



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 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

ナルクビジョン2年目へ エリア17と両輪で積極推進

昨年の総会でナルクビジョン(3か年計画)が決議され、初年度が経過した。本年はさらに積極的に展開を図っていかねばならない。一方、エリア17は4年目を経過し反省点の上に立って、拠点が抱える問題解決のため、積極策を推進していかねばならない。これら「ナルクビジョン」と「エリア17」問題について、神野会長に本年度の方針を語ってもらった。また2面には各拠点の総会に向けての会長のメッセージを掲載した。

ナルクビジョンの今後の推進
 まず、以下の6項目を挙げ推進事項を次に示す。
 ・全世代対応の会員組織への展開
 ・将来につながる組織運営の確立
 ・時間預託制度など諸制度の再点検
 ・将来にわたってその財政の健全化
 ・地域とのコミュニケーションの推進
 ・広報部門強化
 これらを確認し、今後の推進については、「ナルクの定款、細則の変更が必要な項目については、拠点間で議論を重ね、実行に移す」「拠点単独で対応できることは各拠点で積極的

に進める」ことを確認した。
 しかし、「実行の局面で判断が困難である」との拠点からの意見が多く、本部として「対策・施策」を実施(北海道エリア)、現状の会員数を維持している拠点が7拠点、一桁減が54拠点になっている。減少の多くは会員の死亡、施設に入居、拠点的解散が主な原因になっている。今後も会員増強に向けての取り組みが重要である。

① **会員増強**
 拠点は会員増に懸命の努力をしているが、昨年度は残念ながら全拠点合計で816名の会員減であった。このような傾向の中でも、18拠点が積極的



季の輝き

奈良市春日大社にて

写真・古布啓治

主な会員増加拠点

	2019年3月	2020年3月	増加
真庭	166	203	37
水戸	685	715	30
名張東	130	143	7
益田	243	250	7
北神三田	89	95	6
宮城	211	216	5
札幌	114	118	4
とかち	12	16	4
利根沼田	56	60	4

の自立促進と新入会員の増、収入アップ、強化をはかっている。



南関東エリアの首都圏フォーラム

④ **地域と共に**
 全国ナルクデー・ナルクウィーク(4月20日と、その週)を設定し、25周年記念事業として「全国一斉・ポランテア」行動を計画したが、一部の拠点が、益田、札幌、点寝屋川、美称、益田、札幌(エレクトチーム)を立ち上げた。
 ⑤ **情報の発信**
 情報発信の重要な手段は「ホームページ」と「本部の会報」である。「ホームページ」の訪問者数は上期で1日35・9人。下期で37・6人で漸増傾向にある。また地域別ウエイトは大阪22・6%、東京16・2%、兵庫5・3%、神奈川5・1%となっている。今後の課題として検索にかかりやすい仕組みを作り、会員増、出版物の売上増に繋がるホームページを目指す。
 ⑥ **併せて本部では**
 ジョン推進のため「喜々快々」に代わるコラム欄の復活、隔月発行、ページ数の削減による経費削減等の議論が交わされた。
 「併せて本部では」の在り方検討PT」組織運営のための人材の育成、後継者の育成も急務である。「財政健全化の在り方検討PT」ナルクが存続するため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討PT」「広報部門強化策検討PT」各PTとも積極的に活動を開始している。

③ **組織運営の健全化**
 拠点本部とも財政の健全化に向けて懸命に取り組んでいる。同好会、クラブ活動を奨励して、会員の自立促進と新入会員の増、収入アップ、強化をはかっている。
 ② **時間預託制度の見直し**
 時間預託マニユアルの見直しは、時間預託委員会を設置し4回開催し、時間預託点数の生前譲渡のニュアルの活性化が議論された。
 ① **エリア17の今後**
 エリア17は4年目を経過し、エリア担当理事を中心に推進されている。その最終目的は個々の拠点が強くなること、拠点の持つ課題を解決することにある。エリア全体でのエリア会議の実施やイベント、研修会などの実施は地理的要因があり、当初期待していたほどの動きはない。その中で南関東エリアでは「あなたはどう生きるか。めざせ生涯現役」というテーマで「ナルク25周年記念首都圏フォーラム」が開催され、一般市民の方も含め多数の参加を得た。また、京滋エリアでは「京滋エリア第1回ランドゴルフ大会」を開催した。主なエリア推進会議または担当理事の活動の状況は次の通りである。
 ・各拠点の活動報告の状況報告と今後の対応を検討
 ・ビジョン推進の進捗状況報告
 ・収益事業について
 ・エリアでの共同行事の開催
 ・現状の課題を抽出その対応を検討
 ・会員の高齢化と会員数の減少は深刻
 ・会員確保のため各機関へのナルクのPR
 ・サロン活動の推進、高齢者の居場所作りなどを推進
 ・役員の高齢化と後継者不足に対応
 ・活動資金の不足対策として、時間預託活動の推進とバザーなどのイベントを開催
 ・総合事業をすでに実施している拠点の報告と今後の展開について(次頁へ)

和気愛々

新型コロナウイルスの蔓延で日本国中が極めて厳しい状況になっている。ナルクの定時総会も今回、書面表決で実施せざるを得なくなり、また拠点の総会も厳しい状況になった。特に周年行事を開催する予定の拠点は中止か延期となっている。一日も早く収束してほしいものだ。実はナルク15周年の定時総会も「新型コロナウイルスエンザ」の阪神間での蔓延で、全国から京都に参集することができず、8月に延期したことが思い出される。名誉会長は当時「中山道ウォーク」で東京の日本橋から京都の三条大橋までの完歩を目指していた。途中、岐阜県の恵那で理事会は開催したが、完歩の上、京都府会館で実施の予定であった総会は残念ながら延期となった。何とか実施したいという思いが強かっただけに残念だったが、三条河原での到着の様子は感動的だった。名誉会長の感動の涙は今も脳裏に焼き付いている。(神野 毅)

て
 ・会員管理システム
 の導入
 ・社会貢献活動、同
 好会・サークル活
 動による拠点の活
 性化
 ・活動が停滞してい
 る拠点への支援
 ・エリア分割
 ・エリア会議とは別
 に、従来の「事務局
 長会議」の実施も議
 題が上がっている。

各拠点総会に送る会長のメッセージ

本年度の本部総会は新型コロナウイルスの影響で書面表決により総会を実施することにしました。拠点の総会に対しまして会長のメッセージをお送りします。

令和2年度の定期総会は、新型コロナウイルスの影響で運営に苦慮され、営が正常な姿になるまで延期をさせていただきます。

残念な点は、担当理事の努力にも拘わらず、エリア会議に対する認識が低い拠点や依然として従来からの事務局長会議の形から脱却していないところも見受けられましたことだ。担当理事の意向を受けて、エリア内の全拠点が一致団結して「エリア力」を効果あるものに育てあげてほしい。

「生きがい」を得て生涯現役で社会の発展に貢献し、併せて組織の拡大を図ってまいりました。

さらなる永続的発展を目指し、昨年「ビジョン」(3か年中期推進計画)6項目

2. 地域社会への貢献活動(ナルクデーの推進)
 3. エリア17推進会議でエリア・拠点の課題解決のための実践・行動を
 4. 高齢者の生活支援・介護力を強めよう(と定めました)

具体的な取り組みは、ナルクの原点・基本の徹底、エリア17の積極的な展開、活動会員の増強、拠点運営の健全化、総合事業への取組み、子育て支援活動の積極実施などです。

人生100年時代を迎えて、人生を前に向きに考えて生きていくかが問われます。

に参加して「楽しいナルク」を実感して増にもつながっています。楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルクを、それぞれの拠点で作っていかねばなりません。

ひとつお断りとご了解を得なければなりません。長年、毎月発行

を旗印としてきました。当面、隔月発行に変更していただきます。楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルクを、それぞれの拠点で作っていかねばなりません。

ひとつお断りとご了解を得なければなりません。長年、毎月発行

**おらが拠点の
熱いひと**

巻の熱いひと、香山幸江さん
 千曲拠点の熱いひと、香山幸江さん
 香山幸江さん
 香山幸江さん
 香山幸江さん



上田・千曲拠点の熱いひと、香山幸江さん
 香山幸江さん
 香山幸江さん
 香山幸江さん

ナルクの理念である自立・奉仕・助け合い・生きがいに真面目に向き合い、良い解決の方向方法はないものかと、全力を出し切ります。

「苦労も自分磨きの財産になる」との考えだるうと思えます。

また香山幸江さんは長年にわたり化粧品会社の営業所の所長として、大勢のセールスの方にも日々の予定を立て、指導と優しい思いやりで、声かけをされておられます。

日々の行動など近くで接する時、細身の体がよく動き、よく気がつき、良いと思うことを行動に移され、私たちが全力で引っ張ってください。

これからは香山さんご夫婦の許に集まる会員の方々の笑顔が多く見られることでしょう。

毎月開かれる運営会議の資料作りから始まり、一日何本もかかってくる会員の方々の送迎依頼の電話の処理など、てきぱきとこなされ、ご自分ももとより、間に合わない時には出来る会員さんをお願いするなど臨機応変に処理

いき、真剣に聞き前向きに良い方向へと導きをされておられます。そばで見ている、すこい実行力だと思つていま

のこ好意で、毎年開かれる総会、毎月開かれる運営会議など、役員はもとより、会員の集まれる場所として、ご自分の元住宅を事務所としてお借

記・千野里

リレーエッセイ

つれづれの記

ウイルスって何者？

恥ずかしながら、私は細菌もウイルスも、ひっそり「バイ菌」と思っていました。ところが、細菌とウイルスは全く違うの(納豆菌、ビフィズス菌、腸内細菌など)です。そもそもウイルスって何者？

チヨコツとネットで調べただけでも少し分かってきました。電子顕微鏡でしか見られないこの小さな生物(細菌の5分の1)には細胞がありません。持っているのは遺伝子と酵素、それを包む膜だけです。「エッ！細胞がないのにあの感染力はナンダ!?!」と不思議に思いますが、他の生物の細胞に入り込んで、自分のコピーをいっ



ところで、自宅でおこもり中の皆さん。あなたのパソコンは大丈夫ですか？油断を破り、やがてその細胞をパンパンにし、破裂させ、他の細胞に入り込んで、を繰り返して増殖します。

生物の基本は「食べる」と「子孫をきいてきます。侵入されないように充分ご注意ください。

この会報がお手元に届く頃、コロナの狼

(西村順子)



水戸拠点
カラオケクラブ

5年前にカラオケ指導のできる先生が入会し、カラオケクラブができました。現在は10名が月に2回、指導を受けています。

カラオケクラブといっても、単にカラオケを歌うだけではありません。しっかりとしたトレーニングを行うのです。

「ボイストレーニング」
発声練習も含まれますが、ミックスボイス(響く声)を出すための訓練、音域を広げたくしつかりした声を出す、力強く張り上げる、おさえを効かしく響く歌を作るのです。

「腹式呼吸」
息を全部吐き出し、すぐお腹をへこませ、肩を落とし首を伸ばし、ゆつくり息を吸い込みお腹をふくらませ、下腹を意識し力を入れる。足は

肩幅に広げ腰を落とす。
「喉を開けるトレーニング」
無声音の練習から始まり、本格的にボイストレーニングの練習などを約1時間。

ほかに課題曲を2時間、その後自分の好きな曲を歌うという内容です。

この訓練で初めは苦痛を感じましたが、数ヶ月から1年ほど続けると、息使いが良くなり、喉が開いて聴きやすい声になり、音域が広がり歌いやすくなつて、歌が上手



このボイストレーニングをするこ

く聴こえるようになります。メンバーは70歳から80歳代の方ですが、声も前に出て、若々しくなり、元気に歌えるようになった方もいます。

維持するための行事も行っています。メンバーは「この行事が次いつなのか」ということを期待して毎回のレッスンを楽しんでいきます。(水戸拠点・大藪寿美)

「健康に自信を持てるようになった」
「元気を取り戻すことができるようになった」
「若さを取り戻せたような気がする」との声が聞かれます。現在は市内のカラオケ店を利用して、老人施設などへ支援活動として年に数回、趣味の会の他のグループと一緒に訪問活動。拠点の総会、忘年会等への出演も行っています。

メンバーのもう一つの楽しみは、仲間同士で発表し合うため、近くの温泉への泊旅行を年に3回行なっています。自分たちの生きがいを見つけ、楽しく歌い、若さを

維持するための行事も行っています。メンバーは「この行事が次いつなのか」ということを期待して毎回のレッスンを楽しんでいきます。(水戸拠点・大藪寿美)

拠点だより

【宝塚】猪名川クリーン作戦

国土交通省主催のこのイベントにナルクが参加し、10人余りが参加、泥だらけになりながら長い猪名川の流域をゴミと戦った。

捨てられたごみの中には古くてさびた自転車、タイヤもあり、二人がかりで河原から回収場所まで運んだ。

我々ナルクのほか、日本郵政の労組、ボーイスカウトなど

【豊中】豊中ボランティア・フェスティバルに参加

200人以上が集まり、黙々とゴミ拾いを行った。積み上げられたごみの山をバックに、全員の集合写真を撮って、市職員の皆さんが「市の広報に載せたい」という申し出があり、はからずもモデルになつてしまった。

帰国者の皆さんは日本語を学習している姿とまた違い、積極的に行動し、生き生きと楽しそうに会に溶け込んでいた。

参加者は21人(内ナルク7人)で、賑やかな交流会となつた。

【びわこ湖南】滋賀福祉調査センター合同自主研修会

2月8日、琵琶湖大橋米プラザで、滋賀福祉調査センター

今年度は阪神淡路大震災から25年ということ、未来へのパ

トンをテーマにした

読者の随想

5、6分そのままで待った。しかし、なかなか現れなかつたので車を降り、呼び鈴を押したが全く応答がなかった。そこで急遽、近所の方々に声をかけ、立ち会っていただきながら、裏手の方に回り、窓をたたいてみたら、それでも全くの応答・反応がなかった。

「もしかして」と良からぬ考えがよぎると同時に、「何ともしも中に入らなくては」と考えていた時に、以前、T子さんが「私はひとり身なので、万一のため支援センターに合鍵を預けている」とい

「調査員を対象とした合同自主研修会が開催された。午前中は「保育所保育指針」「第三者評価基準の改正」について講義が行われ、午後からは「外部評価調査結果の記入上の注意点」「隔年受審優遇措置」などについて改正点や注意点を事務局から説明が行われた。

そのあと、認知症についての最新の話題や地域包括支援センターの役割、外部評価調査員に対する事業所の声などを聞けることができた。事業所が調査員をどの

ような目で見ていたのかが分かり、今後の活動に参考になる研修会であった。

【賞面】
昨年度の高齢者疑似体験は4校で実施。毎年行っている高齢者疑似体験は、昨年度は豊川南小学校など4校で実施され、大きな成果を上げることができた。

第4中学校の生徒の感想文が届いた。お年寄りには本当に

ナルクの現勢

2020年6月現在	
地域	活動拠点数
北海道地区	10か所
東北地区	5
関東地区	23
信州地区	4
北陸地区	2
中部地区	6
近畿地区	38
中国地区	6
四国地区	6
九州地区	3
合計	103
海外	
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2F
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・日鉄日新製鋼労働組合・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