



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> 毎月1回 10日発行
Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

ナルク設立25周年で記念イベント 5月28日大阪で盛大に開催

5月28日午前10時、ナルクの第24回定時総会が大阪市中央区大手前の「ドーンセンター」で開催された。当日はナルク設立25周年の記念イベントも同時に開かれ、全国から650人を超える会員が会場に集結した。総会は同センター7階の大ホールで、正会員92人ほかが出席し、定刻よりやや遅れた午前10時10分、西村順子事務局長の開会のあいさつで幕が開いた。アメリカ力拠点からも上原初代代表など3人が出席。冒頭に神野毅会長があいさつに立った。



25周年記念イベントには全国から650人超の会員が集結した

⑤ 拠点コーディネーター研修
本部が企画した開催は6拠点(水戸、北神三田、京都北口、ズタウン、枚方、東大阪・大東、宝塚

④ エリア17推進
エリア担当理事を中心に、各拠点の活性化のために展開された。重点課題は「会員増強」である。

③ エリア17推進
エリア担当理事を中心に、各拠点の活性化のために展開された。重点課題は「会員増強」である。

② 会員の動向
社会情勢の変化とともに、会員の大規模増加は望めない状況にあるが、その中でも会員を増やしている拠点もある。益田(25人増)、岡山真庭(19人増)、上田(12人増)など。

① 18年度の新提案
18年度の新たな拠点の設立はなく、新利根沼田(4人増)。

① 福祉調査センター活動
【事業関連】
① 福祉調査センター活動
② エンディングノーズ
③ ホームページ
④ ボランティア保険
⑤ 高年齢者疑似体験

② エンディングノーズ
開発以来16年目を迎へ、従来のようなハイペースでの販売が期待できない中、会員の協力により、今年度も950冊を売り上げた。

③ ホームページ
会を上期・下期各1回、作業会を随時開催している。



第24回総会で挨拶をする神野会長



作品展と物産展で賑わった1Fフロアー



拍手喝采の札幌拠点のファッションショー

④ 介護予防・日常生活支援総合事業関係
国は団塊の世代が75歳以上になる25年を目前に、重度な要介護状態となつても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」を目指している。

④ ボランティア保険
18年度の事故件数は25件(傷害23件、賠償2件)と例年並みの発生件数。

⑤ 高年齢者疑似体験
本年度は新たに2件の依頼があった。

⑥ 高年齢者の生活支援
高年齢者の生活支援の活動をいたくても、拠点に介護経験者が少ないのが現状。そのために「シニア生活・介護支援サポーターテキスト」と「日常生活支援活動テキスト」を開くこと。

⑦ シニア介護サポーター
シニア生活・介護サポーターテキストを使った研修は、本年度は茨木・摂津、宝塚・川西、水戸で実施した。今後、総合事業が本格的に展開される中、新入会員、未活動の会員を中心に全会員が受講する必要がある。

⑧ 11月12、13日の2日間、大阪市北区の中之島プラザで開催され、全国から24人(内女性13人)の精鋭が集まり、熱心に研修が行われた。

さわやか福祉財団・要旨は次の通り。

「このままでは高齢者は悲惨なことになる。25年前、介護保険制度の姿もまだ見えていなかった時、NALCは立ち上がった。アツという間に全国に広がったNALCの運動は、四半世紀を経て、なお勢いを維持している。『自分を生かし、社会に役立つ』という活動する方向に動き始めている。その新しい動きの中で、『時間預託』はどうなるのか。その答えを探るため、日開催の「いきがい・助け合いサミット in 大阪」では「時

常は時代の先端を切つて柔軟に変身していることである。日本が人の絆を取り戻し、共助・共生の社会を再構築しようとする今、会員制のNALCは各地で展開するサロン活動を目的として27年5月にスタートさせた「虹のひろば」について活動事例を発表した。一般の市民に、ナルクが存在を知ってもらおうと、この活動を開始。当初は「いきい体操のひろば」「ドリミのひろば」「頭のひろば」など



さわやか福祉財団 堀田力会長講演の様子。NALC発展の秘密は、

「頭のひろば」など披露し、場内から拍手の歓声があふれた。4月、私の生まれた地に旅をします。現在の韓国慶尚南道昌原市鎮海区です。益田拠点の近くにある山口県の須佐港に上陸し、列車で三重県の伊勢まで帰ってきた。鎮海は韓国南部に位置します。1904年2月、日露戦争開戦に際し、日本海軍は鎮海湾一帯を掌握、海軍根拠地の建設が行われました。鎮海湾は日本海軍の要所、東郷平八郎が率いた「連合艦隊」の集結地となった所です。市の中心部にあるロータリーをはじめ、随所に往時の日本の都市計画の姿を見ることが出来ます。また、地名には末尾が「町」となる日本式の地名が付与されています。

日本海軍は鎮海の都市建設に際して、景観や土地保全のために梅や桃、松など各種の樹木を大規模に植えました。桜もその一を満喫してきました。ついで、海軍のシンボルとしてその後植樹が進められ、1920年代半ばまでに鎮海は桜の名所として知られるようになります。現在、約34万本の桜が咲き誇っています。写真には収めきれない「壮大な美しさ」

4月初旬、私の生まれた地に旅をします。現在の韓国慶尚南道昌原市鎮海区です。益田拠点の近くにある山口県の須佐港に上陸し、列車で三重県の伊勢まで帰ってきた。鎮海は韓国南部に位置します。1904年2月、日露戦争開戦に際し、日本海軍は鎮海湾一帯を掌握、海軍根拠地の建設が行われました。鎮海湾は日本海軍の要所、東郷平八郎が率いた「連合艦隊」の集結地となった所です。市の中心部にあるロータリーをはじめ、随所に往時の日本の都市計画の姿を見ることが出来ます。また、地名には末尾が「町」となる日本式の地名が付与されています。

がそこにはありません。日本の桜の名所、奈良の吉野山では約3万本の桜が春の訪れを告げますが、鎮海では、なんとその10倍以上の迫力で、日本では見られない桜の美しさが堪能出来ます。韓国には、鎮海以外にも桜の名所があります。約20万本の桜が街全体を彩る慶州も有名です。韓国南部に位置する慶州市周辺は、紀元前1世紀から10世紀にわたって新羅王朝の首都として栄えた土地です。現在は「慶州歴史地域」として保存されており、2000年には世界文化遺産に登録され、「屋根のない博物館」と呼ばれるほど多くの観光スポット、見どころがあります。市の周辺にも、仏国寺や石窟庵など多くの世界遺産が存在すること有名です。以前から一度訪れたいと考えていましたが今回、鎮海だけではありません。この慶州も訪れることができました。

つれづれの記

出生の地を訪ねて

4月初旬、私の生まれた地に旅をします。現在の韓国慶尚南道昌原市鎮海区です。益田拠点の近くにある山口県の須佐港に上陸し、列車で三重県の伊勢まで帰ってきた。鎮海は韓国南部に位置します。1904年2月、日露戦争開戦に際し、日本海軍は鎮海湾一帯を掌握、海軍根拠地の建設が行われました。鎮海湾は日本海軍の要所、東郷平八郎が率いた「連合艦隊」の集結地となった所です。市の中心部にあるロータリーをはじめ、随所に往時の日本の都市計画の姿を見ることが出来ます。また、地名には末尾が「町」となる日本式の地名が付与されています。



おらが拠点の 熱いひと

札幌拠点 渡辺郁雄さんの巻

世の中に、こんなに熱い生き方をしている人を今までに見たことがない。まさしく、タイトルにぴたりと



まず一つ目は、岩手物産の通販と鹿角・流木工芸品の製作販売。二つ目はボランティア活動として、デイサービスを中心に音楽慰問(オカリナ・サクソフーン・エレキギターほ

くらはぼでは副代表のほか、パソコン・マジシャン・料理各講師と、野外レクを担当。調理師の資格を持ち、健康生きがいづくりアドバイザーであり自然観察指導員でもあります。子供たちの物作りへの一助として、鹿肉料理・鹿角工作・野外学習の指導をしております。実は内緒ですけど、15歳年下の超美人を得てなんと73歳の時、再婚、最高にハッピーのご様子です。彼の行動は、とかく引きこもりがちな同年代の人達の社会参加を促し、生涯学習・健康寿命延伸に繋がっています。さて、私は今日、彼の出演する演劇を観に行きます。彼は「札幌教文10丁目笑劇一座」の、れつきとした座員なんです。(記)拠点代表 八百坂康子

の渡辺郁雄さんを紹介しましょう。彼は頼まれたら決して、「いや」と言わない人なんです。さくらんぼ(札幌拠点)の会員から「あの人に頼めば大丈夫」という信頼を勝ち得ております。

昭和17年岩手県生まれ。67歳で定年退職。第二の人生を次の四つを基本に、日タイキキと活動しております。

か)。三つ目は賞味期限の近い食品の寄付や森林の手入れなど。四つ目は溪流釣り・登山・写真・ゴルフ・歌など多趣味でいずれもプロ級。さ

あなたに来てほしい いきがい・助け合いサミット

9月9、10日は大阪府立国際会議場へ
本ページ上段「堀田力会長講演要旨」にもあるとおり、9月9、10の両日、大阪府立国際会議場において「いきがい・助け合いサミットin大阪」と題するシンポジウムが開かれます。厚労省、大阪府、大阪市などが後援する大規模な催しで、分科会には神野会長、寺井副会長、西村事務局長、中村函館拠点事務局長、和田水戸拠点代表、浅野徳島拠点代表、近藤枚方拠点副代表などが登壇します。主催は堀田力氏が会長を務める「さわやか福祉財団」です。誰もが最後までいきがいを持って幸せに暮らせるために、私たちは何をすればいいのでしょうか。その悩みに著名人や各地でご活躍中の名士が討論します。その場にぜひあなたも参加してください。
日時・令和1年9月9日(月)13時~18時
9月10日(火)9時~16時
場所・大阪府立国際会議場
(グランキューブ大阪)
大阪市北区中之島5-3-51
お問い合わせは本部西村事務局長まで。
(私の健康法は休載します)

ビジョン委員会答申書

中期計画として総会で可決

1面既報の通り、今年度の定時総会は5月28日、大阪市中央区のドーンセンターで行われた。

議案の中に、去る3月28日、「ビジョン委員会」から提出された答申書の審議が含まれ、「ナルクビジョン(中期計画)」として神野会長から説明された。

答申書は次の6項目から成り立っている。

- 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

(本紙6月号1、2面参照)

この答申を受け、神野会長は以下のよう述べている。

今後の進め方につ

丸と違ってま

い進しよう。

以上の詳細

説明の後、本

案は採択さ

れ、本年度の

事業計画、お

よび向こう3

年の中期計画

として実施さ

れることにな

った。



第24回定時総会

「佐渡金山」も観光

スポットの一つです。

1601年に開山さ

れてから、日本最大

の金銀山として発展

を遂げました。現在

は操業を休止してい

ますが、「砂金取り体



観光名物「たらい船」

昨年年度のナルク国内旅行は「石垣島で過ごす3日間の旅」でしたが、本年度は「佐渡島周遊3日間」を実施します。

佐渡島はトキ(朱鷺)のいる島「佐渡金山」「たらい船」などで有名です。

日本にある離島の中では、面積も最大! 四季折々の風景が楽しめる。豊かな自然や食の宝庫でもあります。

トキの森公園では、絶滅が危惧されているトキの資料やさまざまな種類のトキを観察することができます。水辺でドジョウを探すとトキの姿は、何とも可愛らしいものです。

今年の国内旅行は佐渡島

10月2日~4日に実施 予約は7月26日までに

数の参加をお待ちします。

▲実施日▼
10月2日(水)
10月4日(金)

▲旅行費用▼
最小催行員20人
旅行費用(定員ベース)
大阪発着 11万8千円
東京発着 10万8千円
新潟現地集合 9万3千円

▲利用ホテル▼
相川IIホテル大佐渡

▲予約申し込み▼
5月31日~7月26日
日本旅行委員会までFAXでお申し込みください。
06・6941・5130
詳細は拠点配置のパンフレットをご覧ください。

各務原拠点

憩いの広場「やすらぎ」を開立

各務原拠点では代表の自宅の1室を事務所として活動

を続けていくが、「会員が自由に集う場が必要だ」ということから、昨年9月、空き家を利用して、憩いの広場「やすらぎ」を開立した。

11月からは料理好きの会員が集い、毎

日の「やすらぎ」

そばランチが楽しめる「やすらぎ」

目下のところ10人の予約制だが、「打ち立てゆでたて」のランチは大好評。

そのほか、趣味の会のサークル活動や拠点の会議にも活用、ゆくゆくは、一般市民にも開放し、市民の「憩いの広場」としたいと目下、拠点内で検討中とのことである。

八十路会の「戦中戦後の体験記」が「昭和館」の図書室蔵書に

東京千代田区に厚労省が所管する「昭和館」という施設がある。

ここには、戦中戦後の国民生活の歴史資料・情報が収集され、保存・展示されている。

この度、この資料館の図書室に、関西八十路会が平成28年にまとめた藤岡武元ナルク副会長ほかの「戦中戦後の体験記」という著作が蔵書として正式に採用され、保存、展示されることになった。

東京に行かれた際はぜひ、九段下まで足を伸ばし、昭和館を覗かれてはいかが。

昭和館住所
東京都千代田区九段南1-6-1
電話03・3222・2577



歌の集いにて

交野拠点

森本久子

高齢者施設「そばの家」で、歌の集いの活動が始まりました。

入居者の皆さんと童謡や唱歌、懐メロを歌って楽しむのですが、子どもころに歌っていた歌、戦後間もなくはやった歌、映画の挿入歌など、思い出を交えながら、おしゃべりに花を咲かせ、歌っていきます。

かなり認知力が衰えたと思われる方でも、歌詞を見ないで、しっかりと歌われたい。「歌の力ですごいな」とビックリしたり感激したりしています。

昔、薬師寺の高田好胤管長が講演の中で、「白髪が1本増える度に我を1つ折っていくように」といわれたことがありますが、白髪だらけになった私は「どれだ

私の簡単料理・自慢の一品

おすすめ レシピ

大根の佃煮

[材料] 皮をむいた大根 2kg (皮はむかなくても可)

土生姜.....2~3個
梅干.....3~4個
砂糖.....350g~400g
濃い口醤油.....1.5カップ
酢.....1カップ(約200ml)
塩.....大さじ1杯

[作り方]

- (1) 大根は縦四つ切りにして、2~300ミリのイチヨウ切りにし、塩を振り、一晚置く。
- (2) 土生姜は皮をむいて千切りにする。
- (3) 大きめの鍋に醤油、酢、砂糖、梅干、土生姜を入れて煮る。
- (4) 大根をよくしぼり(3)の中に入れ、沸騰後5~6分煮る。
- (5) (4)をザルに移し、汁と大根を分けて、汁は半分の量になるまで煮詰める。
- (6) (5)の中で大根をからませてから、火を止める。
- (7) 1時間程度そのままにし冷えたら汁と大根を分け、大根はタッパ等に入れ冷蔵庫に保存する。

冷蔵庫に入れておくと1年くらい保存できる。煮汁の残りは、魚を煮る時に使うとおいしい。

~ひとこと~
福神漬けのような佃煮です。美味しいので箸が止まりませんよ! 保存もきくので、たくさん作っておけば重宝します!

交野拠点 村田ひさ子

と、しっかりと声を出して歌われるのですね。横に座っている主人は、愛しそに歌っていた歌、戦後間もなくはやった歌、映画の挿入歌など、思い出を交えながら、おしゃべりに花を咲かせ、歌っていきます。

と感ずると共に、願わくば、この奥様が何も分からなくなつたときにご主人の顔を見たいです。

お一人にかかる時間は10分前後ですが、その間に、自分の幼いころのことや、従事していたお仕事のこと、ご両親や連れ合いのこと、兄弟姉妹のことなど、いろいろなお話が出てきます。私も自己紹介を兼ねて出ていきます。

ハンドマツサージ

札幌拠点では昨年6月から老人ホームでのハンドマツサージの奉仕活動を行っています。

札幌拠点では昨年6月から老人ホームでのハンドマツサージの奉仕活動を行っています。

「良かった。続けていこう」という気持ちで、ご希望の方はご連絡ください。まだやり方などをご存じない方はお教えします。

ハンドマツサージは、手や腕の血行促進、リラククス効果もあり、習得すると自分の手や腕のマツサージも出来るようになります。

読者の広場

俳句

【堺泉北】

底冷や無人駅舎の時間帯
幸せは不意に来るもの山笑ふ
落ち椿抱けば吐息のあるごとく
春光の水に動きし鯉のめて

【びわこ湖南】

草餅や亡き義母の笑み大きな手橋本ひとみ
【びわこ湖西】
天満宮主に薫れ梅の花
春寒の小道に傾ぐ道祖神
終日猫と戯れ春浅し
菜の花や化粧を落とす比良の嶺
庭隅の薔薇える春の雪
鉢の梅地に移し替へ開花待つ

【美術】

睡蓮の鉢に宿借る池の稚魚
庭先で我よと競い貝母百合
啓蟄にちなんでも我も蟲になる
陽を背負い蓬摘む手に立つ香り
バリバリツ五臓六腑に春の雷
庭先にこころ癒され春の色

【亀岡】

設立20周年記
念祝賀会を盛大に開催
亀岡拠点設立20周年の祝賀会を3月14日、ガレリアかめおかで開催、第一部に「記念式典」、第二部に「祝賀会食」、第三部に「パフォーミング・フェスタ」を盛りなく進め、成功裏に終わることが出来ました。

【石川】

幼児の唱歌流るる雛灯り
大正の女雛出でまし嬬やかに
遺影にも雛を飾りて心足る
雛飾る仏間明るくなりけり
雛市や昭和の暮しなつかしむ
雛飾る記念の写真の娘は母に
水温む川底濁し走る影
菱餅を供へ仕上がる段飾り
雛飾りつゝ口ずさむひなの唱
千体の雛それぞれにある歴史
雛飾る妻健やかな日もありし
いそいそと雛菓子待ちて母来し日

【堺】

川柳
わからぬまま飛ばし読むカタカナ語
万博で長寿目標5年伸び
海苔業者今は恵方で全国区
悩むよりやれる事から老の夢
災いを笑顔で飛ばし福を呼ぶ
生きるには小さな世辞も大切に
【びわこ湖南】
桜咲く新元号選挙に騒ぎ出す

【東京】

私の「こちそう」
【神戸】木下節子
私の一日は、目覚めた布団の中で「さあ、今日はどんなこちそうを食べようか」から始まる。
「こちそう」と言ってもコーストビーフやラムなどの高級魚の刺身類ではなく、「こちそう」の字のごとく、「いろいろなところへ出かけて食材を買い求め、それらを用いておいしい料理しようか」と考えることなのだ。
昨今は野菜や果物のほとんどは季節に合わせ手に入る。関係なく手に入る。

【東神戶】

懐かしく、とても貴重なものだったと、しみじみ思う。当時の同じ野菜でも、いろいろな調理方法や、多くの調味料がある。私が毎日作る料理は多彩だ。そして寒い時期に、キュウリやナスなどの旬ではない野菜を使わなくても、献立に困ることはない。
需要が先か供給が先かは分からないけれど、季節外れのものを生産するには、それを消費している。私は「季節外れの作物は本場に必要なのかしら」と、一抹の疑問を持ちつつも、自分なりの料理作りに励んでいる。

【倉敷】

好評です「カラオケをして腹から笑おう」
昨年12月に発足した「カラオケをして腹から笑おう」が好評です。村上代表が前から温め、企画した会がやと実現したもので、まだ手探りの状態ですが「腹から笑おう」との会の名前の通り、「久しぶり



亀岡拠点の20周年記念式典の様子

亀岡拠点の大石代表の開会あいさつに続き、来賓の方々から、あいさつをいただきました。神野会長からは祝辞を兼ねて基調講演をしていただきました。第二部は「祝賀会食」。会場には各同好会や個人が出展した写真や絵画、手芸品など多くの作品を展示。そして、上映した「ナルク亀岡の5年間の歩み」のDVDなどで会話が途切れることなく、楽しい会食になりました。

東京ガスエネスタ多賀のキッチンで作りました。出来上がったお菓子はメンバーらで用意した「キャラクタのシール」や「サントさんを描いたユニークな絵」でラッピングしたり、お菓子に添えたりするなどで、子供たちが喜んでくれるよう知恵を絞りました。

懐かしく、とても貴重なものだったと、しみじみ思う。当時の同じ野菜でも、いろいろな調理方法や、多くの調味料がある。私が毎日作る料理は多彩だ。そして寒い時期に、キュウリやナスなどの旬ではない野菜を使わなくても、献立に困ることはない。
需要が先か供給が先かは分からないけれど、季節外れのものを生産するには、それを消費している。私は「季節外れの作物は本場に必要なのかしら」と、一抹の疑問を持ちつつも、自分なりの料理作りに励んでいる。

懐かしく、とても貴重なものだったと、しみじみ思う。当時の同じ野菜でも、いろいろな調理方法や、多くの調味料がある。私が毎日作る料理は多彩だ。そして寒い時期に、キュウリやナスなどの旬ではない野菜を使わなくても、献立に困ることはない。
需要が先か供給が先かは分からないけれど、季節外れのものを生産するには、それを消費している。私は「季節外れの作物は本場に必要なのかしら」と、一抹の疑問を持ちつつも、自分なりの料理作りに励んでいる。

懐かしく、とても貴重なものだったと、しみじみ思う。当時の同じ野菜でも、いろいろな調理方法や、多くの調味料がある。私が毎日作る料理は多彩だ。そして寒い時期に、キュウリやナスなどの旬ではない野菜を使わなくても、献立に困ることはない。
需要が先か供給が先かは分からないけれど、季節外れのものを生産するには、それを消費している。私は「季節外れの作物は本場に必要なのかしら」と、一抹の疑問を持ちつつも、自分なりの料理作りに励んでいる。

ナルクの現勢

| | |
|-----------|-------|
| 2019年7月現在 | |
| 地域 | 活動拠点数 |
| 北海道地区 | 11か所 |
| 東北地区 | 5 |
| 関東地区 | 24 |
| 信州地区 | 5 |
| 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 | |
| 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 |

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