



**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 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](mailto:kaiho@nalc.jp)

# 楽しいナルク実現のため 各拠点のサロン活動活発

「楽しいナルク」実現のためには、まずナルクに行くことが楽しみでなければならぬ。活動に行くにしろ、拠点の事務所に行くにしろ、「行けば、何か楽しみが待っている」というナルクを指して、いま多くの拠点が、高齢者の居場所作りを力を入れている。その具体例が「サロン活動」である。その取り組みは千差万別だが、積極的にサロン活動を展開している3つの拠点からのレポートを、ご紹介しよう。

## 地域の活動拠点 をめざす 「かすさ拠点」

事務局長 安藤正之

ナルクかすさの長年の懸案であった「サロン」をようやく立ち上げることができました。会員の高齢化と行事への参加率の低下という現実を、いかに改善していくかという課題に向き合い、検討を重ねた結果、8か所のサロンを開設することにしました。開設するに当たっては、初めて取り組む活動であるだけに、心配と懸念が交錯し生みの苦しさを、いやというほど味わうことになりました。ある意味では強引に押し切る形での船出になりましたが、いざ、ふたを開けてみると、以外にも順調に「航海」が続いています。会員の特技を調査して「出前教室」をつくり、プロの講師を呼び寄せたり、サロンの運営は各サロンの責任者に任せていますので、それぞれに創意工夫を凝らしながら運営がなされています。

また、サロンの名前も多様で、その地域の特性を生かしたネーミングになっています。



「かすさ拠点」のサロンでハーモニカ演奏を楽しむ様子

「かすさ拠点」のサロンは、例え「サロンの北陽」「クロバールサロン」「おしゃべりサロンナルク」などです。

介護保険改正に伴う居場所作りとして、びわこ湖西拠点 副代表 池本盛雄

参加した会員も、「ナルクにこんな活動の場ができて本当に楽しい。もっと早くからやって欲しかった」など、評価する声もいただいています。

びわこ湖西拠点では平成27年5月から「虹のひろば」をスタートさせた。1年前から構想を練り、この年3月9日に設立総会を開き、4月21日に利用者やその家族に対する説明会を開いた上でのスタートだった。

これからは当拠点の泣き所でもある「ナルクかすさは何をしているのか分からない」という声にこたえて、会員に周知できるように運営を心掛ける必要があると思っています。

介護予防活動を目的とし、平成26年6月に介護保険法改正案が成立し、27年4月から順次施行されることにより、支援を受けられなくなった人たちに「居場所」を提供すること。それにはナルクの出番だが、地域ではまだナルクの知名度は高くはない。そこで、ナルク会員以外の人

たちにもナルクの存在を知ってもらおうと、この活動を始めた。当初は「いきいき体操のひろば」「踊るひろば」「ドレミのひろば」「頭のひろば」と名付けた4つの「ひろば」でスタート。会場はいつでも和爾公民館だった。今では利用者の便利を考慮し、会場は真野北公民館、高城自治会館、虹ヶ丘自治会館も加えて4か所が増えた。「ひろば」の数も6つに増えた。スタッフは40人で、全員ナルクの会員。1回の参加者はスタッフも入れて20人、25人。

「頭のひろば」は、ゲームや遊びを通して、認知症予防につながるようとするもの。健康麻雀・囲碁・将棋・脳トレゲームなど、28年は歌とハンドベル「花は咲く」、29年は「河内男節」、今年からは「よさこい鳴子踊り」を披露。観客になる努力を続けている。当初、大津市介護予防活動支援事業補助金を各サークル一律3万円しか受けられなかったが、昨年度から月に4回以上公開活動をしている団体は年12万円補助金が得られるようになった。「虹のひろば」は月に6回も開いていることが評価され、今年度も同額の補助金を得ている。これら活動のほかに、毎年1回、ナルク会員以外の市民も対象にした講習会を開いている。一昨年は若年性認知症の妻を介護する男性を講師に招き、昨年は高齢者施設の基礎知識について話を聴く会を開いた。

「ひろば」を効率的に運営するため、毎月30日に「世話人会」を開いている。世話人会には、代表(田川鴻平・拠点代表が兼務)、副代表(静木辰彦・拠点代表が兼務)、事務局長(佐々木恵美子)、会計(佐々木理)、各「ひろば」のリーダー、サブリーダーが参加している。

「元氣クラブ・ナルクサロン」発足の代表 松永徳弥

サロンの取り組みは、今後当拠点の主要活動の一つとして位置付けており、その理由として、第1は「介護予防活動」は今(次頁へ)



沖縄万座ビーチにて 写真・岩井惇

季節の輝き

サロンの取り組みは、今後当拠点の主要活動の一つとして位置付けており、その理由として、第1は「介護予防活動」は今(次頁へ)



和邇地区文化祭のステージで踊りを披露する虹の広場のメンバー

和邇地区文化祭のステージで踊りを披露する虹の広場のメンバー

和邇地区文化祭のステージで踊りを披露する虹の広場のメンバー



後一層重要になること。第3に一般市民がサロンに参加することは、ナルクの活動を知らずとも「サロン」の運営に参らうチャンスであり、結果的にナルクへの入会につながる。第4に「ナルク」に毎回顔を出し、それが「サロン」の活性化をもたらし、結果的にナルクへの入会につながる。第4に「ナルク」の運営に参らうチャンスであり、結果的にナルクへの入会につながる。第4に「ナルク」の運営に参らうチャンスであり、結果的にナルクへの入会につながる。



100歳体操に励む茂原拠点の皆さん

「今日、こがもつと親密にお付に來られない人への配慮なども必要かと思つています。豊中・池田拠点 2月22日、1月と2月にお誕生日を迎えられた11人の方をお招きして「歌声サロン&お誕生会」が行われました。この会は1年前から始まりましたが、ご家庭でのお祝いとは別に、ナルクの仲間同士で祝うお誕生会は、和気あいあいな雰囲気です。参加人数は10人、29人とばらつきがありましたが、各会場とも楽しいおしゃべりの場を持つことが出来ました。参加者全員で合唱したり横田先生が希望曲を歌ってくださる活動の様子など話はずみ、小規模な会になっていまでも好評です。今

おらが拠点の 熱いひと

巻 おらが拠点には極めて自慢の名物男がいます。その名は自称「でしゃばりおよね」の米田典夫さんです。川西拠点 宝塚・川西拠点 およねさんは昭和36年に元の工業高校の建築科を卒業、造船会社で鉄構の設計を学び、住宅建築会社で建築技術を習得した後、25歳で独立し、住宅建築業を始められました。



「社長のご厚意で、社内報「社長のひとりごと」を再編集して、「吾輩はこいつけいな烏骨鶏」と題したA5版100ページの自

から、面倒を見るために一念発起して、脱サラしたとことです。会社は本年で創業50周年を迎えたので、それを記念して33年間発行してきた手書きの社内報「社長のひとりごと」を再編集して、「吾輩はこいつけいな烏骨鶏」と題したA5版100ページの自

毎月発行の会報「ささえあい」には、社長の独り言を「楽書帖」と題して「ユーモア溢れる記事」を連続20回投稿してくれ、会員の皆さんの好評を得ていました。また、仕事で得た資格の建築士、宅地建物取引士、住宅耐震診断士、防災士などの経験を生かして家事

(記・平塚圭彦)

つれづれの記

老木桜おいきざくら(に)学ぼう

小林一茶の俳諧歌に「老木桜」という句がある。前段の説明に、「或る山寺に、うつろぎの一つなん有ける。今にも枯るるばかりなるが、さすがに春のしるしにや、三つ四つ二つ、つばみけるを」とある。そして後段が和歌で、「浅ましいの老木桜や翠(あす)が日に 倒るるまでも花の咲く哉」というのである。



「老木桜」というのは、どこにもある桜の老木で、枝は折れ、根本は腐って、中はうつろになつて古木のことである。和歌の意味は「見苦しい桜の老木がある。おそらく明日は枯れて倒れてしまふかも知れない。それなのに、春の印である可愛い蕾を生きている証として、少しばかり付けている。倒れてしまふまで、花を咲かせて皆を楽しませてくれるのであるうか」。老木桜の底力、生き様の素晴らしさをつたつたものである。

私はこれで元気です

麻雀でボケ防止

昨年秋、友達が「あなたは一人暮らしだし、家も広いから自宅で麻雀やるといいよ」と言って、麻雀台を置いて帰っていききました。他府県に住んでいる息子が帰郷し、「あれ、お袋麻雀やるの？ 友達も多いし、脳トレになるし、ボケ防止には絶対いいよ」とべた褒めでした。「でも家には駐車場もないし、お客さんなんか呼べないよ」というと、「あんな手間のかかる庭なんか年とったら邪魔なだけだろう。つぶして駐車場にしたらどう？」と提案してくれました。早速、手入れにこずっていた庭をつぶし、友達が来やすいように駐車場を作りました。今では友達が3人4人と集まり楽しく卓を囲んでおります。笑ったり冗談を言い合ったり、麻雀の日は我が家に笑い声が絶えません。おかげでもの忘れも少なくなりました。確かに脳トレには効くようです。麻雀台をもってきてくれた友達と、息子の発想に感謝です。 各務原拠点 大庭みつる

(記・田邊榮一郎)

シリーズ ナルクの遠距離支援活動⑩ 大阪北拠点 鹿兒島拠点

庭の草取りお引き受けしています 昨年3月、大阪

北拠点の谷山様から 先日紫陽花の花 鹿兒島市内にある庭

の草取りの依頼がアの芽がたくさん出てきていましたので それらを傷つけない

なくて、「出来るかな？」と少し不安でしたが、谷山様から温かいお言葉をいただきました

回、3人程度で2時間を目標に、昨年の5月から作業を始めました。そこは



遠距離支援活動に励む鹿兒島のメンバーが、谷山様の気持に感謝しています。

ご両親が生前から大事にされてきた花や木が植えられていて、それらを大事に守りたいという依頼者の気持ちを傷つけないよう頑張りました。

宮城拠点創設者 「林 茂さんのこと」

「正直なところ、こんなに長生きするとは思っていません。これは間違いなく、ボランティアをしてきたことと何かかわりがあるように思うし、現にボ



花束を受け取る林茂さん

奥さま共々の米寿を迎えられ、ただいま御年八十九歳にも関わらず、かくしゃくとして今でも送迎をこなしている。その林さんは、今から20年前、ナルク

を期に代表を退き、役のつかない運営委員となった。周知の「顧問」「相談役」の就任を哀願したが当人は何れも一蹴、「一兵卒として働く」を貫かれた。

ランディアをしていると、何となく生きがいを感じることもあつて、これが長生きにつながる「若手会員の前にこう語る林茂さんは昨年、

今では、この活動が当拠点の大きな活動になっていきます。これから谷山様の意に添えるよう、楽しみにしながら頑張りたいと思います。(原田ヨシ子)

ただお断りしておいたが、林さんは20年間も代表の席にしがみついていたのでは決して無い。早くから「後進に道を譲りたい」と漏らしてき

ドイツの介護事情など視察 青木富子常務理事が帰朝報告

梅津健次

ドイツでは、カトリック系のカリタスと、プロテスタント系のディアコニーの施設が双壁をなす。入居者の宗教は問わない。職員は人手不足だ。ポーランド人、アルバニア人など外国人も多い。

報告会を開いた。一行は福祉ジャーナリストで元・日経新聞編集委員の浅川澄一氏を団長とする12人で、5月27日から6月3日まで、フランクフルト・アム・マインとベルリンの2都市の介護付き高齢者住宅やホスピスなどの施設を訪れ、研修した。



ドイツの介護事情を語る青木理事

が、事務局長ほか職員は数人で、活動はボランティアが担っている。ドイツはボランティアの参加が進んでいる。(止)

我々は古希に、担任の先生は米寿を迎えるので、ダブル祝賀を記念して高校2年のクラス会を準備している。



古希を迎えて我思う

戦後の混乱期に生まれ育った団塊世代の真つただ中、1948年(昭和23年)生まれ、古希を迎える。古希と言え、中国の詩人杜甫曰く「人生70年、古来稀なり」と。

Recipe for 'ゴーヤのつくだ煮 黒砂糖味で' (Bitter melon stew with black sugar). Includes ingredients like bitter melon, udon, and black sugar, and a 4-step cooking method. Credit: (堺泉北拠点 宇都宮和子)

医師として人生を全うされた日野原重明先生が亡くなった。長命社会をどのよう



### 短歌

【宝塚・川西】  
読み飛ばすように景色を眺めつつ春なる海へ旅してみたい  
松野綾子

### 俳句

【宝塚・川西】  
深閑の谷や神めく朝桜  
冬木立つ春へ言い残せしことありて  
杉木妙子

### 【広島】

阿蘇五岳朱鷺色に染む朝かな  
春の空どこ吹く風と鯉およぐ  
青色のカーネーションに妻喜色  
横谷勇三

### 【銚子】

犬吠の白い恋人春から夏へ  
咲き満ちて歩く山坂八重桜  
一戸建 恵

### 【大阪南】

嵯峨の雨我が物顔の大蚯蚓  
【和歌山】  
一服と言ふ語のぬくみ新茶酌む  
吉川弘美 玲子

### 拠点だより

【東神戸】  
同ミュージアムは、松下幸之助氏の経営観・人生観を知ることが出来る「松下幸之助歴史館」、パナソニックミュージアム「パナソニックミュージアム」に、我が拠点の「ちよこつ歩同好会」会員10人で見学に行ってきました。

このミュージアムは、松下幸之助氏がソケットの生産・販売所を大阪に創立して今年で100年という記念の年にオープンさせた施設で、全国紙の新聞に掲載された記事を見て出かけたものです。

豆飯の香り聞きつつ夕支度

悦子

### 川柳

#### 【芦屋】

想いの引き出し開けて咀嚼する 崖知常  
いつの間に洒落た靴選る孫眩し 中川輝子  
故もなく振り返つてる青い窓 武田順一  
洗顔後タオルの中に嗚呼の声 大西洋子  
寒に堪え出来た年輪古希を越え 坂本禎弘  
足音を聞き分け犬も知らんふり 石濱輝代

#### 【宝塚・川西】

留守ばかり夫婦揃って医者通い 平塚らいつう  
北斎の小さな原画に拍子抜け 横谷勇三

#### 【函館】

陽だまりに背丈を競う路の臺 ななしの  
【和歌山】  
ありました72歳でレジパート 昔パート  
米朝ののしり合戦なつかしい 野次馬  
目は近く耳は遠く背は丸く 末期高齢者2  
注意書きすぐに消す品買いません AC  
この夏も春なし一気によつてくる 予報士  
翔平くん間もなくガムを噛むころだ エンゼルフィッシュ

### 随想

「ただいまあゝ」の声  
【宝塚・川西】

はなはな  
ワイワイ、ガヤガヤとにぎやかな声に元気があふれる。ヒソヒソと話す声は気になるなあ。ポソポソのひとり言は声に力がなく、念仏でも唱えているかのようだ。

小学3年生の孫息子は「ただいまあゝ」と威勢のいい声で帰宅する。時には鼻歌を歌いながら背中の中ラウンドセルも楽しそうだ。

私も負けずに「お帰りー」と大きな声で答える。今日も声で防犯になり、

元気に帰ってきたなと、心が落ち着く瞬間だ。まさに声は健康のバロメーターです。

#### 御年85歳

【徳島】 K・W

2月5日は私の85歳の誕生日だ。めでたくもあり、めでた過ぎた」と後悔したが、今、排せつもままならぬ日々が続くと、早めに入ってよかったと思っ

も弱ってきてしまう。一年一年を重ねるごとに、のどの筋力も弱ってきてしまう。60代の時、80代のは仕方がないとあきらめるのではなく、意識的に声を出す事で、のどに筋力がつき、心身に元気がなれる。

せつかくの趣味だ。命の灯が足ふみをやめるまで頑張ろう。昨年の10月から介護付き住宅型老人ホームに入居している。入居時は「早く入り過ぎた」と後悔したが、今、排せつもままならぬ日々が続くと、早めに入ってよかったと思っ

（こ）施設は端的に言ってお殿様の暮らしだ。食事が出来ると職員が呼びに来てくれるし、後片付けもしなくていい。洗濯物も朝に出せば夕方には届けてくれる。部屋の掃除も定期的にしてくれる。週に3回、リハビリやデイサービスに出かける。母や夫の世話を長年やって来たので、今度は私が楽をさせてもらう番だ。奥つ城（墓所）で静かに休んでいる夫や両親に感謝しつつお殿様の暮らしの日々を、有意義に過ごしたいと思っ



会場には「経営の

傘をさす」など、含蓄のある文言には感動を覚えました。見学に訪れた3月には隣接の広大な敷地内にある「さくら広場」には、190本と言われる桜が満開で、見事な景色を堪能でき、ラッキーな一日でした。

【箕面】  
高齢者疑似体験学習の感想が届きました。今年1月と2月に、地元中学校2校で、一年生を対象に「高齢者疑似体験学習」を実施しました。先ほど、受講した生徒から感想の手紙が届きました。

この学習は豊中・池田・箕面拠点時代から始めているもので、平成22年の分離独立以降も継続して取り組んでいるものです。感想の中には、「今回の体験で高齢者の人がどれほど困っているかが、よく分かりました。レジでお金を払うことや新聞を読むこと、服を着ることなどのすべてが難しかったのが、すごく印象に残っています。これから困っている高齢者をみたら、直ぐに助けたいと思います。ナルクの人たちは、すごい元気で高

丁寧なお礼の言葉が書かれていました。私たちの地道な活動が若い生徒たちには「困っている人には迷わずに勇気を出して、助けてあげたい」と思ってもらえたことが、私たちの喜びになっています。



### ナルクの現勢

2018年8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	25
信州地区	6
北陸地区	2
中部地区	8
近畿地区	40
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	4
合計	114

  

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3F  
電話03-6435-6352

編集長雑感  
文章を書くとき、会話の部分や強調する固有名詞に「かっこ」を使いますが、便利記事ですが、決まり事があります。かっこが「かっこ受け」の前の句読点は付けません。例をあげれば「ナルクで今日も頑張っています。」のマルは不要です。書かないように気をつけましょう(Y)

皆様の投稿の  
ポイントの  
会報

団体  
賛助会員  
(5口以上・敬称略)

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・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・全東レ労働組合連合会・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・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・UAゼンセン・ユアテックユニオン・信和ゴルフメンテナンス・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