

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 <http://nalc.jp>
Eメール編集室・kaiho@nalc.jp

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2022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	11	中部	7	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	32	ナルクスイス	1
関東	22	中国	5	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		93			

運営委員研修会の様子



アクティブな2拠点! 茨城県 水戸、大阪府 東大阪・大東

新型コロナウイルス蔓延の中、2021年度のナルク全体の事業活動は大変難しい状況であった。様々な制約がある中、活動を展開された会員の皆様には感謝申し上げたい。収束の兆しがあるとはいえ、厳しい事業環境が続くと覚悟する必要がある。少しでも会員との関係を密にし、ナルクの活動が必要な会員に対しては積極的に対応頂きたい。このような環境の中、精力的に諸活動を展開している東西2拠点、特に力を入れている内容を中心に報告して頂いたため、本誌で紹介し拠点活動の参考に供したい。

茨城県 水戸

会員数：680名(490世帯)
預託時間：140,000時間
会員平均年齢：77.1歳
2022年3月現在

水戸拠点は運営委員30名、5つのブロックで構成。昨年は21回目の定時総会を開催。一昨年までは5年、10年、15年、20年の設立記念行事を開催した。

月1回、全会員対象の定例会・運営委員会・会

定例会議

以下具体的に基本業務を紹介したい。

冊(誰が誰へ配布するかの用紙)づくり。本部会

11月、40名からスタート。前代表の林公英氏が、パナソニック株式会社(前松下電器産業株式会社)を下電器産業株式会社を定年退職後、ナルクの活動に魅力を感じて現在の水戸拠点を作り上げた。

林氏は文字通り、献身的に全身全霊をナルクに注ぎ、ここまでに発展させ、以降ナルクの基本活動を着実に実行してきた。

報の編集委員会と、月2回(午後13時)と午後(13時)の三役会議で連絡事項、情報交換、問題提起、課題解決を行っている。

編集委員は8名で構成。水戸拠点会報誌「遊奉」発行の会議を月初めに開催。行の会議を月初めに開催。

事務所当番は、会員が都合の良い平日を事前に申し出て、午前(10時)~13時

また、その他の会員へ手渡し配布するための短冊(誰が誰へ配布するかの用紙)づくり。本部会

「遊奉」はA3二つ折り(4ページ)カラー版。掲載内容や写真、構成等を決め、PCメールで校正を5~7回行う。

校了後、印刷担当3名が1日かけプリンターで印刷。それを二つ折りにして、定例会1週間前の月末・日曜日に完成させ、定例会出席者に配布する。

月未業務は活動した預託時間、奉仕時間数等の締切日。当日は、10時~16時まで集計担当協力者8名が会員の活動時間、寄付金の集計業務、

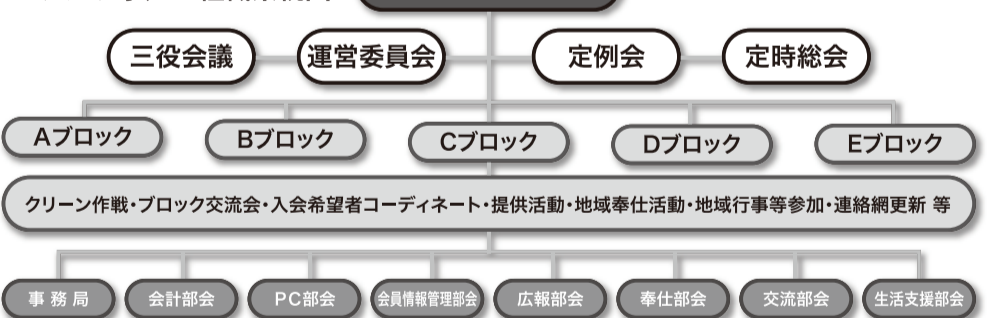
最後に活動内容別、会員個人別などの集計結果をPCから出す。従来は30分~1時間程かかって行っていたが、昨年PCを買って替えて、今は10分ほどで結果が出るようになった。

集計で活動時間と寄付金が合わない時などは、2~3時間延長して解決のためのチェックなどを行う。

毎月末日は活動した預託時間、奉仕時間数等の締切日。当日は、10時~16時まで集計担当協力者8名が会員の活動時間、寄付金の集計業務、

は現金主義)を行っている。当番への協力会員はか

ナルク水戸の組織系統図



毎月開催する拠点の定時総会(例年は本部総会終了後の6月)終了1ヵ月後に「運営委員研修会」を開催している。①運営委員全員がコーディネーターできる能力を身につける。②他拠点事例を学ぶ。③ブロック運営委員方針を分科会形式で討議、結果を各ブロック方針として最後に発表して終了する。

毎年開催する拠点の定時総会(例年は本部総会終了後の6月)終了1ヵ月後に「運営委員研修会」を開催している。①運営委員全員がコーディネーターできる能力を身につける。②他拠点事例を学ぶ。③ブロック運営委員方針を分科会形式で討議、結果を各ブロック方針として最後に発表して終了する。

毎月末日は活動した預託時間、奉仕時間数等の締切日。当日は、10時~16時まで集計担当協力者8名が会員の活動時間、寄付金の集計業務、

は現金主義)を行っている。当番への協力会員はか

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・デイサービスセンター(さくら) (敬称略)

愛和気

早いもので、ナルク創設者・高畑名誉会長の「偲ぶ会」を開催して2ヵ月が経過した。今さらながら名誉会長の偉大さを痛感した。当日、日本国内はもとより海外にもユーチューブで同時配信したところ、各方面から賛辞の言葉を頂いた。新型コロナウイルスの影響により三度目の正直で、ナルク会員の手作りの「偲ぶ会」を開催して本当に良かったと思った。参加された皆様には心から感謝の意を表したい。2020年11月に高畑名誉会長追悼文集「喜々々々々々」を刊行して故人と関係の深かった方々から追悼文を頂戴した。今回の「偲ぶ会」においても多くの方からメッセージを頂いた。さわやか福祉財団の堀田会長からのビデオメッセージで、ナルク設立時の故人のエピソード等の紹介があり、改めてその業績と人間関係の多彩さに感銘を受けた。このところ故人と関係の深かったナルクの役員代表経験者が鬼籍に入られた。元副会長の田邊様、京都拠点元代表の生駒様、とかち拠点前代表の鎌田様、栃木拠点元代表の結城様、3月にも昨年亡くなられた東京拠点前代表の筑摩様の「お別れの会」が開催された。今頃は天上で「ナルク高畑拠点を立ち上げていることと思う。地上では我々会員全員で、その遺志を継承し天上に負けないよう頑張りたいものだ。(神野 毅)



この研修会は1泊2日
で実施し、運営委員同士の
のコミュニケーションを
図る目的も兼ねて、近く
の県立保養所で開催して
いたが、今年は1日のみ
で開催の予定。

趣味の会

「民謡三味線」「日本舞
踊」「コーラス」「フラダン
ス」「大正琴」「マジック」
など、ナルクの趣味の会
グループは、老人福祉施
設での披露を目的に月2
〜3回レッスンしている。
訪問は中断しているが、
拠点総会で披露している。
制度改正より、要支援者
に対する支援は市町
村に委ねられ、水戸
市でも3年前から
「高齢者支援サービ
ス」を水戸市内3団
体が行い、ナルクも
参加して、この総合
事業を開始している。
ナルクの支援サ
ポーター登録者は現
在76名。サービスを
受ける要支援者は40
名。今年度2021
年4月〜2022年
2月実績は、約40
0件(月約40件)。作
業内容は主に掃除、

感謝の言葉を言わずにはいられない。
2月28日(月) やつと
高畑名譽会長の「偲ぶ会」
を開催しました。
2年前のご逝去後間も
ない日に「お別れの会」
を催すべく準備を進めて
きました。新型コロナウイルス
の波に阻まれ、遠くからは長
2度の延期(2020年
3月と11月)を余儀なく
されました。
本年2月8日で三回忌
になることもあり、コロ
ジで花を添えてくださ
い
に注意を払いつつも、
ました。

会の終盤、参加者全員
が遺影に捧げたチューリ
ッパは、故郷の富山県人
会から贈られました。
当日、会場の様子はユ
ーチューブで同時配信さ
れ、全国の仲間が画面越
しに参加しま
した。約1時
間半を共有で
きたことが何
よりも良かつ
たと思ってい
ます。

最後は名譽
会長の十八番
「相撲甚句」に
送られて閉会
しました。改
めて高畑敬一
ました。(西村 順子)

洗灌、買い物、病院内介
助等で、自家用車での移
送サービスは対象外。1
回1時間、月4回までの
条件で、サポーターは、
市社協主催の「サポー
ター研修」への参加を条
件に実施している。

組織再編成

今年度は2年任期の役員
改選時期。活動の中核で
あるコーディネーター全
員が高齢のため、若返り
が必要である。
新年度からは今の時代
にマッチし、尚且つナル
クにふさわしい組織にリ
ニューアルして出発する

狭小にはなりませんが、
特に支障はありません。
また、行事時の会員への
費用補助やコピー機など
の事務所費用の見直しな
どを進めた結果、年間で
数十万円の支出を減らす
ことができました。

**東大阪関係事業の
取り組み**

2000年から、街か
どデイハウス事業を「み
んなでたのしも会」の名
称で運営しています(週
4日、10時〜15時30分)。
プログラムは介護予防活
動や趣味活動、昼食など
です。東大阪市の委託
事業で、大きな収入源
になっています。

2018年からは、東
大阪市の総合事業である
訪問型助け合いサービス、

「めざめ」を東大阪市役
所や地域包括支援セン
ターなどに講師を依頼し
て「高齢者の住居・施設
うと計画しています。

その他の取り組み

広報活動の一環として、
「めざめ」を東大阪市役
所や地域包括支援セン
ターなどに講師を依頼し
て「高齢者の住居・施設
うと計画しています。

「めざめ」を東大阪市役
所や地域包括支援セン
ターなどに講師を依頼し
て「高齢者の住居・施設
うと計画しています。

東大阪・大東

会 員 数：238名(176世帯)
預 託 時 間：72,674時間
会 員 平 均 年 齢：76.2歳

2022年2月現在

「めざめ」を東大阪市役
所や地域包括支援セン
ターなどに講師を依頼し
て「高齢者の住居・施設
うと計画しています。

支出の見直し

2017年、事務所移
転で支出を減らしました。

2018年からは、東
大阪市の総合事業である
訪問型助け合いサービス、

拠点だより

千葉県・かずさ 2運営委員に感謝状

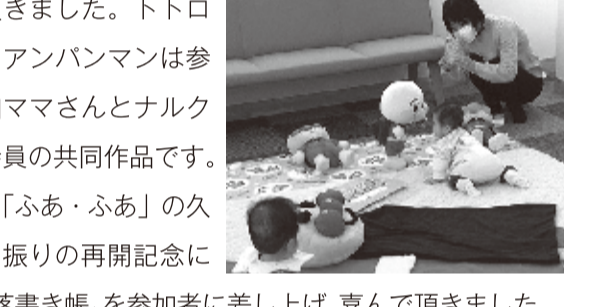
1月27日に開催予定だった君津市社会福祉大会が、
コロナ禍感染拡大のため中止となった。この大会は
多年にわたり、社会福祉活動の推進と発展に功労が
あった人に対して感謝状が授与されるもの。

「ナルクかずさ」からも小林すみ子運営委員と西
谷須美江運営委員の2人が表彰対象だったが、大会
中止で対面表彰がなくなり、代表者代行表彰になっ
た。両氏は運営委員として長きにわたり「ナルクか
ずさ」の事業運営に貢献されての受賞だった。

滋賀県・びわこ湖南 子育て支援「ふあ・ふあ」活動報告

1月12日、滋賀県は
「コロナ感染レベル2」
でしたが検温、消毒、二
重マスク、フェイスシ
ールド、防護眼鏡等で感
染予防の対策を行い、
子育て支援「ふあ・ふあ」を少人数限定で守山の
「あまが池プラザ」で実施致しました。

人気のトトロ&アンパンマンの敷物の上にママさん
が思いのままに子供を寝かせ、ご自身で撮影して
頂きました。トトロ
&アンパンマンは参加
ママさんとナルク
会員の共同作品です。



大阪府・枚方 枚方警察と一緒に青パト活動

青パト活動を開始して初めてのことで驚きました。
今回、枚方警察と一緒にパトロールするとは思って
いませんでした。私の車を先頭に青バイ2台と、
パトカーで枚方警察署を出発。いつものコースを回
りパトカーから「今日はナルク「天の川クラブ」さん
と合同でパトロールをしています」と、何度もア
ナウンスされていました。
さだ西小学校の校門前に行くと、子ども見守りの



方も出て来られ「いつもご苦労さんです」と、声を
掛けてくれました。校門前に車を停め、子どもたち
が出てくるのを待っていると、青バイ、パトカー、
青パトを見てビックリしていました。パトカーに触
れ、嬉しそうな顔をしていました。

岡山市・倉敷 社福協に高齢者・障がい者疑似体験セットを寄贈

倉敷拠点(永田美知子代表)は昨年10月、同拠点
創立15周年を記念して、同市社会福祉協議会へ高
額寄付品(高齢者・障がい者疑似体験セット)を贈呈
し、同協議会から感謝状を受けた。



贈呈式の終了後、社福協の会長、事務局長と「ナ
ルクくらしき」の会員一同、セミナー参加者全員で
記念写真を撮った。

Let's Cooking

私のレシピ

みかん缶でフルフル牛乳かん
北海道・札幌手稲
気軽に摂れるゼラチンはアンチエイジングに有効!

【材料】

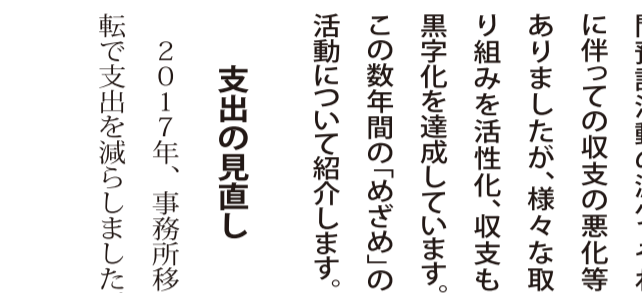
- 牛乳…400cc
- みかん缶…5号缶1個
(果肉とシロップは分ける)
- 砂糖…40g
(沖縄のサトウキビ糖はベスト)
- ゼラチン…8g

【作り方】

- ①鍋に牛乳100ccを入れ、みかん缶の果肉のみ・砂糖・ゼラチン
を入れ、よくかき混ぜながら、火にかけて溶かす(煮立たせない)。
- ②溶けたら火を止め、残りの牛乳を少しずつ、
かき混ぜながら入れる。
- ③容器にそっと注ぎ入れ1時間ほど冷やす。
- ④固まったら冷蔵庫から取り出し、最初に分
けておいたシロップをかける。

身近に多くの先輩もおり、色々な情報を頂い
た。その結果、生涯学習活動(行政も絡んだ百
年塾)のボランティア活動に誘われ、10年程活
動させてもらった。加えて、私も退職後、早い
時期に女房が所属している「ナルク」の会員に
なったことを知らされた。一言でいえば「ナル
ク」の相互支援ボランティア活動に関心を持っ
た。わりと身体は丈夫な方と自負していたので、
会員になったことに異論はなかった。実際に活
動に参加し、一緒に活動した人とも親しく交流
させて頂き、生きた生活の楽しさも味わった。
孔子さんの生涯は73・4歳だが、私はそれよ
りも10年以上も永く「ナルク」の活動に参加で
きた。でも、現在は支援活動としての作業は制
限され、私も迷惑をかけぬよう遠慮している。
従って不意ながら「遁世期」に入ったのかと
自覚している次第。

(茨城県日立市・ひたち 大川原 友吉)
次号は北関東エリアを掲載します。



「めざめ」を東大阪市役
所や地域包括支援セン
ターなどに講師を依頼し
て「高齢者の住居・施設
うと計画しています。

今後のに向けて

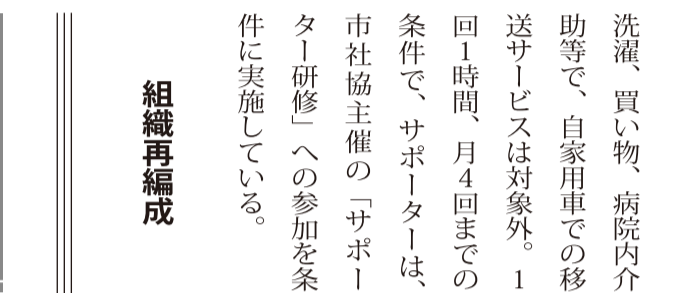
この数年間の取り組み
に感謝状が授与されるもの。
「ナルクかずさ」からも小林すみ子運営委員と西
谷須美江運営委員の2人が表彰対象だったが、大会
中止で対面表彰がなくなり、代表者代行表彰になっ
た。両氏は運営委員として長きにわたり「ナルクか
ずさ」の事業運営に貢献されての受賞だった。



「めざめ」を東大阪市役
所や地域包括支援セン
ターなどに講師を依頼し
て「高齢者の住居・施設
うと計画しています。

今後のに向けて

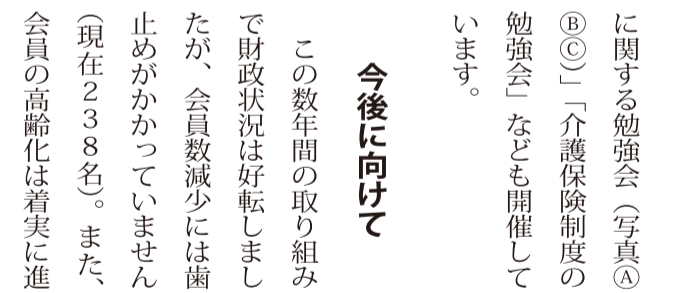
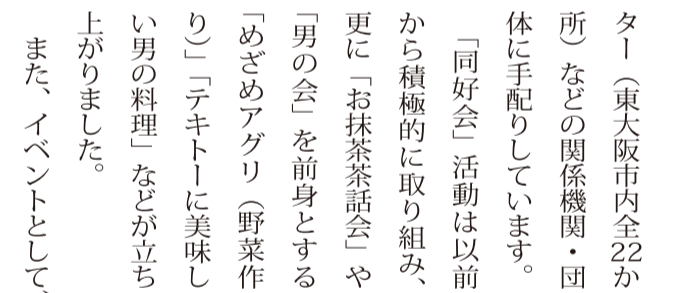
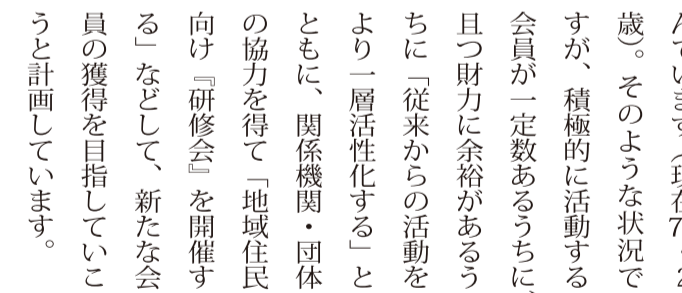
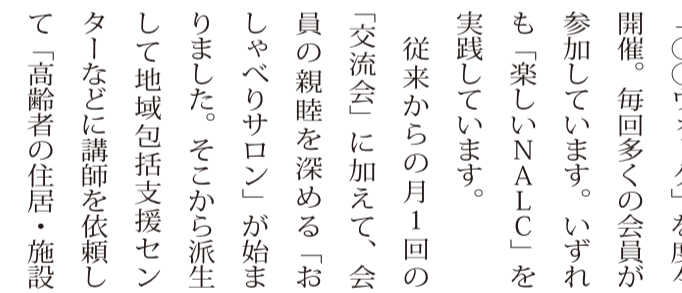
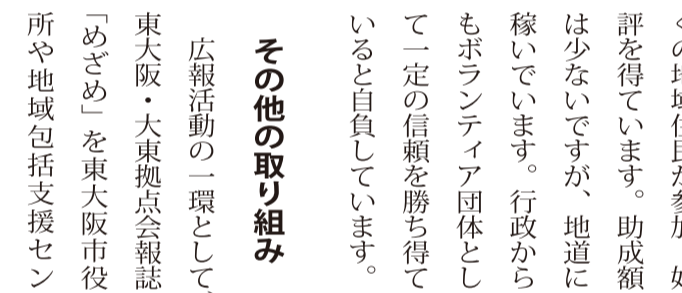
この数年間の取り組み
に感謝状が授与されるもの。
「ナルクかずさ」からも小林すみ子運営委員と西
谷須美江運営委員の2人が表彰対象だったが、大会
中止で対面表彰がなくなり、代表者代行表彰になっ
た。両氏は運営委員として長きにわたり「ナルクか
ずさ」の事業運営に貢献されての受賞だった。



「めざめ」を東大阪市役
所や地域包括支援セン
ターなどに講師を依頼し
て「高齢者の住居・施設
うと計画しています。

今後のに向けて

この数年間の取り組み
に感謝状が授与されるもの。
「ナルクかずさ」からも小林すみ子運営委員と西
谷須美江運営委員の2人が表彰対象だったが、大会
中止で対面表彰がなくなり、代表者代行表彰になっ
た。両氏は運営委員として長きにわたり「ナルクか
ずさ」の事業運営に貢献されての受賞だった。



私のシニアライフ

人生80年代がやって
来ると言われた時期に退
職。それまで仕事一辺倒で、
退職後のことは何の準備もしなかった。
80歳まで生きるのか? 慌てて夢中で学んだ。
シニアルネサンス財団でアドバイザーの短期講
習を受講し、シニア世代が抱える問題や対策の
内容など、常識の範囲として身に付けたつもり。
ライフサイクルから言えば、私も人生後半に
入ったことを自覚し「古人の知恵」なるものに
照らし合わせ、結構素直に学んだ。
孔子さんだって40歳まで感っていた。50歳で
天命を知った、それまでは知らなかった?
私なんぞは未だに感っている。ましてや天命
など思いもよらない。しかし、人生の後半に入
った者だが、バラモンで分けている「林住期」「遁
世期」迄にはまだ時間がある。何かを為すべし
と秘かに目を社会に向けた。

通世期 不惑未だ成らず...

「めざめ」を東大阪市役
所や地域包括支援セン
ターなどに講師を依頼し
て「高齢者の住居・施設
うと計画しています。



活動印誌

ナルク子ども食堂

大阪府・高槻・島本拠点 田中千鶴子

関心が寄せられる「ナルク子ども食堂」

令和3年度の高槻・島本拠点主催「ナルク子ども食堂」(以下「子ども食堂」)は活動回数が20回に達しました。

「子ども食堂」運営には「高槻市子ども食堂運営支援補助金制度」を申請しています。

「子ども食堂」の目的は子育て中の世帯への支援です。一人親世帯、保育所や学童保育を利用する共働きの子育て世帯だけでなく、子どもが小さい専業主婦や、育児休業中の何かと大変な子育て

「子ども食堂」の目的は子育て中の世帯への支援です。一人親世帯、保育所や学童保育を利用する共働きの子育て世帯だけでなく、子どもが小さい専業主婦や、育児休業中の何かと大変な子育て

「子ども食堂」の目的は子育て中の世帯への支援です。一人親世帯、保育所や学童保育を利用する共働きの子育て世帯だけでなく、子どもが小さい専業主婦や、育児休業中の何かと大変な子育て

子育て中の親御さんに時間と場所を提供

「子ども食堂」の目的は子育て中の世帯への支援です。一人親世帯、保育所や学童保育を利用する共働きの子育て世帯だけでなく、子どもが小さい専業主婦や、育児休業中の何かと大変な子育て

「子ども食堂」の目的は子育て中の世帯への支援です。一人親世帯、保育所や学童保育を利用する共働きの子育て世帯だけでなく、子どもが小さい専業主婦や、育児休業中の何かと大変な子育て

「子ども食堂」の目的は子育て中の世帯への支援です。一人親世帯、保育所や学童保育を利用する共働きの子育て世帯だけでなく、子どもが小さい専業主婦や、育児休業中の何かと大変な子育て

3世代交流の場

一方、ナルクは後期高齢者を含め、会員10人に対応しています。

ほかに絵本の読み聞かせ等も行っています。

「子ども食堂」を通じての3世代交流で、お互いの世代の存在を感じ合えるのが一番の目的です。

「子ども食堂」を通じての3世代交流で、お互いの世代の存在を感じ合えるのが一番の目的です。

「子ども食堂」を通じての3世代交流で、お互いの世代の存在を感じ合えるのが一番の目的です。



この日のメニューはオムライスとサラダ、スイートポテト(サツマイモの提供をデザートに)



おらが拠点の熱い人



兵庫県・芦屋拠点
植田 英三郎さんの巻

芦屋拠点の植田代表をご紹介します。平成22年から事務局次長、平成27年から事務局長、令和1年から代表に。

次世代を担う会員の育成、新会員の募集、一人暮らしや高齢会員への見守りなど、新しい施策を次々と打ち出されています。特に代表就任後は、新型コロナウイルス感染症により、なかなか活動ができない状況になっていますが、「コロナ禍でもできる事は何か考えるように」と役員会、運営委員会に次々と課題を出されます。

課題ごとに実行委員会を立ち上げて、コロナ禍にもかかわらず、忙しく活動を継続してこられたのは、植田代表の発破のおかげです。

助け合いでも率先して動かれる「行動する代表」です。

また別の顔として、リタイア後にFP

(CFP)の資格を取得し、ファイナンシャルプランナーとして活躍中です。芦屋市内で高齢者の暮らしを支援する様々な仕組みや制度について考えるシニアライフ・トータルサポート講座の講師を務めたり、ネット銀行・デビットカード・家計簿アプリの利用や、資産運用など幅広い分野のアドバイスも行っておられます。

ナルクにおいて次々と施策を打ち出されるのも、ファイナンシャルプランナーとしての知識や経験からくるものが大きいように思います。

ナルク会員として健康第一の生活を心がけておられ、毎日1万歩のウォーキングがご自慢のようです。

あ！ 特筆すべきこと、ひとつ忘れていました。なかなかオシャレでダンディです。(事務局長 守上 三奈子)



読者の随想

タブレットで読書の楽しみを再び

【大阪府・寝屋川拠点 藤井 靖永】

若いころ読書が好きだった。それが仕事に時間を取られていつの間にか疎遠になった。

高齢になって時間は自由になったが、眼もかすみ新聞は虫めがね無しでは読めない。体も弱り、手足の力も衰えて、図書館通いもままならず。ゴルフやテニスなどの趣味はす



写真はイメージ

べて止めて、残る趣味は読書だけとなったが、今や本も読み難い。

読書が楽にできる何か良い方法は無いかと調べていたところ、電子書籍の存在を知った。

画面が明るく見やすい上に、活字を大きくしたり音声で読み上げてくれたりもする。

何よりも膨大な電子書籍の中から、読みたい本を思いのまま選ぶことができ、本棚も要らない。

これを利用するにはタブレット端末の購入費用と、システムへの簡単な購入手続きが必要だが、お金には代えられないほどの価値があると思う。

このタブレットを使い始めてしばらくは手当たり次第に乱読し、思う存分読書を楽しんだ。

しかし、これからは敬遠していた古文書や宗教書なども、かじってみようと考えている。