



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

栃木、枚方、江別など 拠点設立記念総会相次ぐ

去る5月28日、ナルクは大阪で「ナルク設立25周年」の記念式典を挙げて、当日は定時総会、「さわやか福祉財団」堀田力会長の基調講演、びわこ湖西拠点の活動事例報告、全国各拠点からの作品展・物産展などが併催されたこともあり、650人を超える会員が全国から「ドンセンター」に集結し、盛大に25周年を祝った。そして、6月に入ると各地の拠点で設立記念総会・記念イベントが相次いだ。その中から栃木拠点、江別拠点の20周年記念イベント、枚方拠点の25周年の総会の模様をお伝えしよう。

栃木拠点 設立20周年式典 を盛大に開催

6月11日、栃木拠点では、本部から神野毅会長を迎え、地域のひとと共に「設立20周年を祝う記念式典」を盛大に開催した。日ごろ、「地域と共に歩むナルク」の旗印を掲げる栃木拠点である。当日は地元の行政関係からも宇都宮市副市長、宇都宮市高齢福祉課長、地域包括支援システム推進主任、社協ボランティアセンター長、ナルク会員の地方議員、栃木県議会議員、宇都宮市議会議員など多数の

方々が出席、盛大な20周年記念式典となった。エリア17北関東地区からは小山拠点、利根沼田拠点から10人の参加もあった。会員参加者は144人で、総勢158人となり、会場は満席の盛況となった。式典は高倉浩三事務局長の司会進行で進められた。

まず、多くの来賓、招待客、会員各位のご参加に謝意を捧げます。ナルク栃木は介護保険開始に先立

ち、1999年2月20周年記念式典と新聞広告で会員募集をしましたが、「安心のナルク」として地元のナルクとして地

谷地区の観光を支え、また助け合っ、推進します。

副市長祝辞

健康未来都市として、総合事業「訪問型B」に一番手を入されたことや、大谷清掃などのナルク活動に日ごろから感謝しております。ますますのご発展を祈ります。

年式典を挙げました。四半世紀の歳月と時代の変遷は多少の齟齬(そご)を感じ、設立30年に向けて軌道を補正すべく「ビジョン委員会」を設けて、中期計画6項目の答申を受け、その実現を目指し、推進します。

健康未来都市として、総合事業「訪問型B」に一番手を入されたことや、大谷清掃などのナルク活動に日ごろから感謝しております。ますますのご発展を祈ります。

そのあと功労者表彰に移り、走出代表から以下の方々に感謝状が贈呈された。(1)20年継続会員感謝状：津村良一会員以下35人。(2)提供活動功労会員感謝状：神原守信会員以下20人。(3)奉仕活動功労会員感謝状：武田波子会員以下20人。記念式典は定刻に終了し、その後は来賓を交え、祝賀会が賑やかに行われた。

「楽しいナルク、安心のナルク、愛あるナルク、お互いを思いやるナルク」の実現をめざして全国を回っています。今年も「地域を楽しくむ場」としてナルク活動に励みます。

市議会議員(ナルク会員)祝辞

今後、ナルクの活躍がますます多くなる情勢です。「地域全体での助け合いに生きがいを得て、人生を楽しくむ場」としてナルク活動に励みます。

この記念すべき第25回定時総会は6月5日「メセナひらかた」で会員168名の出席のもと、枚方市長はじめ市関連部署の幹部、社会福祉協議会、市民活動センターの皆さん、さらに本部・神野会長、姉妹拠点交野からは戸田代表のご臨席をいただき盛大に開催されました。ご来賓の皆様からは、ナルクに対する「活動の活動に対する感謝の言葉と、将来に大きな期待をかけているとの温かい励ましと祝辞をいただきました。

その後、議長には蕎麦谷東造氏が推薦され、議案書に従って議事が粛々と進行されました。

和代表の2018年度経過報告では、時間預託活動・奉仕活動、収支状況については計画をクリアできたこと、特に、2018年度は2年目を迎えた生活援助訪問事業が軌道に乗りに、活動面・収支面で大きく貢献したことに感謝の言葉がありました。また、会員の高齢化に伴い年代に応じた「助け合い活動」の推進を課題とされました。

人事面では、6名の運営委員の交代が承認され、4年間代表を務められた和田亮吉氏が辞任され、当拠点にとっては女性2代目となる植本壽満枝さんが新代表に就任されました。新代表の2019年度活動計画の骨子は、会員減少の現状を踏まえ、新会員の確保を最重要課題とされました。そのためには、奉仕活動や市の受託事業運営を通じて、「楽しい」活動

の姿を市民の皆さんにPRし、ナルクの認知度を高めることを強調されました。会員が「楽しみながら」「安心して」「感動を実感できる」そして、ナルクに入会して良かったと思える活動を目指し、新しい事にも果敢に挑戦していくとの強い決意表明がありました。

引き続き2019年度収支予算案の説明があり、すべての議案は満場一致で可決され、総会は終了しました。

例年の基調講演は割愛され、「地域と共に 楽しみと生きがい」をテーマに、今秋に「設立25周年記念行事」が予定されている旨、報告がありました。こ



秋田県西馬音内盆踊り 写真・佐藤充



枚方拠点設立20周年記念式典

秋のイベントは10月25日枚方市内のホールで開催され、より一層、会員の絆を深める催しになるであろうとの説明がありました。

総会後は場所を変え、10地区が地区別にテーブルを囲み、一年間の活動をねぎらいながら、懇談の花を咲かせました。オー・ジーンズの演奏やマジック友の会のショーを楽しみながら、新会員の紹介などで、各テーブルとも会話が弾みました。日ごろの疎遠を埋めるべく、膝を交えて仲間の絆を強め、全員が今年も1年間頑張ろうとの熱気あふれる懇親会でした。

(次頁へ続く)



枚方拠点の第25回総会に集まった大勢の会員

江別拠点 設立20周年記念 行事を開催

ナルク江別は高畑前会長と札幌拠点の八百坂さんのご支援を受け、2000年4月2日、北海道5番目の拠点として誕生し、今年で20周年となりました。6月9日、「はやし野幌店」で第20回総会と、ナルク江別設立20周年記念行事が行われました。...



江別拠点設立20周年記念祝賀会

を終わるこ 福祉協議会とのつな とができま がり、本部はじめナ ルク北海道内各拠点 の皆様のご支援のお 陰と感謝いたしま 乾杯でお開 す。 会員が高齢化する 中、新たな地域との つながりである「地 域創造会議」の仲間 江別の活動 会など、未来への明 られたの るい兆しもありま す。20周年を通過点 として、また明日か ら、出来る事を出来 る時に、「楽しいナ ルク」「安心のナル ク」「感動のナルク」 を目指して、仲間と の絆を大切にしてい たいと願っています。

つれづれの記

戦中戦後の体験記

ナルクの関西八十路会が平成28年3月に出版した「戦中戦後の体験記」が厚生労働省所管の国立博物館「昭和館」の図書室の蔵書として正式に採用され、「広く一般のみなさんに閲覧していただけることになりました」と、東京神田の「暮らしの手帖社」編集部から5月初旬に連絡がありました。...



靖国神社の九段下にありま す。一度寄ってみてください。 〒102-0074 東京都千代田区九段南1-6 電話 03-3222-2577 地下鉄「九段下」4番出口徒歩1分 会員投稿者(敬称略) ・河田利夫(寝屋川) ・嶋津光男(大阪南) ・高田絹代(茨木) ・西野外美(寝屋川) ・藤井靖永(寝屋川) ・岡本博之(河内長野) ・倉田豊輝(交野) ・吉田志津子(大分) ・石橋恒彦(吹田) ・清宮敏子(東金) ・矢田慶子(東大阪) ・平本伸枝(広島) ・水谷一夫(交野) ・中谷庄一(東神戸) ・松本禎一(宝塚) ・藤岡武(吹田)

おらが拠点の 熱いひと

西崎史朗さんの巻

我が横 浜拠点の 「熱いひと」と言 えば、こ の人を外 すことは できません。 平成20 年12月入 会の西崎 史朗さんです。



西崎さんは入会するとすぐに活動を開始され、3年後には運営委員にも就任されました。この10年の預託点数は2400点、奉仕点数も1450点を記録されています。

「熱いひと」と言えば、この人を外すことはできません。平成20年12月入会の西崎史朗さんです。

「熱いひと」と言えば、この人を外すことはできません。平成20年12月入会の西崎史朗さんです。

「熱いひと」と言えば、この人を外すことはできません。平成20年12月入会の西崎史朗さんです。

私が横浜拠点の「熱いひと」と言えば、この人を外すことはできません。平成20年12月入会の西崎史朗さんです。

私はこれで元気です。二わたしの健康法お教えします。ヨガマットが健康のもと。昨年、母の日にももらった100cm x 170cmのヨガマットが、私の健康の源と言ってもいいかな？...



シニア社会学会総会風景

⑧働きがいも
⑦エネルギーをみんなに、そしてクリーンに
⑥安全な水とトイレを世界中に
⑤ジェンダーの平等
④質の高い教育をみんなに「全ての人が包括的で公平な良質な教育を保証し生涯にわたる教育機会を促進する」

神野会長「シニア社会学会」に参加
6月15日、「シニア社会学会」の総会が東京の駒沢大学で開催された。

「健康で長生きしたい」は皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康寿命を延ばす格好の場
ナルク活動は

経済成長も
産業と技術革新の基盤をつくろう
人や国の不平等をなくそう
住み続けられるまちづくりを

Table with 2 columns: Gender (男/女) and Life Expectancy (健康寿命, 平均寿命). Male: Health span 71.19 years, Avg life span 80.21 years. Female: Health span 74.21 years, Avg life span 86.61 years.

2015年国連総会で採択された「持続可能な開発目標」SDGs (Sustainable Development Goals) は重要な国際機関決定の基本である

「ナルクの人は生き生きしている」初めて会ったにもかかわらず本当にやさしい

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

山梨大学健康科学センターの村本あき子氏などの調査によれば、健康や趣味の話しを月3回以上楽しんだ人は、寿命が2.6倍伸びている

健康寿命 (71.19歳) <9.02年>
平均寿命 (80.21歳)

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次

Recipe for 'Shiso Roll' (シソ巻き) with ingredients and instructions. Includes an image of the roll and a small illustration of a person.

健康で長生きしたいは皆の願い
宮城拠点代表
梅津健次



短歌

【中標津】
クロツカス白に黄色に紫とみんな揃って雪
衣 川手巖

【函館】
茫茫と霧の岬の霧多布陽射し恋しと草木は
潜む こんべえ

【富田林】
満開の花の色染むたそがれば負けじと夕陽
空をこがして 奥野玲子

俳句

【豊中・池田】
雷鳴や山消えるまで白き雨 長谷川由紀子

峡の村万緑むせぶばかりなり 吉田みつよ
湯の宿に鯉の掛け軸夏近し 荒尾かつら
老鷲の声百年の秘境の湯 月野恵子

ボケットに映画チケット更衣 辻月女
【富田林】
子等去りて二人で困む難の膳 淳子
蓬餅香に誘われてほおぼりぬ 月子
青空を分かちて春の飛行機雲 喜久子

初蝶にのどかなる日のわずかなり 美代子
四温の陽遊ばせている屋根瓦 令伊子
野良猫の集まる路地や春の星 正代
東京に春の雪積む別れかな 仁美

【大阪北】
新緑や令和の御代に期待寄せ 吉川弘美
若芽つむ赤たすきの茶畑や 仲村光子
朝焼の山影映す水張田 藤田多栄子

春夕焼十萬億土思ふ人 金本美智子
絵手紙に食べたき母チヨイスして須見敏江 森下和子
園庭に出るやいきなり花吹雪 東浦ふく子
明けそむる春の入江の金色に 高田敏雄
京菓子の色も軽やか弥生尽

川柳

【函館】
口元健康クイズxだらけ 上人
【芦屋】
レッドカード突き付けられて突きつけて 崖知常

晴れやかに咲いた牡丹に亡父をみた 見並敏子
残雪の穂高に恋し蹴刺む 平田一也
身を任せ浮世の雲に遊んでる 本田陽保
人の為気分一新ポランテア 吉田三治

随想

【東葛】小椋清
結婚してから今年 1月20日まで毎日、心ゆくまで、酔酩するまで、それこそ規則正しく晩酌をしていた。
しかし、ふとしたことから1月21日から、完全な断酒ではないが週4日(月・木曜)酒を飲まないことにした。金曜からは日曜の3日間は今まで通り、心置きなく晩酌を楽しんでいる。
ところが、4日間の断酒をスタートしてから3日目くらいから、早くも身体の変化に気付いた。い

つも風呂上がりにはジャマのズボンを立ててはいているのだが、これまでと違って「ふらつき」がなくなったのだ。さらに翌日ぐらいいから「同じ姿勢をしばらく続けた後の筋肉や筋のこわばりも消えた。
このような身体の変化を何度か感じたことから、「酒と精神状況への影響」を考えるとよくなった。多分だが、「精神のこわばりは肉体的よりも断酒がほぐしてくれているのだ」と思ったりしている。
人が老いと共に、かたくなになるのは肉体的よりも、むしろ考え方や感情ではない。

【かずさ】大奮闘するパソコン教室
同好会活動の「パソコン教室」は、6月に開催された第20回定時総会に連日のイベントに出席する「短編小説」の冊子作りには挑戦しました。
16名の会員が、切磋琢磨して覚えたパソコン操作の力を発揮し、16冊の単行本を作り上げました。
原稿のベタ打ちやレイアウト、そして目次・表紙・イラスト

【交野】渡辺陽子
以前からスーパーなどを挿入し、オリジナル単行本を作り上げました。
本は非売品で、展示会場に「講座」するだけで、来場者に販売できなかったのは残念でしたが、取り組んだ会員らは充実した面持ちで、講座している単行本を見つけていました。
の試食販売員の仕事をしてみたいと思っ
ていたところ、そのチャンスが訪れ、面接を受けるため募集する会社にルンルン気分が出かけた。
女優の樹木希林さん(故人)の「人生を面白がる」という言葉と登録制であることが気分を軽くしてくれたのだが、行ってビックリ! 会場にいたのは私を含め3人で、2人は20歳前後の若さ。異様な雰囲気にも関わらず、仕事内容の説明を受けたり、客と販売員になつてのロールプレイングをしたりと、たっぷり2時間の拘束だった。仕事は、すべての

【横浜】
成年後見講座
を開催
今春、拠点としての4回目になる「成年後見講座」を福祉保健活動拠点の「パレット旭」で開催しました。
今回は、第一部では「法定後見と比較して任意後見の有効性」を、第二部では「認知症になっても社会で暮らす」の二つのテーマを学びました。39名の参加者は「将来の自分事」と熱心に耳を傾けていました。
第一部で講師を務

めてくださったのは任意後見利用促進協会理事長の佐々和亮さん。認知症になつた後の生活や資産の管理についてをテーマに、「あらかじめ、自分の信頼できる人との間に契約を交わし、託すことができ、任意後見制度」を利用し、その時のために備えよう」と、事前に準備することの大切さを、歯切れのよい言葉で話されました。
第二部は認知症治療を専門とされる、たかはしメモリークリニックの高橋正彦院長。認知症のさま

拠点だより

【富田林】
「家族以外の人との交流」「身体機能維持のための工夫」「適切な睡眠」などの大切さを話されました。
幸い、私たちには「ナルク」があり、多種多様に準備されている「ナルク活動」に進んで参加し、会員同士が接し

【かずさ】大奮闘するパソコン教室
同好会活動の「パソコン教室」は、6月に開催された第20回定時総会に連日のイベントに出席する「短編小説」の冊子作りには挑戦しました。
16名の会員が、切磋琢磨して覚えたパソコン操作の力を発揮し、16冊の単行本を作り上げました。
原稿のベタ打ちやレイアウト、そして目次・表紙・イラスト

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

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