

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>
✉ kato@nalc.jp

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2023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	6	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	29	ナルクスイス	1
関東	21	中国	4	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			87		



「発展プロジェクト」全体会議開催

2023年3月7日(火)、2回目の「発展プロジェクト」全体会議が開かれた。参加者は13人(欠席4人)、3つのグループが今日までにまとめた結果を発表し合った。

どのグループも Zoom や LINE、メールを駆使して頻りに連絡を取りながら、作ったものだけあって手応えのある発表であった。

以下、各グループの発表要旨を掲載。今後、各プロジェクトで論議を重ね、30周年に向けての取り組みを期待する。

【A グループ】

グループ名を拠点や会員の架け橋になることを願って「レインボー」と命名。

テーマ：(1)新規会員獲得と(2)既存会員の退会防止。

(1)-①ナルクを簡単に紹介するためにQRコードを記載した名刺カードを作成。QRコードからはナルクの情報を得られる。

【メリット】手軽にしまえて、手軽に配付。手間がかからずコストもかからない。難しい説明が不要。

【デメリット】この名刺カードにはナルクを印象付けるキャッチコピーが必要、センスがなければならない。デザインを公募する？

(1)-②年会費の無料期間設定。期間中の年会費を無料化し、継続意思があれば正式に入会。

(1)-③学校のボランティアサークルや企業の新人研修などでナルクを紹介して若年層への認知度を

高める。会員枠を超えての居場所を確保。

(2)既存高齢会員は、提供者不足でポイントの使い道がない。年会費をポイントで支払う事により退会防止。

【B グループ】

昨年12月から Zoom での会議を5回開催。

「ナルリンピック」の開催。開催の意義は継続と発展。

◎「ナルリンピック」とは同好会活動の全国大会。

●設立30周年を記念して、現地参加以外に Zoom の活用可能な企画も。

●全国組織のメリットを活用したイベントはマスコミにも魅力？

●単発ではなく継続する。(4年に1度、毎年)

●内容

①競いの場：テニス、パターゴルフ、麻雀、囲碁などエリアで予選の後、

本戦を実施。

②発表の場：書道、俳句・川柳、写真、手芸など勝ち負けを決めない種目。

③現地を知る場：総会会場近辺のコースをウォーキング(大阪城、万博公園など)。

④繋がり場：③と同時刻に LINE で結びつつ各拠点でウォーキング。

●課題：本気度が試される=絵に描いた餅ではなく「食べられる餅」を創る為の活動である。

①時間的に早急に開催か否かの決定。誰が決定？

②予算の確保→事業計画、予算策定。

③片手間のボランティアではできない。

④開催プロジェクトの編成：種目検討、会場確保、資金調達(協賛団体への働きかけ)、専従職員配置、Web 環境整備(会場と全

拠点を結ぶには専門技術が必要)。

◎今後求められる奉仕活動。

①屋外で第三者の目に触れる活動。(観光地の花植えや道路・海岸清掃など)

②高齢だからこそできることを発掘。(専門学校や看護学校で集団モニター登録)→高齢者の貸し出し。

◎時間預託の循環

①「できることリスト」「して欲しいことリスト」の登録

②終活手伝い。困り事を助けるのではなく、お喋りしながら人生会議のサポート。

③信頼できる仲間だから頼めること。〈例〉預貯金の払い出し、通販代金振り込み、入院費の支払い、入院中の洗濯、退院時の付き添いなど。

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を会員や地域に向けて発信していきましょう!

(2面へ続く)

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)

いと思います。

(神野 毅)

先人の3月号に引き続き素晴らしい先人の記事ですが、ナルク栃木設立発起人会の中心として、拠点を上げられた小林正治さんが逝去されました▼22年間、代表を含め役員として、ナルク栃木拠点を立派に育てて頂きました。心から感謝と哀悼の意を表したいと思います▼特に小林さんは、教育者として「福祉の心」を大切に、また地域の「子育て支援」にご尽力を頂きました。著書「日本人の心」は大変好評であり、第17回本部定時総会において、「古典にみられる日本人の品格」と題し特別講演をされ、総会出席者に深い感銘を与えました。また、「日本人の心」の出版記念パーティーには、高畑名誉会長と共に招き頂きました▼参加された皆様の祝意をお聞きしまして、小林さんの教育者としての存在の大きさに感銘をうけました。「日本人の心」を全国の拠点にもお配りし、感銘を与えました▼私共も本来持っている「日本人の心」「ボランティアの心」を大切にしたいと思っております。



先人の3月号に引き続き素晴らしい先人の記事ですが、ナルク栃木設立発起人会の中心として、拠点を上げられた小林正治さんが逝去されました▼22年間、代表を含め役員として、ナルク栃木拠点を立派に育てて頂きました。心から感謝と哀悼の意を表したいと思います▼特に小林さんは、教育者として「福祉の心」を大切に、また地域の「子育て支援」にご尽力を頂きました。著書「日本人の心」は大変好評であり、第17回本部定時総会において、「古典にみられる日本人の品格」と題し特別講演をされ、総会出席者に深い感銘を与えました。また、「日本人の心」の出版記念パーティーには、高畑名誉会長と共に招き頂きました▼参加された皆様の祝意をお聞きしまして、小林さんの教育者としての存在の大きさに感銘をうけました。「日本人の心」を全国の拠点にもお配りし、感銘を与えました▼私共も本来持っている「日本人の心」「ボランティアの心」を大切にしたいと思っております。

拠点だより

千葉県・かずさ 「会いたかった」「元気だったね」 ウォーキング・公情掃・ハーモニカ演奏を楽しむ 第1回ナルクかずさミニライブ

「内箕輪運動公園でミニライブを楽しみましょう」の呼びかけて、3年ぶりのナルクかずさのイベントが計画され、3月1日(水)10時から約1時間、内箕輪運動公園で実施された。

午前9時半頃から内箕輪運動公園駐車場に三々五々集合、「久しぶり」「元気だったね」「コロナは大丈夫だったね」の挨拶が、久しく逢わなかった実感がこもっていた。

安藤事務局長、参加者が幾人あるか心配していたが、30人の大台を超え(31人)安心した様子だった。企画者は参加人数の事も考えないといけなし大変だ。

事務局長より本日の集まりについての「主旨」と「思い」が話され、軽い体操後、皆思い思いに公園内を散策する。途中少ないゴミを拾いながら、梅の花がチラホラ開花する中、春の風を満喫しながら、近況や世間話に花を咲かせ、皆さん気持ちよく歩いていた。風が少し強いと思ったら春一番だったそうだ。

ウォーキングと公園清掃終了後、公園内の一画に全員集合、ゴミ拾いの成果は履き捨てた靴と空気入れはあったが、前評判通りゴミは少なかった。

安藤事務局長の音頭で、各々自己紹介後ハーモニカ演奏に入る。まず、ナルクかずさハーモニカ同好会の演奏に続き、パインダーに綴じられた歌詞により、各自よりリクエスト。君津市民の歌、黒田節等春風の中、生演奏をバックに気持ちよく合唱。極め付きは、今井会員の独奏。素晴らしい。しびれるね!

楽しかった1時間強もアツという間に終了。最後は芦刈代表から今後の日程等の話が在り、記念撮影に納まり散会となった。

奈良県・奈良西ブロック ナルクの存在意義〜「ららまつり」に参加して

生駒市のボランティア団体は、生駒市民活動推進センター(ららポート)に登録され、現在88団体が参加しており、ナルク奈良もその会員の一人です。2月5日(日)北コミュニティセンターで各団体の活動状況を披露し、理解しあう目的で3年ぶりに「ららまつり」が開催されました。36団体が出展し63団体370人の参加者があり交流を深めました。

会場の2カ所の舞台上は障がい者団体によるバンド演奏、老人クラブの歌唱などが発表されていました。

又、フリーマーケットと称してボランティア団体による多くのブースが設営され、賑わっていました。



生駒市のボランティア団体は子育て支援、心身障がい者援助、健康推進など様々な活動していますが、その殆どは1つの活動に特化され、ナルクのように多方面にわたる活動をしている団体は見当たりません。言い換えると生駒のボランティア団体はある項目に特



化された「専門店」ナルクは何でも揃う「百貨店」とも言えると思います。この意味でナルクは生駒では特異なものであり、今後の活動次第では注目される存在になれるものと監事、意を強くした次第です。

滋賀県・びわこ南東 料理教室へのお誘い



昨年10月に3年ぶりに料理教室が再開しましたが、2回開催後、参加者が少なく開催できていません。

過去の名場面を振り返り、今までに参加した人はもちろん、参加したことのない人もお誘いして参加してみませんか?



「男子厨房に入って、料理する楽しさ」も味わえます。料理を作ったお礼に孫が「お一つどうぞ」とお酌してくれるかも。

料理を全く作らなかつた私が料理を作り始めて10年が経ちました。

最近「関の孫六」を手に入れて試し、感動しました。切れ味が今までとまったく違い、刃を当てただけで面白いように、硬いものも見事に切れます。料理は道具から入るのもありかな。

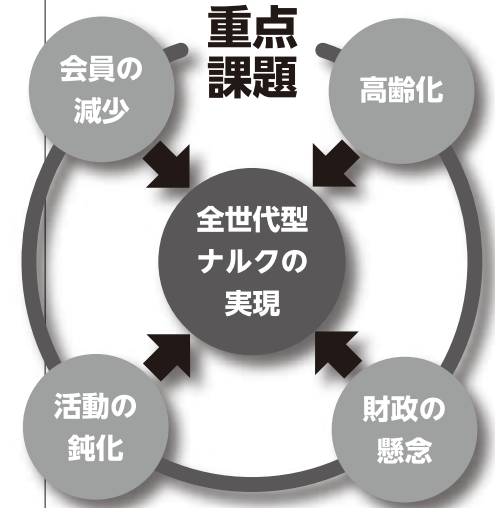


【Cグループ】

持続的発展のための新しいナルクの姿。

◎実現のためのポイント

- ①理念の表現：テイクからギブへ。高齢者が自立して生きることも社会貢献。
- ②広報の方向性：若年層へのアプローチ。(地域貢献を前面に、個を重視する世代に刺さる方法で、ITの活用、メディアの活用)
- ③地域との連携：地域で頼れるお



じさん・おばさんを目指す。人脈・政治力を駆使して他団体(役所、大学、教育委員会など)との協働。

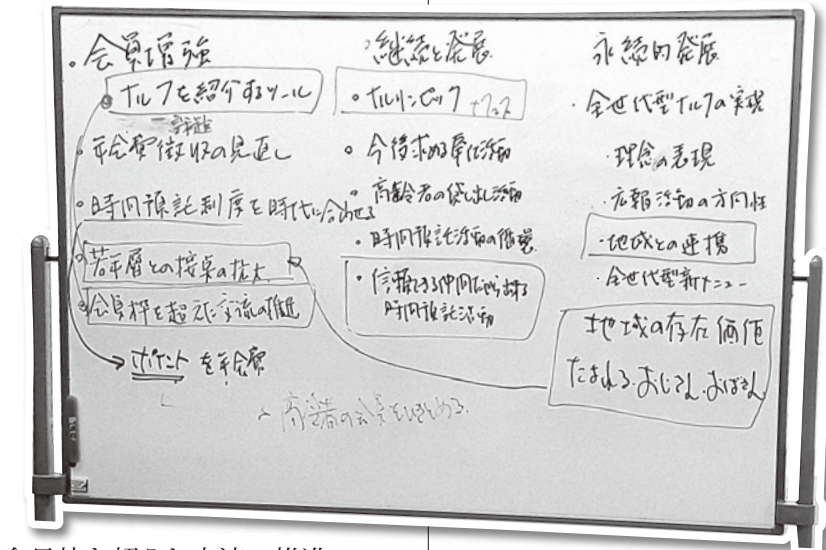
◆ ◆ ◆

以上が各グループの発表であるが、本部としてはこれらを1つにまとめた中間報告を頂きたい。そこで、全員でまとめる討議に入った。以下その結果である。

大きなテーマを「会員増強」「継続と発展」「持続的発展」に分け、それぞれをの発表結果を振り分けた。

「会員増強」

- ・ナルクを紹介するツール。
- ・時間預託制度を時代に合わせる。
- ・若年層との接点の拡大。



- ・会員枠を超えた交流の推進。
- ・年会費徴収の見直し。(ポイントを年会費に→問題あり?)
- 「継続と発展」
- ・ナルリンピック+フェス。
- ・今後求められる奉仕活動。
- ・時間預託活動の循環。
- ・信頼される仲間だからできる時間預託活動。
- 「持続的発展」
- ・全世代型ナルクの実現。
- ・理念の表現。

- ・広報活動の方向性。
- ・地域との連携。
- ・地域での存在価値(頼れるおじさん・おばさん)若年層との接点の拡大とリンク。
- 以上の結果を踏まえて、各グループで更に検討を重ね、6月1日の総会に中間報告を出す。
- 本部事務局では、どんな美味しく食べられる餅ができてくるか、ワクワクして待っているところである。

Let's Cooking 私のレシピ 大阪府・茨城・摂津 シェフ 加藤

もちもちの大根餅

ご飯のおかずにも、ビールのアテにもぴったり!

【材料】

- 大根...1/4本(すりおろす)
- 細ネギ(小口切り)...適量
- 干しエビ...適量
- 青のり...適量
- 塩...少々
- 小麦粉...大さじ4~5
- 片栗粉...大さじ4~5
- ごま油...適量



【作り方】

- ①材料を全部合わせ、水分が多ければ粉で調節。
- ②熱したフライパンにごま油をひく。
- ③いくつかにまとめて平たくして焼き、裏返す。
- ④焼き終わりにごま油を回しかけ、カリッと焼くとおいしい!

- ※食べやすい大きさにすると焼きやすい。
- ※ポン酢醤油などをかけ温かい内にどうぞ

Guidance 大阪府・箕面

杖をついてもできる 「楽々交流ボランティア」のご案内

会員の皆様から「膝・腰が痛くて歩くのが大変」とのお声がよく聞かれます。残念ながら歩かないと悪循環が始まり、ますます歩けなくなります。そこで少しでも解決しようと下記の企画をしました。気になる方ご参加お待ちしております。

実施日 毎月第4金曜日 14時～16時頃まで

【内容】

- 集合場所：箕面市役所前
◎お一人でも参加者があれば実施します。
- コース：箕面市役所～芦原公園往復(芦原公園で簡単な体操と交流)参加者はゴミをつけてください。サポーターが拾います。
- 申し込み：不要(当日受付)
- 問い合わせ先：稲井 080-6115-2280
- ※参加者には奉仕点数1点が付きます。



次号は亀岡地区を掲載します。

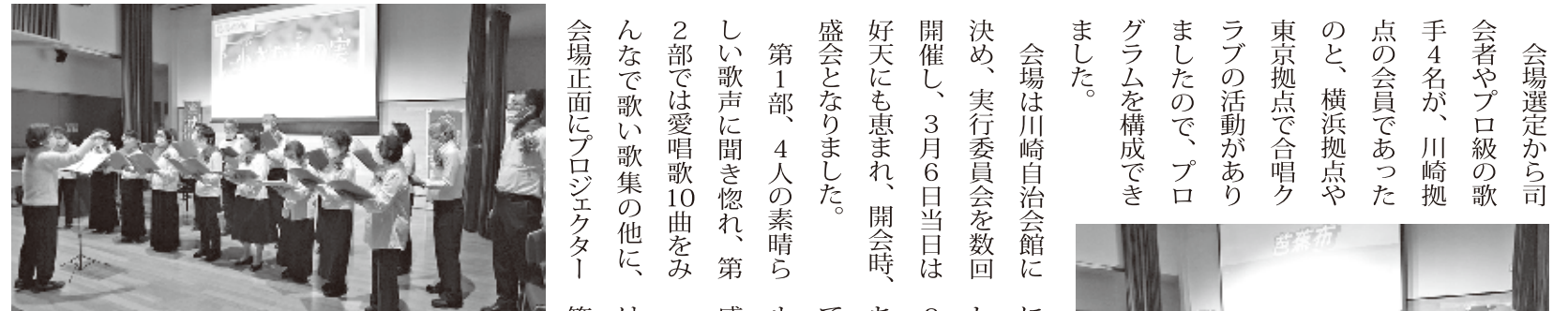
「ナルク歌声フェスティバル」で 楽しく、南関東地区の交流



小田さん、小林さん

古賀和子さん

車戸兵衛さん



横浜コーラス

東京コーラス

南関東地区連絡協議会では、この3年間コロナ禍で、多数の会員を集める事を控え、連携を深める機会に遠ざかっていました。昨年10月の連絡会議で首記の「歌声で交流会」をやってみようという決意、実行委員会を立ち上げました。

会場は川崎自治会館に会場選定から司会者やプロ級の歌手4名が、川崎拠点の会員であったのと、横浜拠点や東京拠点で合唱クラブの活動がありましたので、プログラムを構成できました。

会場は川崎自治会館に決まり、実行委員会を数回開催し、3月6日当日は2人の飛び入りの参加もあり、楽しく和やかな会盛会となりました。第1部、4人の素晴らしい歌声に聞き惚れ、第2部では愛唱歌10曲をみんなが歌い、歌声で会場正面にプロジェクターは、久しぶりに声を出して笑顔で交流が出来て良かったと思えました。

参加された会員の皆様は、久しぶりに声を出して笑顔で交流が出来て良かったと思えました。

ナルク会員が7割で一般の方も3割参加され、歌声で一体になりました。コロナ禍に負けず、今後も「楽しいナルク」の実践するためエリア交流会を企画したいと思えます。

高齡化時代のもう一つの課題は「車の運転」。地方では移送の依頼が多いが、高齡を理由の免許返納は活動に支障をきたす。

高齡化時代のもう一つの課題は「車の運転」。地方では移送の依頼が多いが、高齡を理由の免許返納は活動に支障をきたす。

高齡化時代のもう一つの課題は「車の運転」。地方では移送の依頼が多いが、高齡を理由の免許返納は活動に支障をきたす。

高齡化時代のもう一つの課題は「車の運転」。地方では移送の依頼が多いが、高齡を理由の免許返納は活動に支障をきたす。

人は1人では生きていけない
● 今回の記事を書くよう
に福井拠点の事務局長から
下命された。経験や場面は事務局長が豊富な材料を持っていると思っただけ、機関紙作成担当を理由に私となった。つれづれとは「人生全般に
関すること」ととれるが、やはりナルクに関した
ことになってしまふ。

人はこの世の一生の間、1人では生きていけない。規模や性格は異なっても何らかの組織に身を置くのだが、自分の意思で入会したナルク。自信の身の丈で努力するのがベター。

ナルクは来年30歳、我が拠点は22歳となる。各々の設立以来会員拡大を進め、ピーク時には約2万3000人であったが、今は減少傾向にある。会員が活動の源であり、会員拡大の手立ても工夫を求められている。

福井は県都福井市に拠点を創れ、と口説かれたが、私の不行き届きで実現せず後悔の念しきりである。

20年を超える歳月は高齡者が多い組織として会員の自然減は避けられず、また利用の必要がなくなつて退会する人もいる。私が担当した1人に、精神不安定な母子家庭の児童を、下校後母親が迎えに行く間を施設に送ること数年。あれから約10年退会届。その後の状況を聞くと、23歳になったが、精神面の弱さが残つていて悩んでいる由。何かあれば連絡を、と3月号の機関紙を渡した。

高齡化時代のもう一つの課題は「車の運転」。地方では移送の依頼が多いが、高齡を理由の免許返納は活動に支障をきたす。

ナルクは30周年にあたり、原点である理念の再確認と基本活動と提案しており、社会的現象である高齡定年時代における現役労働者の入会促進と併せて追求していかねければならぬ。更に停滞している役員交代、特に要である事務局長の人事発掘が今後2~3年苦惱させられる事は間違いない。

ナルクは2年前の1月以降は14拠点が減少している。私は23年間世話をしてきた農業法人を解散移行の手続きをしている。創るより壊すことの困難さを知らされた。ナルクも解散することがないとは言えない。可能な限り活動していこう。(ふくい拠点 龍田 清成)



配布部数：20,000部
配布地域：全国87拠点
問い合わせ：本部 TEL06-6941-5448
月～金(祝日を除く)10:00～17:00
kato@nalc.jp

老若男女問わず
一緒にボランティアする方大募集!

ナルク会員募集中

ナルク会報誌
バックナンバーは
Webで



読者の随想

通院介助していて
気付いたこと

【兵庫県・東神戸 佐々木真知子】

昨年从灘区にお住まい
の方の通院にお付き合いしています。ご自宅から駅
前の皮膚科へ週に1回程度です。車を降りてから病院
のビルまで、ビルの中のエレベーターまで、そして病院
入口まで。人通りのある中をリハビリ用ストック2本
を使い歩くのですが、急な追い越しや曲がり角から不
意に歩行者が現われて鉢合わせ
したり、歩道の自転車や、強い追い
風は大敵だそうです。



普段は気にも止めていなかったことが、杖をついて
歩く人にとっては、非常に不安な事だということがよく
わかりました。当たり前のように、一人一人に沿っ
たお手伝いを心がけていきたいと、改めて気を引き締
めました。

会員管理台帳入力に携わって

【大阪府・高槻・島本 入江末子】

拠点入力担当とは会員管理のうち、会員の方々の日
頃のボランティア活動を台帳に残す事務作業です。私
が入会した時、台帳も1人1枚ずつのページをめくり、手
書きで預託活動、事務所当番に分けて記帳していました。

パソコンを使つての台帳管理になり、記帳担当から
入力担当に変わる時、1から指導して下さった方も亡
くなられました。昨年には台帳システム(本部システム)
が変わり、4月分からは手探りしながら月1回の入力作
業をこなしていますが、会計担当と同様途中で止める
ことができない事務作業になります。活動をする方は
「しんどくなったから」、「やり手がないから」と、奉仕で
も預託活動でもお断りが多くなってきています。高齢
化するボランティア団体として、それではどうするか?
新しい会員、それも活動会員を増やして!と何年言い
続けて来ても実際は? ですね。また「ボランティアな
んだからそんな無理なくても」という声もあります。
それならばせめて家賃、光熱費などを賄える方法を模
索しないといけないのではないのでしょうか? ナルクに
席を置く者相互の責任として会の存続を思うのなら、こ
れから活動による寄付金が減っていくことが目に見え
ている昨今、集う場所(事務所など)を維持するためにも
避けて通れない問題だと思います。「できる時にでき
ることを」が謳い文句のナルクでも、活動の自由には自
分たちでナルクと言う組織を運営するという責任もつ
いてくるというのを実感しています。私個人としては体
調が許す限り利用者さん(依頼者)の支えになれたらと、
それが励みでもあり生きがいにもなっています。

活動印誌

認知症カフェ「ひだまり」

滋賀県・びわこ湖西
池本 盛雄



厚労省では認知症の本
人や家族、医療介護の専
門職、地域の人などが交
流して、お互いを理解し
合う場として、「認知症
カフェ」の設置・運営運
動を2015年から展開
している。大津市長寿政
策課の話では、現在、同
市内で「認知症カフェ」
を開いているのは、「ひ
だまり」の名で参加して
いるナルクびわこ湖西は
じめ、11の法人など(う
ち個人1)。
びわこ湖西拠点では昨
年4月から認知症カフェ
「ひだまり」の運営を開始
大津市の委託事業で、助
成金が市から出ている。
令和5年度も市の「認知
症カフェ委託事業者」に
厚労省では認知症の本
選定された。
毎月1回、第2金曜日
の午後1時半から3時半
まで、大津市和邇コミュ
ニティセンターで開いて
いる。リーダーの田野節子
さんを中心に、スタッフ
は9人。うち男性は田村
鴻平代表ただ1人。参加
者は毎回約30人。3分の
1はナルク会員以外の人。
中には軽い認知症の人も。
毎週、認知症について
の専門家や、認知症の家
族を介助した人を講師に
招くなどして、認知症に
ついての理解を深めてい
る。認知症についての相
談コーナーは常設で、元
ケアマネジャーの田野
さんが担当。マンドリン
やリコーダーなどの演奏
を添えて、カフェのサ
ロン効果を盛り上げてい
る。ケーキはスタッフの
手作りだが、本職顔負け
の美味しさ。
田野さんたちは、ス
タッフも参加者も男性が
少ないので、「男性の積
極的な参加をよびかけて、
さらに活発なカフェにし
たい」と話している。

あ〜よかった、助かった
ナルクの会員になって7〜8年
でしょうか。同好会で楽しんだり
老人ホームの掃除を月1回、時々
事務所当番などさせて頂いています。
他には私の得意分野である医療
に関する事でボランティアをさ
せてもらっています。私自身が
サービスを受ける立場にならない
だろうかと考えていました。
娘が3人近い所に住んでいるか
ら大丈夫、そう思っていました。
ところが緊急事態発生! 長女が
緊急手術になるからすぐ来てと連
絡。丁度昼食の準備に取り掛かっ
たばかり。87歳の夫は全く食事作
りは出来ません。昼はインスタン
トのカレーで、病院で待機中の私
は身動きがとれない、夕食が気にな
るが残り物は何も無い。大阪で
勤務している三女に電話する「今
日は忙しくて残業だから駄目」と。
そう近くで親しくしている会
員さんに頼もう。快く引受けて下
さり、夫はおいしい手作り弁当に
ありつけた。会員同士の助け合い
とはこういう事なのだ、ナルクに
入ってよかった! 気軽に頼める、
ポイントで返せるこのシステムは
最高です。
その日私が帰宅したのは夜9時
30分でした。娘は心配なく無事手
術を終えたのでやれやれでした。
(兵庫県・宝塚・川西 田川幸子)

これぞナルク!

