



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>
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

毎月1回
10日発行

楽しい 安心 感動のナルクの実現 神野毅新会長に聞く

聞き手＝山田芳雄編集長



山田 新体制になつて5か月がたちました。何か身辺に変化はありましたか。

神野 いや何もありませんよ。しかし、当然のことですがナルクのことを考える時間はずっと増えました。

山田 高畑名誉会長はよく「僕の頭の中は、いつもナルクのことしかありません」とおっしゃっていましたか。

神野 その気持ちは良く分かりますね。決してオーバーではなく、寝ても覚めてもナルクのことから離れません。

山田 出身は三重県と伺いましたが、お生まれは何年ですか。

神野 昭和20年7月生まれ、72歳になりました。高校までを伊勢で過ごし、大学卒業後、すぐにパナソニックに入社しまして、高松の勤務が長かったですね。

山田 名誉会長と同じ職場という時代があったのですか。

神野 いや、それはなかったですね。組合運動を通じての付き合いで、いろいろご指導をいただきました。

山田 ナルクに入会したきっかけというのは?

神野 現役時代に、名誉会長からナルクの資料をいろいろ送っていただいておりまして。定年退職の直後、ご挨拶にお伺いし、そのお礼を申し上げると、「明日大阪拠点の代表だつ

た。藤岡さんからは各マニユアルを徹底して教えられました。

山田 私も同じ大阪拠点でしたが、拠点のお仕事もされてい

神野 はい。当時の大阪拠点の代表だつ

た。藤岡さんからは各マニユアルを徹底して教えられました。

山田 私も同じ大阪拠点でしたが、拠点のお仕事もされてい

た。藤岡さん(故人)から「本部ばかりで仕事をしていると頭でかちになってしまふ。実践を忘れるな」と言われ、拠点の運営、時間預託活動の実習をさせていただきました。加えて全国の拠点が集まる総会の終了後、名簿の整理という厄介な仕事があるのですが、これを担当する前を覚えるという余録があり、後に事務局長に就任したとき、大変役に立ちました。

山田 事務局1年、事務局次長2年、事務局長4年という歩みだったとお聞きしておりますが、副会長は何年お務めになりましたか。

神野 今年で3年目になるつもりです。事務局長時代の4年と合わせて、この6年に全国を回つて、本部の思いを語り、拠点のご意見を聞き、各地の課題を把握できたのが大きな収穫でしたね。

山田 今こうして会長に就任されてみて、一番の課題は何でしょうか。

神野 創立の原点に帰ることだと思いません。ナルクの理念は「中高年の自立した質の高い暮らしの実現」です。そのため「自立活動(ク

ラブ活動)、奉仕活動(社会貢献活動)、助け合い活動(時間預託活動)を実践する」というのがナルクの原点です。ボランティアをさせていただき健康と生き甲斐を得るために、我々はナルクに入りました。創立から23年間、ナルクは頑張りました。みんなの努力で、これだけ大きな組織になりました。日本中に拠点があるボランティア団体はナルクだけです。大きな組織になると、それを運営するために、「定款」や「マニユアル」が必要になってきます。しかし最近、ややもすると時間預託マニユアルの運用に齟齬が見られるようになりまして。今一度拠点で研修会を開催し、理解を深めていただきたいと思います。

山田 原点に帰ると同時に、現状の組織をさらに強固にする必要がありませんか。

神野 組織改革の切り札として昨年の総会で「エリア17推進会議」というシステムが誕生しました。これは全国を17のエリアに分けて、それぞれの担当理事が、拠点単独で解決できない問題をエリア全体で対処していくというものです。現在

各エリアとも活発に活動中です。

山田 会員増強問題にはどう取り組まれますか。

神野 もちろん、引き続き積極的に取り組んでいきます。「エリア17推進会議」の中でも、最重要課題としてあげている地域も多くあります。会報でも拠点の会員を増強運動の事例が紹介されています。それらを参考に、消極的な拠点はぜひ、前向きに取り組んでいただきたいと思います。

山田 組織内のスリーピング・メンバーの掘り起こしも重要な課題ですね。

神野 その通りです。会員増強、わけでも活動会員の増強は当面の急務ですが、各拠点とも活動の不足に頭を悩ましています。「活動会員の増強はまず、活



ナルクに対する熱い思いを語る神野毅新会長(左)

神野 ナルクの会員の中で70歳未満の会員の占める比率は31%です。中でも70歳代の会員は45%もいらついています。70代はまだ若いので、同好会活動でも、事務所当番でも結構です。何かの活動に誘ってくださいます。同じ趣味を持つ自立活動の中では、きつとナルクの楽しさを実感されると思います。

山田 高齢者支援の活動にも対応できる方が多数いらついています。

神野 こんな漢詩があります。「還暦は少年、冬眠を破る。古希は青年、春光を浴びる。喜寿は壮年、夏山の如し」。70代の方は決して老人ではありません。奮起をお願いし、活動に参加することが楽しいナルクを目指します。

山田 最後に、神野会長が描く理想のナルク像を教えてください。

神野 ナルクは、ボランティア活動をしたいと入会された方を決して後悔させません。「活動に参加することが楽しいナルク」を目指します。たとえ、お一人になつてもナルクは皆さ

まを支えます。「ナルク」成年後見人制度「もあります。「安心」のナルクです。「安心のナルク」。「感動のナルク」。これがわたしの描く理想のナルクです。

山田 今日、ありがとうございます。

神野 各自治体から実施されます。こちらのお考えですか。

山田 総合事業が、いよいよ今年度から実施されます。こちらの取り組みはどうお考えですか。

第1回「大阪北摂エリア17」総会

昨年、組織強化の切り札として登場した「エリア17推進会議」は全国17の地区で担当理事のリーダーシップのもと、積極的に活動を推進している。2年目を迎えた本年、それぞれのエリアで重点課題を設定して取り組んでいるが、大阪・北摂エリアでは、「第1回総会」と銘打ち、加盟7拠点の関係者が高槻の「市民交流センター」に集まり、それぞれの抱える問題点や課題などを発表し合い、解決の糸口を見つけようと、活発に意見を述べ合った。

【大阪北拠点】

7月10日午後、総会当日の参加者は74人。代表や事務局局長といった役員クラスだけでなく一般会員も参加する拠点も多く、本部から神野会長、西村事務局局長、宮本事務局次長が出席。活気あふれる雰囲気の中、幕が上がった。

まず、本会のエリア担当理事の田中千鶴子氏が登壇。「今の社会情勢は23年前の創設時とは大きく変化している。会員の高齢化や減少傾向が続くのは、どの拠



熱心な討論がかわされた第1回「大阪北摂エリア17」総会

る②任期は一期2年を基本とし留任・退任は本人の意思を尊重するなどを提案しています。

【豊中・池田拠点】

最重要課題は「新入会員の募集」です。それと同時に「活動会員の養成」も重要課題です。この1年で会員が16人減少しました。同じ課題を持つ拠点の対策をこの総会で学び、参考にし、我が拠点に合った具体的な解決策を決めようと考えている段階です。

【吹田拠点】

新会員を増やすことは重要な課題。それにナルク本来の目的である「会員同士の助け合い」が少ないのも悩むところ。要請がほとんどない状態。その解決の糸口として、同好会活動など、会員同士が親しくなる機会を増やす、「そこから生まれる情報交換や援助要請が発生する環境作り」に着手予定。また会員の増員には、まずナルクを知っていただくような「魅力あるナルク」が伝わるパンフレットを作成中。身近な人への声掛けは無論のことです。

【高槻・島本拠点】

課題は、「三役運営委員の世代交代をどのようにしてスムーズに実現していくか」です。拠点の維持、存続は社会的責任にもつながる重要課題です。解決策として、①三役は運営委員から決め、代表・事務局局長は三役役員の中から選出す

る。昼食を共にして、増員。他拠点と同じように会員減は認めない。取り組みとして「一人が一人の会員を」のスローガンを掲げ、①「会員入会時の動機が実現されているか？ 活動や組織に対する不満は？ 支援が必要になったときナルクを利用したいと思うかどうか？ ②「会員の意識を統一し、目標を明確に」③市民フェスタ、バザーなど各種イベントを利用し、「対外的にナルクをアピール」などを9月から始動することとした。

【箕面拠点】

助け合い活動は多くはないが、老々介護が増加する昨今、新入会員や活動会員の増員は最重要課題。取り組み策として、①市の高齢福祉課とタイアップし、60歳以上の市民を対象とした「健康（健康で幸せ）ふれあい茶論」を開設。健康体操など健康寿命を延ばす活動や「ちょい食べ歩きハイキング」「ぶらナルク」(NHKのプラタモリ同様、身近にありながら訪問の機会が少ない研究機関などを訪ねる企画)などを実施。今年10月6日に「京都大学総合博物館」を見学す

【大阪南拠点】

課題は会員の増員。1年間に30人の減。これまでに「これではいけない」と何度も、増員活動を試みたが、効果は見られなかった。そこで発想を変えて休眠会員の「掘り起こし作戦」で頑張ること。まず、魅力ある拠点を目標し、①「生活・介護支援サポーター講習会」「日常生活スキルアップ講習会」を多く開催②月に1回はイベントを企画。参加呼びかけの声掛けを実施し、「会える」機会を作る③一人暮らし会員の安否確認の実施を実行し、「顔の見える組織作り」に取り組む。

【茨木・摂津拠点】

課題はやはり会員の増員。他拠点と同じように会員減は認めない。取り組みとして「一人が一人の会員を」のスローガンを掲げ、①「会員入会時の動機が実現されているか？ 活動や組織に対する不満は？ 支援が必要になったときナルクを利用したいと思うかどうか？ ②「会員の意識を統一し、目標を明確に」③市民フェスタ、バザーなど各種イベントを利用し、「対外的にナルクをアピール」などを9月から始動することとした。

リレーエッセイ つれづれの記

「噛む話」

「そしゃく」という漢字、書けるでしょうか？ほとんどの方は書けないと思います。意味は、ご存知ですね。「食べ物を口に取り込んで、よく噛み砕き、飲み込みやすい状態にして味わう」こと。転じて、「物事や文章などの意味をよく考えて味わう」という意味もあります。

好奇心健在



よく噛むことは、口の中に唾液が分泌され、その中に含まれる消化酵素により体内での消化吸収が促進され、胃腸の負担が軽くなり、健康にはとても良いと言われています。

それ以外にも、口の周りの筋肉を使うことにより、脳を刺激し、活性化させ、脳の老化を防ぐ効果もあります。また、ストレス解消、さらには認知症の予防にもつながります。

江戸時代に書かれた健康指南書ともいえる「養生訓」の著者で、儒学者、医者でもあった貝原益軒が、「人は歯をもって命となす」すなわち、「歯(よわい)」という言葉に「歯」が使われていることで分かるように、人間にとって歯で食べ物をよく噛むことが大切であると述べています。また、「毎日、歯を35回ほど力チ力チと軽く鳴らすことにより、歯を固くすることが出来、虫歯の予防になる」そうで、これはもともとは中国伝来の気功のひとつで「叩歯(こうし)」と言い、毎朝起きたら、歯を35回ほどゆっくりと力チ力チ鳴らすことが、うがい、歯磨きと並んで、口腔ケアの一つになるとされています。そのせいかどうかは分かりませんが、85歳まで生きた彼は、80を過ぎて、自分の歯を1本も失っていません。

厚生労働省もPRしており「噛ミング30(かみんぐさんまる)」と称して2009年から運動を展開しています。要は健康長寿を目指し、一口につき、30回以上噛む努力をしましょうというキャッチフレーズです(ほとんど聞いたことがないですが)。

しかし考えてみると、いちいち数えながら噛むのも面倒くさいし、本来楽しいはずの食事が苦痛になってしまう元も子もないですね。

最初に出てきた「咀嚼(そしゃく)」の意味を見ても分かるように、大切なのは、「味わう」ことです。

噛むのはあくまでも手段です。それを忘れないで、自分に合った健康法を考えてみてはいかがでしょうか。

(記・宮本秀樹)

拠点リーダー養成講座

今年は大阪市内で2日間の実施

ナルクの重要研修は現在、各拠点で中核的な活躍をされて...



講習が行われる大阪産業創造館

して3年程度の活動経験を持ち、将来拠点のリーダーとして...

スーパーの一角に高齢者広場を

茨木市内のスーパーマーケットが、店舗の中に高齢者の集える広場を設けた...



スーパー内の高齢者広場



青春を謳歌しよう 人生は楽しい 東神戸拠点 清水 直次

「青春とは人生のある期間でなく、心の持ち方を言う。年を重ねただけでは人は老い...

と題する詩は、サムエル・ウルマンという米国の実業家の作...

おらが拠点の 熱いひと

大分拠点は男性会員のさまざまな特技で活動の幅が広がっています...



ペットロボットの活用

岩尾稔さんを紹介いたします。岩尾さんは大分レクリエーション協会にも所属してその技を生かしています...

子供が遊ぶための施設を開設して、さらに地域のサロンでも活躍しています...

Recipe for '長芋のサラダ' (Salad with Long Rooted Taro). Includes ingredients list and 6-step instructions.

投稿をお待ちしています(男性歓迎) メールyamay@peach.plala.or.jp 〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 F Gビル大阪4F ナルク編集部

読者の広場

短歌

【函館】見守りの児らは活き活き山登る行きかう人はみな笑みかえす こんべえ

【北神三田】つとめよう心貧しくなるまいぞ人の尊厳傷つけぬよう かんいち

【大垣】草揺れて飛び出す蝶よ朝の水 大鹿いくこ 初蝶や狭庭の吾につきまとう 篠原とおる 蝶の対草葉の陰で交がりけり 児玉かつみ 窓に蝶羽ばたく姿足を止め 桜井なつみ さりげなく見上げた窓に蝶が舞う 小里れいこ

俳句

【大垣】

【大垣】は汗をかきながらも 休むことなく真剣に 取り組み、大変さを 実感。講習終了後には 消防署から「普通 救命講習終了証」を 受講者へ渡す。 生きがいデ イサービスポ ランティア活 動者を対象 に、亀岡(京都府) 消防署東分署で普通 救命講習会が開か れ、参加した。



亀岡拠点の救命講習会

まず、ビデオで「応 急手当の基本」を学 び、その後は「心肺 蘇生」と「AED(自 動体外式除細動器) を使用した実地指導 を受講。講習は、救 急隊員の見本指導の 後、全員が実習を行 った。 心肺蘇生の実習で

華から華まるでうつり気蝶々かな 中原ゆうこ 快晴に飛び交う蝶々昼下り 原口のぶこ ひらひらと仲むつまじく蝶の舞 ナルクボパイ 大草原心静かに蝶の舞 松野としこ

川柳

【芦屋】

【大垣】「心の相談室」開設 ナルクの活動に共 感して入会した河村 眞志臨床心理士によ る「心の相談室・つ ぐみのつばやき」を 今年の5月から開設 した。 心の問題を抱えて いる会員に対して 「心の奥を話してく ださい」「一人で解 決しようと苦しまな いで」と寄り添って、 さまざまな支援を行 うのが目的。 時間預託活動なの で、預託点数を利用 するが、家族や友人 ・知人でも相談を受 けられる。詳細は事 務局までとのこと。 また、毎月第1、 第3火曜の午後1時 から4時までは一般 市民を対象にした 「ナルク心の相談室 ・分室」を大垣市市 民活動支援センター にも開設した。こち らの相談室は、大垣 市も大きな期待を寄 せ、近々「大垣市後 援事業」として認可 される見込み。ナル ク大垣八十路会メン バーが世話役として 活動している。

随想

【交野】

【大垣】「心の相談室」開設 ナルクの活動に共 感して入会した河村 眞志臨床心理士によ る「心の相談室・つ ぐみのつばやき」を 今年の5月から開設 した。 心の問題を抱えて いる会員に対して 「心の奥を話してく ださい」「一人で解 決しようと苦しまな いで」と寄り添って、 さまざまな支援を行 うのが目的。 時間預託活動なの で、預託点数を利用 するが、家族や友人 ・知人でも相談を受 けられる。詳細は事 務局までとのこと。 また、毎月第1、 第3火曜の午後1時 から4時までは一般 市民を対象にした 「ナルク心の相談室 ・分室」を大垣市市 民活動支援センター にも開設した。こち らの相談室は、大垣 市も大きな期待を寄 せ、近々「大垣市後 援事業」として認可 される見込み。ナル ク大垣八十路会メン バーが世話役として 活動している。



楽しく学ぶ寝屋川拠点のパソコン教室

【寝屋川】 パソコン教室始め ました 近年、パソコンの 普及率はすさまじ

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity points). Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), 関東地区 (26), 信州地区 (6), 北陸地区 (3), 中部地区 (8), 近畿地区 (43), 中国地区 (7), 四国地区 (6), 九州地区 (4), 合計 (119), and 海外 (Nalco USA: 1, Nalco Switzerland: 1, Nalco UK: 1, Nalco Orange: 1).

【大垣】「心の相談室」開設 ナルクの活動に共 感して入会した河村 眞志臨床心理士によ る「心の相談室・つ ぐみのつばやき」を 今年の5月から開設 した。 心の問題を抱えて いる会員に対して 「心の奥を話してく ださい」「一人で解 決しようと苦しまな いで」と寄り添って、 さまざまな支援を行 うのが目的。 時間預託活動なの で、預託点数を利用 するが、家族や友人 ・知人でも相談を受 けられる。詳細は事 務局までとのこと。 また、毎月第1、 第3火曜の午後1時 から4時までは一般 市民を対象にした 「ナルク心の相談室 ・分室」を大垣市市 民活動支援センター にも開設した。こち らの相談室は、大垣 市も大きな期待を寄 せ、近々「大垣市後 援事業」として認可 される見込み。ナル ク大垣八十路会メン バーが世話役として 活動している。

【大垣】「心の相談室」開設 ナルクの活動に共 感して入会した河村 眞志臨床心理士によ る「心の相談室・つ ぐみのつばやき」を 今年の5月から開設 した。 心の問題を抱えて いる会員に対して 「心の奥を話してく ださい」「一人で解 決しようと苦しまな いで」と寄り添って、 さまざまな支援を行 うのが目的。 時間預託活動なの で、預託点数を利用 するが、家族や友人 ・知人でも相談を受 けられる。詳細は事 務局までとのこと。 また、毎月第1、 第3火曜の午後1時 から4時までは一般 市民を対象にした 「ナルク心の相談室 ・分室」を大垣市市 民活動支援センター にも開設した。こち らの相談室は、大垣 市も大きな期待を寄 せ、近々「大垣市後 援事業」として認可 される見込み。ナル ク大垣八十路会メン バーが世話役として 活動している。

【大垣】「心の相談室」開設 ナルクの活動に共 感して入会した河村 眞志臨床心理士によ る「心の相談室・つ ぐみのつばやき」を 今年の5月から開設 した。 心の問題を抱えて いる会員に対して 「心の奥を話してく ださい」「一人で解 決しようと苦しまな いで」と寄り添って、 さまざまな支援を行 うのが目的。 時間預託活動なの で、預託点数を利用 するが、家族や友人 ・知人でも相談を受 けられる。詳細は事 務局までとのこと。 また、毎月第1、 第3火曜の午後1時 から4時までは一般 市民を対象にした 「ナルク心の相談室 ・分室」を大垣市市 民活動支援センター にも開設した。こち らの相談室は、大垣 市も大きな期待を寄 せ、近々「大垣市後 援事業」として認可 される見込み。ナル ク大垣八十路会メン バーが世話役として 活動している。

【大垣】「心の相談室」開設 ナルクの活動に共 感して入会した河村 眞志臨床心理士によ る「心の相談室・つ ぐみのつばやき」を 今年の5月から開設 した。 心の問題を抱えて いる会員に対して 「心の奥を話してく ださい」「一人で解 決しようと苦しまな いで」と寄り添って、 さまざまな支援を行 うのが目的。 時間預託活動なの で、預託点数を利用 するが、家族や友人 ・知人でも相談を受 けられる。詳細は事 務局までとのこと。 また、毎月第1、 第3火曜の午後1時 から4時までは一般 市民を対象にした 「ナルク心の相談室 ・分室」を大垣市市 民活動支援センター にも開設した。こち らの相談室は、大垣 市も大きな期待を寄 せ、近々「大垣市後 援事業」として認可 される見込み。ナル ク大垣八十路会メン バーが世話役として 活動している。

【大垣】「心の相談室」開設 ナルクの活動に共 感して入会した河村 眞志臨床心理士によ る「心の相談室・つ ぐみのつばやき」を 今年の5月から開設 した。 心の問題を抱えて いる会員に対して 「心の奥を話してく ださい」「一人で解 決しようと苦しまな いで」と寄り添って、 さまざまな支援を行 うのが目的。 時間預託活動なの で、預託点数を利用 するが、家族や友人 ・知人でも相談を受 けられる。詳細は事 務局までとのこと。 また、毎月第1、 第3火曜の午後1時 から4時までは一般 市民を対象にした 「ナルク心の相談室 ・分室」を大垣市市 民活動支援センター にも開設した。こち らの相談室は、大垣 市も大きな期待を寄 せ、近々「大垣市後 援事業」として認可 される見込み。ナル ク大垣八十路会メン バーが世話役として 活動している。

【大垣】「心の相談室」開設 ナルクの活動に共 感して入会した河村 眞志臨床心理士によ る「心の相談室・つ ぐみのつばやき」を 今年の5月から開設 した。 心の問題を抱えて いる会員に対して 「心の奥を話してく ださい」「一人で解 決しようと苦しまな いで」と寄り添って、 さまざまな支援を行 うのが目的。 時間預託活動なの で、預託点数を利用 するが、家族や友人 ・知人でも相談を受 けられる。詳細は事 務局までとのこと。 また、毎月第1、 第3火曜の午後1時 から4時までは一般 市民を対象にした 「ナルク心の相談室 ・分室」を大垣市市 民活動支援センター にも開設した。こち らの相談室は、大垣 市も大きな期待を寄 せ、近々「大垣市後 援事業」として認可 される見込み。ナル ク大垣八十路会メン バーが世話役として 活動している。

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・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