



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> 毎月1回 10日発行
Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

拠点リーダー養成講座を受講して 5人の受講者がその熱い思いを語る



昨年11月11、12日の両日、第15回の「拠点リーダー養成講座」が大阪中之島プラザで開催された。全国の拠点から選ばれた明日のナルクを担う15人(うち女性7人)の精鋭が熱心に受講した。受講者を代表し、5人の方がその熱い思いを語る。

栃木拠点 赤井 勤

今回の講習にあたり、神野会長はじめ本部理事の皆様方に変えてお世話になりました。2日間の講座でしたが大変充実した内容でした。神野会長から「設立の理念」の説明があり、改めて原点・基本を忘れないように活動を進めることの重要性を認識いたしました。

高年齢が進み、退会者が多い中、「新入会員に声掛けを行う」「地域密着型の活動をエリア全体で行う」など課題の解決策を模索しています。

「楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルク」の実現に向けてのお話は非常に切実感を感じました。各理事より「定款」「奉仕活動」「事業活動」「会計」「時間預託活動」などに「時間預託活動」などについてお話しがあり、頭の中で分かっているようで良く分かっていなかったことが整理されました。

特に「事業活動」について、地域活動は、ますます重要性を増してきます。栃木も取り組んでいる「日暮らし・テレビなどを活用したPR」などが



季の輝き

屋根用萱 京都美山にて

写真・隈井九州男



亀岡拠点 南部康洋

11月11、12日の2日間、大変中身の濃い充実した研修を受けたことに、感謝と質疑応答で「ボランティア活動・入会動機」について本部より明確な答えをいただき、これから活動の良き指針となりました。ポランティアは「出来ること」に「出来ること」を「出来ること」を基本に。

早速活動会員を増やすために、新入会員に「色々な行事・活動向好会」にお誘いし、お互いに顔を分かってもらえるように、運営委員自ら、声掛けを進めていきたいと思います。

今迄他の拠点の方と話す機会が少なかつたので、今回は大変有意義な研修でした。特に前泊を含む2泊3日の同部屋の2拠点の方と盛り上がり、「スマホの使い方教室」や「SNSの活用による情報交換」など、たくさん情報をお互いに共有でき、今後の活動に活かしていきたいと思っております。ありがとうございました。

①「時間預託活動」は、双方の助け合い活動で、まさしくナルクの基本理念ですが、私自身ほとんどその活動に実績がなく、講義の内容のすべてが新鮮でした。自分自身で日常的な生活の中で時間的余裕がない事を言い訳にしてきました。余剰がない事を言い訳にしてきました。



多くの意見が出されたグループ討議

①「時間預託活動」は、双方の助け合い活動で、まさしくナルクの基本理念ですが、私自身ほとんどその活動に実績がなく、講義の内容のすべてが新鮮でした。自分自身で日常的な生活の中で時間的余裕がない事を言い訳にしてきました。余剰がない事を言い訳にしてきました。

②「事業活動」は、所属しているナルク亀岡の財政基盤の一つとして重要視して「交換」など、たくさん情報をお互いに共有でき、今後の活動に活かしていきたいと思っております。

③「グループ討議」は15年前、私自身「キヤリアカウンスラー」の研修時の受講を思い出し、その手法は殆ど同じでした。5人一組になって役割分担を決めるところから、グループの皆さんの性格の一端が垣間見えて、



高槻・島本拠点 宮村真弓

今回のリーダー研修に参加して一番感じたことは、「ナルクは全国組織である」ということでした。頭では分かっていたつもりでしたが、北海道や水戸、栃木、千葉、東京、などの方と直接お会いして、それぞれの拠点で皆さんが頑張っておられることを実感しました。

一日目の定款の講義は、大変貴重な時間でした。日ごろは何気なくボランティア活動をしておりましたが、NPO法人としての活動規約が定款の中にあり、そ

人間観察に参考になりました。またテーマを決めて、そこからは何がしかの結論を導き出す作業は、案外自分が考えていた内容と違ったりして、一つのテーマを「傾聴のスキル」を生かして話し相手になる。そこから交流の輪の中に入って「楽しいナルク」を実感してもらおうなど。

②当然ながら新入会員を増やすこと。ただやみくもに声をかけるのではなく、自分なりの選定基準を作ろうと思っております。

ポランティア精神がある人(ありそう人) 心に余裕のある人(ありそう人) 時間に余裕のある人(ありそう人) 生活に余裕のある人(ありそう人) そんな条件に見合う人に声をかける。見つけるのは容易ではありません。

ありませんが、ナルクの活動を経験した中で、上記の素養を持った人がナルクに適する人材であるし、求めている人材だと。

私自身、地域の「奉仕活動」「会計」についても、詳しく分かりやすい内容で良く理解できました。最後の「共生社会に向けて」は、もう少し聞きたいと思いましたが、グループ討議は参加者の方の活動の中で、「疑問に思っていること」「工夫をしていること」「実行していること」など多くの意見が出され、大変興味深く耳を傾けました。その中でも、倉敷の村上さんが拠点のナルク活動を守ろうと入院先までパソコンを持ち込み奮闘されたことが、驚きと感銘を受けました。また受講者の方の講話で、アクセソソフトのお話がありましたが、活動に活かすために、本当に一生懸命に作られたのだと感じることができました。

日帰りでできる高槻市在住の身ではありましたが一泊したことで、皆様との距離が近づき、お互いに遠慮のない意見交換ができたと思います。今後の活動に十分いかしていきたいと思っております。

信州まつもつたの拠点の近況

中国残留帰国者支援事業も15年目に

私たちは、北アルプスと美ヶ原高原の山並みに囲まれた自然豊かな松本平に拠点を置き、日々の活動に励んでおります。私たちは2004年9月に、全国102番目の拠点として30人の仲間とスタートしました。今年も念の年を迎えますが、現在の会員数は85人です。



銚子ジオパークでの清掃活動

「銚子ジオパークの森」と命名された君ヶ浜国有林は、銚子電鉄の「海鹿島駅」の南から「犬吠崎駅」に沿った南北約1.5kmの細長い森で、昔から市民に愛されてきた景勝の地である。今回ここを整備

されることで、安全に散策や植物の観察ができるということが市民の期待も高まっている。

去る10月5日、事前調査と試験活動が行われ、ナルクも率先して参加し「運動の牽引力」になっていきたい」と会員にも呼びかけている。

（代表・小澤利政）

（代表・鈴木貞司）

（代表・池田規子）

（代表・大井文夫）

（代表・藤山真理子）

（代表・山本浩一）

した。今後の活動ですが、預託活動、奉仕活動とも、なかなか思うに任せません。

反面、ウクレレ教室は10人のメンバーが月2回のレッスンと高齢者施設慰問を行うなど頑張っており

ます。健康麻雀教室は人気盛り上がり、常

に3卓で実施しています。い

ずれの教室も常に新しい入会希望者が後

を絶たず、横の関係も密で、「仲間同士の助け合い」につな

がっていることは嬉しい限りです。

長い間続けてきたフリーマーケットへの参加は、一部の方

に負担がかり過ぎるため、残念ながら年内で打ち切りの方

向です。会場で頑張

ってこられた方、仲間とおしゃべりを楽

しんでこられた方々のため、目下、別な企画を検討中です。



ナルク活動で健康寿命を延ばそう

豊中・池田規子

女性87・3歳、男性81・3歳で、ともに世界のトップクラスだそう。

平成の30年間で寿命は5歳伸びたそうです。医療の進歩と生活水準の向上だと

いわれています。一方、健康寿命は

女性74・8歳、男性72・1歳と発表されています。

健康寿命というのは、介護を受けたり寝たきりになったりせず、一人で健康な

日常生活を送れる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の差が気になりま

すが、寝たきりにな

ったり、延命措置を行って寿命を伸ばし

ても意味がありません。一人ですべての健康寿命を伸ばすことが大切ではな

いでしょうか。そのためには、我々はどうしたら良

いのでしょうか。住み慣れた街で、顔見知りの人たちと、元

時間預託活動1週間の顛末記

倉敷拠点 永田美知子

毎月数回の病院送迎、買い物や銀行な

どへの送迎をさせて

いただいた利用会員R子さんから、

ある日、「体がしんどくて、ほとんど何も食べていない」と

いうSOSの電話が入りました。すぐに駆けつけ近くの内科

に行き、3日間通いましたが、一向に良くなりません。ナル

クだけでは対応が難しいと思い、ケアマネージャーにも報告

しました。その結果、入院することになり、5人の女性会員がお粥や

果物を持参したり、男性会員がその送迎に携わったり、励まし

の絵手紙をお届けしたり、一丸となってR子さんを支援いたしました。「これぞナルク」倉敷のパワーを存分に発揮した1週間でした。

もと、調整をしまし

た。活動内容や訪問時間など詳細を決め、

すぐに活動を始めることになりました。

当時、ご本人は98歳で、それまではお一人

で生活されておりました。介護もなしで過

ごしておられたのに驚きました。

なぜナルクに支援を要請されたかとい

いますと、平成27年の大晦日に転倒され

たためでした。その後、介護者や訪問医

などの支援がありましたが、それでは足

りず、その隙間にナルクが昼食介助に入

ることになりました。昼食介助といっ

た。心からご冥福をお祈り申し上げます。

お祈り申し上げます。ある日のこと

です。昼食を終えて私たちが隣の部屋で待

機していたときに突然「淋しい！」とい

う大声が聞こえ、急いで見に行くと、「あ

んないたの？」と声を「まだいますよ。

帰るときは声をかけて帰りますから」と

いうとご本人はもう笑っておられました。支援を始めて4

年たちますが、いままだあの時間いた

「淋しい！」という突然の叫び声は忘れ

られません。百歳を機に施設に移られ昨年九月にお

亡くなりになりました。

た。心からご冥福をお祈り申し上げます。

お祈り申し上げます。ある日のこと

です。昼食を終えて私たちが隣の部屋で待

機していたときに突然「淋しい！」とい

う大声が聞こえ、急いで見に行くと、「あ

んないたの？」と声を「まだいますよ。

帰るときは声をかけて帰りますから」と

いうとご本人はもう笑っておられました。支援を始めて4

年たちますが、いままだあの時間いた

「淋しい！」という突然の叫び声は忘れ

られません。百歳を機に施設に移られ昨年九月にお

亡くなりになりました。

谷川さんを感じて「おおやさん」と呼んでいます。

現在、12の同好会が毎月ここで定例会

をもっております。年末には20人の運営

委員が集う忘年会の会場にもなっており

ます。「おおやさん」に

はとも元氣な105歳になられるお

母様がいらつしやいます。このほどお二人が転居されること

になり、私たちもこの場所を離れること

になりました。ナルク横浜はこの

場所所成長することが出てきました。有難

う「おおやさん」。25周年は新しい事務所

所で迎えます。

銚子ジオパークの森 整備活動

長を会長に、ナルクを含めた36の団体からなる「銚子ジオパーク推進協議会」が林野庁と「多

用な活動の森に関する協定」を結んだ。太平洋を望

浜松拠点と合併後の動き

浜松拠点と合併して数か月が過ぎまし

た。10月には見学会

とウォーキングの会

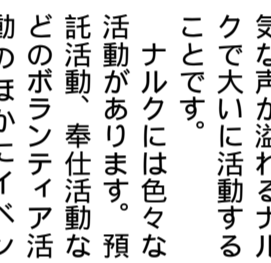
を実施し、浜松プロ

ックの皆様と懇親を深めることができ



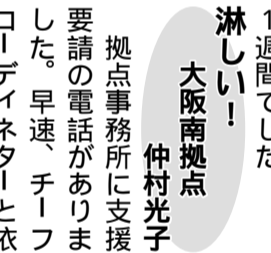
ナルク活動で健康寿命を延ばそう

豊中・池田規子



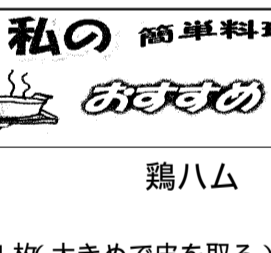
ナルク活動で健康寿命を延ばそう

豊中・池田規子



ナルク活動で健康寿命を延ばそう

豊中・池田規子



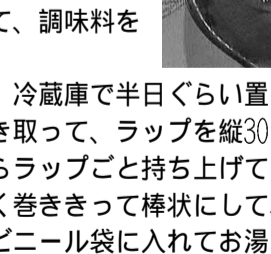
ナルク活動で健康寿命を延ばそう

豊中・池田規子



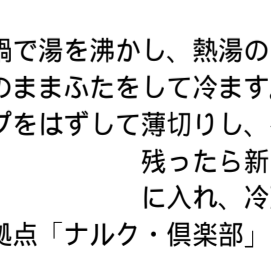
ナルク活動で健康寿命を延ばそう

豊中・池田規子



ナルク活動で健康寿命を延ばそう

豊中・池田規子



ナルク活動で健康寿命を延ばそう

豊中・池田規子

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめ レシピ

鶏八ム

【材料】
むね肉・・・1枚(大きめで皮を取る)

【調味料】
塩・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1

- 【作り方】
1. 調味料を混ぜておく。
 2. むね肉を元の大きさの2倍ぐらいの大きさになるまで観音開きにして、調味料をすりこむ。
 3. ラップをして、冷蔵庫で半日ぐらい置く。
 4. 水分を軽く拭き取って、ラップを縦30×横40cmに広げて、むね肉を乗せ、手前からラップごと持ち上げてむね肉をくるくる巻いて、最後ラップで強く巻ききって棒状にして、両端のラップを内側に強く織り込んで、ビニール袋に入れてお湯が入らないようにゴムでしばる。
 5. 22cmくらいの鍋で湯を沸かし、熱湯の中に④を入れて再沸騰させ火を止めて、そのままふたをして冷ます。
 6. 冷めたらラップをはずして薄切りし、器に盛る。



残ったら新しいラップで巻き、保存容器に入れ、冷蔵庫で約一週間保存可能。

奈良拠点「ナルク・倶楽部」 藤山真理子



ナルク東神戸拠点では2年前の総会の時にアンケートを取り、その中に「気功の取り組みをしてほしい」という要望がありました。また同時に他の会員からも声があがったことから、同好会「気功教室」が始まりました。講師は会員でもあり、長年ヨーガや気功に取り組みられている石見哲子さんです。



実際に参加してみると「同じ体を動かすといつもラジオ体操やウォーキングと違い、非常に幅が広く奥が深い、そして身体を調えることで、「こころを調える取り組みである」ということが分かりました。単なる健康法や修練と違い、治療とまでは言い切れませんが、健康や自己回復力を促す大きな取り組みであるとも言えます。

仕事で身体がしんどい時や、精神的に疲れを感じるときに、この教室に出席したあと、その帰路は身体が温かくなり、気分が晴れるように感じられます。それは上記の事が理由ではないかと思えます。また普段不摂生をしている私には「体のことを知る」とは大切なことだ」ということも気付かせていただいたように思います。これは「気功教室」があつたからこそ、そして通っていたからこそ学べたことです。私はまだ、会社勤めをしておりませんが、参加できないときもありませんが、たとえ細くとも長く、そして無理をせず通い続けるつもりです。「気功教室」は月2〜3回の割合

で開催しています。会場も2か所あります。一つはJR「本山駅」・阪急「岡本駅」の近くの本山福祉交流センターです。もう一つは阪神また六甲ライナー「魚崎駅」近くにあるサンライフ魚崎です。ここは私たちが社会貢献活動をさせていたっている福祉施設です。何人もの会員が良い汗と清々しい時間を過ごし、そして「家から出る」「体を動かす」「仲間と会話できる」「爽快な気分になれる」と言うことを共有しています。こうして見ると、なんとナルク東神戸の同好会活動は素敵なことばかりなんですよ！近隣の拠点の皆様もぜひ、ご参加ください。健康の輪を広げていきましょう。(記・田所克之)

拠点だより

【かずさ】収穫祭開催

11月16日、周南公民館で菜園同好会主催の収穫感謝祭が行われました。「男子も厨房に入る」よろしく、今年も男子が、いもの皮むき、洗米などの作業を行った。収穫祭のメインはサツマイモ。素晴らしい出来で、豚汁、混ぜごはん、釣り同好会からのプレゼント太刀魚の天ぷらも添えられ、豪華料理が出そろった。一同歓声を上げ、会食に入る。食事の後は、台風

【徳島】「サロン」で防犯講習会

直後のボランティアの苦勞話し、太刀魚釣りの難しさなどに話は弾み、来月の餅つき大会には全員参加しようという誓い合っ

【和歌山】ベイマラソン無事終了

今回で19回目となる和歌山ベイマラソン

読者の随想

ナルクでもっと活躍しましょう

私たちはこの世に生を受け、母親に育てられて大きくなり、やがて幼稚園、小学校、中学校、高校、大学へと進み、社会人として成長してきました。その後、20年経たずして、自分自身で30年をどのように過ごせばいいのか、誰もが考えたと思いません。結局は、人それぞれに違った道を歩んでいくことになり、どのような道を選ばかによって、その後の人生が大きく変わります。ある人は仕事を見つけて、収入を得ることに生きがいを持ち、またある人は自分の趣味に没頭し、「生きがい」と「充実感」が味わえる結果が訪れるに違いありません。さらには、ナルクをもっと良くしたい、役員に進んでなつてくださる方が現れば、こんな理想的なことはありません。

【電岡】畑 侍郎

「爽やかな気分になれる」と言うことを共有しています。こうして見ると、なんとナルク東神戸の同好会活動は素敵なことばかりなんですよ！近隣の拠点の皆様もぜひ、ご参加ください。健康の輪を広げていきましょう。(記・田所克之)

【大阪北】赤十字ボランティア

10月6日、大阪ビ

【函館】晩酌交流会隔月スタート

年金支給月の第3

【和歌山】ベイマラソン無事終了

今回で19回目となる和歌山ベイマラソン

ナルクの現勢

2020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	23
信州地区	5
北陸地区	2
中部地区	7
近畿地区	39
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	3
合計	108

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・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