



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

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
事務局 安藤正之

ナルクがず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。



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。

これからは当拠点の泣き所でもある「ナルクがずさは何をしているのか分からない」という声に、心掛ける必要があると思っています。と同時に、地域での活動拠点化をめざした体制整備を進めたいと考えています。

8か所それぞれが率先垂範して、自主的に活動を組み立て、そこに会員がこ



ハーモニカ演奏を楽しむ「かずさ拠点」のサロン

ぞって参加すると、この活動を始めた。当初は「いきいき踊るひろば」「踊るひろば」と名付けた4つの「ひろば」でスタート。会場は、健康運動指導士のリードに合わせ、体を動かして健康を維持。健康運動指導士のリードに合わせ、体を動かして健康を維持。健康運動指導士のリードに合わせ、体を動かして健康を維持。

「虹のひろば」は、当初から毎年11月第一日曜日に開かれる。和歌山地区文化祭に出演し、ステージの上で「ふるさと」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。観客と一緒に踊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活用し、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の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(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
 代表 松永徳弥

会員の高齢化が進み、当拠点も今や75歳以上の会員が半数を占める状況にあります。今後高齢会員への生活支援対処が急務と考え、「いちご老後安心プラン」を策定し、順次実行に移すことにしました。その第一歩として、まず要介護にならないための「介護予防事業」に着手、「元氣クラブ・ナルクサロン」を開設することにしました。茂原市が推進する「もばら百歳体操」を取り入れ、サロンの内容を「もばら百歳体操」「頭の体操」「口・手指の体操」「おしゃべりコー



和歌山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

「元氣クラブ・ナルクサロン」発足
 代表 松永徳弥

会員の高齢化が進み、当拠点も今や75歳以上の会員が半数を占める状況にあります。今後高齢会員への生活支援対処が急務と考え、「いちご老後安心プラン」を策定し、順次実行に移すことにしました。その第一歩として、まず要介護にならないための「介護予防事業」に着手、「元氣クラブ・ナルクサロン」を開設することにしました。茂原市が推進する「もばら百歳体操」を取り入れ、サロンの内容を「もばら百歳体操」「頭の体操」「口・手指の体操」「おしゃべりコー

シリーズ

ナルクの遠距離支援活動⑩
大阪北拠点 鹿児島拠点

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 先日は紫陽花の花
鹿兒島市内にある庭 が咲き乱れ、トレニ
の草取りの依頼があ アの芽がたくさん出
りました。

当拠点は会員が少 それらを傷付けな
なくて、「出来るか よう慎重に作業をし
な？」と少し不安で ました。来月はトレ
ニアの花が一面に咲 温かいお言葉をいた
だきながら、月に1 う。周りには他の
回、3人

程度で2 時間を目
途に、昨 年の5月
から作業 を始めま
した。



遠距離支援活動に励む鹿児島メンバーのみなさんが付いて、谷山様の気持ちは

そこは 谷山様の
ご両親が生前から大 添えるよう、私たち
事にされてきた花や 鹿兒島のメンバーは
木が植えられてい 頑張っています。

て、それらを大事に 今では、この活動
守りたいという依頼 が当拠点の大きな活
者の気持ちを傷付け 動になっていきます。
ないよう頑張らま ことから谷山様の
た。

広い庭にはミカン しみながら頑張っ
や柿の花も多く、い ていきたいと思っ
つも楽しませていた ています。
だきながらの作業で (原田ヨシ子)

宮城拠点創設者
「林 茂さんのこと」

「正直なところ、 ランティアをしてい
こんなに長生きする ると、何となく生き
とは思っていません がいを感じることも
た。これは間違いな あって、これが長生
なく、ボランティア きにつながってきた
をしてきたことと何 ような気がする」若
かかわりがあるよ 手会員の前にこう語
うに思うし、現にボ る林茂さんは昨年、



花束を受け取る林茂さん

奥さま共々の米寿を 会を期に代表を退
迎えられ、ただいま き、役のつかない運
御年八十九歳にも違 営委員となった。周
わらず、かくしゃくと りから、「顧問」「相
して今でも送迎をこ 談役」の就任を哀願
なしている。

その林さんは、今 から20年前、ナルク
宮城を立ち上げ、以 来20年間、宮城の代
表として、自立した 中堅の拠点を育て上
げ、今年の総会を期 に後進に道を譲った
ばかりの人である。

ただお断りしてお くが、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 たが、周りの者は許
さず、「ボケ防止」を 理由に、本人の意
志をかき消し、今日 までに至ったという
のが真実である。

なお、拠点を立ち 上げる時は、ナルク
の「ナ」のことも全 く分らないまま足
を突っ込んでしまっ たというが、現名譽
会長の高畑氏とは旧 知の係にあつたた
め、断りきれなかつ たのも、ナルクとの
かわりを持つキツ カケだったという。

林さんは今年の総 会を期に代表を退
き、役のつかない運 営委員となった。周
りから、「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。 これからは、これま
で欠けていた行政と の絡まりに力を注ぐ
という。

私たち後輩は、長 年のご苦労に感謝す
るため総会決議のも と、感謝状と花束を
贈呈させていただい た。

(宮城拠点代表 梅津健次)

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

ドイツの 介護保険・
認知症ケア 視察団の一
員として訪 独した青木
富子理事が 6月28日午
後3時半か ら、本部6
階会議室で 階会議室で
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。

人口と高齢化率を 比較すると、日本は 1億2711万人の

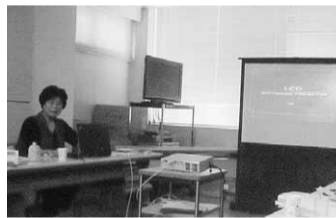
26・7% (2015 年) なのに対して、 ドイツは8089万
人の21・1% (20 14年)。介護保険
の保険者は日本では 市区町村だが、ドイ
ツでは介護金庫。財 源は、日本では保険
料50%・公費負担50 %だが、ドイツでは
保険料のみで、公費 負担はない。

ドイツでは、カト リック系のカリタス
と、プロテスタント の系のディアコニーの
施設が双壁をなす が、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。
ホスピスに入るに は余命6か月の認定
が必要だが、その前 からホスピスケアを
前提に、入所可能な 施設もある。

寄り添いにはボラ ンティアの活動があ
る。ある入居者に「楽 しみは何ですか」と
尋ねると、「毎日、 生きていることが楽
しい」という答えが 返ってきた。

全ドイツにアルツ ハイマー協会がある

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)



ドイツの介護事情を語る青木理事



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、19 48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。

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。

それぞれ父や母と なり、多くは孫にも
恵まれ、社会的な身 の置き方は違つて
も、同じ学舎の友で あり、なんの屈託も
なく、心開いて当時 の昔話、思い出に花
が咲くことを期待す る。古き良き時代へ
のタイム・スリップ は膨らむ。

105歳まで予防 医学や終末期医療に
尽くした聖路加国際 病院名誉院長の現役

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
に生きるかを身をも つて示された。元氣
に自立生活できる がまとめた。

会長や世話役など を務める人ほど発症
するリスクが低く、 社会参加が認知症の
予防につながるとい う。可能性があると
いう。

愛知県の65歳以上 の高齢者で、200
3年時点で介護を必 要としない状態だつ
た1万4千人の生活 習慣や健康状態など
を10年間追跡したデ ータを、この研究グ
ループが分析した。

調査開始時点で、 町内会や消防団、趣
味の会などの地域活 動に参加していた人
は約7400人で、 うち半数近くが役員
を務めていた。

調査期間中認知症 と診断されたのは約 2000人。地域活
動に参加していた65 歳以上の高齢者が認
知症になるリスク は、年齢や就労状況
を差し引いても、参 加しなかった人より
も25%低かった。さ らに会長職などの役
職を務めていた人 は、役職無しで活動
に参加していた人に 比べて、発症リスク
が19%低かった。組 織内の調査なので、
より頻繁に活動にか かわることが影響し
ている可能性がある という。

(交野拠点 豊島隆)

私の簡単料理・自慢の一品
お勧めレシピ

ゴーヤのつくだ煮 黒砂糖味で

以前、ベランダの日除けにゴーヤを植え、なんと3本の苗から大小取り混ぜて100本近く収穫。つくだ煮にして近所に配りましたが、子供たちからも好評でした。

- [材 料]
ゴーヤ中2本(400g程)
かえりちりめん・けずりぶし各20g
白いりごま少々 黒砂糖50g
みりん大匙3
しょうゆ・酢・サラダ油各大匙2



- [作り方]
①ゴーヤは縦半分に切り、種と綿をスプーンで取り除き薄切り(3ミリ程度)に。
②フライパンにサラダ油を熱し、かえりちりめんを軽く炒め、ゴーヤを入れて全体に油をなじませるよう2~3分炒める。
③黒砂糖・みりん・酢・醤油を入れ、ふたをして弱火で煮る。途中かきまぜながら10~15分程煮詰め、最後にたっぷりかつおぶしを加え、汁気がなくなるまで炒める。
④火を止めて、白いりごまをちらす。

(堺泉北拠点 宇都宮和子)

自慢の郷土料理もご紹介ください メール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



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く
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
吉川弘美

【和歌山】

一服と言ふ語のぬくみ新茶酌む
玲子

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

【宝塚・川西】
いつの間に洒落た靴選る孫眩し
故もなく振り返る青い窓
武田順一

【宝塚・川西】
洗面後タオルの中に嗚呼の声
寒に堪え出来た年輪古希を越え
坂本禎弘

【宝塚・川西】
足音を聞き分け犬も知らんふり
石濱輝代

【広島】

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
野次馬

米朝ののしり合戦なつかしい
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
翔平くん間もなくガムを噛むころだ
予報士 エンゼルフィッシュ

随想

「ただいまあゝ」
【宝塚・川西】
はなはな

ワイワイ、ガヤガヤとにぎやかな声に
は元気があふれる。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。今日もことで防犯になり、

退職と共に還暦を迎え、ようやく、あのころの専業主婦を満喫する日々。心のつぶやきが増えていることに気づき、ドキツとした。
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、心身に元気になれる。

誰もないお家に帰るときも「ただいまあゝ」と声を出すことで防犯になり、

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、心身に元気になれる。

投稿させてください。時々、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ほしい。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おう番だ。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

元気な帰ってきたなと、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。
【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、めでたくもなし。こし方を振り返ると、「よくもここまで生きてきたものだ」と85年の年月が愛おしくなる。

命の灯が足ふみや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

せつかくの趣味だ。命の灯が足ふみや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

【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、めでたくもなし。こし方を振り返ると、「よくもここまで生きてきたものだ」と85年の年月が愛おしくなる。

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、心身に元気になれる。

誰もないお家に帰るときも「ただいまあゝ」と声を出すことで防犯になり、

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、心身に元気になれる。

投稿させてください。時々、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ほしい。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おう番だ。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

元気な帰ってきたなと、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。
【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、めでたくもなし。こし方を振り返ると、「よくもここまで生きてきたものだ」と85年の年月が愛おしくなる。

拠点だより

【東神戸】
パナソニックミュージアムを見学
大阪府門真
市に今年3月にオープンした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。

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」、パナソニックの物づくりのDNAを探る「ものづくりイノベーション」の展示、旧本社跡地に作られた「さくら広場」で構成されており、一般公開されています(無料)。



パナソニックミュージアム見学の様子

会場には「経営の傘をさす」など、含や人生観などを学ぶことが出来、大変、有意義な見学会になりました。

【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

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な詞に「かっこ」を使いますが、決まり事ではありません。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)

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