



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 FGL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

ナルク25年、新たな時代へ ビジョン委員会答申までの道程

昨年5月の理事会で、「ナルクの進むべき道」を明らかにしようという目的で、7月に「ビジョン委員会」を設置することが決まった。以後、分科会を設置するなど精力的に検討を重ねた結果、去る3月28日、神野会長宛に向こう3年間のナルクの進路を示した答申書を提出した。答申は次の6項目で表現されている。①全世代対応の会員組織への展開②将来につながる組織運営の確立③時間預託制度など諸制度の再点検④将来にわたっての財政の健全化⑤地域とのコミュニケーションの推進⑥広報部門の強化。ここに至るまでの道程をビジョン委員会の寺井主査に語ってもらった。

時間預託制度とナルク

ナルクが産声を上げたのは、1994年である。当時、高齢者介護が社会問題化しており、ナルクは「仲間うちの高齢者を支えよう」との思いでボランティア団体を立ち上げ、社会問題解決の一端に寄与すべく活動を始めた。

翌年、阪神・淡路大震災が発生。ボランティアへの関心が高まるなか、「できる事を・できる時に・できる方法で」と、無理なくボランティアに参加することを呼びかけ、多くの賛同者を得た。

女性が主体のボランティア団体が多い中で、「夫婦で入会」というナルク独自のシステムが男性たちの参加につながったことが大きい。女性たちは実行力を底支えにし、男性たちは企業社会で鍛えられた企画・交渉能力を發揮し、「2人3脚」の相乗効果で予想を上回る成果を生み出した。

「活動を継続してこそ本当のボランティア」に組み立てた「タイムダラー」から学んだものである。1980年、エドガー・カーン博士が理論的に組み立てた「タイムダラー」の名前で用いられているものは異なり、最後までお金とは関係のない内容で、活動開始当時から注目された。

結果、マスコミでもよく取り上げられ、社会に広く知られることとなった。もちろん、その効果で全国的に会員の増加が見られた。

当時、アナ・ミヤレス女史が4回目の訪日の際、シンポジウムで「時間預託



風鈴の寺「奈良県・おふさ寺」にて 写真・岩井 博

はお金に換えないのが基本。その意味でナルクが最もタイムダラーに近いし、よく短期間に全国に広げられた。尊敬に値する」など賞賛のコメントもあり、「ボランティアは自発的に無償でやるもの、有償ボランティアという言葉は使わない方がよい」との発言もあった。

社会情勢の変化

この「時間預託制度」は、発足以来25年を経過した今日でも、ナルクの最重要活動のツールとして、会員同士の助け合い活動の要となっている。

一方、社会情勢は25年間で大きく様変わりしてきている。例えば、想定以上の少子高齢化、長寿社会化、定年延長、年金受給年齢の先送り、高齢者の趣味の多様化などである。とりわけ次世代のナルクの担い手と期待していた団塊の世代が、これらの変化により、持続的ボランティア活動からは距離を置くようになっている。

ナルクの勢力は、在籍会員が2009年をピークに、退会者が入会者より多く、右肩下がり傾向に転じている。また、時間預託活動の量は、2010年の年間19万8091点を最高に減少傾向を呈している。ここ数年新たな拠点の設立も見られない。

第1回委員会では、委員会設置の趣旨徹底、諸検討推進のプロセスとベクトルの整合などを確認するとともに、多岐にわたる問題を扱うことが予想されるため、「ヒト」「モノ」「カネ」「制度」の4分科会を作り、それぞれの分野で深く検討することを決めた。また、現在ナルクが抱える問題点や今後への思いを多くの皆様の意見として提供してもらうため、会の議論をしたり、ま



活発な議論が繰り広げられたビジョン委員会

ナルクの勢力は、在籍会員が2009年をピークに、退会者が入会者より多く、右肩下がり傾向に転じている。また、時間預託活動の量は、2010年の年間19万8091点を最高に減少傾向を呈している。ここ数年新たな拠点の設立も見られない。

このような状況を踏まえ、昨年5月の理事会で現状打開を目指して「自立・奉仕・助け合いの理念以外はタブー視せず、将来のナルクを永続するナルクを目指すビジョンを示すこと」が議決された。これを受け本部は早速、拠点からナルク



新たに作られた理念のロゴマーク

たある時は他の分科会の意見をフォローしたり、助言をした。それらを進めていく。答えの取りまとめ

検討が進み、具体的な事象に対する現状での問題点、そして問題点を解決する

- ① 全世代対応の会員組織への展開
 - ② 将来につながる組織運営の確立
 - ③ 時間預託制度など諸制度の再点検
 - ④ 将来にわたっての財政の健全化
 - ⑤ 地域とのコミュニケーションの推進
 - ⑥ 広報部門の強化
- このような検討・協議の経過を経て、本年3月20日に第2回検討委員会を開催し、ビジョン委員会

ビジョン委員会委員名簿

分科会名	メンバー	三分科会リーダー
主査	寺井 正治(本部)	
ヒト	梅津 建次(宮城拠点) 中村 仁(函館拠点) 和田 修身(水戸拠点) 内田 雅久(上田・千曲拠点) 西村 順子(本部)	
モノ	青野 邦彦(びわこ湖西拠点) 走出 政視(栃木拠点) 早見 雅彦(徳島拠点) 田中千鶴(高槻・島本拠点) 岡田 直樹(本部)	
カネ	和田 亮吉(枚方拠点) 守屋 正(大阪南拠点) 青木 富子(本部) 月森 善文(本部)	
制度	福江 孝夫(横浜拠点) 山口 弘(岐阜拠点) 佐伯 康子(大分拠点) 宮本 秀樹(本部)	

おらが拠点の熱いひと

銚子拠点 平田忠脩さんの巻



ナルク銚子拠点は「地域への貢献と高齢者に優しく」をモットーに今年15周年を迎えます。今回の「おらが拠点の熱いひと」は、設立当初から事務局長を引き受けてくださっている平田忠脩さんを紹介いたします。

平田さんは福島県会津の出身で、永年海上保安庁に勤務されておりました。退官後は、「幼い子供と接していきたい」という平田さんのご意向で、幼稚園でのボランティアを希望されておりました。しかし、

ことになりました。そんなある時、ナルクの入会説明会があるというので、少し冷やかしかつ話に話を聞きに行ったところ、なかなか興

15年の間には、幾度か交代のご希望も出されましたがその都度、会員の強い要望で続けていただいております。その間、事務局長としての

(記 小澤 康枝)

なかなか幼稚園のボランティア要請はなく、やむを得ず、生涯大学に入り、学びつつ障害者の就労施設で活動される

味深く、すっかりナルクに魅せられてしまったとのことで、一生懸命話を聞いているうちに、勧誘されてしまったと後日話しておられました。

そして銚子拠点立ち上げの時を迎え、事務局長に就任、高い事務処理能力を発揮してください。銚子拠点の中心的存在となられました。

ところが、普段元気な方が昨年暮れにがんが発覚し、治療が始まりました。この際だから役を降ろしてくれとの発言がありました。しかし、元気に言っていました。元気に言っていました。元気に言っていました。

つれづれの記

「下山」の思想に学ぶ

作家、五木寛之の一文に「下山の思想」というのがある。山に登ることを普通「登山」というが、登れば必ず下りなければならぬ。つまり、「登山して良かった。楽しんで良かった」ということは当然、下山も含ん前を向いて歩いて行かなくてはならない。



我々素人が山に登るときは、狭い山道を踏みしめながら、ただ前を見つめ、汗をかきかき、必死で登るものだ。そしてやっと頂上に着いたら「やれやれ着いた」「高いなあ、バンザイ」と登山が終わった気持ちになる。

実は終わっていないのだ。山を下りなければならぬ。「下山」が待っている。そして、この「下山」こそが大切なのだ。登る時は道に気をとらるを全うすることだ。そして、下山の時が来る。下山の時が来る。下山の時が来る。

私はこれで元気です 人生100歳を目指して!

私は大正15年生まれの92歳です。18歳で志願して軍隊に入隊し、約2年で航空兵となりました。内地での操縦訓練は危険となり、舞鶴港から満州に向かいましたが、途中で機雷に触れて座礁してしまいました。船体の半分が沈みましたが、幸いにも命拾いました。

戦後、大学ではバイオ学を学び、関連の職場に就きました。今日まで一度の入院や手術の経験もなく、メガネも不要ですが、歯だけは義歯になりました。

食事は、朝は雑穀と牛乳。昼はパンにオリーブオイル、砂糖なしのコーヒー。夜は何でもあります。酒は少々、タバコは無縁です。運動は毎週卓球とグラウンドゴルフ。碁・将棋・麻雀・オカリナ・ハーモニカ・陶芸・マジックなどが趣味で、多くの友達を得て、多忙な人生を楽しんでいます。1日3000歩を目指して歩いています。ナルクの皆さん、100歳を目標に日常の歩きを頑張りましょう。

枚方拠点 永盛 喜國

「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。

拠点の活動を相互に理解

各地でエリア会議活発に開催

「三重・奈良エリ」では35のサークルがア会議」が2月25日、あり、月平均250名張東拠点「すずらん台サロンスズナ」が活動され、元気が開かれました。伊賀名張拠点では代表交代後1年が経ちますが、順調に活動を展開されているようです。サロンの活動は毎週木曜日に開催されており、年々中休み無しで開催するなど頑張っておられます。「手作りファーム」はブルーベリー300株が順調に生育し、収穫可能になったそうです。会員拡大に努め、活動の継続が困難になっているようです。

伊賀青山、伊賀名張の3拠点を、伊賀名張が注目された主な内容を紹介します。奈良拠点は、会員数710人の大きな拠点ですが、高齢化が進み、退会者数が増え、活動の継続が困難になっているようです。伊賀青山拠点は、伊賀名張のサポートを受けています。伊賀名張は、伊賀青山と連携して活動しています。



2月25日に行われた「三重・奈良エリア会議」

2月6日 千葉エリア会議
かずさ、茂原、船橋、東金、市川、東葛、千葉、銚子
3月15日 兵庫エリア会議
芦屋、丹波、

「交野拠点」今年も市長と懇談会

会員増に市長も驚きの声

2月5日、交野市役所市長室で黒田市長と戸田代表が約1時間にわたり懇談会を持ちました。最初に「いわふねクラブ」の2018年の1年間の活動をお話しする中で、会員が増加したことに触れると、市長から「交野市の多くの団体が会員が減少する中で、これは驚きである」という発言がありました。また「平均寿命と健康寿命を限りなく近づけること。そのために運動だけでなく、精神的な面で『フォロワー』と話し、さらには、

宝塚・川西、神戸、尼崎、北神三田、東神戸
3月22日 北河内エリア会議
枚方、交野、四條畷、寝屋川、東大阪・大東、守口
4月16日 南河内エリア会議
横濱、南横濱、東横濱、川崎、東京、埼玉西、玉西
4月22日 京滋エリア会議
びわこ湖西、南東、高島、湖南、東、亀岡

なご年寄りの中に元気な子どもがいる。すなわち3世代のバランスがとれた暮らしの姿が望ましい。そのために高齢者はどんな活動でもいい何らかの形で人とつながっていることが大切である」と強調され、私たちのナルク活動の存在意義を再認識していただいた市長懇談会でした。

今年も手作り餃子教室開催

中国帰国者の支援事業



ナルク

中国帰国者の支援事業として毎年実施している「手作り餃子教室」を今年も2月13日に実施しました。参加者は22人で、内、中国帰国者が9人、ナルクの会員が代表以下7人でした。講師はもちろんです。中国の方で、

白内障が治り今度はスイス旅行です。東大阪・大東拠点 奥田政子 75歳の女性会員Kさんは、眼科医から両眼の白内障手術を勧められていました。が、独り暮らしのため、病院に連れて行かざるを得ない状況にありました。奥田さんは、お友だちの一人が時間を作り、連れて行ってくださり、片方の目の手術ができました。が、どうしても両眼の手術が必要と、思いました。今度、

私の簡単料理・自慢の一品

おすすめ レシピ

しらすの和風パスタ

- 【材料】2人分
 スパゲティ.....160~200g
 大根.....10cmぐらい
 水菜.....2株
 しらす.....50g
 オリーブオイル.....大さじ2
 めんつゆ.....大さじ3



- 【作り方】
 ①大根は皮つきのままおろす。
 ②水菜は2~3cmの食べやすい長さに切る。
 ③たっぷりのお湯で、麺を硬めにゆでる。
 ④フライパンにオリーブオイルを入れ、しらすを炒める。
 ⑤炒めたら、大根おろし・水菜・めんつゆを加え、ゆでたスパゲティを混ぜ合わせて出来上がり。

しらすの分量によってめんつゆの量は調整してください。大根をおろすのは大変、男性に手伝ってもらうと良いかも。(函館拠点 剣物貞子)

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 FGビル4F ナルク編集部

活動に感謝

びわこ湖西拠点 鎌田光三

ナルクの理念は「自立・奉仕・助け合いを通して生きがいを創りだす」です。ナルクは往復5キロメートルほどですが、ナルクの皆さまのお世話になることになりました。往路は隣のAさん、帰路は堅田のBさんに助けられました。Aさんはゴルフ仲間、Bさんはナルクの卓球クラブの仲間です。事務所に用事が出来たときは同じ卓球クラブのCさんにお願いで、支援していただきました。家内の話では母が通院している時に、一般のタクシーをお願ひしたのですが、良い運転手さんが多いのですが、中には不愉快な思いをさせられた時もありました。ナルクと一緒に活動している仲間にも、積極的に手を挙げて支援に参加したいと思えます。ナルクの助け合いは素晴らしいシステムで、向こう3軒両隣でナルクの仲間作りが楽しみです。



短歌

【寝屋川】
ひとすじの光たとえば雲間よりさす日のよ
うな貴女の決断
嘉手川みや子

【びわこ高島】
今生に在らぬ人より冷たきと温きその手に
包みてもらう
具子

【箕面】
虐待になくしし幼き命やも小さなちさな星
がまたたく
ちあき

【板木】
かぎろひのあふれ出づるや冬木立
小林瀧水

俳句

【箕面】
まだ行ける駆け込み乗車春帽子
松本恵子

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【尼崎】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【南横浜】
警策の音に揺れたる花辛夷
春めきし大岡川に鮎跳ねる
柳町てふ街角や日脚伸ぶ
鮎切りの乱れぬ音や春兆す
石原優子

【龜岡】
掌に切る絹ごしややつと春
夢届くバレンタインや老人に
鳴き砂の声確かむや春日傘
猫柳護岸工事に追ひやられ
春待つや鉢の植木へWho Are You
山田三三子

【箕面】
まだ行ける駆け込み乗車春帽子
松本恵子

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

川柳

【千曲川】
五十年かかって鍋と蓋が合つ
小林満子

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

随想

【上田・千曲】
山崎規正
75歳の私は今でも
毎朝、1時30分から
6時30分までバイク
に乗って新聞配達を
している。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

【板木】
功したが、これを真
似た粗悪品が出回り、
館を見学しま
した
その対応に苦戦して
いる」ころでした。

ナルクの現勢

2019年6月現在

Table with 2 columns: 地域, 活動拠点数. Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), 関東地区 (25), 信州地区 (4), 北陸地区 (2), 中部地区 (8), 近畿地区 (39), 中国地区 (7), 四国地区 (6), 九州地区 (3), 合計 (110).

海外

Table with 2 columns: 地域, 活動拠点数. Rows include ナルクUSA (1), ナルクスイス (1), ナルクUK (1), ナルクオランダ (1).

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03-6435-6351



団体
賛助会員

(敬称略)

あいおい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・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・丸十服装・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・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