



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>
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

毎月1回
10日発行

わが拠点の進むべき道は!

5人の拠点代表が本年度の取り組みを語る

3月号には、今年度の事業計画案が掲載された。神野会長は「今こそ地域社会に貢献を」と訴えている。拠点の課題解決のためにエリア17を積極的に推進していくことが求められている。事業計画案を読んだ5人の拠点代表が、それぞれの今後の取り組みについて意見を寄せてくれた。これから計画案は各拠点で、いろいろな角度から審議されるが、5人の代表の意見を討論の参考にしていただければ幸甚である。

会員増強、活動強化に努めます

江別拠点
金田 昇

早いもので当拠点は来年、設立20周年を迎えます。今、それに向け準備委員会を立ち上げ、その計画に着手し始めました。今日まで拠点運営の健全化を進めて参りましたが、いかにせん近年の経常収支は、会員減少に伴う会費収入の減少が続く、活動も縮小傾向になりがちです。2018年度も経済的な見通しは楽観できませんが、予算

管理を徹底し、経費削減に努めると共に、会員増強、活動強化、財政基盤の強化を図っていく事が重要であり、ナルクの原点である「自立奉仕、助け合い」の理念をしっかりと確認して実践していきたいものです。

ナルク江別の会員の年齢も、平均73歳で、出来る活動も限られてきています。2018年度の事業計画は、例年通り時間預託活動、高齢者施設内喫茶店および売店での活動、社会から依頼された活

入れ、会員の維持と

ナルクは営利を目的とする組織ではありませんが、今後継続していくには若干の収益事業を視野に入れ、会員の維持と

季の輝き



桜咲く明日香の春

写真・岩井博



さかきの活動風景

事業計画案を読んだ

信州・さかき拠点
松尾文字

私は赤十字社に籍を置き、40年余りの長い年月、看護職として働いて参りました。赤十字社の基本理念は「博愛と奉仕」ですが、ナルクの基本理念も同じく、人間の人格を尊重し、お互いの幸せのため

に活動する奉仕の精神が根本になっております。共に「発展させなければならぬ組織である」と確信しております。

毎月発行される新聞を読ませていただきながら、日ごろ、事業発展の難しさを嘆いておりまして

代表2年目を迎えますが、これからも増強を図っていかねばならないと考

えまされしております。崇高な組織に感動を覚えつつ、身近なところから地道に行動していけば、必ず芽

が出るものと、小さな喜びを見いだしながら、活動を積み重ねております。

わが拠点は小さいだけに、会員一人一人の顔が分かりやすく、親睦も深まりやすく、仲良く活動していけるのはありがたいことです。絆の強さを感じます。

行政の広報活動にも積極参加

船橋拠点
亀野 正照

平成10年4月に設立されたナルク千葉支部は、広大なエリアでの県内活動は難しく、設立時より3つの地域ブロック活動から始まりました。当初からの方針として、所在地の行政と連携し、地域に貢献できる奉仕団体として、出来ることから活動から始めました。

ナルク船橋「さざんかの会」は、平成12年9月に船橋市を中心として八千代市、習志野市の3市のエリアで68人の会員でスタートし、現在の会員数は約120人で、今年度は設立18年目の拠点です。

一時は200人まであつたが、その後は減少の一途をたどり、現在、高齢化と活動会員の減少により活動に苦慮しております。

今年度も、拠点の重点活動の一つのうち「会員一人一人を」を合言葉に会員の拡大を目指しております。また、行政が行うボランティア団体の広報活動に積極的に参加し、広く市民にアピールして

います。また、各種団体への広報活動や講演なども実施し、今後も行なっていく予定です。

ナルクの原点である、会員同士の支援活動も、高齢化から来る危険業務をセーブしていることもあり、対応が難しくなつてきており、今後の大きな課題と受け止めています。

現在活動出来る会員へは、高齢者施設、養護施設などの奉仕活動や、居住地の通学路の朝晩の見守り、事務所に隣接する公園の清掃活動を奨励し、会員のボランティアへの意欲の低下を避けることを心掛けています。

会員へは事業計画や行事について、「行事事務部」が中心になり計画を立案。それを毎月の役員会で討議し、承認された決定事項は「広報部」が編集し、毎月発行している機関紙で会員や賛助会員も含め、さらには役員からの口頭連絡なども加え徹底してまいります。

3年目を迎える「ナルク千葉エリア会議」は県内8拠点の全拠点が参加し、年2回行なつていますが、エリア全体と各拠点での問題点の整合性の合ったものは参考になりませんが、地域性の差での違いについては難しい点もあり、どのような検討を行なっていくか課題も多く、担当理事のリーダーシップが問われるところと、参加拠点メンバーのサポートも大事ですが、方針の提案を行なつた本部が担当理事への強力な情報の提供などを期待する次第です。

拠点運営の基本となる資金については、理解ある賛助会員の方々のご支援の貴重な品々を献品に協力していただき、バザーを行なつていきましたが、これも会員への負担が大きくなり、今年度から中止せざるを得ない状況です。

現在、新しい賛助会員の入会案内活動と、バザーについてを模索中であり、ガレージセールなど試行して資金確保を行なっていきたいと思っております。

点運営の経営能力が問われると思われ、今後は団体運営経験者の入会も目指したいと考えています。総合事業は行政と情報交換や提案を行なつていますが、現在はいわゆる「必要とされている」を必要とされていると判断してまいります。

船橋拠点は今後も、ナルク設立の「理念」を尊重し現在の活動を行ない、さらに資質を高め、多くの市民に認知されるよう、ナルク存在を高めていきたいと思っております。

設立時の多くの先輩方の努力で立ち上げた拠点活動を続けるために当面は2年後に迫つた創立20周年を無事迎えることを目指します。

拠点設立20周年を機会に

芦屋拠点
守上三奈子

ナルク芦屋は平成30年10月に設立20周年を迎える。20年間の変遷を振り返り、「ナルクの基本」を再確認する良い機会である。新旧会員、休眠会員も誘い合わせ、「楽しい祝い合

会」を企画したい。作り上げていく段階でも、できるだけ多くの会員にかかわっていた(次頁へ)

代表2年目を迎えますが、これからも増強を図っていかねばならないと考

えまされしております。崇高な組織に感動を覚えつつ、身近なところから地道に行動していけば、必ず芽

が出るものと、小さな喜びを見いだしながら、活動を積み重ねております。

わが拠点は小さいだけに、会員一人一人の顔が分かりやすく、親睦も深まりやすく、仲良く活動していけるのはありがたいことです。絆の強さを感じます。

毎月発行される新聞を読ませていただきながら、日ごろ、事業発展の難しさを嘆いておりまして

代表2年目を迎えますが、これからも増強を図っていかねばならないと考

えまされしております。崇高な組織に感動を覚えつつ、身近なところから地道に行動していけば、必ず芽

が出るものと、小さな喜びを見いだしながら、活動を積み重ねております。

わが拠点は小さいだけに、会員一人一人の顔が分かりやすく、親睦も深まりやすく、仲良く活動していけるのはありがたいことです。絆の強さを感じます。

毎月発行される新聞を読ませていただきながら、日ごろ、事業発展の難しさを嘆いておりまして

き、活動の活性化に
つなげたいと思っ
ていきたい。

具体的な活動計画
は、本部の方針に沿
って、ナルク芦屋の
総会に向けて今後案
を練っていくが、29
年度の目標であった



芦屋拠点 高齢者施設花見のお手伝い

おらが拠点の 熱いひと

かずさ拠点
は、平成12年
7月にスター
トしました。

つていまして、平成22年の役員
改選時に事務局次長に選任され、
広報部を担当するようになりまし
た。当拠点の機関紙「うみホテル」
の記事の収集から割り付けまで、
編集責任者、広報の統括として6
年間、取り組んでこられました。

画を練り上げ、見事に急場を乗り
越えてくれました。



調を崩し、事務局運営に支障を来
す事態となりました。その時、安
藤さんは、局長代行として事業計

昨年、事務局長になってからの活躍は
部会」を設け、会員の居住区を8

平成28年の本部の「拠点リーダ
ー養成講座」には、自ら応募して
参加されました。そして研修後は
さらにリーダーシップを発揮、熱
い人がますます熱くなりました。

目覚ましく、翌年には「春の集い」
を企画。1部の「レベルアップ研
修」ではマイナー制度を学び、
2部の「感謝を込めて後藤帝幸が
歌う」と題したミニライブでは、
歌とピアノのプログラムで観客を
熱狂させ、大盛況でした。

かずさ拠点代表
芦刈 馨

つに分けるブロック化を実施しま
した。ブロック毎にサロンを開設
し、会員同士の交流が深まると共
に、役員と会員との距離が縮まり、
会員から「こういう場が欲しかっ
た」と好評を博しております。

50代の若い会員が入
ます。

「全会員が1か月に
1回は何らかのナル
クの活動に参加す
る」は継続し、達成
に近づけるよう魅力
ある活動の企画や声
かけに努める。また
会員外の方も一緒に
楽しめるコンサート
やバザーなどのイベ
ントを実施し、外に
向けた活動をするこ
とで、地域にナルク
の名前を広げ、新規
会員の増加につなげ
たい。

31年度には役員
改選期を迎えるの
で、1年をかけて新
しい役員、後継者を
掘り起こしていかな
ばならない。事務局
やコーディネータな
ど特定の人に多くの
仕事が偏らないよう
に、活動内容の精査

役割分担、振り分け
を丁寧に行い、スム
ーズに引き継げる環
境を作ることにも必須
の課題である。

当拠点の今年度
の取り組み
倉敷拠点
永田美知子

拠点設立12年とな
る倉敷は昨年、活
動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない

活動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない

活動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない

活動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない

活動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない
活動も利用も少ない

私はこれで元気です

二わたしの健康法お教えします二

健康人生

子供たち二人は東京住まいで、10年前に家内を亡くして以来一人暮らしです。昨年10月には米寿を迎えましたが、『家事全てを自分の責任でやらなければならない』との思いと行動が私の健康のベースではないか、と感じています。

毎週月・水・金曜日の午前中はグラウンドゴルフ。炊事は苦手なので昼食は外食での食べ歩きをした後、約1~2時間散歩しています。晩酌のおつまみを買って帰宅すると、毎日平均7千~1万歩を記録しています。

絵が好きで日本画を描くのが趣味で、毎年4月は大阪・日本橋で、6月には奈良・生駒で仲間と展示会を開いています。また、旅行も年2回程度7~10日程の船旅などを楽しみ、お気に入りの風景を写真に撮って、絵の参考にしています。

拠点の催しにはできる限り参加し、人とのつながりを大切に、ご厚意に感謝しながら「人生は楽しく過ごすことが最大の健康法」だと信じ、余生を送っています。
(大阪南拠点・島津光男)

つれづれの記

キナバル山撤退記

大学時代の山岳部の仲間、K君の勧めに
応じてマレーシアの最高峰、キナバル山(4
095m)の登山を目指した。世界遺産の
山とあって、訪れる人は多い。アジア系、
ヨーロッパ系、さまざまな人種が訪れてい
た。メンバーは4人。私が最高齢で77歳。

昨年9月20日、閑空からマレ
シアの首都クアラルンプール
の国際空港へ。ここから乗り継
いでボルネオ島北部のサバ州の
州都、コタ・キナバル国際空港
へ。ここで迎えに来た日本人女
性ガイドの案内で、日本製のバ
ンに乗り、指定のホテルへ。

サバ州は赤道よりやや北の北
緯5度近くの地というので、暑
さは覚悟して行ったのだが、雨
上がりの曇天のせい、体感気
温は日本と変わらず。

迎えに来た現地人ガイドの運
転する車でキナバル公園管理セ
ンターへ。センターの近くに幾
つかの「ホステル」があり、我々はそのう
ちの1つ「グレース」に宿泊。ここで高度
順化のため、トレッキングをする。

途中、棘のある竹「シチク(棘竹)」に
遭遇。何度かこの棘に引っかかる。竹は英
語でバンブーだが、この語源はマライ語。
マレーシアには竹の種類が多く、センター

撤退は正しい判断だったと思う。ひと眠
りしたあと下山。途中、キナバル山を背
景に「77」の数字の入ったTシャツを着
た私をガイドに撮ってもらった。我が3人
の娘たちに「喜寿」の祝でもらったシャツ
だ。
(池本盛雄)

77文字入りシャツを着た喜寿の筆者
は前日のトレッキング中に失っ
ていたので、補助の電動充電式
電灯を右手に持って登る。最初
は良かったが、やがて充電不足
であたりがよく見えなくなり、
歩行速度が鈍る。強風で足元が
ふらつく。これ以上は無理だと
悟り、登山を断念。森林限界の
途中でレストハウスに撤退。

レストハウスの前で、下山し
て来るランブが目に入った。約
30分後、これがK君たちである
ことがわかった。私が引き返し
て間もなく、K君が足を滑らし
て岩で頭を打ち気絶したので、
下山したのだという。

「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。

シリーズ

ナルクの遠距離支援活動⑥
尼崎拠点 横浜拠点

常備薬の購入を支援

尼崎拠点前代表

その日、ナルク本

山之内昭夫 部に出かけた折に、西村事務局長に相談すると、「横浜拠点に聞いてみる！」と引き受けてくれた。さて2日後、横浜

次喜多の「東海道中 藤栗毛」でよく知られ、小田原市の名物でもある。その妙薬「ういろ」を常用する当拠点の武井和子さん(96歳)から、「手に入る手立てがないか？」と相談を受けた。

今までは横浜に住む友達に頼んで買って貰っていたのだが先日亡くなられたとのこと。「手持ちが少なくなり心細いので！」と不安な表情を見ると「何とかしてあげたいナア」とボランティアアスピリットが頭をもたげ

るが、「店頭販売しか扱いません」と電話で断られてしまうと、よい思案が浮かばない。



満面の笑みを浮かべる武井さんと山之内さん

「ういろ」は来店客に限った販売で、しかも一人2個限定の商品。山之内氏の会員を思うボランティアアミンドを無にしては横浜拠点の名がすたる。有志を募ったところ、五人の会員が手を挙げ

ていた。1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。

審議の時間が少ないとの意見が多かったため、会議の時間を繰り上げ1時間増やしました。また拠点活動報告が散漫で会議時間の大半を占めていたので、各拠点の報告は1拠点5分以内、他の拠点の参考になりそうなテーマに絞りこんでの発表としました。「発言者が限られて

いる由。」「ういろ」は来店客に限った販売で、しかも一人2個限定の商品。山之内氏の会員を思うボランティアアミンドを無にしては横浜拠点の名がすたる。有志を募ったところ、五人の会員が手を挙げ

ていた。1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。

審議の時間が少ないとの意見が多かったため、会議の時間を繰り上げ1時間増やしました。また拠点活動報告が散漫で会議時間の大半を占めていたので、各拠点の報告は1拠点5分以内、他の拠点の参考になりそうなテーマに絞りこんでの発表としました。「発言者が限られて

いる由。」「ういろ」は来店客に限った販売で、しかも一人2個限定の商品。山之内氏の会員を思うボランティアアミンドを無にしては横浜拠点の名がすたる。有志を募ったところ、五人の会員が手を挙げ

「ういろ」をゲットすることができた。山之内さんからは丁寧な礼状が届いた。時あたかもオリンピックの真っ最中。わが拠点の5人も頑張ってくれたが、山之内さんの会員を思う気持ちには金メダルは小田原に向き、

千葉県エリア会議開催報告
審議時間を繰り上げ熱心に論議

1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。

審議の時間が少ないとの意見が多かったため、会議の時間を繰り上げ1時間増やしました。また拠点活動報告が散漫で会議時間の大半を占めていたので、各拠点の報告は1拠点5分以内、他の拠点の参考になりそうなテーマに絞りこんでの発表としました。「発言者が限られて

いる由。」「ういろ」は来店客に限った販売で、しかも一人2個限定の商品。山之内氏の会員を思うボランティアアミンドを無にしては横浜拠点の名がすたる。有志を募ったところ、五人の会員が手を挙げ

ていた。1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。

「ういろ」をゲットすることができた。山之内さんからは丁寧な礼状が届いた。時あたかもオリンピックの真っ最中。わが拠点の5人も頑張ってくれたが、山之内さんの会員を思う気持ちには金メダルは小田原に向き、

千葉県エリア会議開催報告
審議時間を繰り上げ熱心に論議

1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。

審議の時間が少ないとの意見が多かったため、会議の時間を繰り上げ1時間増やしました。また拠点活動報告が散漫で会議時間の大半を占めていたので、各拠点の報告は1拠点5分以内、他の拠点の参考になりそうなテーマに絞りこんでの発表としました。「発言者が限られて

いる由。」「ういろ」は来店客に限った販売で、しかも一人2個限定の商品。山之内氏の会員を思うボランティアアミンドを無にしては横浜拠点の名がすたる。有志を募ったところ、五人の会員が手を挙げ

ていた。1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。

「ういろ」をゲットすることができた。山之内さんからは丁寧な礼状が届いた。時あたかもオリンピックの真っ最中。わが拠点の5人も頑張ってくれたが、山之内さんの会員を思う気持ちには金メダルは小田原に向き、

千葉県エリア会議開催報告
審議時間を繰り上げ熱心に論議

1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。

審議の時間が少ないとの意見が多かったため、会議の時間を繰り上げ1時間増やしました。また拠点活動報告が散漫で会議時間の大半を占めていたので、各拠点の報告は1拠点5分以内、他の拠点の参考になりそうなテーマに絞りこんでの発表としました。「発言者が限られて

いる由。」「ういろ」は来店客に限った販売で、しかも一人2個限定の商品。山之内氏の会員を思うボランティアアミンドを無にしては横浜拠点の名がすたる。有志を募ったところ、五人の会員が手を挙げ

ていた。1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。

「ういろ」をゲットすることができた。山之内さんからは丁寧な礼状が届いた。時あたかもオリンピックの真っ最中。わが拠点の5人も頑張ってくれたが、山之内さんの会員を思う気持ちには金メダルは小田原に向き、

千葉県エリア会議開催報告
審議時間を繰り上げ熱心に論議

1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

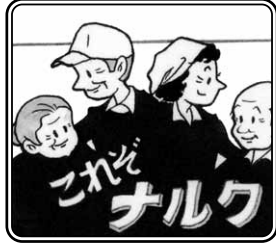
ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。

審議の時間が少ないとの意見が多かったため、会議の時間を繰り上げ1時間増やしました。また拠点活動報告が散漫で会議時間の大半を占めていたので、各拠点の報告は1拠点5分以内、他の拠点の参考になりそうなテーマに絞りこんでの発表としました。「発言者が限られて

いる由。」「ういろ」は来店客に限った販売で、しかも一人2個限定の商品。山之内氏の会員を思うボランティアアミンドを無にしては横浜拠点の名がすたる。有志を募ったところ、五人の会員が手を挙げ

ていた。1月30日、神野会長出席のもと、千葉県エリア会議を千葉市中央保健福祉センターで実施しました。当エリアの8拠点は、それぞれの特性を活かしてアクティ

ブに活動し、拠点連絡協議会で連携し、成果を上げてきました。エリア制度発足後、エリア会議をさらに良い方向に向かわべく、各拠点からの意見を反映させた会議運営を試みました。



ボランティアとしての力量

童謡・唱歌を聴いたり口ずさむのが大好きなY子さんにお会いしたのは、10年ほど前でした。そのころは軽度の認知症で、84歳からいだったと思えます。髪は黒々とボリュームも豊かで、小首を傾けて歌う姿は穏やかで優しく、一緒に時間は心細く、一時でした。週2回の支援で、6、7人体制で臨んでいました。その後、顔の表情も語りかけに対する反応も乏しくなり、歩行中にバランスを崩し、尻餅をつくよ

うなことが多くなりました。専門家でない私たちがボランティアとしてかかわっていく難しさを痛感し、大いに至らないうちに支援からはずれま

した。しかし、ご家族から再度依頼があり、難易度の高い身体介助は行わない約束で、以前と同じような時間帯で、支援を再開しました。しかし、症状は進行し、寝たり起きたりの日が続き、ご家族が用意された連絡ノートに、その日の状態を記入し、情報を共有するようにしていただきました。92歳の天寿を全うされる直前の2か月は入院生活でした。

Y子さんからは、ボランティアとしての力量を見極め、情報を共有する大切さ、状況に即して臨機応変に対応する姿勢の大切さを学ばせていただきました。提供者・利用者共に高齢になり、従来通りの支援が困難になりつつある現状に、ナルクの理念である「共に助け合う」を今一度再認識し、自分の出来ることを無理なく行うことを意識しながら、支援活動に関わっていきたいと思っております。

茨木・摂津拠点
秋貞暢子

人生で今が一番充実しています
定年退職して早8年、人生で今が一番充実しています。退職が近づいたころ、先輩から「退職したら自由な時間が多から、自分でやることを考えておきな」と、アドバイスを受けたことを思い出します。妻からも「退職したら海外旅行に連れて行ってね」と言われたこともありました。さて、現実には水・土・日曜は弓道の練習と試合、その合間にゴルフの練習。そして月に2回、コースに出てプレーしています。

おまけに、昨年は自治会長と区の役員を引き受けるを得なくなり、毎月、それぞれ行事をこなす必要がなくなり、今日に至るまで、先週の心配をよそに毎日忙しく、妻との約束も、いまだに実現していません。現役時代は、仕事優先で生活して参りましたが、今は他人様に迷惑をかけない範囲内で、自分に素直に生きていこうと考えております。したがって、弓道など趣味優先で生活しています。

「かづきの会」ホームページ
パソコンサ室の最終日に、講師の「皆さんがホームページを作成できるまで上

寝屋川拠点
宮地明美

私の簡単料理・自慢の一品
おすすめレシピ

豆腐ステーキ明太ソース

【材料】
木綿豆腐 4丁 エノキ茸 1パック
細ネギ適量 辛子明太子 1腹
酒大さじ2 サラダ油大さじ3
しょうゆ大さじ1

【作り方】
①豆腐は2つに切り分け、それをさらに厚みを半分にする。
②①の豆腐を、ふきんを敷いたザルに置き、水分をとる。
③エノキ茸は根元を切り、長さを2つに切る。
④細ネギは3センチほどの長さに切る
⑤明太子は皮に切れ目を入れてしごき出し、酒を混ぜておく。
⑥フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、豆腐としょうゆを入れて焼く
⑦焼き色が付いたら裏返して同じように焼き色が付くまで焼き、器に盛る。
⑧⑦のフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、エノキ茸と細ネギをさっと炒め、⑤の明太子を加える。
⑨皿に盛った⑦の豆腐に⑧の明太子ソースをかけて出来上がり。
(富田林拠点・石井悦子)

自慢の郷土料理もご紹介ください メールyamay@peach.plala.or.jp
〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 F Gビル大阪4F ナルク編集部

読者の広場

短歌

【宝塚・川西】 正月やわき陽のなか小鳥啼く透けてきこゆ

【ふくい】 ワイパーを覗き広る雪野原色とりどりは

俳句

【大阪南】 掃き清められし寺苑や寒あやめ

【広島】 初出勤天を仰いでいちにさん

【銚子】 早いものくすつと笑って師走入り

【ふくい】 初恋と位置付ける恋古曆

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【尼崎】 病室の窓の光に年新た

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【広島】 ムラサキのJ-1残留気が探める

【茂原】 鴨川市のボランティア

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河



横浜拠点の研修風景

【横浜】 生活支援の基礎と車いす講習を学ぶ

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【尼崎】 病室の窓の光に年新た

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【広島】 ムラサキのJ-1残留気が探める

【茂原】 鴨川市のボランティア

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【尼崎】 病室の窓の光に年新た

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【広島】 ムラサキのJ-1残留気が探める

【茂原】 鴨川市のボランティア

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【尼崎】 病室の窓の光に年新た

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【広島】 ムラサキのJ-1残留気が探める

【茂原】 鴨川市のボランティア

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【尼崎】 病室の窓の光に年新た

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【広島】 ムラサキのJ-1残留気が探める

【茂原】 鴨川市のボランティア

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【尼崎】 病室の窓の光に年新た

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【広島】 ムラサキのJ-1残留気が探める

【茂原】 鴨川市のボランティア

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【尼崎】 病室の窓の光に年新た

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

【広島】 ムラサキのJ-1残留気が探める

【茂原】 鴨川市のボランティア

【美祿】 寒風に花芽つけたる白木蓮

【宝塚・川西】 梵鐘にこめる鑄物師冬銀河

【尼崎】 病室の窓の光に年新た

【市川】 ふきこぼれそうなしあわせ蓋ですらす

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Includes data for various regions like 北海道, 東北, etc.



編集長雑感 今月号からQRコードを掲載いたします。

団体賛助会員 (5口以上・敬称略)

- List of corporate sponsors including あいおいニッセイ同和損害保険, 大阪ガス労働組合, etc.