



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 FGL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> 毎月1回 10日発行
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

明日のナルクは私たちの手で リーダー養成講座受講者の熱い思い

本年度の拠点リーダー養成講座は、昨年11月12、13の両日、大阪市北区の「中之島プラザ」で、講師も含め全員宿泊という形で行われた。女性13人を含む全国から集まった24人の精鋭が、夜の更けるのも忘れて「明日のナルク」を語り合い、ナルクの基本を共に学んだ。5人の方の感想文から受講者の皆さんの熱い思いに触れていただきたい。紙面の都合、執筆人数、掲載順序、内容の一部修正、省略はご容赦のほどを。

美幌拠点 上杉晃央



ナルク本部から受講を勧められていましたが、これまで議会活動の関係から出席がかなわず、このたびようやく受講することができました。ご指導いただいた本部役員の皆様に感謝申し上げます。

基調講演では、ナルクの課題が明らかになり、その解決のため拠点リーダーとして情熱を持って率先垂範することの自



季の輝き

奈良公園にて

写真 岩井 惇

良かったと思います。神野会長の「楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルク」愛あるお互いが思いやるナルクを目標に、来年のナルク美幌設立10周年に向かって、地道にナルク活動を取り組んでいきたいと思えます。

利根沼田拠点 真下淑恵



今回の講座に参加して、今後の活動のヒントになることをたくさん学ぶことができました。

拠点の中では「サービスを受けるだけの会員が増えるのは問題ではないか」という不安の声が上がっていました。ナルクは会員同士の助け合いが基本なので、サービスを受けるだけの会員も年会費を払い、ナルクの活動を支えてくれるので、会員として認めていくという方針も確認できました。

今回、拠点から2人で参加したことで、拠点に負担はかけま

な時間を過ごすことができました。戻ってから取り組もうと話したことを以下に列挙します。

- ①収入を増やす
- ・賛助会員になってくれそうな人を探す
- ・どんな人に会員になつてもらえるか話し合う
- ・現在行っている同好会活動で参加費をもらう
- ②活動を広げる
- ・どのような奉仕活動ができるか検討する
- ③仲間を増やす
- ・同好会活動を増やす
- ・サロンを始める
- ・ナルクのロゴ入りのジャンパーやチヨッキを着て、目立つところで活動し、ナルクの認知度を上げる
- ④総合事業に取り組んでいく
- ・利根沼田でも現状をよく把握し、できることはやっていきたいと思えます。

今まで顔の見えなかった本部の方々や、各地で活動されている皆さんと直接触れ合い、話し合うことで、ナルクをと

るようになりまし。各地での活動の話聞きながら、私たちがまだまだ会員数も少ないので、こまめに連絡をとったり、それぞれの状況を把握したりなど、きめ細かな対応ができるかなとも思えました。まず目標は赤字をなくすこと、会員数を今までで一番多かつた頃の数までに引き上げることです。楽しい老後に向かって皆で活動していきたいと思えます。

その後、代表、仲間にも恵まれ順調にまい進して来たわが拠点は、生きがいと出会いを与えてくれる事務所となりました。

しかし、社会環境の変化により、オールナルクという観点から考える時期になった気がします。本部が各拠点を支え、拠点も本部を支える。意見は述べるが愚痴は言わない。この講座を終了した時に、出席会員は皆、感じとった違いありません。70歳未満の会員を30%へ。活動者を25%から50%へ。行政、社協、他団体との連携。若い人に対するティア活動の提供。なかなか結論の出ないテーマです。しかし、オールナルクはビジョン委員会と共にナルクの進むべき方向を探らなくてはなりません。もう一度、リーダーの条件を再確認し「楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルク」そして「愛あるお互いが思いやるナルク」の実現に向け、知恵を結集したいものです。今回の講座で本部役員の方々のナルクに対する情熱と努力が感じられ心

水戸拠点 五十嵐秀子



拠点リーダー養成講座はナルクの原点、基本を徹底的に学ぶ事から始まりました。理念の実現のため、ボランティアをやらせていただき健康と生きがいと出

強いと思いました。わが拠点も本部と密に連絡を取り、初心に戻り、地域の活性化の手助けになればと思っております。本部役員、各拠点の皆様ありがとうございました。

25年を迎えるが、各拠点での活動の差異、高齢化に伴う活動の減少や退会、社会環境の変化など取り巻く状況は厳しい。エリア17、ビジョン委員会の位置付け、対応が急務と感じた。各理事によるナルク活動の講義は、初めて経験する内容や感覚的に実施している活動の再確認をすることができた。その中で人生100年時代の生き方は今後のナルク活動のあり方に参考になるのではないかと。

グループ討議では、どの拠点も似たような問題を抱えていると感じたが、その中で工夫を凝らして活動に結び(次頁へ)



栃木拠点 植月雅彦

今回の拠点リーダー養成講座に参加し、まず驚いたのは女性の参加者が多数(24人中13人)いたこと、参加者の年代が60代から80代と幅広い年齢層だったことだった。宿泊を含む2日間の講座であったが、なかなか充実した内容であった。神野会長の「ナルク総論」ではナルク設立からNPO法



女性が過半数を超えた今回の養成講座

つけている拠点もあり、参考になった。活動者の高齢化は目の前にきていて、ナルク全体では会員の減少傾向が進んでいる。それに設立当初の社会環境が大きく変化してきている。各団体&個人のボランティア活動の多様化、地域や行政の変革などの中にあつて、ナルクの活動はどうあるべきなのだろうか。

まず拠点の活動の強み、弱点、問題点を徹底検証し、ナルクの理念と照らし合わせて具体的な行動へと向けることが重要ではないだろうか。行政、社協他の団体

間と費用を費やし、メンバーたちと夜中まで語り明かすことが出来たことは、他拠点の活動を知る貴重な時間となりました。ナルクで共につなぐという仲間意識が生まれたのは合宿研修の大きな成果でした。今後、他拠点の会報には目を通さないと落ちていく自分自身に変身していること間違いありません。

また新たな情報を得たことで、これからの拠点活動に向けてリセットした気持ちで取り組まなければならぬと闘志がわいてきました。今回は合宿形式で、同室の他拠点の

意を強くしました。総合事業について準備はしておくべきであると考えます。会員の情報更新と把握については、毎年情報更新して常に最新の情報を入手し、会員の見える化を図っている。歳月とともに変化する家庭の事情、体調の変化、また新しい資格取得等で、適切なコードに結びつける努力は買いであります。

「リーダー」として認められるナルクでなくばなりません。市が求める総合事業の「スマホ対応」ボランテア事前研修等は活動の出来る者には事前に受講し、

いつでも要員の派遣が可能となるための準備はしておくべきであると考えます。会員の情報更新と把握については、毎年情報更新して常に最新の情報を入手し、会員の見える化を図っている。歳月とともに変化する家庭の事情、体調の変化、また新しい資格取得等で、適切なコードに結びつける努力は買いであります。



内田成孝

まずは、貴重な時間と費用を費やし、メンバーたちと夜中まで語り明かすことが出来たことは、他拠点の活動を知る貴重な時間となりました。ナルクで共につなぐという仲間意識が生まれたのは合宿研修の大きな成果でした。今後、他拠点の会報には目を通さないと落ちていく自分自身に変身していること間違いありません。

また新たな情報を得たことで、これからの拠点活動に向けてリセットした気持ちで取り組まなければならぬと闘志がわいてきました。今回は合宿形式で、同室の他拠点の

おらが拠点の 熱いひと

巻点「東大阪・大東(めぐみ)」の代表、北村憲正さんをご紹介します。



おらが拠点「東大阪・大東(めぐみ)」の代表、北村憲正さんをご紹介します。北村さんは3年前、長かったアジアでの生活を終え、日本に帰ってこられました。帰ってきて驚いたのは、日本中に高齢者が溢れていることでした。街には若い人がほとんど歩いていません。これは何かしなければと

「北石切コミュニティ茶論」にも関与するようになりまし

これで十分だったのに、めざめの会員さんから声を掛けられました。北村さんの辿り着いた結論です。入会者を増やすには、充実した活動が必要で、まずは顔を覚えて仲良くなっていくことが大事なので、月2回「おしゃべりサロン」を開催することにしました。ほかに、「もつと活動を増やしていこう」「包括支援センターとも、うまくコラボをとれるようにしよう」など、北村さんは懸命に前に

このままではいけないと、副会長と自治会の会長の役が回ってきました。さらに月に一度、総合事業ついでにサロ

メンバーたちと夜中まで語り明かすことが出来たことは、他拠点の活動を知る貴重な時間となりました。ナルクで共につなぐという仲間意識が生まれたのは合宿研修の大きな成果でした。今後、他拠点の会報には目を通さないと落ちていく自分自身に変身していること間違いありません。

また新たな情報を得たことで、これからの拠点活動に向けてリセットした気持ちで取り組まなければならぬと闘志がわいてきました。今回は合宿形式で、同室の他拠点の

つれづれの記

瀬戸内アート鑑賞の旅

3年に一度、香川県を中心に「瀬戸内芸術祭」というイベントが開催されています。瀬戸内の島々で現代美術作品が展示され、アーティストや劇団・楽団などの公演や地元伝統芸能・祭りと連携したイベントなどが行われます。

常設されている美術館もあるので一度、鑑賞に行ってみたいと思っていました。昨年、ようやく実現しました。

昔、高松に勤務していました。その中で旅行プランを立てました。複数の島々を巡回する必要があり、今回は旅行会社のツアーに参加しました。

瀬戸内の島々は、過疎化により活力を失いつつあります。が、伝統的な文化や美しい自然景観と共に、瀬戸内芸術祭が多く新しい文化を広く伝える役割を果たしています。

世界中からの来訪者と住民との交流により、島々は活力を取り戻し、現代美術を通して瀬戸内海の魅力を世界に向けて発信し、地球上のすべての地域の「希望の海」となることを目指しています。

「直島」にはベネッセコーポレーション(ルーツは福武書店)の企業メセナ(芸術文化を支援するというフランス語)として、

1922年、建築家・安藤忠雄の設計によるベネッセハウス・ミュージアムが開設されました。2004年には福武氏が個人資産を寄贈して直島福武美術館財団を設立し、同年、地中美術館、2010年に李禹煥美術館を開館。これら「ベネッセアートサイト直島」の活動により、直島は「現代美術の聖地」と国内外から評価されています。

今回は、この直島からスタートしました。ベネッセハウス・ミュージアムには、草間彌生さんの制作された有名な「赤カボチャ」(写真)やクロードモネの絵画が展示されています。すべてが地中の中に展示された地中美術館もあります。次に訪ねたのは「豊島」です。ここは産業廃棄物の処理場ですが、名ですが、小高い丘に建設された「豊島美術館」は、柱が1本もないコンクリート・シエル構造で、水滴のような形をしています。最後に「犬島」を訪ね、銅の精錬所の遺構に建てられた「犬島精錬所美術館」を見学しました。

1回のアート鑑賞ツアーでは、近代アートの理解は難しいと思いましたが、島それぞれ

2019年には「瀬戸内国際芸術祭」が開催されます。是非ご覧になってほしいです。(神野 毅)



草間彌生さんの「赤カボチャ」

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

元気の源はラジオ体操と山登り

田舎(鹿児島)育ちで、これといった趣味・特技もなく、ただ会社のレク行事や組合青年部のハイキングには、いつも参加していた。

50代には「六甲山全山縦走」を5回達成した。60歳を過ぎて「山歩きサークル」から誘いがあり。近くの六甲山、北摂の山をはじめ、全国の有名な百名山を訪ね歩いている。

年末に「今年の出来事」をノートの1ページにまとめているが、平成26年の出来事には「9月、一念発起してラジオ体操を始める。朝が清々しい」とある。翌年のページには「昨年9月よりラジオ体操を始める」とあり、28年のページにも「平成26年からラジオ体操を始める」という同じ記述がある。特記する内容がないのか、やめたという記述はない。

朝6時25分に起きて、ちょっと体をシャッとさせ、6時半からのラジオ体操に備える。終わった後の爽快感は何物にも代え難いものがある。ラジオ体操と山登り、これが私の元気の源である。

芦屋拠点 山北正昭

「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。

中国残留帰国者と歩んだ14年間

信州まつもとだいら拠点

私たちの拠点と、中国残留帰国者との交流が始まって間もなく14年になります。交流の始まりは、料理教室の講師を県庁に勤務されていた中国人の方に依頼したところ、その中に4人の「中国残留帰国者」がいらしたのです。帰国後すでに10年経過していたのに、多くの方が日本語を十分理解できず、日本の風俗習慣や文化、地域との共生など、誰からも教わることなく過ごされてきたとの説明に、びつくり仰天でした。

その時、「何かお手伝いをしなくては」と強く感じました。申し上げるまでもなく、帰国者の皆さんは先の大戦中、国策として家族挙げて中国満洲に渡り、その地で終戦を迎え、終戦と同時に逃避行の生活を余儀なくされました。そんな中で運よく中国人に育てられ、国交回復後、ようやく日本に帰国することができた方々です。私どもの想像を超えた厳しい環境下で生き延びて来られました。今からでも遅くはない、帰国者の皆さん



今年度(2018年度)は11月に、2泊3日で広島県の「原爆資料館」を訪ねました。悲惨な実態を目にすると、その夜は、布団に入っても、すくには眠れなかつた。多数の方が話されていきました。帰途、大阪に立ち寄り、神野会長ほか皆さまともお会いし、激励を受けました。

「料理教室」支援活動として「料理教室」が「拠点の活性化に大きく貢献してくれている」と、強く感じています。支えているつもりが支えられている。教えているつもりが教えられていると！

長(当時)からも積極的に取り組むよう、激励をいただきました。会長には節目の都度おいでいただき、帰国者との交流を深めていただきました。具体的な活動は農作業やスポーツの共同実施、「料理教室」「唱歌・童謡教室」「日本語話教室」「宿泊研修旅行」「医療講座」などです。中でも宿泊研修旅行は日本の伝統文化を学ぶ内容を重点に、毎年行っておりま

で、当拠点に遠距離支援依頼が来りました。現地を視察した結果、旧家で広い立派な庭のあるお宅でしたが、当拠点で管理可能と判断し、お引き受けすることにしました。昨年の秋、軽トラ3台に6人が分乗し、道具類を積み込んで現地に向かいました。2時間ほどで作業は完了、枝木や草と共に6人無事に戻りました。結果をスマホで撮影し報告しましたが、とても喜んでいただきました。

が作成した「旅のしおり」を手にして、伊勢神宮を参拝。「おかげ横丁」を散策、戸田家で昼食、二見ヶ浦散策など、観光を通じて会員間の交流が図られた一日となりました。

「15年の歩み」を記録した年表と記念品の紅白まんじゅうが10月22日から順次、全会員182世帯に運営委員を通じて配られました。

ボランテニア新米の始まりです。それから14年がたち、枚方拠点から立ち、不安な気持ちにもなりました。仲間と離れて活動することとは、私にとつて考えてもいなかったことで、冷静さを欠いた時期もありました。しかし、活動者にとつては、事務所や活動範囲は近い方がよい。会員も徐々に増え、活動も軌道に乗ってきたので、「当然のことだ」と思うようになったのです。会員はほとんど私より若い人ばかり。活動も、独立前より活発になりました。現在、会員は280人近くに、地域に密着した活動を続けています。枚方拠点から分離独立して良かったと、今は思っています。

ナルクへの入会して1年余りが経ちました。入会して最初に感じたことは、会員の皆様の優しさとお親切でした。そのお陰か、いろいろな活動やサークルに入りやすく、なじみやすかつたように思います。入会のきっかけは、一昨年の5月、妻を亡くしたことで、菜園仲間のSさんが、

先輩の皆さまの笑顔の素晴らしさです。入居者の誰にでも違わぬ笑顔で接する。同じように言葉をかける。これが入居者の皆さんに安堵を与えているようです。私も見習っています。手が届かないものは、手を出さず、昨日の例会で、さりげなく福祉財団の「助け合い体験ゲーム」をやってみました。「こんな事を助けてもらいたい」と書いた60種類のカードを用意します。自分がしてもらいたい事を3枚ずつ選び、それを3枚ずつ選ぶ。誰かこれをしてくれないか」と交際するのです。してくる人が見つかったらカードを渡しま

す。自分の手持ちカードがなくなったら、次の人に交代します。「助けて」って言うのは意外に難しいものです。もっと気軽に「助けてほしい」と言ったり言われたりできないものでしょうか。日ごろの奉仕活動やサークル活動を通して、気心が知れている仲間だから「お互い様」の意識を持って助け合えるのだと思います。ナルクの真価が問われるのは「助けが不要な状況になつた時」だと思えます。これから「助けて」を言う練習をしたいと思っています。

たまには助けてもらいましょう。銚子拠点 滑川里美

拠点設立15周年で伊勢日帰り旅行

びわこ湖西拠点は今月17日、拠点設立15周年を記念して、伊勢日帰りバス旅行をしました。参加会員92人は大型バス2台に分乗、記念事業実行委員会の会員は十数人だったと思います。活動範囲は枚方市のみのバスに乗って成田山の近くまで行ったり、香里団地には自転車で行きました。利用者の心に寄り添うにはどんなことか！

私のボランテニア活動 増田文字 1994年6月、ナルクの前身「WACアクティブ・クラブ」設立時の交野市の会員は十数人だったと思います。活動範囲は枚方市のみのバスに乗って成田山の近くまで行ったり、香里団地には自転車で行きました。利用者の心に寄り添うにはどんなことか！

内 秀美 ナルクに入会して1年余りが経ちました。入会して最初に感じたことは、会員の皆様の優しさとお親切でした。そのお陰か、いろいろな活動やサークルに入りやすく、なじみやすかつたように思います。入会のきっかけは、一昨年の5月、妻を亡くしたことで、菜園仲間のSさんが、

先輩の皆さまの笑顔の素晴らしさです。入居者の誰にでも違わぬ笑顔で接する。同じように言葉をかける。これが入居者の皆さんに安堵を与えているようです。私も見習っています。手が届かないものは、手を出さず、昨日の例会で、さりげなく福祉財団の「助け合い体験ゲーム」をやってみました。「こんな事を助けてもらいたい」と書いた60種類のカードを用意します。自分がしてもらいたい事を3枚ずつ選び、それを3枚ずつ選ぶ。誰かこれをしてくれないか」と交際するのです。してくる人が見つかったらカードを渡しま

す。自分の手持ちカードがなくなったら、次の人に交代します。「助けて」って言うのは意外に難しいものです。もっと気軽に「助けてほしい」と言ったり言われたりできないものでしょうか。日ごろの奉仕活動やサークル活動を通して、気心が知れている仲間だから「お互い様」の意識を持って助け合えるのだと思います。ナルクの真価が問われるのは「助けが不要な状況になつた時」だと思えます。これから「助けて」を言う練習をしたいと思っています。

たまには助けてもらいましょう。銚子拠点 滑川里美

す。自分の手持ちカードがなくなったら、次の人に交代します。「助けて」って言うのは意外に難しいものです。もっと気軽に「助けてほしい」と言ったり言われたりできないものでしょうか。日ごろの奉仕活動やサークル活動を通して、気心が知れている仲間だから「お互い様」の意識を持って助け合えるのだと思います。ナルクの真価が問われるのは「助けが不要な状況になつた時」だと思えます。これから「助けて」を言う練習をしたいと思っています。



びわこ湖西の伊勢日帰り旅行

活動範囲は枚方市のみのバスに乗って成田山の近くまで行ったり、香里団地には自転車で行きました。利用者の心に寄り添うにはどんなことか！

内 秀美 ナルクに入会して1年余りが経ちました。入会して最初に感じたことは、会員の皆様の優しさとお親切でした。そのお陰か、いろいろな活動やサークルに入りやすく、なじみやすかつたように思います。入会のきっかけは、一昨年の5月、妻を亡くしたことで、菜園仲間のSさんが、

先輩の皆さまの笑顔の素晴らしさです。入居者の誰にでも違わぬ笑顔で接する。同じように言葉をかける。これが入居者の皆さんに安堵を与えているようです。私も見習っています。手が届かないものは、手を出さず、昨日の例会で、さりげなく福祉財団の「助け合い体験ゲーム」をやってみました。「こんな事を助けてもらいたい」と書いた60種類のカードを用意します。自分がしてもらいたい事を3枚ずつ選び、それを3枚ずつ選ぶ。誰かこれをしてくれないか」と交際するのです。してくる人が見つかったらカードを渡しま

す。自分の手持ちカードがなくなったら、次の人に交代します。「助けて」って言うのは意外に難しいものです。もっと気軽に「助けてほしい」と言ったり言われたりできないものでしょうか。日ごろの奉仕活動やサークル活動を通して、気心が知れている仲間だから「お互い様」の意識を持って助け合えるのだと思います。ナルクの真価が問われるのは「助けが不要な状況になつた時」だと思えます。これから「助けて」を言う練習をしたいと思っています。

たまには助けてもらいましょう。銚子拠点 滑川里美

す。自分の手持ちカードがなくなったら、次の人に交代します。「助けて」って言うのは意外に難しいものです。もっと気軽に「助けてほしい」と言ったり言われたりできないものでしょうか。日ごろの奉仕活動やサークル活動を通して、気心が知れている仲間だから「お互い様」の意識を持って助け合えるのだと思います。ナルクの真価が問われるのは「助けが不要な状況になつた時」だと思えます。これから「助けて」を言う練習をし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

じゃこ豆ご飯

【材料】4~5人前

- お米.....3カップ
- ちりめんじゃこ.....1パック(60g)
- 大豆(蒸).....1缶
- 梅干し.....2個
- 水.....米と同量
- 調味料 しょうゆ.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- 干し椎茸粉.....適量

【作り方】

- ① 米は炊く30分以上前にとぎ、ザルにあげておく。
- ② 炊飯器に米を入れて水と調味料を加え、大豆とじゃこも入れ、ざっくり混ぜて普通に炊く。
- ③ 炊き上がってから、ちぎった梅肉を加え混ぜ、黒ゴマをのせる。

炊き上がったご飯はじゃこの良い味が出て、大豆はご飯と変わらない柔らかさになります。梅干しの塩味と、香ばしい炒りごまとピッタリと合って「ご飯、おかわり！」となるおいしさです。

びわこ湖西 小島富美子

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 yamay@peach.plala.or.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

