

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 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

隔月
10日発行



ナルクの現勢 2021年5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	10	中部	6	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	37	ナルクスイス	1
関東	23	中国	6	ナルクUK	1
信州	4	四国	6	ナルクオランダ	1
北陸	2	九州	3	合計	4
合計		102			

大藪寿美さんは日立市の大企業を退職後1991年に入会。直後から持ち前のフアイトと強靱な体力を生かして、会員宅の庭木の伐採、手入れ、便利屋といった作業を、早朝から夕刻暗くなるまで続け、時間預託点数は昨年1万点を超えました。

大藪さんの軽トラックは、100%ナルク活動のための道具小道具を満載して、ちよ



大藪さんの軽トラックは、100%ナルク活動のための道具小道具を満載して、ちよ



写真:筒井浩

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・CGCグループ・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・四国電力生活協同組合・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)

心骨を注ぐ助け合い活動

大藪寿美さんは日立市の大企業を退職後1991年に入会。直後から持ち前のフアイトと強靱な体力を生かして、会員宅の庭木の伐採、手入れ、便利屋といった作業を、早朝から夕刻暗くなるまで続け、時間預託点数は昨年1万点を超えました。

収まらない新型コロナ禍
それでも助け合いは続く

昨年の4月から2度にわたる新型コロナウイルス感染症に対しての緊急事態宣言が出されてもおさまらないコロナ禍であるが、ここ当面はこのような状態が続くものと考えられる。こういった状況の中でも、ナルクの支援が必要な助け合い活動がある。時間預託活動で多大な実績を上げている水戸拠点、ユニークな提供者の徳島拠点、奉仕活動において継続して活動を展開している枚方拠点、今後ナルクの事業活動として重要な総合事業の展開等を紹介したい。



徳島拠点の戎野富美子さんは93歳。ナルクの利用会員として通院や買い物での移送サービスと庭木の剪定・草取りでナルクの世間話の中で長年洋裁を生業としていたことが分かりました。型紙の製図から縫製まで全てこなしてきたとのこと。そう言えば、現在のよう

徳島拠点の戎野富美子さんは93歳。ナルクの利用会員として通院や買い物での移送サービスと庭木の剪定・草取りでナルクの世間話の中で長年洋裁を生業としていたことが分かりました。型紙の製図から縫製まで全てこなしてきたとのこと。そう言えば、現在のよう



(左)スカートからバッグを、(右)着物から普段着にリフォーム。

た一昔前、持った人が変わったよ。裁を習ったそうです。新しく仕立てるだけではない、リフォームのアド

最高齢(?)の提供者

た一昔前、持った人が変わったよ。裁を習ったそうです。新しく仕立てるだけではない、リフォームのアド

公平と公正について述べたい。辞書によると「公平」は「お菓子を公平に分ける」「公平無私」など、物事を偏らないようにすることに重点があるのに対し「公正」は「公正な商取引を目指す」のように、不正・ごまかしがないことを主にいう



定している家電製品の公正な取引規約の運用をしている「全国家庭電気製品公正取引協議会」の事務局長として三年強勤務し、協議会では消費者に対し商品の表示規約、価格表示規約、景品規約の運用を担当している

季の輝ぎ

「迫る荒天」堅田・浮御堂

(神野 毅)

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・CGCグループ・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・四国電力生活協同組合・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)

拠点の おひが い



東大阪・大東拠点
西村龍太郎さんの巻

東大阪・大東拠点の熱い人は、1930年(昭和5年)生

まれの90歳。現在、NALC 本部・福祉調査センターの「グループホームの外部評価」調査員、拠点の「習字同好会」講師や「おしゃべりサロン」会場提供役を務めておられます。また、NALC 活動以外にも、毎週のテニスや毎月のゴルフ、スキーやハイキングなどをたしなむバリバリの現役です。

西村さんは、電気部品製造の仕事で関係のあった故・高畑名誉会長との縁で、NALC や拠点の設立にかかわられ、拠点では様々な役職を務められました。代表時代は会社員(70歳で退職)との二足のわらじ。多忙な中、設立間もない時期の「お金のない、拠点運営にたいそう苦勞されました。今も続く「街かどデイハウス」の開設にも関わられました。その後も、副代表や相談役、監査を一昨年度まで続けてくださいました。今も、パソコンに関することなど、会員のいろいろな相談に親切に対応してくださっています。

10年前にご夫人をなくされました。家事一切をご夫人に任せていて何もできなかった西村さんですが、近隣に住むお嬢さんや拠点の時間預託制度による支援を受けながら、炊事、洗濯、掃除、買い物などをこなす一人暮らしの毎日です。健康や長寿の秘訣をお訊ねすると「特にない。しいて言えば、NALC を含めて友達が多いことに救われた」とのことでした。NALC 活動に限らず、40歳を過ぎて始められたテニスやゴルフ、60歳を過ぎて始められた山登り(今はハイキング)など、旺盛な好奇心と誰からも慕われる西村さんのお人柄が秘訣と納得しました。最後に、コロナ禍についての思いを伺うと「毎週かかってくる拠点会員からの「お元気コール」が大きな支え。心にしみる、ありがたい。」とのことでした。

現在の拠点は、会員数減少の中、時間預託や同好会の活動をはじめ様々な活動に積極的に取り組んでいます。西村さんは、その礎をつくり、守り育ててくださっています。100歳を目指して、これからもバリバリの現役生活を続けていっていただきたいと願っています。

副代表 田中幸夫



奉仕活動 「青色防犯 パトロールについて」 コロナ禍での活動状況

ナルク天の川クラブ(枚方拠点)では2013年8月から青色防犯パトロール(青パト)活動を始めました。この活動は大阪府警から要請を受け、約2時間の講習会を受けたのち自家用車に青色回転灯やステッカーを装着して、原則二人乗車で地域の小学生下校時間帯に小学校周辺や公園を巡回し、子ども達の安全・地域の防犯に寄与するものです。

以来2021年3月まで毎月平均17台の自家用車が、枚方市内を1台平均約1時間巡回し、奉仕活動点数は累計7812点、月別活動者数累計3119名の実績をあげています。2019年度では天の川クラブ全奉仕活動の約20%を占め、最大級の奉仕活動となつています。また特筆すべきは開始以来続けて活動している会員が8名(50%)、さらに7年間余り毎週欠かさずに活動再開した。6月に活動再開し

119名の実績をあげています。2019年度では天の川クラブ全奉仕活動の約20%を占め、最大級の奉仕活動となつています。また特筆すべきは開始以来続けて活動している会員が8名(50%)、さらに7年間余り毎週欠かさずに活動再開した。6月に活動再開し

昨年10月に厚労省が規則を改正し、本年4月1日施行となった総合事業の中の生活支援の対象範囲は見直しがなされました。内容は、要支援者で総合事業の生活支援を利用していた人は、要介護の認定を受けた後も希望する

総合事業でも助け合いを
総合事業でも助け合いを
総合事業でも助け合いを

総合事業でも助け合いを
総合事業でも助け合いを
総合事業でも助け合いを



海外旅行の魅力

30歳のとき、親友がシンガポールへ転勤になったので遊びに行きました。親友は、昼間は仕事なので、ひとりで街を歩きまわりました。当時の街はまだ混沌としていて、インド人街やチャイナタウン、市場などの魅力にハマってしまいました。その後せっせと海外旅行に行くようになりました。



当時はお金も時間もなかったの
で、行先は主にアジア。同じ頃小説を書き始め、テーマを「主人公が外国へ行き、そこで知り合った現地の人々との交流」にしたのでネタを求めてかなり危ないところへも行きま
した。
ボルネオのジャングルでは迷子になりそうになり、タイでは歩いて橋を渡ってミャンマーへ行ったり、小舟でメコン川を渡ってラオスに。ベトナムのホーチミンでは、ホテルの周りにたむろしていた悪ガキのバイクの後ろに乗って街中を走りま
した。

エリア会議をリモートで

2月19日(金)北関東エリアの3拠点(栃木、小山、利根沼田)がZoomを使ってエリア会議を開催した。これら3拠点到本部から会長と事務局長が加わり、4か所をリモートで結んでの新しい形で行われた。

に進められ、違和感なく終えることができた。拠点は人数に制限なくこの会議に参加することができ、本部からは会長と事務局長も参加

きる。しかも交通費の心配がない。随分メリットが大きいと思う。頻繁に意見交換や意思疎通のツールとして、また広範囲のエリアではぜひ活用してほしい。

●走出エリア理事からのコメント



前回は、総会資料でのエリア会議でした。物足らない会議であり、今回は顔を合わせた会談となり内容はもとより時間と費用は顔を合わせた会談より多かったところ、理事会のZoom会議が充分意思が通じたのでその経験をもとに各拠点に相談して実施しました。

従来は早朝から1日が、今日は午後から1日。別府温泉への旅は青木さんが計画し、奥様を誘ったところあつさり断られ、代表との二人旅になりました。上手く案内できたのかと反省しきりの3人ですが、遠い遠い銚子がとても身近になりました。その分拠点の那須養成講座。大分方面に旅をしたいと考えています。いつになるかわかりませんが、脳と足を鍛えてその時を待ちましょう。

北関東エリア

走出担当理事の進行で、会長の挨拶、各拠点の活動状況の報告、それに対する質問や応答があり、あたかもそこに居るがごとく

「地獄をご案内」銚子と大分のミニ拠点交流会

昨年11月末、遠く銚子から小澤さんと青木さんが別府温泉にご来分。当方は佐伯、阿南、那須の3人が湯の花小屋や、とっておきの地獄3か所をご案内。昼食時にはそれぞれ



とは机を並べた同期生。早速連絡を取り合い今回の「地獄めぐり兼ミニ交流会」になりました。コロナ禍でもあり、お互い

の活動の状況など情報交換に花が咲きました。中でもリモートで拠点間交流会ができないものかなどと話は尽きませんでした。

(大分拠点 那須博子)

拠点だより

芦屋 預託点を落葉清掃に活用

H会員の住む「茶屋さくら通り」は桜の名所として知られるが、満開後の1カ月、紅葉が終わった後の3カ月は地域にとってつらい毎日の清掃が続く。

行政に要望してもなかなか腰が上がりませんので思いついたのが時間預託点の活用。この制度は「会員相互の助け合い」だが、この清掃は「個人の困りごと」を「私の地域の困りごと」に拡大解釈できないかと、運営委員会に提案したところ、快く賛同され、昨年11月末から2回、日曜日に延べ20人の会員がテキパキと作業し、地域の人たちから「Hさんの時間預託点38点のおかげで非常に助かった」と感謝された。

美幌 例会で「笑いヨガ」体験

昨年11月の例会で会員21人が出席して健康体操「笑いヨガ」を体験した。

講師は「楽笑元気広場」代表の市川恵子さん。ハハハと笑い、負の感情を吹き飛ばす。呼吸が楽になり、心も体も健康になる「笑いヨガ」。

コロナの感染が不安で、家に閉じこもりがちになる日々。「イライラしても笑おう、笑いほだれにでもできて、

健康にもつながる」と、市川先生は巧みに語りかけながら、プログラムを進めていった。

岐阜 三密避けながら訪問調査

コロナ禍の中、三密を避けながら、第三者評価事業(県委託事業)の訪問調査を4事業所について実施しました。木田・あかね・柳津東の3保育所と共同生活支援施設「ケアホーム恵光」です。

コロナ禍で今、保育所は大変です。保護者は玄関まで、保育室には入れません。園児たちは給食中のおしゃべりは厳禁です。ケアホーム恵光の施設は4棟で、1棟6名、合計24名の知的障害の方が12人の世話人(通勤)と共に共同生活しています。日中は作業所で働きます。

福井 2会員が受賞

当拠点ではこのほど、福井会員の青山節子さんと、鯖江会員の酒井久美子さんの2人が受賞されました。

青山さんは瑞宝双光章を受賞。昭和51年に社会福祉法人「ふくい福祉事業団」に就職し、指導員として知的障害がある利用者の生活支援に従事。地域支援課長時は就労先など外部との連絡調整に尽力。定年退職後は生活支援員に貢献。ナルクには「若越光の家」在職中に入会され、障害をもつ方数名をナルクに導き、ナルク会員として今なお帰郷送迎、御墓詣り付き添い

などの支援」活動を継続されています。

酒井さんは昨年10月29日午前11時半ごろ、自宅付近で見かけた女性が、午後1時過ぎにも歩いていることに気づき、声をかけた。その高齢の女性は市内の自宅に帰ろうとしていたが、道に迷ったため、酒井さんは女性が持っていた年賀状の住所を頼りに、車で家に送り届けた。女性の家族から同日午前に行方不明届けが出されていた。鯖江署長から「行方不明者が事件・事故などに巻き込まれる恐れを未然に防いでいただいた」として感謝状が渡された。

函館 懐かしい映画を観る会

「生きがい活動」のひとつとして開いている「懐かしい映画を観る会」7回目は1953年公開の「東京物語」(松竹製作・配給、小津安二郎監督)を鑑賞する予定なのに、DVDレンタル会社には「東京物語」がなかったことを1月の会報で掲載したところ、会報を手配りしている佐々木公子会員から「そのDVDならあるから使って」との申し出があり、さっそく使わせていただきました。

また、共同でDVDを観る見解については、当日参加した村山信夫会員から封書で「映画は一般公開されてから70年が保護期間」などとの模範解答を示してもらいました。さらに国井周明会員から「ライムライト」など11点のDVDの寄贈がありました。

マニラへ行つたときは帰りに台風に遭い、何日か足止めを喰つたうえに大阪には帰れず名古屋空港へ降り立ち、荷物が紙袋ひとつだったのだから、怪しまれて苦労したものです。

サハリンではホテルのレストランのウェイトレスと親しくなり、非番の時に街を案内してもらったという楽しい思い出もあります。

小説では受賞したことはありませんが、エッセイは読売新聞のコンテストで優秀賞になり、賞金でトルコやモロッコへ行きました。

定年になると、もっぱら夫婦で行くようになり、危ない場所はまずいのでヨーロッパに行くようになりました。丁度そのころ、ボランティアをしている「ひらかた市民活動支援センター」の広報誌に私のイラストコーナーの連載が始まりました。水彩で街角をスケッチし、短い文章を書くのですが、おしゃやかなヨーロッパの街は好都合です。しかし物価が高いのでスーパーで惣菜を買い、ホテルの部屋で食べています。

ところが新型コロナウイルスの流行で海外に行けなくなりました。一昨年の夏、デモに揺れる香港に行つたのが最後です。

今の夢はコロナが収束し、アメリカに赴任している長男に会いに行くことです。映画で有名になったマディソン郡の橋の近くなので、行ってみたいですね。素敵な出会いがあるかも知れません(笑)。さて、いつになることやら。

(向井範雄)

読者の随想

私のつづやき 【南横浜】 加藤マリアナ

ルーマニア出身で4人の子供のママです。2019年にナルクに入会しました。去年はコロナがあって、時間の経つのが早く、あっという間に12月になりました。クリスマスとお正月のことはばかり考えている時期です。

ルーマニアではクリスマスもお正月の時も豚肉料理を食べています。日本に来て18年、日本の習慣が身についた今、特別に好きなのはお節料理です。お節はアートにしか見えません。

見るのも、作るのも、食べるのも大好きです。買ったものはすごく甘くて高価です。例えば、



伊達巻きは、はんぺん1枚、卵4個に調味料を入れるだけで絶妙な伊達巻きができます。筑前煮の正しい作り方は難しく、外国人には作れません。そこで、材料を切って鍋に入れ、戻した干し椎茸の汁に醤油と味りんを同量で、簡単に美味しく出来ます。黒豆、田作り、もち米肉団子も自分で作った方が美味しいです。きんとんは栗入りと、子供が喜ぶパイナップル入りも、とっても簡単に出来ます。種類が沢山あって、お正月が近づくと、毎年ワクワクします。日本では何でも手軽に買えるのですが、日本人の誇る食文化の一つとして、お節料理は買わずに手作りをしたいものです。コロナが収束したら、ルーマニアの文化やお料理を紹介する機会が到来することを願っております。

コロナ禍の中で 【亀岡】 落田敏子

昨年から世界中で新型コロナウイルス感染症が大流行し、私達が今まで経験したことがない心身への不安とダメージをもたらし、生活が一変しました。



その現実を目の当たりにして、改めて人生には想定外の事が起こることを痛いほど思い知らされました。私自身は孫が2回PCR検査を受け、陰性でしたが、濃厚接触者として自宅待機したり、持病の夫と食事を別にしたという経験をしました。

先行き不透明感が続く中、自分時間が増え、人とのつながり、コミュニケーションの大切さを再認識させてもらい、環境に優しい生ごみと米のとぎ汁での自家野菜作りや、コロナに負けない若返り(免疫力アップ)を目標にとの思いに至り感謝です。

以前あったパソコン(PC)クラブは担当者の退会などで長らく休止になっていたが、またやりたいという声が高まって来たので再開することにした。とは言え会内にはPCを教えるほどの人材も無く、見切り発車的に昨年4月に再スタートした。メンバーが集まり、講師を誰にするか話し合ったが、会の内部からという声が強くやむを得ず小

生が担当する羽目になってしまった。最初手掛けたのはエクセルを使ったグラウンドゴルフ大会の成績表作りで、メンバー表作り、打数、関数を使って成績の計算、順位表の作成などを行った。レベルが判らないので闇雲に始めたが、意外(失礼!)にもスムーズに運び、ほぼ全員が成績表を完成できたのは甚だった。

新型コロナウイルスの影響でナルク活動も多くが休止の憂き目に遭い、PCクラブも暫く中止を余儀なく



された。漸く下火になったのを機会に、流行りのZoomを使って遠隔会議を始めてみた。当初使い方が思うように分ならず、招待メールが中々届かなかったり、届いても参加できなかったり、音が出なかつたりトラブル続きだったが、最近ようやくスムーズに進めるようになってきた。ほぼ週1回のペースで開催し、飲み会を兼ねている重要な議題がある筈もなく、とりとめのない話題に終始している。それで

も、無料で使えるリミットである30分は瞬間に過ぎて、次回の予定を決めるまでもなく終了してしまう。便利なツールなので参加者を増やして色々な場面で応用して行きたいと思う。インターネットの使い方をもっと学びたいとの要望が多いが、市の施設で無線LANが使えないので未だ叶えられていない。今後も試行錯誤しながら、ボケ防止の効果期待しつつPCクラブを楽しんで行きたいと思う。



パソコンクラブ

ナルク銚子拠点
高根 武

ワードは入力のやり方から初めて、文頭の揃え方、画像の取り込み方法などを学び、応用としてイベ

ントの案内チラシ、年賀状の作り方、名刺の作り方も学んだ。

新型コロナウイルスの影響でナルク活動も多くが休止の憂き目に遭い、PCクラブも暫く中止を余儀なく

された。漸く下火になったのを機会に、流行りのZoomを使って遠隔会議を始めてみた。当初使い方が思うように分ならず、招待メールが中々届かなかったり、届いても参加できなかったり、音が出なかつたりトラブル続きだったが、最近ようやくスムーズに進めるようになってきた。ほぼ週1回のペースで開催し、飲み会を兼ねている重要な議題がある筈もなく、とりとめのない話題に終始している。それで

手作りクラブ

寝屋川拠点・今泉三千代



拠点の活動の一つに、布地を使い様々な物を作って楽しむ手作りクラブがある。メンバーは女性が10数人。事務所に2台のミシンを備えて、縫い物に興味がある人たちが集まりアイデアを出し合って簡単な洋服や小物を作っている。

新型コロナウイルス感染症が拡大し、市内でもマスク不足の声が聞かれた時にはすぐにメンバーから提案があり、マスク作りにかかった。出来上がったマスクは会員に提供すると共に、一般の必要とされている方々に渡せるよう、市役所に届けることができた。その次はエコ

バッグである。レジ袋の代わりになる買物袋が必要になり、デザインを考えながら作り上げた。コロナ感染症が拡大するまでは地域で開催される行事に参加し、フリーマーケットで手作り品や遊休品販売を行っていたが、全て中止となった今は残念ながら地域の皆さんに提供できずにいる。クラブで一番の自慢の品は「風で飛ばないナルクの帽子」である。今までに2、3百個と作って、多くの女性に愛用されているこの帽子を、これからも作り続けていくつもりである。

Let's Cooking 私のレシピ

「田舎すし」 枚方拠点・永吉悦子
子どもの頃、母や祖母がよく作ってくれた「田舎すし」をご紹介します。



- 【材料】(5~6人分)
- 米…3カップ
 - 煮しめ昆布…20cm長さ2本
 - だし昆布…10cm
 - 卵…3個
 - ハチク竹の子(水煮)…10cm長さ2本
 - 煎り胡麻…少々
- (A)生姜甘酢漬け…50g(みじん切り)
(B)すし酢
- 橙酢…70cc(普通の米酢も可)
 - ゆず酢…30cc(普通の米酢も可)
 - 砂糖…大さじ3
 - 塩…小さじ1.5
- (C)煮しめ昆布用…水700cc、砂糖大さじ2、醤油大さじ2、みりん大さじ2、出しの素
(D)30cm四角のさらし布

- 【作り方】
- ①お米はだし昆布とお酒大さじ1を加えて炊く。
 - ②煮しめ昆布は左記(C)で煮しておく。
 - ③ハチク竹の子は昆布を煮た残り汁に湯200cc+みりん大さじ2を加え、20分煮る。
 - ④卵は砂糖、塩少々を入れて薄焼き卵2枚作る。
 - ⑤炊きあがったご飯を寿司桶に移し、(B)をふりかける。全体を手早く混ぜて(A)をいれ、煎り胡麻を指先で漬しながら入れて手早く混ぜて冷ます。
 - ⑥まな板に(D)を広げ、茶碗1.5杯位の寿司飯を細長く丸めて、薄焼き卵、煮しめ昆布、ハチクで巻く。