活動を理論的に解明し、これからの活動を進めていく大きな後ろ盾となった。自分の濃く充実した養成講座となった。

神野会長の「ナルク総論」の基調講演では、名誉会長から引き続き徹底論議の中から作り上げてきたというナルク理念への熱い思いと、ナルクに対する愛情が感じられた。そして現状のナルクが「原点、基本を忘れていないか」という問題提起を受けて、自分の拠点も今一度活動の洗い直しを行い、拠点運営の一つ一つをナルク理念に照らし直さなければいけないと感じた。

そのために、この講演で求められたリーダーとしての条件をもう一度心に振り返し、理念の再確認、ナルクに対する情熱、知識の習得・学習、率先実行など、なかなかできない課題も多いが、感動・感激の心を忘れないように、感謝の言葉をいただけるような拠点活動を実行していきたいと強く感じた。

今までの自分の活動を考え直してみると、同じ繰り返しだけの活動に埋没し、うまくいかないという「会員の高齢化」「役員の高齢化」「役員の高齢化」のなり手がいないなど、課題を探してしまっていたように思う。

こうした研修で全国的な視野から様々な活動や取り組みを聞いたり、なにより地道に創意工夫を凝らした、ぶれない活動を展開されている各地域のリーダーたちの紹介話を聴いてみると、驚かされるばかりである。

またナルクの現状をきめ細かく分析して問題提起していただき、自分の拠点と比べても比較しながら、これから取り組まなければならない課題について、具体的に理解することができ、自分の拠点の地域性に合わせた取り組みにできるような考え方がある。思っている。

「リーダーは、寝ても覚めても会のこととを考えていなければならぬ」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思います。活動の楽しみも紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。

「リーダーは、寝ても覚めても会のこととを考えていなければならぬ」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思います。活動の楽しみも紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。



グループ討議の発表作業に当たる受講者の皆さん

「組織の仕組み・機能」や「時間預託...」

き、ありがとうござ... システム」について... 一応理解して...

「神野会長の講話」... ナルクの理念... 活動のウエイトが...

「全員拠点の役員...」... 平均年齢も高く...

「事業活動」につ... ボランティア... 崇高なものである...

データとしては本来... 活動のウエイトが大... 変低くなっています...

「個々の会員の思...」... 組織の活性化... 新会員の掘り起し...

「会員拡大」... 拠点の活性化... 活動の活性化...

望まれるものとな... 高齡化社会に対応... 活動の活性化...

「楽しい、安心、...」... ナルクの理念や名... 会長の熱い思いが...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

「楽しい、安心、...」... ナルクの理念や名... 会長の熱い思いが...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

「楽しい、安心、...」... ナルクの理念や名... 会長の熱い思いが...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

「楽しい、安心、...」... ナルクの理念や名... 会長の熱い思いが...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

「楽しい、安心、...」... ナルクの理念や名... 会長の熱い思いが...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

「宿泊研修を組み...」... 宿泊研修... 宿泊研修を組み...

シリーズ

ナルクの遠距離支援活動④
吹田拠点 徳島拠点

囲碁のお相手を求めて

ちょうど2年前、訪問しました。そのナルク吹田から電話で、「囲碁の日は毎週金曜日16時半から居中の当拠点の会員17時半」Yさんの囲碁のお相手を探している。ナシ。



二人の囲碁を楽しむお二人

囲碁の日は朝から陽気に浮かれています。お相手を探している。ナシ。再開に当たってYさんから時間をもう少し増やしてほしいとの要望があり、Bさんも土曜日なら決まりかけたのですが、土曜は生憎「デイサービス」の日になっており、この件は1回だけで終了しました。

お相手ができなくなつたことでした。心当たりを探してみますと、Aさんが別の提供者Bさんを探し派遣しました。Bさんは時間に余裕

があり、毎週月曜日の午後3〜4時の間お相手しています。利用者のYさんは90歳を過ぎておられますが有段者で、腕前は提供者の2人とよく似ています。再開に当たってYさんから時間をもう少し増やしてほしいとの要望があり、Bさんも土曜日なら決まりかけたのですが、土曜は生憎「デイサービス」の日になっており、この件は1回だけで終了しました。

喜々快々「全231篇保存版」発刊について

本紙の丁目3番地の第1号から、「喜々快々」の最終号までの231篇を収録した「喜々快々・保存版」が1月に発行された。6か月にわたる発行が完了した。ナルク設立20周年でも復活時に、192篇を収録した冊子を作製したが、今回の39篇を追加し、永久保存版として上梓した。

神野会長は「名譽会長が描いた理想の実現に向かって、231回にわたり綴られた一篇一篇が我々の活動の指針となりました。困ったとき、悩んだときには読み返して糧にしたい」と語っている。

の会員であることをお申し出ください。全国(沖縄県を除く)にいる100名の専門相談員が対応させていただきます。拠点で補聴器に関する勉強会を実施する場も、講師の派遣が可能です。ご相談ください。

おらが拠点の熱いひと

巻の巻 熊谷勝男さんの熱いひと

宮城から紹介する運営委員の熊谷さんは、今年75歳になる。拠点内では活動の中心的存在であり、他の会員が都合悪い時には快くカバールれるので、皆が大いに助けられている。



宮城拠点の熊谷勝男さん

み、ノコギリ、脚立、電動刈込機、掃除用具など七つ道具を持って出勤されるのである。ところが、オレがオレがと自己主張する目立ちが、裏ではなく、寡黙な不言実行の人なのである。宮城拠点の熊谷さんは、大の楽天主張者で、コボスタ宮城球場で楽天主の試合があるときは、球場内におけるボランティア活動に精を出し、陰の力となつて楽天主を応援している。とにかく何事においても一生懸命なのである。

新年会、花見などがあれば、自分でも漬けた漬物をいつも持参して来られるので、皆が熊谷さんの漬物が食べられるのを楽しみにしているほどである。家庭においても漬物は奥様ではなく、熊谷さんが作っているのだとか。

カラオケ店に行つて一日近く歌つてくることもある。新年会、花見などがあれば、自分でも漬けた漬物をいつも持参して来られるので、皆が熊谷さんの漬物が食べられるのを楽しみにしているほどである。家庭においても漬物は奥様ではなく、熊谷さんが作っているのだとか。

の会員であることをお申し出ください。全国(沖縄県を除く)にいる100名の専門相談員が対応させていただきます。拠点で補聴器に関する勉強会を実施する場も、講師の派遣が可能です。ご相談ください。

宮城拠点の活動の主体である送迎は勿論のこと、庭の手入れや除雪など幅広く担っており、利用者からの信頼も厚く、熊谷さんにお願したいと指名がかかるほどの人である。庭の手入れでは、せん定鉄

が、Bさんも80歳。お相手しています。利用者のYさんは90歳を過ぎておられますが有段者で、腕前は提供者の2人とよく似ています。再開に当たってYさんから時間をもう少し増やしてほしいとの要望があり、Bさんも土曜日なら決まりかけたのですが、土曜は生憎「デイサービス」の日になっており、この件は1回だけで終了しました。

たが、Bさんも80歳。お相手しています。利用者のYさんは90歳を過ぎておられますが有段者で、腕前は提供者の2人とよく似ています。再開に当たってYさんから時間をもう少し増やしてほしいとの要望があり、Bさんも土曜日なら決まりかけたのですが、土曜は生憎「デイサービス」の日になっており、この件は1回だけで終了しました。

の健康状態がそれを許さない。ナルクは大阪中央区「谷町1丁目」にある双馬ビルで産声を上げたが、「喜々快々」も当初は、その地名から「谷町1丁目3番地」と題していた。

の健康状態がそれを許さない。ナルクは大阪中央区「谷町1丁目」にある双馬ビルで産声を上げたが、「喜々快々」も当初は、その地名から「谷町1丁目3番地」と題していた。

の健康状態がそれを許さない。ナルクは大阪中央区「谷町1丁目」にある双馬ビルで産声を上げたが、「喜々快々」も当初は、その地名から「谷町1丁目3番地」と題していた。

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめレシピ 寒い季節に暖まる料理 チーズフォンデュ(3~4人分) 材料: ナチュラルチーズまたはピザ用チーズ200g, コーンスターチまたは片栗粉10g, 牛乳または白ワイン100cc. (白ワインより牛乳を使った方がマイルドな味になる) パケット1本, ブロッコリー、アスパラガス、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、ミニトマト、ウインナーなどを食べやすい大きさに切って、ゆでておく。パケットは3分の厚さに輪切りにし、それを4等分に小さく切っておく。作り方: ①チーズにコーンスターチをまぶす。②フォンデュ鍋(ホーロー鍋でも可)に①のチーズと牛乳を入れて弱火にかけ、滑らかになるまで木べらでじっくりと混ぜ合わせる。底がこげやすいので必ず鍋底から混ぜる。③パケットなどの具材は串に刺し、出来上がった②のチーズにくぐらせて食べる。冷めるとチーズが硬くなるので、保温プレートで温めながら食べる。チーズが硬くなったら温めた牛乳を加えるとよい。牛乳は分量よりもう少し多めの方が滑らかになる。市販のチーズフォンデュセットを利用するのも手軽。(枚方拠点・近藤秀子)



短歌

【奈良】

悲し気な瞳のデイーンが好きというリーゼント決め息子は通り過ぐ

花水木

さんま焼き大根おろしに酢橋の香猛暑去りゆく秋来たりなば

みちよ

青田風今朝しみじみと身に受ける白露煌々季めぐり来て

奥西

稲穂垂る田んぼ少なくなる生駒昔の風景なつかしむ我

あけび

きんもくせい雅に香る唇下がり一人静かに一杯のお茶

ひろみ

居場所なし高齢者の本ベストセラー何故か現実知らないナルク

あきら

【寝屋川】

半世紀経てふるさとの最寄駅佇れば私の氣根の緩む

嘉手川みや子

俳句

【南横浜】

霧の中薄日浴びたる谷戸の道

古川國男

拠点だより

【銚子】

新しいユニフォーム完成

銚子拠点会 全員が、活動時にそろって着用する待望のユニフォームが昨年10月に完成しました!

これまでではナルクで統一されたユニフォームを着用していましたが、各拠点で独自に調達するようになつてからは、着用する人しない人など、会員の意のままになっていました。これでは統一感が少し足りないような気がして、完成早々、他団体のボランティアと一緒に

「ユニフォームを作る」という声が上がりました。ユニフォームが完成した。活動に盛り込まれた色は、白と紺の2色に決定。色は、明るさと優しさをイメージしてサックス色(薄い青)を選び、ロゴはカタカナで「ナルク」としました。

賽銭を入れて銀杏拾ひをり
アイドルもともに年寄る秋桜
熟れ柿の落ちるを鳥と競ひけり

石原優子
福島茂

【大坂北】

樹も石も根にも苔むす霧の道
旅の空なれば祭りもよそよし

藤田多栄子

白壁のかくも淋しや朴落葉
リュックサックに新米と鈴一つ

須見敏江

月明り小さく見えし夫の背な
終電の遮断機上がり虫すたく

東浦ふく子
高田敏雄

【札幌】

昨夜風の強さ落葉の嵩にかな

湯川瑞子

【堺】

置き場所を思い出せない備忘録

吉本秀一

【水戸】

傘寿越えてもまだある色気赤い口紅切らさない
お前あなたと言ひ合ひながら渡る人生いつまでも

助川浩史

随想

引きこもり老人におさらば

【びわこ湖西】

現在66歳、無職である。30数年勤めた会社を定年退職し、引き続き勤めた仕事も昨年3月末で満期となり、組織とは無縁の身となった。

晴れて自由の身になったと思いきや、これからは何をしたらよいのか、まったく分からぬ。傍らにはデイサービスに週3回通う90歳の母親と、花や野菜づくり、体力維持管理に余念のない配偶者が元気に動き回っている。正直、「負けた!」

と思った。「このまま引きこもり老人になつてしまふのか」と、不安がよぎる。

そんな時、ふとしたきっかけでナルクに出会い、福祉調査センター事業のあることを知った。ボランティア活動は人の役に立つのと同時に、自身の生きがいづくりにもなる。元気で生きている限り人の役に立ち、自分の存在を明確にすることは意義のある生き方ではないかと思ふようになった。長年、培ってきた知識、経験能力などを地域に還元することもある。日本社会は有償ボランティアについて検討する時期に来たようである。

「このまじ意味合いが違ふかもしれないが、外部評価調査・第三者評価調査の仕事は福祉調査センターから調査資格を持った会員に個人委託をし、委託料を支払う仕組みになっている。」

その収入はナルクにとつて重要な活動資金となる。地域社会を支えると共にナルクの活動も支える事業である。私は今、その資格取得を目指している。

ということでも、これからは、このままの自分の居場所を見つかり、これまでもの「引きこもり老人」におさらばできようか。

塩をたっぶり入れて水洗いした豆を圧力鍋にかけ、「シユツ」という音がしたらすぐ火を止めると出来上がり。ゆでたてを食し、その美味にうなずく。黒枝豆を味わいながら故郷に思いをはせる、至福のひと時だ。

学生時代に遊んだ篠山城の跡には今、立派な大書院が建ち、また母と一緒に買い物に行つた街並みは「伝統的建造物群」に指定され、私の故郷はすっかり観光地になつてしまつた。私の子供のころの風景は消えたが、観光資源を楽しむ人々で賑わう故郷のあれこれ、ひとり思う。

さんぽみち

【神戸】中沢秀子

篠山に暮らす義兄から今年も「黒豆の枝豆が食べごろやから取りにおいで」と電話があつた。

私が子供のころ、枝豆は田んぼのあぜに植えられ、細々と育てられていた。収穫の時には、その枝豆の枝の余り物で虫かごを作つて遊んだりしたものだ。

ところが、いつのころからか、気が付けば黒豆の枝豆は大きな田んぼのあぜから畑一面に栽培されるようになっていた。

クリやマツタケと並び、篠山の土産品の目玉に昇格したようだ。

少傾向は否めない状況。そこで昨年11月、「ナルクで生きがいを見つけてませんか」と呼びかける拠点独自のチラシを作成し、活動地域のすべてに台住宅全戸に配布しました。

発足10年での初めての試みに多くの反響のあることを願ひ、会員一致団結で頑張っています。

編集長 雑感

先月に引き続き表記の問題を取り上げます。編集会議で次のことを確認してあります。

障がい者 障害者 6ヶ月 6か月

一部行政などで「障がい者」と書いていますが日刊紙は「障害者」です。「6か月」も「6ヶ月」も「6箇月」など書かれますが「6か月」に統一します。(Y)

ナルクの現勢

2018年2月現在

地域	活動拠点数
北海道地区	11か所
東北地区	5
関東地区	25
信州地区	6
北陸地区	3
中部地区	8
近畿地区	41
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	4
合計	116
海外	
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

本部住所電話は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3F
電話03-6435-6352



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