



**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:大阪府中央区常盤町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 <http://nalc.jp>  
 Eメール編集室...[kaiho@nalc.jp](mailto:kaiho@nalc.jp)

毎月1回  
10日発行

# ナルク設立25年の成果

## 預託時間が300万時間を突破

「NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(通称ナルク)は1994年4月20日、ボランティア団体「WACCアクティブ・クラブ」として設立されてから、25年を迎えた。ボランティアの内容は、会員相互の助け合い「時間預託活動」と、会員外の人や地域社会に貢献する「奉仕活動」に大別される。その柱の一つ、会員相互の助け合い「時間預託活動」の累計時間が、本年度で300万時間に達した。この数字は先人たちの大きな努力の上に築かれたものだが、会員相互の活動成果であり、大いに称え合うべきものである。また、もう一つの柱、「奉仕活動」も370万時間に達するので、これは来月、詳細をご報告したい。

ナルクは、「自分 無償ボランティアで、個人、活動拠点 支援をはじめとした健康と生きがいを得るために、ボランティアをさせていた「たく」という思いのもとにつくられた団体である。設立当時から「自立活動・奉仕活動・助け合い活動で生きがいをもっと」として堅持してきた。そして、自分たちの行うボランティアを次の二つに分類して活動している。

①時間預託活動  
 会員同志の助け合い活動  
 ②奉仕活動  
 会員外の人や地域社会に貢献する

その基本は、いずれも代償を求めない

時間預託活動は、助・介護を中心にして頻度を高く求められるので、自宅からの交通費と1時間1時間の預託点数を与えられるナルク独特の新しいタイプの双方向ボランティアである。奉仕活動は、国際ボランティア原則のうち、自主性に重きを置き、従来型、一般型のボランティアで頻度も少ないの、交通費は0、点の数のやりとりはできず、個人、活動拠点 支援をはじめとした幅の広いボランティア活動を展開するものである。

「高畑名誉会長お別れの会」は、新型コロナウイルスによる感染症が、いまだ広がりを見せている状況を考え、3月31日の開催を延期いたしました。ナルクは高齢者中心の団体です。万が一を考え、今の状況が収束方向に向かえば、改めてお別れの会を行いたいと思えます。参加を予定されている関係者の皆様、ナルク会員の皆様には何卒ご理解いただき、すようお願いたします。なお、お別れの会の新たな日程が決まりましたらお知らせいたします。

### お別れの会延期について

会報3月号でご案内いたしました「高畑名誉会長お別れの会」は、新型コロナウイルスによる感染症が、いまだ広がりを見せている状況を考え、3月31日の開催を延期いたしました。ナルクは高齢者中心の団体です。万が一を考え、今の状況が収束方向に向かえば、改めてお別れの会を行いたいと思えます。参加を予定されている関係者の皆様、ナルク会員の皆様には何卒ご理解いただき、すようお願いたします。なお、お別れの会の新たな日程が決まりましたらお知らせいたします。



チェンジツァーを使った伐採作業

車椅子介助、身辺介助、理容、食事介助、送迎など

(4)子育て支援で子供の一時預かり、児童保育の支援、保育園・幼稚園への送迎、放課後の預かりなど。

ナルクの時間預託活動の特色の一つは「遠距離支援」である。遠く離れた両親の日常生活支援・介助などに対し、自己の持っている預託点数を使用することができ、また住まなくなった遠くの住宅や庭の清掃、故郷のお墓の清掃にも使用できる。

具体的な時間預託活動を紹介したい。日常生活支援活動の事例

①植木のせん定、庭掃除  
 広い庭の住宅が多いので切った枝や刈り取った草の始末をするために、拠点で軽トラックを所有している。この軽トラックは他団体に貸し出すこともある。(名張東)

②地域包括支援センターからの依頼で、

一人暮らしの認知症患者は徘徊の恐れもあるため、看護師が手薄な夜間は誰かの付き添いが必要。そんな依頼に看護師OGの会員が進んで引き受けてくれ、拠点の運営費に貢献するとともに、包括での評価が高まっている。(益田)

③市福祉課から在宅認知症の人に付き添って買い物や散歩などに出かける「こいつしょサービス」を受託。(茨木・攝津)



徳島拠点の移送活動

ナルクの移送サービスは、公共交通機関が発達していない地域では大変重宝されている。ナルク全体の活動時間も移送によるところが大きい。その内の一例を紹介する。

徳島拠点でも「移送」の占める割合が最も多く、10km未満の短距離もあれば、近隣他府県に及ぶこともある。

その中で最も長距離を走った例を挙げると、京都まで日帰りしたこと(次頁へ)

### 和気愛々

偉大な創業者高畑名誉会長が逝去された。喜々快々の復活を望む声も随所で聞かれるようになってきた。そこで思い切った筆をとってみることにした。もちろん名誉会長ほどの筆力がないので不安だが、続けられるところまで、続けてみようと思う。昨今、先輩諸氏に学ぶことが多い。会社時代は松下幸之助氏に学ぶことが多かった。四国勤務時代はVTRの開発競争下にあった。V社の開発したVHSに対抗するため、松下電器は新製品のトライアル販売を四国で実施した。松下幸之助氏は毎日、一台一台の販売状況を報告させた。また毎年、全国の組合の代表者を本社に集め、意見を聞かれた。その時の組合の代表者が高畑名誉会長であった。私は組合の四国の責任者であり出席した。松下氏はその懇談会の中から、時代に先駆けた政策を出された。取り取りは今もなお脳裏から離れない。(神野毅)



ある高齢の会員が「もう長くはないの...」と、最後に京都の北野天満宮へ連れて行ってほしい」と言われた。何でも北野天満宮は亡夫との思い出の店...

特殊な活動事例 ナルクの拠点の中心は地域の社協や包摂の信頼が厚く、思いがけない依頼をされることもある。知恵を出し合って「不可能を可能」にしていく例もある。

遠距離支援の事例 遠距離支援はナルクでなければできない。親の世話や見守りに活用されたが、最近、関東方面に住み、その頃からは会員自身の高齢化の頃から愛用してき...

リレーエッセイ つれづれの記 私の生まれた日 「終活とは捨てることと覚悟」とばかり、ここ何年か身辺のものを捨てまくってきた。30冊あった写真のアルバムも3冊...

9月11日 体重100kg取り返す。芳雄と命名。1日中ほとんど眠り続けている。9月17日 昨日退院。家へ帰ってからの第1日。朝のラジオ体操の音楽にじっと耳を傾ける。

9月5日 午後11時47分、水谷病院にて男子誕生。体重3600kg、身長51センチ。泣き声元気よく、茶瓶を倒すほどの力で四肢を動かす。

9月6日 体温38.6分。入浴不可能。食欲なく番茶をしきりに吸う。午後9時頃、呼吸苦しげになり、体温39度以上に上昇。9月8日 体温36度8分。元気回復。体重300kg増。睡眠4時間以上も続く。

9月11日 体重100kg取り返す。芳雄と命名。1日中ほとんど眠り続けている。9月17日 昨日退院。家へ帰ってからの第1日。朝のラジオ体操の音楽にじっと耳を傾ける。

9月11日 体重100kg取り返す。芳雄と命名。1日中ほとんど眠り続けている。9月17日 昨日退院。家へ帰ってからの第1日。朝のラジオ体操の音楽にじっと耳を傾ける。

おらが拠点の 熱いひと

巻の私ども 田川幸子さんの巻 宝塚・川西 田川幸子さん



私ども 田川幸子さんの巻 宝塚・川西 田川幸子さん

しながら、昭和52年に県立看護学校に入学、卒業後念願の看護師の資格と同時に車の免許証も取得されました。

その後、病院勤務から訪問看護ステーションにシフトを変え約10年、在宅ケアを追求。その間に介護保険も始まり、ケアマネージャーとしても頑張られたそうです。

平成14年定年退職後、これまでの経験を生かして平成18年に、自宅で町の保健室「南花屋敷の風」をスタートされました。

ここは病气や認知症の介護予防を目的に、明るく楽しく地域で生き続けようをモットーです。

1に、月2回、10時から15時まで手づくりの昼食を食べながら、集まってこられた地域の方達と老人の生き方を話し合ったりする憩いの場として、今年で14年目を迎えます。さらに、平成26年頃より認知症カフェと称して、月に2回2時間ほど、ゲームやマジック、朗読などを通して認知症予防の場を増やされました。また、通院に同行して、かかりつけ医との間で説明役もされています。地域包括支援センターとの連携も密にして、地域の独居高齢者や認知症の方々が安心・安全に暮らせるように努力され、地域の皆さんに大変喜ばれています。自宅で高齢者支援を続ける田川幸子さんに、拠点も一杯のエネルギーを送っています。(拠点代表・平塚圭彦)

での経歴を生かし、ご自宅を開放し高齢者の「憩いのサロン」を開設するなど、たいへんユニークな活動をされています。

昭和39年に結婚し3人の子供さんに恵まれました。自立して生きられる職業を目指して、看護師になるべく昭和48年に准看護師として市立伊丹病院に就職。3人の子育てを

方々、家での生活ができるようになった高齢者の方が老人病院の方のお迎えで、いつべんに悲しくこわばった表情になる姿を何度も体験した。また、救急車で搬送される高齢の老人、もう少しで楽に死に

た常備薬がある。この薬は小田原にある販売元でしか売っていない。おまけに一度に買える数に制限があり、通販もしない。

そんな中から、母が私を産んだ日から2年間にわたって書き記してきた日記が出てきた。さすがに捨てるのができず、今も手元に置いて時々読み返している。いささか気恥ずかしいが、拾い書きしてみる。

昭和9年9月4日 午後11時47分、水谷病院にて男子誕生。体重3600kg、身長51センチ。泣き声元気よく、茶瓶を倒すほどの力で四肢を動かす。

9月5日 午後11時47分、水谷病院にて男子誕生。体重3600kg、身長51センチ。泣き声元気よく、茶瓶を倒すほどの力で四肢を動かす。

特別寄稿

高畑名誉会長を偲んで

高畑名誉会長の高畑敬一さんが、その後を継いで立派にナルクの活動を継続するとともに、シニア社会学会の副会長を引き受けてくださっています。

高畑さんには、シニア社会学会の創設以来、副会長として大変にお世話になりました。

高畑さんが2月8日に逝去されました。享年90歳でした。

和歌山拠点 代表 塩路英雄

私が高畑敬一さんと出会ったのは1968年(昭和43年)12月10日だった。

この日は忘れられない。日本中を驚かせた白バイ3億円強奪事件の日だった。

この日は和歌山の地でIMFJC(現・金属労協)の地域組織設立の日だった。

高畑さんはIMFJC関西地連議長として来賓で見えられていた。

その後私は、関西地連で事務局次長として松下労働会館で仕事をさせていた。定年近くになっていた。

お酒が大好きで、ヨークが大好きで、本当に楽しい方でした。高畑さんのご逝去は大きな損失ですが、現会長の神野毅

いるな合会に出る。開会時刻が来て「必ず遅刻」するの

は周知の事実。しかしながら誰も文句は言わなかった。幹事、事務局はやきもきする。やつとみえられ

ると開口一番「やあやあ」で開会となる。ところがしゃべりだしたら中々止まらな

い。ご本人はロスタイムを一向に気にしていない。

私は定年になってやつと気づいた。社長にせよ、会長にせよ、代表者にせよ

「長」と言つのはこんなふうに分の考え、展望、希望を訴え、共感を得る皆を自分と同じベクトルに合わせねばならないのだと、「みなさん、ご苦労さん」では全くだめなんだと。

世の中に「多弁は雄弁にあらざらず、雄弁は能弁にあらざらず」と言う言葉がある。確かに多弁や雄弁の人は多い。しかし高畑さんは多弁であり雄弁であり、しかも能弁である。この三つを兼ね備えた人は少ない。もともとナルクにかける思いを雄弁に語ってもら

いた。 「ああ、ナルクの巨星墜つ」だ。

(平成7年)だった。高畑さんは、いろ

首都圏フォーラム開催

「あなたはこう生きる」 桜木町に185人が集つ

2月15日(土)、老いる」との、ふたつの健康づくりに関する講演がありました。

まず神野毅ナルク会長が開会挨拶を行い、続いて袖井孝子氏(シニア社会学会会長、お茶の水女子大学名誉教授)の「人生100年時代、あなたはこう生きる」と題した基調講演がなされた。

「今ごろ高畑さんは何をされているのか」ということで、

「ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員」の「生きがい・健康・地域づくり」および新原恵子氏(管理栄養士)の「美味しさを食べて、健康に

なると、健康づくりに関する講演がありました。

この講演に共通していることは、人としてのつなりの中で、できるときに、できる社会貢献活動をして生きがいを得ること、つまりナルクのような活動が、生涯現役につながるという点でした。

フォーラムの途中では堀田力氏(ナルク顧問、さわやか福祉財団会長)が挨拶(芸名、高石大)がいたことである。彼はナルクの会員でもある。彼が舞台上に登場するだけで、劇は一気に厚みが増す存在。

ストーリーは水戸黄門がお忍びで情報収集とよさこいソーラン見物に蝦夷地に来て騒動が起きると言う内容。最後の締めは黄門の首頭で「振り込め詐欺撲滅エイオー・熟年パワ

札幌拠点の文化祭

「水戸黄門蝦夷地騒動記」で盛り上がる

札幌拠点の14回目を迎える文化祭が昨年12月8日に開かれた。着物エコー・ファッションショー・コーラスなどに加え、3年前からお笑い劇が登壇。今回の出し物は「水戸黄門蝦夷地騒動記」。

このお笑い劇スタートの大きなきっかけは、当拠点の副代表の友人に元吉本新喜劇の「すうちやん」(芸名、高石大)がいたことである。彼はナルクの会員でもある。彼が舞台上に登場するだけで、劇は一気に厚みが増す存在。

ストーリーは水戸黄門がお忍びで情報収集とよさこいソーラン見物に蝦夷地に来て騒動が起きると言う内容。最後の締めは黄門の首頭で「振り込め詐欺撲滅エイオー・熟年パワ

エイオー」。

かさを感じました。

新型コロナウイルス感染症問題が発生し難しい状況ではありますが、18人が参加があり、無事終了することができました。

新型コロナウイルス感染症問題が発生し難しい状況ではありますが、18人が参加があり、無事終了することができました。

追記：すうちやん

はこの文化祭に出演したあと年が明けた1月18日に、札幌教育文化会館で彼の引退公演「高石大物語」を終えて同月31日に帰らぬ人となった。

心からご冥福をお祈り致します。

研修後には、「やつてみたい」という声が多数上がりました。長寿社会では地域の助け合いが必要で、ただし、支援は困っていることだけにして、できるだけ自分でやっていたら、自分自身でやるのが大切なのだと、皆さん元気な時から、こまめに動くことが大切なのだと、

転倒の予防 市川拠点 柴田 守

元気がなくなった高齢者が要介護になってしまふ最大のリスクが「転倒」です。皆それぞれ気を付けているつもりで、杖を使うのも転倒防止になり、効果があるといわれています。最近、転倒の要因



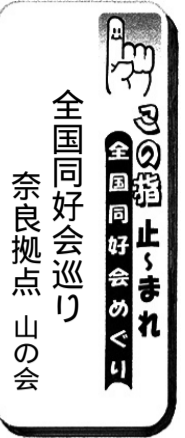
私の簡単料理・自慢の一品 おすすめ レシピ 柿の葉すし 大人数向け(120個分)の「柿の葉すし」の作り方を紹介します。【材料】塩マス...1,5匹 米...1升 水...2ℓ 昆布...20cm 酒...100cc 山椒の実...120個 \*すし酢 酢...300cc 砂糖...230g 塩...大さじ2 みりん...50cc \*魚の切り身をしめる酢 酢...100cc 砂糖...大さじ5 塩...小さじ1/2 【作り方】 ①分量の水と昆布、酒を加えて、米をたく。 ②すし酢を作る。 ③塩マスは3枚におろし、皮、血合い、ヒレを取り除く。 ④③を薄い切り身にし、切り身をしめる酢に2,3秒浸け、味をなじませる。 ⑤ご飯が炊きあがったら、すし桶に移し、分量のみりんと②のすし酢を振りかけ、熱いうちに全体を切るように手早く混ぜさまして照りを出す。 ⑥⑤のすし飯を1個30gにふわりと握り、④の切り身を乗せさらに山椒の実を乗せて、柿の葉の上に置き、全体を両手で上下からゆっくり押さえる。 ⑦⑥を桶などにきっちり隙間なく詰めて、さらに柿の葉で覆い重石をして半日程度なじませる。(鳥取拠点 長沢紀美子)



桜木町駅前の横浜市社会福祉センター



札幌拠点の文化祭



奈良同好会巡り 奈良拠点山の会
ナルク奈良拠点設立の秋、代表の肝いりで会員の健康と絆を深めるため、クラブとして「山の会」が発足しました。



当初は会員も若かったこともあり国内だけではなく外国の山も夢見るようになり、有志を募りスイス・ニュージーランドでのトレッキングに行き、楽しい思い出となっています。

【東葛】 義援金を贈呈
お礼状が届き、また新たな友情が芽生えました。

【南横浜】 「認知症予防かるた」
当拠点の同好会で、ある「絵画教室」がその製作活動を通して、認知症予防に役立てようと「かるた」を発売し、1年がかりで、その試作品が出来上がった。

【美幌】 地域の皆様へ新そばをふるまう
地域の高齢者の皆様が毎月1回、ナルクの事務所集うサロンには、新しい男性利用者も加わり、

【鮎子】 ふれあい広場のパンジー植え
11月のふれあい広場の活動はパンジーの植え付けでした。

【びわこ湖西】 「虹のひろば」テレビ放映される
11月27日、午後1時30分から、びわこ放送で、私たちの虹のひろば・いきいき体操が放送されました。

【読者の随想】 Sさんのお手伝いをして感じたこと
ナルクの理念に共感して入会して、12年になります。

【読者の随想】 架空請求はがきにご用心
【交野】 浜口忠吉 皆さん、身に覚えのない訴訟を通知する葉書が届いたことありませんか。

【美幌】 地域の皆様へ新そばをふるまう
地域の高齢者の皆様が毎月1回、ナルクの事務所集うサロンには、新しい男性利用者も加わり、

【鮎子】 ふれあい広場のパンジー植え
11月のふれあい広場の活動はパンジーの植え付けでした。

【びわこ湖西】 「虹のひろば」テレビ放映される
11月27日、午後1時30分から、びわこ放送で、私たちの虹のひろば・いきいき体操が放送されました。

【読者の随想】 Sさんのお手伝いをして感じたこと
ナルクの理念に共感して入会して、12年になります。

【読者の随想】 架空請求はがきにご用心
【交野】 浜口忠吉 皆さん、身に覚えのない訴訟を通知する葉書が届いたことありませんか。

【読者の随想】 約10万件、2018年度が約8万件弱あったそうで、支払ってしまった金額の総計は2017年度で2億6千万円くらいだそうです。

【読者の随想】 約10万件、2018年度が約8万件弱あったそうで、支払ってしまった金額の総計は2017年度で2億6千万円くらいだそうです。

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Includes data for various regions like Hokkaido, Tohoku, Kanto, etc.



ナルクの現勢
2020年4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

団体賛助会員
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