



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

今こそナルクの基本を遵守

神野会長が全拠点に熱く訴える

神野会長が就任して一年が過ぎた。この一年間、新会長は全国各地、各拠点を巡り、ナルクの今後の歩むべき道を訴えてきた。その論旨の中心は「基本に戻ろう」だった。各拠点の活性化のために「エリア17」という推進策が生まれ、全国で活発に活動しているが、その中心となる理念もまた「基本を忠実に」である。では「ナルクの基本とは何だろう」。いま一度、神野会長に語ってもらおう。

来年ナルクは25周年を迎えます。その理由の拠点で「活動理念の確認」「基本活動の見直し」と、今まで先輩諸氏が創り上げてきた各種マニュアルが拠点の活動に照らし合わせ、確実に実行しているか総点検をしてほしいと思います。

かねがね、高畑名誉会長は「基本の順守」を訴えてきました。私も会長就任後は、そのことを事業計画の中でも強く要請してきました。特に「時間預託マニュアル」の確かな実践をお願いしたいと思っています。ややもすると

と拠点独自の判断で運用されていることが散見されます。重要なことは、役員交代時に旧役員は、引継ぎを的確に実施し、退任後は「役員OB」として、新役員を支援することにも、活動を継続してほしい。特に自ら「まえばき」にナルクの基本の考え方を明確に示されています。

ナルクは、自分の健康と生きがいを得るためにボランティアに貢献する奉仕活動「に分類しています。その基本は、いずれも代償を求めない無償ボランティアに置いています。

時間預託は、介助を中心にし、頻度を高く求められますので、自宅からの交通費と1時間1点の預託時間を与えられる、ナルク独特の新しいタイプの双方向ボランティアです。

一方、奉仕活動は、国際ボランティア四原則



ナルクの時間預託活動(南横浜拠点の外出支援)

の必要な会員などにボランティアを提供し、このボランティアを提供した活動時間を点数としてナルクに点数預託(貯蓄)しておき、いずれ自分にボランティアが必要となった時や、配偶者・両親・子供(ただし、義務教育以下の子供、介助・介護なしには通常の生活ができない子に限る)のために預託した点数を引き出す、ボランティアを受けられることのできる制度です。

(3) ボランティア提供者は、ボランティアに対する報酬・謝礼金は一切受け取らないことです。しかし交通費は受け取ることができます。

(4) ボランティア利用者は、また提供者としても貢献していただきます。

(5) ボランティアを利用したい時は、必ずナルクの会員とならなければならないません。

主なボランティアの内容は、家庭内外の仕事援助と精神的援助、外出時の介助や付き添い、住宅の手入れ、利用者の代行、話し相手などです。また介助・介護は主に身体に接触の少ないものとし、子供に対する支援も含まれます。

それ以外に拠点運営にとつて重要なサポート活動には、時間預託点数を付与します。具体的には、コーディネート、事務所当番、事務所提供、ボランティア提供、ボランティア提供の送迎、会計処理、会報作成、時間預託管理などです。

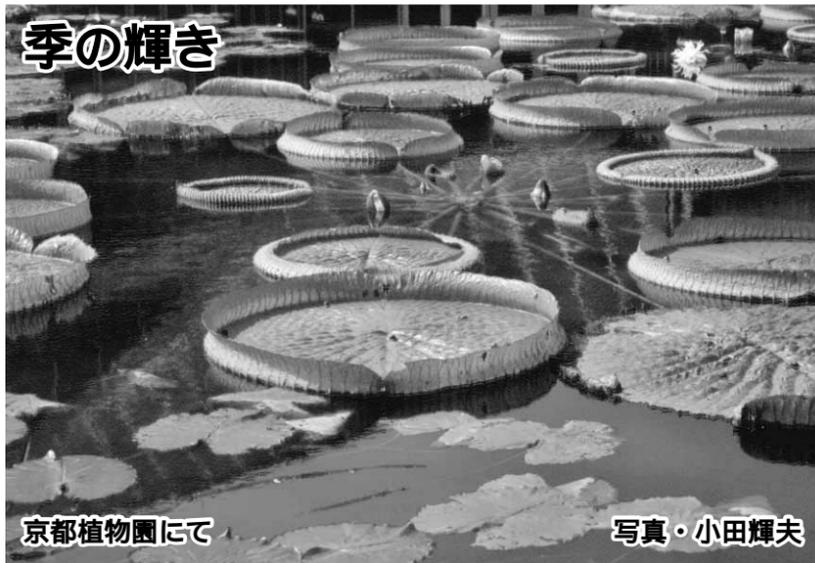
また福祉事業にかかわるボランティア活動については、事業者とナルクにおいて契約書を交わし、事業として実施する場合はその活動について時間預託点数を付与します。

昨今、時間預託点数の付与について「時間預託マニュアル」を逸脱している事例が散見されることがあります。

例えば、会員同士の親睦を促すための同好会やクラブ活動、拠点の研修会、イベントなどの講師です。ナルクは困っている方を支援することと今後ますます重要になってきます。地域包括支援センターからの要請は断らないで受けていただきたいと思っています。

支援することによって要支援者の家族の人に喜ばれ、その家族の人も会員になっていただき、時間預託活動をすることにより、その点数を親に使うことにより組織の活性化と、会員増強にもつながっていくと思います。

あわせて、介護・介助の支援のため「シニア生活・介護支援サポーターテキスト」「日常生活支援活動テキスト」を活用し、新入会員はもろろんのこと、時間預託活動に今まで参加されていない休眠会員の掘り起こし、研修会の実施してください。



京都植物園にて

写真・小田輝夫

また、ナルクの時間預託制度とは、愛情とふれあいの論理に基づき、会員相互のボランティア精神で行う制度であり、使用する時と場所がカバーされる限りにおいて利用可能です。

制度の詳細は次の通りです。

(1) 会員それぞれが身に付けたキャリア・特技を提供交換し合い、コミュニケーションを深め、在宅ケア支援、子育て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す。

(2) ボランティア



ナルクの奉仕活動(東葛拠点の環境美化運動)

ナルクの「時間預託制度」は全国共通の制度です。拠点により制度がバラバラになっては組織の維持継続ができません。

エリア17推進のなかで、エリア単位、拠点内でも、ぜひとも「時間預託マニュアル研修会」を実施いただき、基本の順守を全拠点、全役員の皆様に訴えたいと思います。

会長 神野毅

神奈川フォーラム 市民を含む240人の参加

2月28日、ナルクを實踐し、最近では神奈川4拠点(横浜・川崎・東横浜・南横浜)共催の「シニア世代の生き方、地域社会との関わり方」をテーマとした「ナルク神奈川フォーラム」が横浜市桜木町駅前、横浜社会福祉センターで開催された。

会は13時30分から川崎拠点の田中和夫氏の司会で始まった。最初にナルク本部から神野毅会長が登壇。「ナルクは24年前から、シニアの自立・奉仕と助け合い



市民100人が参加した神奈川フォーラム

助け合いの必要性や人間としての厳しさの必要や、人に役立つことが最高のぜいたくと語られた。

柏市プロジェクトの紹介が行われた。千葉県柏市の大きな団地で高齢者の孤独死が相次ぎシヨックを受けたこと、はじめ、自治体や神奈川での活動状況の説明を行い、東大・住宅公団の3集まった聴衆にナルク入会を呼びかけ、エクトを組む、長寿の街づくりを総合的に取り組んでい

師の講演は、実際に基づいた分かりやすい内容で、高齢化が進む中で、ナルクの取り組みの重要性が語られた。二人の講演の講演は、実際に基づいた分かりやすい内容で、高齢化が進む中で、ナルクの取り組みの重要性が語られた。

おらが拠点の 熱いひと

巻 会員歴はご夫婦とも10年で、主に音楽支援活動を行なっている。ご主人は奥様は伴奏を担当し、トークを、



などの音響機器一式を車に積んで、二人三脚で出前出張をされている。毎月2回、知的障害者施設などに定期的にお伺いし、皆で懐かしい歌・ご希望の歌を歌うと同時に、シャンソンもご披露し、はや10年になる。仙台で開催されたナルク20周年総会では、記念イベント

ムや2月のナルク神奈川フォーラムでの司会担当および音楽イベント支援が記憶に新しい。各拠点、各種団体のイベ

の司会者として活躍された。また仮設住宅内でのパラスール喫茶でも大活躍。直近では今年1月のナルク東京フォーラ

また地域社会への貢献として、近隣の駅前サロンの借りて「歌声サロン」(昔の歌声喫茶)を毎月主宰している。コンサートもできるスペースで、音響・照明設備やグランドピアノも備わっており、皆で大声を出して歌い、我と思わぬ方が数人舞台上上がり、皆と一緒に歌って和やかな雰囲気なの、毎回大いに盛り上がる。歌声サロンを通じて自然と親しくなり、連絡を取り合う方々もあられ、人の交流に役立つようである。青春の思い出に刻まれた懐かしい感動、温もりを共有で

私はこれで元気です

二わたしの健康法お教えします二

海のミネラル

私の松下電器時代からの親友、宇田成徳さんは「病気になるたくてもなれない話」の講演で、大変忙しくされています。彼の講演の趣旨は「生き物は海から発生し、陸にも上がってきた。海水の中には生き物に必要なミネラルがバランスよく含まれているから、魚や海藻を適切に摂っていたら健康でいられる」というものです。

彼はナルク東神戸の会員ですが、定年前に博士号も取得、今は「塩まき農法」の指導でも有名です。「宇田博士の健康ふりかけ」の作り方や摂取方法をネットでも紹介していますが、奇しくも本紙2月号のこの欄で平塚圭彦さんが紹介された健康食は、これに合致したものです。

私はこのふりかけを20年以上続けて摂取していますが、極めて健康です。どんな健康食も永年にわたって継続することが大事であろうと思っております。

このほか歌を歌うこと、水がわりに飲む毎日1本のオロナミンCが楽しみです。

東神戸拠点 堤 信也

「おかげで、健康者にかかわらず、人のために尽くそうと一生懸命なのだ。」「そんな時、人は一番幸せなのではないでしょうか。いつも皆様を元気づけ、勇気づけようと思っておりますが、逆に皆様からパワーをいただいているのが実情です。感謝するのは私たちの方であり、心から幸せを感じる日々を送っています。人との出会い一つ一つにありがたさを感じ、一期一会の出会いを大事にする共に、これからは、どれだけの感動を皆で味わえるか、楽しみです」とおっしゃっています。

(拠点代表・花崎良政)

つれづれの記

「利益いろいろ」

リレーエッセイ

阪急宝塚線は宝塚と梅田を結んでいるが、宝塚を出て連続3つの駅名に神社、寺の名が付けられており、おそらく全国でも珍しい路線ではないかと思う。

最初の駅は「清(きよし)荒神」。荒神さんとして親しまれる清荒神清澄寺は、896年に創建された。「火の神様」に創建された。「かまど(台所)の神様」として、あつい信仰を集めている。授かったお札は、家内安全、商売繁盛を願う、家庭の台所に祀られることも多い。

一駅飛ばして次の次の駅は「中山観音」。聖徳太子が600年に創建したと伝えられ、安産祈願の名所として、全国から参拝者が絶えない。(豊臣秀吉もここに祈願して、秀頼を授かったと言われる)このメジャーな両駅に挟まれたのが「売布(めふ)神社」。私が30年以上乗り降りしている駅である。(以前は正月に「初詣臨時特急」があり、「清荒神」「中山」には停車し、間の「売布」は残念ながら通過駅だったが、今は臨時特急そのものが無くなり、3駅とも停車するようになった)

それぞれ特長ある寺社ばかりであり、宝塚方面にお越しの際は何か所か立ち寄りてみられてはいかがでしょうか。少しはご利益があるかもしれません。

(宮本秀樹)



「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。

読者の広場

短歌

【中標津】
夢に見た北陸の旅大牧のお湯も人情も温かきかな
学校に着けばみんなで除雪する玄関までを
はつちやきこえて
山口長伸

俳句

【亀岡】
添へ書にドラマ秘めたる賀状かな
ピクターの犬のポーズや雪の音
老楽の俳句に恋や初詣
七草の名を口遊み含む粥
明の春つばき一輪白くあり
エプロンを外せぬ母に除夜の鐘
押本年眞
中山一新
成田賢次
西本郁子
丹羽静代
山田三子
松本恵子

川柳

【江別】
難聴が妻のオナラに返事する
長すぎた貧乏神と縁が切れ
引木詠路

都々逸

【水戸】
若いカップル新婚さんか願う幸せ宮参り
逢えぬだろうかこれから先も賀状だけ来る
助川浩史

随想

介護と生き方

【北神三田】 福美
100歳を過ぎて
も今なお、評論家や
エッセイストとして
多方面で精力的に活
動されている吉沢久
子さん。おしゆうと
めさんが死去された
65歳から一人暮らし
をされています。
そのしゆうとめさ
んの介護は2年半ほ
どに及びましたが、
「息の詰まるほどの
思い」とおっしゃる
ように大変だったよ
うです。その経験か
ら「これは明日の自
分の姿だ。しっかりと
観察して勉強しよ
う」と決意し、自身
になるなど、いろい
ろ考えさせられる会
議でした。
【豊中・池田】
事務所にカラオケ機
器を設置しました
ボランテアで訪
ねる施設で入居者の
皆さんと懐メロや唱
歌を歌う機会が増え
たこともあり、練習
用にと簡単なカラオ
ケ機器を事務所に設
置しました。
施設での活動の前
準備だけでなく、会
員同士の親睦にも大
いに利用していただ
き、ボランテアの活
力の一翼を担うと
考え、設置に至りま
した。一人での練習

拠点だより

【ながの】
ナルク農園に
千個の玉ねぎ
を植え付けま
した
今年6月の
収穫を目指し
て昨年11月、会員6
人でジャガイモ収穫
後の農地に植え付け
た1000個の玉ね
ぎの苗が、そろそろ
収穫の時期を迎え、
楽しみな毎日です。
このナルク農園は
原田代表の所有する
休耕田を利用して
いたれているもの
で、これまでに長ネ
ギ1000本、ジャ
ガイモ200個を植
え付けました。



ナルク農園での農作業

イモは30キロの収穫が
ありました。会員や
地元で開かれたマル
マルフェスタで販売

【江別】
大麻地域創造会議で
ナルクをPR
昨年4月から始め
り、月一回開催され

「ナルクとはなに
か」「どのような団
体なのか」「どのよ
うな活動をしている
のか」などを、およ
そ1時間30分ほどか
けて説明しました。
質問や疑問などに
懇切丁寧に応じまし
たが、創造会議に出
席の人々にナルクの
存在が、ほとんど知
られていないのが実
情でした。「今後、
地域の中でどのよう
に活動すべきか」と
いう課題が浮き彫り

このこれまでの考え方
を変え、「最期まで
看取ろうと、腹が据
わりました」と書籍
に書かれています。
吉沢さんの言葉は
身に染みわたるもの
が多く、心に響きま
す。以下、吉沢さん
の発する数多い言葉
の中から抜粋したもの
を紹介したいと思います。
「介護でしみじみ
痛感したのは、肉体
の衰えはその年齢に
なっていないと分か
らない」ということ
です。人間はいつか
は一人になります。
誰にも老い支度は必
要です。寝ている間
に何かあつてはいけ
ないので、汚れ物の
洗濯を済ませてから
に、また仲良しグル
ープでの自慢を競
ったりと、事務所が
賑わい、会員同士の
輪も広がっていま
す。
【徳島】
2017年度の全活
動の「スライドショ
ー」を開催
春には「花見」、
夏には「定時総会」、
秋には「屋外BBQ」、
冬には「クリスマス
（パーベキュー）」、冬
よつと反省の余地あ

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Points). Rows include 北海道地区, 東北地区, 関東地区, 信州地区, 北陸地区, 中部地区, 近畿地区, 中国地区, 四国地区, 九州地区, 合計, and 海外 (Overseas) with sub-rows for USA, Switzerland, UK, and Australia.

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3F
電話03-6435-6352



編集長雑感
1月号に、本紙
は常用漢字によつ
て編集されている
と書きました。昭
和21年、1850
字の当用漢字が制
定されました。昭
和56年に、それ
に95文字を追加し、
1945文字から
なる「常用漢字」
が制定されました。
現在、当用漢字
というものは存在
しません。お間違
えのないように。

団体
賛助会員
(5口以上・敬称略)

- あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・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・全東レ労働組合連合会・東北電力労働組合・東北発電工業労働組合・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・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・UAゼンセン・ユアテックユニオン・信和ゴルフメンテナンス・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