

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

奇数月  
10日発行



ナルクの現勢 2023年3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	4	合計	4
合計		88			

# 2023年度 事業計画(案)

コロナ禍での3年目の活動を如何に展開するか、

拠点の独自性の発揮を拠点の皆様の総意で検討頂き、実りのある活動の実践を!!

2024年30周年を迎えるにあたり「発展プロジェクト」もスタートしており、その成果にも期待したい。

是非、ナルクの理念をベースに「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を常に念頭において活動頂きたい。

2023年度の重点5項目 ①基本の順守 ②体制強化 ③経営基盤の確立 ④地域社会との連携強化 ⑤地区連絡協議会の充実

## 具体的な活動項目

### 1. ナルクの原点である理念の再認識と基本活動の実践

ナルク設立の原点である「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の理念を今一度再認識すべきである。

全国組織であるナルクの活動は「マニュアル」を基本に展開しているが、昨今基本を外れた活動も散見され、今一度「マニュアル」を理解した上で、活動を実践することが重要である。

### 2-1. ナルクの持続的な発展を目指し、後継者の発掘と育成を

本部も含め、代表者、事務局長の後継者が見つからず、解散に追い込まれたり、解散寸前の危機的状況の拠点が増えてきており、次代を担う人材の育成が喫緊の課題である。若手の人材を発掘し、継続的に本部主催の「リーダー養成講座」での人材育成を図りたい。

代表・役員の後継のため、毎年「リーダー養成講座」に受講生を派遣されている拠点もみられる。

組織トップの一番の仕事は次のリー

ダーを育てること。それを再認識することは、必須である。

### 2-2. 組織の再点検により活動会員の増強を

拠点役員が会員に面談・接触し意思疎通を図り、イベントや活動等への参加を通じて「楽しいナルク」を実践し活動の強化と会員増に結びつけてほしい。

また、利用会員の家族を会員にする呼びかけ等、活動会員の発掘、会員の増強を図る。ナルクビジョンで提案された「全世代対応の会員組織」への展開・将来につながる組織運営の確立のため取り組むことが大事である。

### 3. 事業活動の展開による拠点の運営基盤の確立を

ボランティア団体は、組織を維持していくため、収益事業を実施していく必要がある。

今後、従来進めてきた市町村が行う「総合事業」で、住民の日常生活支援に対し積極的に対応頂きたい。これらの活動は拠点、本部の運営を維持管理していくために欠かせない財源にもなっている。

この総合事業に参加していくには、

地域の状況、会員の意向を充分考慮して、取り組む方法を決定し、地域の市町村の要請に対応して頂きたい。

総合事業を地域での社会貢献活動と捉え、介護保険財政への協力と地域社会との連携も配慮し、前向きに取り組むことが地域での高齢者支援のネットワークを作る面からも大切である。

### 4-1. 地域と連携し全拠点を挙げて「ナルクデー」を実行しよう

ナルク設立の理念である「社会貢献活動」を積極的に推進することが重要であり、地域の環境美化活動、福祉施設への支援活動等、地域社会への貢献のための行動を展開し、その一環として一昨年実施した「ナルクデー」を4月20日を中心に実施したい。

具体的な行動としては、地域の環境美化をメインに拠点単位、エリア単位、または地域の方々も巻き込んだ活動をお願いします。

### 4-2. 行政とも連携し「安心のナルク」の実現を

独り暮らしの高齢者への支援は「見回りしたい」「お元気コール」として、ほとんどの拠点で実施している。また、独

居高齢会員のため「後見人活動」を広げる活動を進めてきた。最近行政主催の研修会が開催されている。これに参加しナルクとして何が出来るかを見定めて、独居高齢者の相談窓口として、対応することが大切である。このように拠点と会員との関係をより密にし「安心のナルク」の実現を目指してほしい。

### 5. 地区連絡協議会の充実強化を

昨年度、エリア17推進活動を発展的に進めるため「地区連絡協議会」がスタートした。拠点の持つ課題解決、地域共通の課題解決、各種研修会、拠点交流イベントの開催等それぞれの地域で「地区連絡協議会」ベースで展開を図ってほしい。加えてこの協議会を通じて、拠点と本部間の意思疎通もよくしたい。



### 終わりに

「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の理念を継承し、ナルク30周年を迎えよう!!

## 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)

しろう。〈合掌〉  
(神野 毅)



昨年12月宮城拠点の前代表で、理事を長くされた林茂様が93歳で鬼籍に入られた。普段はもの静かな方であったが、理事会では的確な発言をされ、厳しい方だと今もなお印象に残っている。▼また、東日本大震災後の取り組みは、全国会員の記憶に新しいことでしょうか▼仮設住宅での「パラソル喫茶」の運営に陣頭指揮をとられ、林さんは「私たちのような高齢者だからこそキャリアを生かしたコミュニケーション、支援が出来るのではないだろうか。ナルクのメンバーにとっても、生きがいというキザだけども、社会に活動を認められることが一番の張り合い」と述べられた▼その素晴らしい功績で平成天皇皇后両陛下に支援活動を上奏され感銘を与えられた▼仙台で実施した「ナルク20周年記念総会」では、宮城拠点に全面的に企画・運営の支援を頂き、成功裏に終了した。植樹・慰霊碑巡回、総会での演出等々、全国から参加した1200名の会員が感謝と感動を得て帰路についたものである▼今頃、天上で高畑さんと仙台の銘酒を酌み交わしておられるでしょう。





配布部数：20,000部
配布地域：全国88拠点
問い合わせ：本部 Tel.06-6941-5448
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

79歳の礎

【大阪府・堺泉北
神田 和代】

私は和歌山県海草郡という山奥で生まれ育ちました。家は山のてっぺんにあり、学校まで1時間以上坂道で石や木の実を転がしたりしながら駆け降りていました。

お弁当はいつも2つ持って行き、1つは学校の昼食用、1つは帰り道の途中の木の枝につるしておきます。それは、学校の帰り道で道端に座って食べていました。小・中学校の9年間ずっと続きました。

中学校を卒業して学校の先生の紹介で大阪府立病院に就職しました。その時の持ち物に「上履き」と書いてあったので両親が作った「藁草履」を持って行きました。クラスメートが大笑いして部屋の前にぶら下げ



写真はイメージ

ていました。田舎では「上履き」と言えば「藁草履」

だったが、大阪ではスリッパでした。

看護師の見習いをしながら定時制の高校に行き、看護師の資格を取り65年間働いてきました。看護師以外の仕事に就いたことがありません。

私が79歳の今日まで元気に暮らしているのは、何といても山で鍛えた15年間の「礎」になっていると思います。

子ども達が戦禍に巻き込まれないように

【大阪府・寝屋川 嘉手川 宮子】

孫の入学を機に子ども見守り隊に参加して早や1年半となる。雨の日も寒暖の日も黄色い旗と帽子、ベスト着用の出で立ちで、1年生から6年生の元気な子ども達と目を合わせ笑顔で「おはようございます」「いってらっしゃい」と声掛けしている。



中央、後ろ姿が筆者

ある子は大きな声で、またある子は照れながら小さな声で「おはようございます」と答えてくれる。沢山の子ども達のパワーが心の深層にまでも届き、毎朝の見守り隊への参加が、77歳の元気の源であり糧となっている。

戦禍に怯えるウクライナの子ども達を思うとき、目の前の子ども達が、決して決して戦争に巻き込まれることのない自国でありますようにと、祈りながら今朝もひとりひとりと挨拶を交わしている。

拠点だより

栃木県・栃木
清原地区小学校育苗活動&どんぐり畑の作業

11月18日、清原東小・清原中央小学校でどんぐり育苗出前授業を実施。



清原東小は4年生60名、清原中央小は5年生68名の参加。黒川副代表、校長先生のお話しに続いて福井会員の紙芝居(小西会員製作)を交えた足尾の山の荒廃から植樹による再生運動と育苗活動で育てた苗木の活用をユーモアに分かりやすく説明。ナルク会員補助の下、どんぐりを1ポットに3個、約700ポット植付けました。来年の発芽が楽しみです。

12月3日は11月に移植した苗木の手入れ、備品類の整理等を実施。今年3月4日から始めます。「気楽に楽しく」参加をお待ちしています。

千葉県・かずさ
浜子里山竹林整備作業を花壇菜園同好会が支援

ナルクかずさ花壇菜園同好会は、この度3日間(11月20日、12月10日、1月15日)の予定で「浜子の歴史と景観を守る会」の活動に全員が参加し、孟宗竹の伐採と処

理の手伝いを行いました。

浜子建暦寺は、奈良時代の天平9年(737年)に行基菩薩によって創建。仁王門の奥の阿弥陀堂を始め、阿弥陀菩薩座像、菩薩面、千体仏、この地に稲作を伝えたとされる貞元親王像など千葉県や君津市指定の文化財を始め貴重な歴史的資産



が保存されています。また、建暦寺にはご主木として「カヤ」の巨木があり、地域のシンボルとして景観を創り出しています。これらの歴史的資産や自然の景観を「地域の宝物」として後世に伝え、歴史を繋いでいこうと地域の皆様はじめ多くの方々の賛同を得て「守る会」が出来たとのことです。

「守る会」には花島正信会長はじめナルクかずさ会員数名が参加し活動を行っています。

佐賀県・佐賀
設立総会開催される

2月24日、かねてから設立準備が進められていた「ナルク佐賀」の設立総会が実施された。2021年北海道の「手稲拠点」設立以降、令和になり2つ目の拠点設立となった。



武庫之荘で、徘徊の男性へお声がけ
10月1日夕方5時、阪急武庫之荘駅南のバス停で体格の良い年配の男性が、進む方向が定まらず

半径5メートルを歩幅10センチで蛇行。以前、介護施設でよく見た認知症の方を思い出しました。こちらにも1人さで、どうしたものか?としばらく思案。そつと近寄りお顔

の前からゆっくりと「こんにちは。どちらまでですか」と尋ねると、顔を上げて「何?」あかんかと思いつつ「田舎はどこですか?」そこから、肌寒くなり、警察に電話しようか?と思つた矢先、男性のスマホに奥さんから着信、代わつてもらい状況説明。「夕方4時から主人が行方不明なんです。良かった、自宅は伊丹です、すぐ車で向かいます」少し涙ぐまれ

30分後には到着、一安心。私の父親も晩年は近所で徘徊し、行方不明になり、多くの人々に助けってもらいました。今度はそのお返しをする番です。ただこういうケースで

は「ペアで行動するのが大切」と後で教わり、確かな経験者の田川幸子さんを思い出しました。電話でどうしたものか聞いたところ、「止まるまで小鼻をつまんでおく。うろろろ動かない。ティッシュを鼻の穴に詰めない。このような事を守れば30分後くらいには止まる」と指導頂いてその通りにしていたら、2時間余りの出血が嘘のように止まって事なきを得ました(毛細血管が破れたのでしよう)。

困っていました。(血流を良くする薬を服用中のため)家内が救急車を呼ぼうかと言ったので、大方その気になっていました。「いや待てよ」ナルクの朗読同好会を通じて親しく

なつた保健師・看護師で市立伊丹病院の婦長など経験者の田川幸子さんを思い出しました。電話でどうしたものか聞いたところ、「止まるまで小鼻をつまんでおく。うろろろ動かない。ティッシュを鼻の穴に詰めない。このような事を守れば30分後くらいには止まる」と指導頂いてその通りにしていたら、2時間余りの出血が嘘のように止まって事なきを得ました(毛細血管が破れたのでしよう)。

ナルクは仕事・家事援助(介助・見守り)以外にもこんなことでも相談のつてもらえる専門家が沢山おられるのでありがたい団体です。(兵庫県宝塚川西平塚圭彦