

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

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2024年2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	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年度事業計画(案)

はじめに

次期会長の選考に難渋し、今後が危ぶまれた時期もありましたが、新年度にはナルクに理解のある若い会長を迎えることができ安堵しています。

今年度の事業計画は、第一に「ナルク発展プロジェクト」の答申を具体化することです。目的は従来と同じでも、その手段に新しい要素があります。実現に向けての「ナルク発展委員会」も立ち上げました。トライしましょう。

重点項目

- ① 会員の増強
- ② 会員間のつながり強化
- ③ 安心の確立
- ④ 地域社会との連携強化

① 会員の増強

キーワードは「仲間を増やす」。ナルクの継続・発展には、「新規会員の発掘」が最重要課題である。ナルクを知らない一般の方にいかにしてナルクの魅力を知ってもらうか、その手段や方法を考え、実施する。

①-① ナルクを簡単に紹介できる名刺サイズの「紹介カード」の作成・活用。

表面は全拠点共通で、QRコードをかざせば、ナルクの紹介動画にアクセスできる。

裏面は拠点用として自由に編集でき、身近な情報を発信できる。

①-② マスコットキャラクターの作成・活用。

マスコットキャラクターは、ナルクの認知度を高めるために、拠点がイベント・会報・ホームページなど多種多様な形でPR活動に使用できる。

また、独自に作成したキャラクターグッズ(バッジ、シール、ぬいぐるみ等)を販売すれば収益も見込める。

② 会員間のつながり強化

今年度は創立30周年記念事業として「第1回ナルリンピック」を開催する。これは、同好の士が一堂に会して技を競うもので、体を使うボウリングやグラウンドゴルフ。手先の技を競う絵画や手芸などを展示し、共通の趣味を通しての一体感が生まれる。

②-① 開催日は2024年11月15日、16日の両日を予定。大阪・天満橋のドーンセンターをメイン会場として開催する。

Web技術を使えば、地方のいくつかの拠点とメイン会場を中継して、多くの会員が参加できる。いろいろな可能性にチャレンジしたい。

②-② かつての周年記念事業で行っていた地域の物産販売もZoomによるネット販売にすれば、運搬経費の節減にもなる。

③ 安心の確立

(ナルクあんしん生活支援事業)

会員の高齢化が進み、高齢者の単独世帯が増加しており、加えて家族や親族がいない場合もある。こうした状況下で「見守り支援」「入院生活支援」「死亡時支援」等の「暮らしの安全サポート」が必要になってくる。住み慣れた地域で安心して生活を続けていく

ために、ナルクの信頼できる仲間だからこそできる支援を考えよう。

ナルクが誇る(1)「時間預託制度」で対応できることは何か? (2) できなければどうすれば可能になるか? 等を専門家の意見を参考にしながら模索したい。

④ 地域社会との連携強化

持続的発展のため、新しいナルクの姿とは、「地域から頼られるナルク」である。「地域とともに」から一歩踏み出し、頼られる存在になりたい。

既に地域の中で存在感を高めている拠点もあり、参考にしたいが、地域にはそれぞれの特徴・事情があるのでそれを加味して、地域に貢献できる方法を編み出してほしい。

公的な制度は網目が大きい。そこから漏れる人を救い、隙間を埋めることができれば、「頼られるナルク」になることは確実である。

おわりに

「不易流行」。高畑名誉会長が好んで使った言葉です。「本質的なものを大切にしつつも、時代の変化をタイムリーに取り入れること」と、解釈しています。

出発から30年の現在、視野を広げ、時代の波に飲み込まれぬよう上手く乗り切りたいものです。

本部スタッフ募集!

昨年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し、どうかご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る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

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

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 (全国各地対応)

(受付9時~17時30分(土、日、祝、年末年始、お盆を除く))

※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。

第18回 拠点リーダー 養成講座を受講して

ナルクとして最重要研修である「拠点リーダー養成講座」は、今年度で第18回目を迎え、11月9日・10日の2日間、大阪(中之島センタービルNCB会館)で実施された。

今回の受講生は、拠点代表の推薦を経て選ばれた16名で、多くが70歳代。最若年は44歳、最高齢は80歳だが、若年の皆さんが多くを占めていた。受講生の皆さんからいただいた感想文のうち5名の感想文を紹介いたします。

(掲載順不同)



北海道 函館市 函館拠点
小川恵美子

私はまだ、ナルクに入会して3年目で、ナルクの拠点の活動すら詳しく理解していません。このリーダー養成講座という事で大変緊張して参加しました。

しかし、西村会長の慈愛に満ちたお話を聞きながら、ボランティア組織であるナルクの理念、発足からの成り立ち、定款、創設者の高畑敬一会長との「人生80年：残りの20年をいかに有意義に過ごすか！」

ということが原点で、ナルクを立ち上げたという事や、介護保険法の改正、年金制度の変化が色々な影響しているという事が理解できました。

また、ナルクの理念である「自立・奉仕・助け合い」により生きがいを感じていきましようという事は第二の人生を生きていくための「心づもり」として納得できました。

聞いた時「ボランティアって楽しいんだ」と感動したので、その気持ちを忘れず、これからの活動に生かし、事務的な時間預託マニュアルや奉仕活動マニュアル、資金管理についての説明等々、沢山の大切な資料を頂きました。

また、入会者の若返りや、在宅高齢者の生きがい、楽しみとなるようにPRに力を入れて、ナルクを盛り立てていく一人になりたいと思います。

この度の拠点リーダー養成講座を受講させて頂き、本日の皆さま、拠点の皆さまに感謝申し上げます。



栃木 宇都宮市 栃木拠点
鈴木裕子

①ナルクの組織の立ち上げ
当時日本になかった組織を一から立ち上げた理由と苦労。そして法人化する為にさまざまな決まり事を定めた『定款』が必要だったことを教えていただきました。ナルクに入った当初、なぜこんなに細かく色々な定めがあるのか疑問に思っていたが、今後は定款にも少しずつ目を通して

②会員の減少
本部を含むナルク全体の問題であることが分かった。会長からは、とにかくサークル活動を活性化させることが大切なのかもと意見を頂いた。グループワークでも、課題の一つでどうしたら増やせるのかと真剣に意見を交わした。又、他拠点の会員と意見の交換が出来て良かった。自拠点で今回の研修の結果をしっかり検討していければと思う。

③ポイントの利用
ポイントは使うものではなく、自分の勲章だと思えば最後、人生を終える時に、共にいこうにしたい。

④その他
今回の研修で、本部の方々のお顔が拝見できて良かった。そして研修を受けられて感謝です。私なりにナルクという組織を少し理解することができたように思います。



大阪府 大阪市 大阪拠点
秋田 小百合

11月9・10日、第18回ナルク拠点リーダー養成講座に参加しました。この研修には全国の拠点から、16名が参加しました。

1日目は会長の挨拶と講話「ナルク総論」がありました。ここでは、創設者の高畑敬一さんがナルクをつくった経緯と、その後の神野前会長時代での変遷の説明がありました。

私は、B班となり、中標津、水戸、大阪、茨木・摂津、芦屋、本部2名で「地域でナルクの会員を増やすには」をテーマに議論しました。私は進行係になり、各々の意見を纏め、メモに書いて貰い黒板に貼っていました。

60代、70代の人をターゲットに入会を促す(親世代、子世代も利用出来る)ナルクのイベントを開催し、知名度を上げる。(チラシ、ナルクの趣旨を理解して貰い入会を呼び込む)高齢者疑似体験を学校に依頼して子供たちにナルクの活動を理解してもらう、お誕生日会を開催する(知人も呼んで貰う)ナルクが楽しい場所だとの認識を持つてもらうなど、色々な意見が出ました。



千葉県 市川市 市川拠点
大森 尚

私は、ナルク会員歴が浅いことから基本的な事柄を含めナルクの運営について十分に理解できていないことが多々ありました。今回本座を受講し、かなりの部分で理解が進んだことに感謝しております。

先ず、入会時に当時の拠点代表からおおよその説明を受けたのですがナルクの歴史や考え方、具体的な活動内容、その他色々なことに知識がなく、手探りの状態の活動からスタートした次第です。

講座冒頭の西村会長のナルク創設時の高畑会長の「時間預託制度」の考え方や「ボランティア」とは何か、「ナルクの理念」などについてはよく理解ができたと思います。次に20年経過して神野会長の代になり、現在のナルクが抱えている問題点である会員の減少について、現在のナルクが抱えている問題点でかかなり明確に理解が進んだことに感謝しております。その他の講座についても非常に分かり易く説明いただき、ありがとうございました。本部役員の方々に感謝申し上げます。

今回の講座でかなり明確に理解が進んだことに感謝しております。その他の講座についても非常に分かり易く説明いただき、ありがとうございました。本部役員の方々に感謝申し上げます。

又、グループワークですが参加された各拠点の方々とは全員が初対面でしたが、皆様が非常に活発に活動をされている様子うかがえ、私自身にも刺激になり、色々と参考になりました。

最後に今回の講座を計画された本部役員の方々に再度感謝申し上げます。

「地域活動」と「ナルクの会計・貸借対照表」にも会員減少と時代の変化を実感しました。

「受託事業」等の事業活動に取組んでおり、特に関心を持った講座でした。

交流会では、15名の方と意見交換が出来、運営委員の活動など積極的姿勢が伝わって来ました。

グループ討議の中で、この拠点も高齢化と会員減少が一つの課題で、その事を改善しなくてはならないと思いま

今回は、本部幹部の講座を学び、改めてナルクの素晴らしさを痛感し、今後先輩たちが築き上げられたナルクの継承と、課題の改善に取り組んでまいります。有難うございました。



大阪府 枚方市 枚方拠点
荒尾 忠彦

今回、リーダー研修を受講するにあたり気持ちの高ぶりと緊張感でいっぱいでしたが、研修が始まり、最初に自己紹介があり、受講者の笑顔で気持ちも和らいでいきました。

西村会長が、創設者高畑会長・神野会長の「ナルクの基本的な考え方」総論」をとて

「定款」の講義では、ナルクの活動はルールに沿った活動で、厳しさの中にも目的を持った取組みを学びました。「時間預託活動」では、時間預託活動と奉仕活動との違いも参考になり、今後活動に留意取組みたいと思います。

「事業活動」では、拠点運営の管理費や事務費の為に事業活動収益が必要不可欠であることを認識しました。

今回、本部幹部の講座を学び、改めてナルクの素晴らしさを痛感し、今後先輩たちが築き上げられたナルクの継承と、課題の改善に取り組んでまいります。有難うございました。

その後、神野会長は2000年に施行された介護保険制度で

「日常生活支援総合事業(認可事業)」、生活支援員養成研修

持っていくべきなのと会長の言葉にはっとした。今まで、自分が利用する時には利用できないとばかり思っていた。しかし、ボランティアとは、「無償」であることが前提である。これが、ナルクの理念である。ポイントにこだわりの過ぎて、原点を忘れていた。それを思い起してくれた。今回の研修に感謝である。

今回の研修で、本部の方々のお顔が拝見できて良かった。そして研修を受けられて感謝です。私なりにナルクという組織を少し理解することができたように思います。

今回の研修で、本部の方々のお顔が拝見できて良かった。そして研修を受けられて感謝です。私なりにナルクという組織を少し理解することができたように思います。

April 20, 2024 NALC day

ナルクが設立された1994年4月20日を記念し、理念である「奉仕活動」を地域社会に貢献しようと、2020年から全国统一で「ナルクデー」を設定し展開しています。各拠点で「のぼり旗」を掲げ、河川、公園、道路、駅前広場等の公共施設での清掃活動を実施します。

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で、全拠点で実践し、ナルクの存在意義を地域の皆様に訴えていきたいと思います。

70歳の手習

昭和22年生まれ
の私は一昨年の6月に75歳の誕生日を迎えました。

気持ちは若いつもりでナルク活動に全力投球してきましたが、寄る年波には勝てず、70歳を過ぎたころから体のあちこちが痛みだし、健康管理を今まで以上に気遣うようになりました。

食いしん坊の私はまず第一に食事。3食きちんと食べ、たんぱく質・野菜をしっかり摂る。毎朝6時半からのラジオ体操。週3日は6000歩のウォーキングなどができるだけ欠かさず続けました。

そのおかげで、健康診断の結果、血液検査の値も良く、なんとか健康が保たれています。

ただ心配は認知症です。一日に何回もスマホを探し、2階に上がったのに何を取りに来たか思い出せず、一度戻って：などなど、日常茶飯事となり家事がはかどりません。

毎日、新聞を読み、人と会うことが多くおしゃべり大好き。それなのに：。そこで一大決心をしました。ピアノを習うことです。「指を使うことで脳を活性化させれば認知症になるのを遅らせることができるかも」という狙いです。子供たちには習わせていましたが、私は初めてのピアノです。

両手で違う動きをすることがどんなに難しいことか！レッスンを受け始めて初めて実感しました。

バイエルからの基礎的なことから始め、毎日のようにピアノに向かっていくうちに愉しさを覚え、気がつくとい時間過ぎて

弾きすぎて指が痛くなり、ばね指のようになって整形外科に行ったりとおまけつきでしたが、あつという間に一年半が過ぎました。

昨夏には初めての発表会。先生に背中を押され、決死の覚悟で文化センターに行きました。

リハーサルで初めて出演者に出会いましたが、幼稚園児から中学生くらいの子供たち。数人の大人もいましたが、明らかに私は最年長者。緊張感が募ってきました。

50年近く合唱を楽しんできていたので、ステージ上で緊張することはほとんどなかったのに、頭の中は真っ白け。

案の定楽譜を置いていても見る余裕はなく、それでも何とかごまかして終わりました。もう2度と発表会には出ない決意を固めた一日が終わりました。

それでも今もピアノに向かい、日々楽しんでる私があります。

(岡山県・倉敷拠点・永田美知子)
本号は中国地区に掲載します。

滋賀・びわこ湖西 内田泰子 ぎらぎらまぶし

おからの事を「ぎらぎら」とも言います

【材料】 ●おから…2カップ(300g)
●砂糖…大さじ1と1/2
●酢…大さじ1と1/2
●卵黄…2個
●塩…少々
●カニカマ、菜の花、セリ、きずし等

【作り方】 ①おからをフライパンで、から炒りし砂糖・塩を加え焦がさないように、ぼろぼろになったところで少し冷ます。
②卵黄、酢を入れ混ぜる。
③菜の花、セリはサッと茹で少し塩で下味をつける。
④具材①と②に加えて出来上がり。

ご協力ありがとうございました。

能登半島地震への義援金を本部でまとめたところ、期間中に2,902,130円が集まりました。

過日、被害の大きかった輪島市に送金しました。

被災者にとっては、これらが復興への長い道のりになるでしょうが、くじげず前を向いて歩んで行かれることを願っています。

これからまだだ...
40



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



活動印誌



日用雑貨品の販売

フリーマーケットは大盛況 北海道・美幌

フリーマーケットは大盛況
会員から提供していた
日用品は着物を除くこと
にしました。

11月23日から3日間の
実施期間中、会場内の整
理から販売の対応や経理
までスタッフが毎日交代
で担当。会場入口にて、
氏名の確認と手指を消毒
しビニール手袋を配布。

お疲れ様でした。
スタッフの皆さん大変
り上げの増を目指そうと
総括。



衣料品、バッグ等の販売

11月18日、事務所に集
積された数多くの品物を
手際よく仕分けし、価格
シールを貼り、品数の種
類を3日間分均等に分け、
遅く来た方にも購入がで
きるよう配慮し、前日に
初日販売分の品物を陳列
して準備は完了。

来場者は、日用品や衣
料品、バッグ、小型家電
など沢山陳列された品物
を手に取り、格安の値段
で皆さんに喜んで購入し
て頂きました。

混雑を避け、来場者の多
い時は待機場所でホット
コーヒーを飲んで一時を
過ごしていただくなど、
コロナやインフルエンザ
の感染予防にも十分配慮
して接客等に対応いたし
ました。



コーヒーを飲んで

拠点だより

北海道・札幌

第17回シニアサロンさくらんぼ文化祭開催

令和5年11月26日(土)麻生地区会館集会室に
122名が参加して、表題の文化祭が盛大に開催さ
れました。その反響などについて参加者から頂い
たアンケートなどを紹介します。

ダンディフォーの男声コーラスについては、すべ
て良かったの評価
で、初めて感動し
また聞きたいとの
声もありました。



男性コーラス、ダンディフォー

ピンコロ劇「ど
うする家康～風雲
関ヶ原の戦い」については殆んど良かったとの結果
で、具体的には「衣裳や馬などの小道具も素晴らし
かった」「黒田
節も上手でした」「関ヶ原の
戦など全部の
場面が素晴らし
かった」「出場
の馬、ホーム
ランも印象に
残った」「大道
具・小道具の準備が大変だったでしょう。「お疲れ
さま」などのコメントを頂きました。



関ヶ原の戦い



健康体操

文化祭全体の印象も「良かった」が多く、「温か

かった」のコメントもいただきました。今回初めて
参加された方もかなり居られた他、何度も参加して
いる方も居られて、スタッフ一同感謝しています。
この機会にボランティア活動に参加してみたいと
のご意向も分かり、今後接触してまいります。

京都府・亀岡
笑う門には福来る!

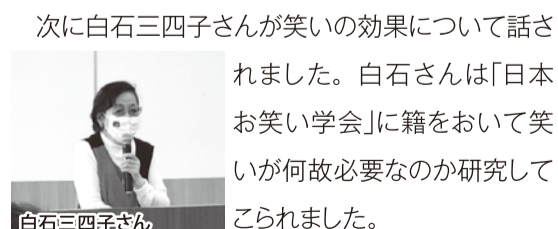
10月30日「落語と笑いの効用」と題した、お笑い



南丹亭百笑さん

にまつわる講座が開催され、先ず落語から始まりま
した。南丹亭百笑さんは農業を営む傍ら素人寄席
に出演してレベルの高さでは定評のある落語家さん
です。

高座もご自分で準備され、会場は一変に寄席の
雰囲気になりました。スマホに録音した太鼓等の
鳴り物と共に登場!身振りや話芸でいろんな役柄
を演じ分けて見る側は話に引き込まれて笑い声が
堪えません。最後に「落ち」がついて終了です。



白石三四子さん

次は白石三四子さんが笑いの効果について話さ
れました。白石さんは「日本
お笑い学会」に籍をおいて笑
いが何故必要なのか研究して
こられました。
笑いは脳の細胞を活性化させ、認知機能の低下
防止につながると笑いの効果を熱く語られました。
落語のお笑いも良し、自ら笑いを生活に取り入れ

て人生100年時代を健やかにとのお話でした。

神奈川県・横浜

7年ぶりの車椅子研修開催

支援施設の室内活動開始を控えて、車椅子研修
を希望する声があがりました。そこで日頃お付き
合いのある旭社会福祉協議会に講師の紹介をお
願いしました。車椅子研修を手掛けているボラン



参加者の皆さん

ティア団体「旭かけはし」の紹介を受け、この団体に
研修をお願いし、事前打ち合わせを経て10月25日
10時から「ばれっと旭」での研修が実現しました。

当日は19名が参加。「旭かけはし」の3人の指
導のもと2人1組で、①2F研修室内で車椅子の
組み立→段差のある木製ツールで段差の登り方下
がり方を体験 ②続いて2Fエレベーターに乗る、
1Fで降りる体験 ③外に出てスロープで坂の降
り方や歩道の通行の体験 ④1Fエレベーターで
2Fに戻る等をお互いに「利用者」「介助者」両方を
体験しました。以前の経験者も忘れかけていたこ
とを思い出したり、初めての会員は基本的なことを
学びました。約1時間半にわたって意義ある研修
であったと思います。

今回の研修にあたって協力いただいた旭社協関
係者、指導いただいた「旭かけはし」の皆さんに感
謝いたします。