



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

今年の総会は書面表決で 地域社会への貢献活動実行の年へ

新型コロナウイルスが猛威を振り、今年のナルクの定時総会と総会に先立って開催する理事会は異例の書面表決を余儀なくされた。正会員諸氏には本部から書類を送り審議にご参加いただいたが、正会員112名中109名の表決を得て、全議案が承認された。一般会員の皆様にも、その審議の過程をご理解いただきたく、2020年の定時総会と理事会の内容を紙上でお伝えする。

第61回理事会
 総会に先立って6月3日、書面による第61回理事会が開催された。「総会に付する議案」と「定款細則の改訂(案)」について審議した。改訂内容は細則第3条第7項(預託点数保有と譲渡)で「会員の兄弟・姉妹・子供が新たに入会する際、当該会員の属する拠点の運営委員会の承諾を得た上で、各対象者に1回限り50点を限度として譲渡できる」と改訂した。また、第4条第2項は「活動会員は原則として20歳以上の個人とする」とし、第5条(ジュニア会員及びミドル会員)は削除することとした。併せて「時間預託マニュアル」の変更についても審議した。

「拠点運営規則」では書面での表決は不可能であるが、今回は諸般の情勢に鑑み特例で書面表決を認める議案を上程し承認を得た。また、小山、函館、奈良の拠点運営規則変更については承認した。

第25回定時総会
 神野会長からの挨拶
 本年の総会は残念ながら新型コロナウイルスの関係で「総会」は、昨年25周年の記念総会で確認いただき、スタートを切りました。私も会長に就任して3年を経過しましたが、力不足で残念ながら就任以来、13拠点が解散しました。最大で135あった拠点が103拠点になり、責任を痛感しています。会員数も漸次減少しています。会員の増強を最重点施策にしていただけに残念です。これまで「会員増強キャンペーン」を行ったり、「会員1人が1名の会員を増やそう」など、積極的に活動してきましたが、減少に歯止めがかかっていません。

また、会員および役員の高齢化が進んでいます。若い世代の入会がなく、「毎年1歳」平均年齢が上がっています。本年は平均年齢が75歳を超えます。高齢会員が元気とはいえず、このままの状況では、いずれナルクは消滅していきまします。正にナルクの危機です。このことを十分理解いただき「会員1人が1人の会員を増やす」また「会員の子息をぜひ

会・全国代表者会議」が開催できず、正会員の書面表決での総会となりました。このコロナの影響で拠点活動にも大きな影響が出ています。思いですが、この状況の中で、ナルクの活動を確実に実践させている拠点もあり、心から敬意を表します。多くの拠点は活動を控えていますが、終息した時点で備え、全会員の方と綿密に意思疎通を図っていただきたいと思えます。

「ナルクビジョン」は、昨年25周年の記念総会で確認いただき、スタートを切りました。私も会長に就任して3年を経過しましたが、力不足で残念ながら就任以来、13拠点が解散しました。最大で135あった拠点が103拠点になり、責任を痛感しています。会員数も漸次減少しています。会員の増強を最重点施策にしていただけに残念です。これまで「会員増強キャンペーン」を行ったり、「会員1人が1名の会員を増やそう」など、積極的に活動してきましたが、減少に歯止めがかかっていません。

また、会員および役員の高齢化が進んでいます。若い世代の入会がなく、「毎年1歳」平均年齢が上がっています。本年は平均年齢が75歳を超えます。高齢会員が元気とはいえず、このままの状況では、いずれナルクは消滅していきまします。正にナルクの危機です。このことを十分理解いただき「会員1人が1人の会員を増やす」また「会員の子息をぜひ



季の輝き

京都府伊根町にて

写真・古布啓治



名張東拠点が実施したナルクデーの活動風景

全拠点挙げて実現を目指しましょう。具体的には、ナルクの永続的な発展を目指し「ビジョン」へ中期計画)の着実な実行と、NPO法人社会への貢献活動のため、本年度より「ナルクデー」を設定しました。全拠点挙げて実行しようではありませんか。また拠点・本部の課題解決のため、実践・行動をエリア17で推進していきましょう。すべての課題を執行する年にしようではありませんか。

拠点の発展と会員の皆様の健康を祈念申し上げます。

審議事項
 第1号議案「2019年度事業報告」
 【組織関連】
 残念ながら5拠点(釧路 信州・さか 67、60(次頁へ)

理事・監事名簿			
理事			
神野 毅 (本部)	山口 弘 (岐阜)	寺井 正治 (本部)	和田 修身 (水戸)
田中千鶴子 (高槻・島本)	和田 亮吉 (枚方)	早野矢須男 (本部)	吉川 武 (横浜)
山田 芳雄 (本部)	大橋 健 (名張東)	西村 順子 (本部)	月森 善文 (本部)
島 啓介 (ふくい)	梅津 健次 (宮城)	浅野 正廣 (徳島)	青野 邦彦 (びわこ湖西)
八百坂康子 (札幌)	守上三奈子 (芦屋)	走出 政規 (栃木)	(新任)
伊藤 光政 (本部)	小澤 利政 (銚子)	花崎 良政 (本部)	内田 雅久 (上田・千曲)
宮本 秀樹 (本部)	佐伯 康子 (大分)		
			以上25名
監事			
仲 啓介 (本部)	(退任)	高畑 敬一 (本部)	
竹内 祥三 (本部)		青木 富子 (本部)	
		原田 美登 (長野)	
		松永 徳弥 (茂原)	
		吉田志津子 (大分)	
		筑摩 孝雄 (東京)	
顧問			
堀田 久 (公益財団法人さわやか福祉財団会長)			
三木 秀夫 (特定非営利活動法人介護保険市民オンブズマン機構大阪代表理事)			
五郎川 康 (公認会計士)			
相談役			
田邊榮一郎	藤岡武	野村文夫	河口博行

「密集」の「3密」は私たちの生活習慣から排除しなければならぬということ。新型コロナウイルスの生存期間はエアロゾル状態で3時間以上、厚紙24時間以内、ステンレス48時間以内、プラスチック72時間以内のようです。十分気をつけましょう。

(神野 毅)

和気愛々
 茨木・摂津拠点の伊藤さんからコロナウイルスについて情報提供を受けました。今回の新型コロナウイルス感染症(COVID19)は昨年の12月に始まり、全世界に広がりました。これまでにコロナウイルスはSARS(重症急性呼吸器症候群)、MARS(中東呼吸器症候群)の2種類があり、コロナウイルスの感染は飛沫感染と、接触感染が感染経路です。こまめな手洗い、3密を避ける、マスクの着用、食事睡眠を規則正しく持病をしっかりと管理することが必要とのこと。つまり、第2波・第3波の襲撃に備え、「密接」「密閉」「密集」の「3密」は私たちの生活習慣から排除しなければならぬということ。新型コロナウイルスの生存期間はエアロゾル状態で3時間以上、厚紙24時間以内、ステンレス48時間以内、プラスチック72時間以内のようです。十分気をつけましょう。

7点で、今後、社会貢献活動の積極的な取組が必要である。

エリア17推進

4年目を経過し、それぞれのエリア担当理事を中心に推進された。最終目的は

現在の、総合事業に取組んでいる拠点は、栃木、水戸、東葛、東金、枚方、寝屋川、東大阪・大東、茨木、摂津の8拠点である。

総合事業の日常生活支援は現在、要支援1,2の人が対象であるが、次の介護保険法改正で、日常生活支援の弾力的な運用が期待される。

今後とも「日常生活支援活動テキスト」を活用した研修が必須である。

おらが拠点の熱いひと

三島拠点 友田よし子さんの巻

ナルク三島拠点は「身近な活動」を念頭に町内会役員経験者を中心に設立、今年で8年目を迎えます。



当拠点からの「おらが拠点の熱いひと」は、設立当初から積極的に活動して下さっている友田よし子さん(94歳)を紹介いたします。

友田さんは地元三島市で35年間学校教員として奉職。退職後は文筆活動、「こども文庫」の立ち上げを試みました。町内会会長を務め地域に貢

となり、以後ナルクと町内活動と協働活動での御意見番的役目を果たしていただいております。この程、友田さんの満州が

童自立支援施設など「を対象とする社会的養護関係施設第三者評価である。現在、北海道、栃木、千葉、神奈川、岐阜、滋賀、大阪、兵庫の8道府県で活動している。

事業収入は全体で6,171万円、事業支出は人件費、事務経費、拠点・ナルク本部への内部支出計で6,032万円となっている。

本年度17年目を迎えるが、本年は416冊、累計で17万冊になっている。当初の目的である残された家族に迷惑を掛けない、いざという時不安を減らすための高齢者必携の書であり、シニア層また定年退職者に、ぜひ勧めたい。

【事務局関連】第15回拠点リーダー養成講座の開催。会報の発行。ホームページの充実。活動内容は「環境美化活動」。

【西村事務局長】前頁の表参照。報告事項。エリア17推進状況。ビジョン推進状況。その他。役員人事。理事の互選により、次の通り決定した。

田中千鶴子



「海の中からの汽笛」をナルクで再販、「子供にもぜひ読んでほしい」と市教育委員会に寄贈、地元紙2社に大きく取り上げられました。

新聞社への問い合わせも多く驚きでした。「戦争に対する無関心が怖い。戦争をしないために自分はどうすればいいのか。子供たちが考えるきっかけになれば嬉しい」と語っておられます。

毛筆クラブ仲間と共に市主催の展示会に毎年出展されるほか、4年前からは週1回開催してきた「木曜サロン」で、

落語会や健康講座、若手会員とマージャン卓を囲むなど、木曜サロンには、ほとんど欠席する事はなく参加してきます。

春先には広い友田宅庭に咲く大木モクレンの花下での「モクレンの花観賞会」を開き、会員の友好の場を提供されております。広報誌「ナルク・三島ばいかも」には、いつも随筆、短歌を寄稿、会員の目を楽しませてくれます。

記・井上堅也 (宝塚・川西拠点会報より転載)

私はいきいき100歳体操... 私はこれで元気です... わたしの健康法お教えします... いきいき100歳体操... 私は毎週月曜日、居住するマンションの集会所で、「いきいき100歳体操」をしています。

リレーエッセイ つれづれの記... スイス拠点に聞いてみたいのですが? スイスには政府公認の自殺助NGOがあり、死を希望する人が世界中から集まっています。

自殺助 高瀬舟が... 森 陽介... 助けに使われる薬剤は主に麻酔薬の「ペントバルビタール」で、「致死量」の粉末を水などに溶かしたものが患者に渡される。

私たちが実施したナルクウィーク ひたち拠点が続いている福祉施設活動

ナルクウィークに、から30日まで行いまは該当しないかもしした。

活動内容は、お風呂では毎月、15日 呂上がり洗髪後のド間ほど養護老人ホーム「かねはた」で、整髪、終わってお茶、デイサービスに通われ方を対象に活動を行ってあります。今年4月は2日



ひたち拠点の「ナルク・ウィーク」の活動は約150人が参加しています。この活動は創設後間もなく始まり、以来20年間継続しており、日立市より表彰状を授与されております。

コロナに負けないで ナルクを学びませんか

これまでに月例会、きなくなっています。サークル活動・奉仕活動・時間預託活動などの、いろいろな活動に参加され、ナルクのような活動を体験したり、見たり聞いたりしてこられたと思います。

しかし3月から、新型コロナウイルスの感染拡大で、拠点の活動を自粛してしまい、皆さんに活動に参加してもらったお伝えすることができず、周知事項などを伝えていることをご

紹介したテレビ番組のビデオ、全国の拠点が発行している情報誌や機関誌など、今までの各務原拠点が歩んできた会議や活動の記録など、皆さんにナルクを理解していただける多くの情報が保管されています。あまり外出もままならぬ毎日をお過ごしと思いが、たまには散歩の途中にでも事務所を訪れて見ませんか。そしてナルクの活動や考え方を理解する機会を作りませんか。

「夏祭り」秋の「恵光祭」などの大きな行事にもお手伝いをしていきますが、このお手紙に込めるべく、今年も活動を活発化していきます。

「夏祭り」秋の「恵光祭」などの大きな行事にもお手伝いをしていきますが、このお手紙に込めるべく、今年も活動を活発化していきます。

「夏祭り」秋の「恵光祭」などの大きな行事にもお手伝いをしていきますが、このお手紙に込めるべく、今年も活動を活発化していきます。

ぜひ令和2年も岐阜拠点のご支援を 障害者施設から支援継続依頼の文書が

岐阜拠点では、岐阜市立障害者支援施設の「第一恵光」「第二恵光」「第三恵光」の支援を4年ほど行っています。が、同施設の高橋万規子所長から「毎月ご奉仕ください」のお願いをいただきました。活動は自粛していても、拠点事務所は従来同様、月曜から金曜までの13時から15時まで、事務所当番を配置し開いています。事務局にはナルクの活動を収録したビデオやナルクを



ナルクに入会して早や4年 高槻・島本拠点 高見照子

「夏祭り」秋の「恵光祭」などの大きな行事にもお手伝いをしていきますが、このお手紙に込めるべく、今年も活動を活発化していきます。

「夏祭り」秋の「恵光祭」などの大きな行事にもお手伝いをしていきますが、このお手紙に込めるべく、今年も活動を活発化していきます。


私の簡単料理・自慢の一品
おすすめレシピ

『紀州の茶粥 おかいさん』

民放のテレビ番組「秘密のケンミンショー」でも紹介された和歌山の郷土料理をご紹介します。

(材料)
米 1合
水 1.5リットル
ハブ茶(又はほうじ茶)1パック

(作り方)
① 鍋に水1.5リットルとハブ茶1パックを入れ沸騰させる。
② 濃い茶色になったらパックを取り出す。
③ お米を研いで鍋に入れポコポコ沸騰させる。タマ杓子であくをすくい取りながら底からかき混ぜる。
④ 約20分で出来上がり。
茄子、キュウリの浅漬け、コンコ(大根の漬物)などと一緒に召しあがりください。夏場は冷やせばとてもおいしいです。
(和歌山拠点 田中澄子)



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 F Gビル4F ナルク編集部

支援は現地集合・現地解散です。参観も歓迎です。参観も夫の介護認定

八戸拠点 佐々木和子
主人は介護認定を受け、週2回とても楽しくリハビリサービスを受けて通っています。

これがなければ、外出することはほとんどなく、引きこもり状態になったことでしょう。とても助かっています。

また、月1回ケアマネージャーの訪問もあり、いろいろ相談に乗ってくださり、喜んでおります。この制度を利用したことはありません

寝屋川拠点 田村八重子
毎朝の登校見守りは心ワクワク。私がかげがえのない日課です。街中を歩いていると、前方から「おはよう」と挨拶する方が多く、その笑顔が追いついてくる。感動の瞬間である。自分の子育て中に、こんな純粋に「子どもが可愛い、愛おしい」と感じる機会が、あつたらうか？

「重いランドセルを背負って毎日学校に行くってすごいことだ」と感動と尊敬が湧いてくる。だから元気な声は、心と体の栄養剤。これに勝るサプリメントはない。見守るつもりが見守られての14年。さあ！今日も

見守りを始めて14年。無邪気な感動をもらいつばなした。スパーでレジ待ちをしていると遠くから「おばちゃん、おばちゃん」は服はそれしかないの(参加者)。確かに同じ意味だ。極めつけは「おばちゃん、死んだら僕が棺桶を作ってやるからな」。何となく、ドキキリの発言。

