



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>
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

毎月1回
10日発行

2017年度の決算を終えて 拠点運営の健全化が今後の課題

2017年度の本部及び拠点の決算が終了した。4月から新たな2018年度がスタートし、それぞれの活動が積極的に進んでいる。決算の実態は全体の収支面ではプラスになっているが、個々の拠点をみると収支がマイナスの拠点も散見される。神野会長や監査を終えた仲啓介、竹内祥三両監事は、「今一度、拠点運営の健全化を図っていただきたい」と、次のように訴えている。

2017年度の決算概況

2017年度の決算についてご報告します。経常収益は122,350千円、正味財産増加額は3,178千円ですが、残念ながら当期の正味財産がマイナスになっている拠点が複数あります。収入のほとんどが本部からの交付金だけという拠点もあり、収入増もむずかしい中で、事務所家賃などの固定経費が発生しています。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。



無駄な経費が出ていないか、個人負担すべきものが拠点の費用で処理されていないか、収入に見合った支出を計画し、実行することが必要です。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。

また、「運営引当金」は目的・内容・期間・金額基礎など明確にして計上してください。引当金を取り崩すときは、目的が完了したときで、利益調整にはなりません。



最大の収入源は会員同士の助け合い活動。「時間預託活動」をさらに活発に

て拠点の運営に協力... 「基本の活動の的確な運営」につながっています。

枚方拠点をはじめ、運営が的確に継続されている拠点では、代表はじめ役員は退任された後も拠点活動に参加され、拠点活動の支援をさせていただきます。それがを祝いましょう。

感動のナルク実現のために 大阪・北摂エリアの近況報告

大阪・北摂エリア 担当理事 田中千鶴子

昨年5月23日、ナルク本部総会において、創設者の高畑名誉会長から神野新会長にバトンが継承されました。神野会長はナルクの理想像を「楽しいで取り組んでおりま



第1回「大阪・北摂エリア」総会

月に「大阪・北摂エリア第1回総会」を開催しました。「大阪北」「大阪

も、この問題は7拠点で真剣に取り組まれています。一方では、「困っ

かし、残念ながらナ

南」「高槻・島本」「豊中・池田」「茨木・摂津」「吹田」の7拠点の各代表が、自拠点の課題を話し、解決に向けて活動として活発に行われております。介護保険の見直しは、在宅介護を進めることとす。いろいろなか統計を見ると、高齢者もシニア世代も同居世帯が増えていきます。40歳代、50歳代の独身者も、親の介護が現実となれば、ナルクの時間預託制度の活用も現実のものとなってきます。少数の家族だけでは、在宅介護も、ままなりません。しかし、残念ながらナ

おらが拠点の 熱いひと

巻 金谷さんは岡山真庭拠点の代表です。真庭拠点は現在会員数は145人ですが、主な活動は病院、買い物などの送迎支援です。利用者が多いのですが活動会員は少なく、代表が一人で奮闘しておられます。忙しい金谷さんをさらに忙しくしているのが小学生の送迎です。



後列中央が金谷さん

地域には4つの小学校があります。共働きのご両親が帰宅されるまでお預かりする「児童クラブ」が、旧役場内の文化センターの中

送迎中は子供たちが騒がしくしていますが、金谷さんは優しく接して下さいます。今年の4月には北房小学校が開

ときどき、「おやつ買って！」とか、夏には「アイス買って！」とか、クリスマス会の時には「ケーキ買って！」などと無理をお願い

今回の投稿は会員ではなく、地域の利用者の一人、小学校の先生からでした。

校し、児童クラブも校内に移りますので、金谷さんの4年間続いたこの活動も終わりとなります。平成26年から、本当に長い間「苦勞様でした。活動終了に当たり、お世話になった子供たちからお礼の手紙が寄せられました。その内の一通をご紹介します。

いして、すみませんでした。でもいつも買ってきてくれてありがとございます。3年生のころ、ナルクさんが身体の調子の悪いときに、文化センターを通り過ぎ、しばらく行っから、Uターンをして児童センターに戻ったときは、私は本当に心配しました。今まで本当に有り難うございました。文面から推察すると、金谷さんは体調の悪いときも、休むことなく送迎を続けられていたようです。頭の下がる思いです。(北房児童クラブ支援員一同)

つれづれの記

日本の伝統芸能 その1 落語

知っているようで実はよく知らない素晴らしい日本の伝統芸能！落語・歌舞伎・能・狂言・人形浄瑠璃の鑑賞方法を簡単にご案内します。今回は落語です。落語とは人々の知恵と笑いを集めた芸能です。戦国時代、京都・誓願寺のお坊さんが笑い話を取り入れ、説法を分かりやすく語ったのが始まりと言われます。町民の生活や日常の話を滑稽に語り、最後にオチをつけるのが特徴です。落語家は仕草や表情のみで、老若男女すべての登場人物を演じ分けるため巧みな技術が必要です。落語に使用される小道具は主に扇子と手ぬぐい。扇子は箆やキセルに。手ぬぐいは本や財布など落語家の扱い次第で何通りにも化けます。



トツ(前座) 一番初めに演じるため新人落語家が演じることが多い二ツ目 以降、三ツ目、四ツ目と徐々にキャリアのある落語家が登場、「色物」と呼ばれる落語以外の芸を披露することもあります。「色物」とは、講談・浪曲・漫才・手品・紙切り・曲独楽・太神楽・音曲・漫談・腹話術・かつばれ・新内など。中トリ 前半の締めにあたるので大看板の落語家が登場する。中入り(休息) カブリ(つかみ) 休息で一息ついた客を再度舞台上に惹きつける。シバリ(色物) 終盤に向かつて客の気持ちを舞台上に縛り付ける。モタレ(膝代り) トリに向け軽いネタ披露されること多いトリ 主任とも呼ばれる。大看板の落語家が大ネタを披露する。

- 舞台上に登場する時に演奏される出ばやしは一人一人違う曲が使われており、落語家自身も自分の曲を聴くことで気持ちを引き締め舞台上に上がれると言います。
- 皆さんは寄席の流れをご存じですか？落語会は主に複数の落語家が登場する「寄席形式」と、メインの落語家が何度も登場する「独演会形式」があります。色々な出演者が楽しめる寄席の流れを説明します。
- 各地の寄席
- (東京) 上野鈴本演芸場 新宿末廣亭 浅草演芸ホール 池袋演芸場
 - (名古屋) 大須演芸場
 - (大阪) 天満天神繁昌亭
 - (その他の寄席のある県) 長野 富山 福井 三重 滋賀 大分 鹿児島 沖縄など
- (記・藤岡武)

私はこれで元気です

二わたしの健康法お教えします二 脊柱管狭窄症を乗り越えて

日常生活を維持するのに欠かせないのが、週1回の整骨院通いである。「通電治療・整骨マッサージ・鍼灸治療」で約1時間。20代後半に、ぎっくり腰が原因で腰痛持ちになり、以降50年以上、長い付き合いとなった。その間、6年前にはそれが悪化し、一歩も歩くことが出来なくなってしまった。MRI検査の結果、「腰部脊柱管狭窄症」ということが判明、手術が必要となった。幸い手術は成功し何とか歩けるようになった。手術時に「腰椎すべての脊柱管が狭くなっているが、手術は一番詰まっている所を行う。しかし将来、またほかの箇所が悪くなるかも知れない」と言われた。最近、それが振り返ってきたのか、また腰痛がひどくなった。そのため、歩くのに多くのエネルギーが必要で、特に階段の上り下りに苦勞して、エレベーターやエスカレーターに頼ってしまう。何とか現状維持を保つよう頑張りたい。 尼崎拠点 橋本伊三男

「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。

シリーズ ナルクの遠距離支援活動⑧ ナルクUSA 東京拠点 海外拠点との連携活動について

東京拠点代表 筑摩孝雄
海外在留邦人は人口比から言っても、東京の出身者が多いと思われま...

千葉拠点市民公開講座を実施 1~3月まで4回に分け開講

千葉拠点は、1月25日、2月8日、22日、3月8日の4日間、市民公開講座、救命、救急の操作、介護の実技などを中心とした「シニア生活・介護支援サポーター養成講座」を実施しました。



千葉拠点市民公開講座終了式

内しながら参加者を使ったり、介護される役の方が一人で見守り、介護される役の方が一人で見守り、介護される役の方が一人で見守り...

20周年記念植樹の木 福島で満開 4年ぶりに立派に育った姿と対面

仙台で開催されたナルク20周年大会の前日、東京・川崎・東横浜の一行は福島市に立ち寄り、介護支援センターの庭園にハナミズキ2本と球根100個を記念植樹し、午後、そこから5キロの「大森城址公園」に桜苗木50本を植樹しました。



皆で植えた桜を見守る 筑摩・花崎の両代表



母からの贈り物

息子が生まれてすぐ離婚した私はシングルマザーになり、就職活動をしてたどり着いた先が大阪でした。父は一人福岡に残り、母と1歳になる息子の三人の生活が豊中市で始まり...

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめレシピ

宮城の郷土料理・はらこ飯

- 【材料】4人分
生鮭(切り身)3切れ
米3合
イクラ(しょうゆ漬け)
【調味料】
(A)みりん大さじ2
しょうゆ大さじ2
水大さじ3
(B)しょうゆ大さじ3
みりん大さじ2



- 【作り方】
①鮭の切り身は半分に切る
②鍋に鮭の切り身と(A)を加えて2~3分ほど煮て冷ます
③炊飯器に洗った米に②の煮汁と(B)を入れ、3合の目盛まで水を加え②の鮭をのせて炊く
④炊き上がった鮭をほぐしてよく混ぜ、器に盛りイクラを載せる。

仙台地方自慢の郷土料理です。ぜひお試しください。(仙北拠点 今村芳美)

皆さまの投稿をお待ちしています。男性の方の投稿歓迎です。できるだけ写真を添付してください。自慢の郷土料理もご紹介ください。メールアドレス yamay@peach.plala.or.jp 〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 F Gビル4F ナルク編集部

馬場夏織

読者の広場

短歌

八胡が塀の外までぶら下がり訪ねる人の道標なり
【びわこ高島】
雲間より輝き見ている初日の出心で祈る今年もよろしく
高島の山脈親し幾代の祖も仰ぎ田畑を護られ来しや
匿名

俳句

【横浜】
春浅き子らの試験の首尾いかに
床上げや夫の好物木の芽和え
紅白の梅に潮風瑞巖寺
まだ残る実に次々と春の鳥
【びわこ湖南】
変わらぬに有難きかな初景色 井上マスエ
【南横浜】
水温む思はぬ人と会ふ小径
春一番天女のように巫女走り
庭影にふと眺むれば路のとう
石原優子
古川國男

紅のバラの芽朝日浴びながら
大荒れの後は朝日の雪の富士
【大阪北】
雪に照り揺らぐ笹影幹の影
同窓の話し尽きなしくつくづくし
藤田多栄子

【富田林】
また会えた心浮き浮き福寿草
豆まきをやめたせいか鬼同居
【横浜】
老いたなど自分を笑う物忘れ
【びわこ湖南】
ひな祭り孫は遠しちとさびし
山上和美
【函館】
ウンそだねープラチナスマイルカーリング
怪我も糧滑って回って金メダル
ななしの
【大阪北】
露天風呂月に恥じない丸裸
前たもつ

川柳

【富田林】
また会えた心浮き浮き福寿草
豆まきをやめたせいか鬼同居
【横浜】
老いたなど自分を笑う物忘れ
【びわこ湖南】
ひな祭り孫は遠しちとさびし
山上和美
【函館】
ウンそだねープラチナスマイルカーリング
怪我も糧滑って回って金メダル
ななしの
【大阪北】
露天風呂月に恥じない丸裸
前たもつ

随想

いま出来ていることに感謝
【寝屋川】
吉延いせ香
「介護うつ」という言葉はよく耳にするが最近、精神科で「遺族外来」のあることを知った。私も大切な家族を介護して看取った後、何をしても気持ちが沈み、例えようのない喪失感や寂しさを味わった一人だ。外出したくないし、人との会話も億劫になった。そんな私を救ってくれたのはナルク。その存在は実にありがたかった。ボランティア活動をする一方で、仲間との卓球

「折からの将棋ブームで女性の棋士が増やしたい協会の意向かも」と言いながら、「なんと、この私が初段になったのです!」と、喜びの笑顔で写真に納まりました。



石原優子氏

「折からの将棋ブームで女性の棋士が増やしたい協会の意向かも」と言いながら、「なんと、この私が初段になったのです!」と、喜びの笑顔で写真に納まりました。

【東京】
時間預託活動
紹介の論文が
分科会賞を受賞
賞
このフォーラムは、「学生の政策提言による望ましい社会の実現」を理念とする非営利の学生シンクタンク。1994年、当時、慶応大学教授であった竹中平蔵ゼミが立案して設立されたものです。近年は20数大学が参加する大きな規模に成長し、論文のエンタリーも100本以上に及んでいます。有志学生団体が主催し、経済産業省などが後援しています。このフォーラム

【横浜】
ナルクに女性棋士が誕生しました!
14歳でプロデビューし、公式戦勝利の

【水戸】
「こみっとフェスティバル」に参加
今回で6回目の開催になる水戸市主催の「こみっとフェス

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Includes data for 北海道地区, 東北地区, etc., and a QR code.



編集長雑感
各地で会報の編集に当たっている皆さん、ご苦労さまです。原稿作成上のお尋ねがよくありますが「5W1Hをお忘れなく」とお答えしております。即ち「いつ」「どこで」「誰が」「何を」「なぜ」「どうした」の6要素です。これを無視している会報が見られるので要注意です。(Y)

団体賛助会員
(5口以上・敬称略)

- List of member organizations including: 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, etc.