



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

3年先のナルクは?

第1回ビジョン委員会開催

去る5月18日の第57回理事会で、「ナルクビジョン委員会」の設置が決まった。設置の目的は次の時代の「ナルクの進むべき道」を明確に示すためであった。ナルクは来年、創設25年目を迎える。創設以来、「自立・奉仕・助け合い」の理念のもと、我々は生きがいを感じ、組織の拡大に努力してきた。しかし、我々を取り巻く社会環境は、いまだ大きく変化している。我々は果たして、この変化に対応できているのであるか。改革をタブー視することなく、将来のナルク、永続するナルクを目標し、3年間の行程を確立する必要があるのではなからうか。こんな思いから本委員会が設立された。委員長には神野会長、主査には寺井副会長が就任、委員は別表の各氏がその任を担う。先ごろ、第1回の委員会が行われ、ナルクの理念である「自立・奉仕・助け合い」は、いささかも変更しないことを確認、3年先を見据えた取り組みを検討することとした。

委員会は7月17日 午後1時30分からナルク6階会議室で開催された。

冒頭、挨拶に立った神野会長は次のように述べた。

「お忙しいなか、全国から多数お集まりいただき、ありがとうございます。先日の大阪北部地震、西日本豪雨、いずれもナルク関連では大きな被害はなかったようで、一安心しております。今日は、明日のナルクについて、いろいろと議論を深めようというところでお集まりいただき

きました。率直なご意見を伺えたい。組織も、25年たつと目に見えない歪みが出て参ります。高齢化に伴う活動の低下も見られます。今日は暑い中ですが、徹底した議論をお願いします。高齡化が進み、活動参加者が減少しているのが痛いですが、それに伴って活動が低下してはいますが、そんな状況の中で理念を語り、理解させるというのはかなり難しいです。」



季の輝き

初秋の丹後半島にて

写真 岩井 惇

ビジョン委員会メンバー

委員長	神野 毅	(会長)
主査	寺井正治	(副会長)
幹事	西村順子	(事務局長)
委員	中村 仁	(函館拠点事務局長)
	梅津健次	(宮城拠点代表)
	和田修身	(水戸拠点代表)
	走出政視	(栃木拠点代表)
	福江孝夫	(横浜拠点事務局長)
	内田雅久	(上田・千曲拠点代表)
	山口 弘	(岐阜拠点代表)
	青野邦彦	(びわこ湖西拠点前代表)
	和田亮吉	(枚方拠点代表)
	守屋 正	(大阪南拠点代表)
	早見雅彦	(徳島拠点事務局長)
	佐伯康子	(大分拠点事務局長)
	青木富子	(常務理事 福祉調査センター代表)
	田中千鶴子	(常務理事 高槻・島本拠点元代表)
	宮本秀樹	(事務局次長)
	月森善文	(事務局次長)
	岡田直樹	(事務局次長)

「何をやるにしろ、人・物・金の3つが揃っていないければ、ナルクの運営も例外ではありません。いまだに事務所を持つていない拠点が多くあります。ナルクの運営には事務所は絶対に不可欠です。本部から助成金を出しても、事務所無し

「施設中心ですが、遠距離支援活動の二つが現在、ナルクの売りになっていくのが、神野会長の言う『楽しいナルク』、『楽しいナルク』を、も

「何をするにしろ、人・物・金の3つが揃っていないければ、ナルクの活動は事務所に人が集まることから始まります」

「時間預託活動と疑問を持っています」

「施設中心ですが、遠距離支援活動の二つが現在、ナルクの売りになっていくのが、神野会長の言う『楽しいナルク』、『楽しいナルク』を、も



神野会長以下19人のメンバーが揃った

気がしませんが、60歳代以降の世代とは価値観が違ってくると思います。新しいメンバーも、何か斬新なものを考える時ではないでしょうか。若い世代は、時間預託制が落ちているのが気になります。私がエリアの4拠点はそれぞれに特色を出して頑張っているのですが、かつてNHKの『近所の底力』で紹介されたころのナルクの底力が感じられませんが、マスコミがこぞ取り上げるナルクでなければいけませんね」

「ナルクを辞める理由に、『活動がなくなる』と、活動がなくなる人が多かったのですが、最近『ナルクに魅力を感じなくなつたので辞めます』と言う人が出てきています。これは要注意です。反対に、ナルクで自分の本来持っている才能を十分に発揮して、拠点にならなくなつておられる方もいらっしゃいます。そういう方を見つけて、うまく運営するのにも、拠点幹部の仕事かなと思っています」

「最近、拠点全体を見渡すと、伸びている所と、停滞している所が2極化しているように思えます。地域差もあるのですが、やはり幹部の努力にかかっているのではないかと感じます。停滞拠点もそれなりに、古屋の親戚を助けて欲しいところですが、近くに拠点がなく、残念ながらお願いできませんでした」

「ナルクの知名度が落ちているのが気になります。私がエリアの4拠点はそれぞれに特色を出して頑張っているのですが、かつてNHKの『近所の底力』で紹介されたころのナルクの底力が感じられませんが、マスコミがこぞ取り上げるナルクでなければいけませんね」

「ナルクを辞める理由に、『活動がなくなる』と、活動がなくなる人が多かったのですが、最近『ナルクに魅力を感じなくなつたので辞めます』と言う人が出てきています。これは要注意です。反対に、ナルクで自分の本来持っている才能を十分に発揮して、拠点にならなくなつておられる方もいらっしゃいます。そういう方を見つけて、うまく運営するのにも、拠点幹部の仕事かなと思っています」

「最近、拠点全体を見渡すと、伸びている所と、停滞している所が2極化しているように思えます。地域差もあるのですが、やはり幹部の努力にかかっているのではないかと感じます。停滞拠点もそれなりに、古屋の親戚を助けて欲しいところですが、近くに拠点がなく、残念ながらお願いできませんでした」

「ナルクの知名度が落ちているのが気になります。私がエリアの4拠点はそれぞれに特色を出して頑張っているのですが、かつてNHKの『近所の底力』で紹介されたころのナルクの底力が感じられませんが、マスコミがこぞ取り上げるナルクでなければいけませんね」

「ナルクを辞める理由に、『活動がなくなる』と、活動がなくなる人が多かったのですが、最近『ナルクに魅力を感じなくなつたので辞めます』と言う人が出てきています。これは要注意です。反対に、ナルクで自分の本来持っている才能を十分に発揮して、拠点にならなくなつておられる方もいらっしゃいます。そういう方を見つけて、うまく運営するのにも、拠点幹部の仕事かなと思っています」

「最近、拠点全体を見渡すと、伸びている所と、停滞している所が2極化しているように思えます。地域差もあるのですが、やはり幹部の努力にかかっているのではないかと感じます。停滞拠点もそれなりに、古屋の親戚を助けて欲しいところですが、近くに拠点がなく、残念ながらお願いできませんでした」

「ナルクの知名度が落ちているのが気になります。私がエリアの4拠点はそれぞれに特色を出して頑張っているのですが、かつてNHKの『近所の底力』で紹介されたころのナルクの底力が感じられませんが、マスコミがこぞ取り上げるナルクでなければいけませんね」

「ナルクを辞める理由に、『活動がなくなる』と、活動がなくなる人が多かったのですが、最近『ナルクに魅力を感じなくなつたので辞めます』と言う人が出てきています。これは要注意です。反対に、ナルクで自分の本来持っている才能を十分に発揮して、拠点にならなくなつておられる方もいらっしゃいます。そういう方を見つけて、うまく運営するのにも、拠点幹部の仕事かなと思っています」

「最近、拠点全体を見渡すと、伸びている所と、停滞している所が2極化しているように思えます。地域差もあるのですが、やはり幹部の努力にかかっているのではないかと感じます。停滞拠点もそれなりに、古屋の親戚を助けて欲しいところですが、近くに拠点がなく、残念ながらお願いできませんでした」

「ナルクの知名度が落ちているのが気になります。私がエリアの4拠点はそれぞれに特色を出して頑張っているのですが、かつてNHKの『近所の底力』で紹介されたころのナルクの底力が感じられませんが、マスコミがこぞ取り上げるナルクでなければいけませんね」

「ナルクを辞める理由に、『活動がなくなる』と、活動がなくなる人が多かったのですが、最近『ナルクに魅力を感じなくなつたので辞めます』と言う人が出てきています。これは要注意です。反対に、ナルクで自分の本来持っている才能を十分に発揮して、拠点にならなくなつておられる方もいらっしゃいます。そういう方を見つけて、うまく運営するのにも、拠点幹部の仕事かなと思っています」

「何をやるにしろ、人・物・金の3つが揃っていないければ、ナルクの活動は事務所に人が集まることから始まります」

「施設中心ですが、遠距離支援活動の二つが現在、ナルクの売りになっていくのが、神野会長の言う『楽しいナルク』、『楽しいナルク』を、も

「何をやるにしろ、人・物・金の3つが揃っていないければ、ナルクの活動は事務所に人が集まることから始まります」

「施設中心ですが、遠距離支援活動の二つが現在、ナルクの売りになっていくのが、神野会長の言う『楽しいナルク』、『楽しいナルク』を、も

皆様の「ご意見」を募集しております(2面参照)



パソコンに向かうYさんのお母さんメンバー

距離の親子の架け橋になれるのもナルクならではの娘さんのお母さんへのお思いが届いたホットな事例であつた。(記) 枚方拠点 植本壽満枝

イギリス拠点所属のYさんは、「高齢者見守り活動」を積極的にされており、点数をたくさん持っている。お母さんは、5年前までは民間のボランティア団体に

2年前にお母さんのパソコンの機種変更で交流が不具合となり、イギリス拠点(NALC UK)を通じて支援依頼が届いた。

その後、ナルクを介してお母さんへは入会され、通院時の送迎やハウスヘルパーの利用、地区会活動にも参加されている。パソコンのフ

サポートは、本部所属して、施設訪問部国際担当の方からなされるほど積極的な方だが、ナルクへは未加入。

シリーズ ナルクの遠距離支援活動⑪ ナルクUK 枚方拠点

私はこれで元気です

二わたしの健康法をお教えします 二 ナルクのおかげで元気です

私は現在83歳。定年後、ナルクに入会してから23年がたちました。この年まで元気にしてこられたのは、ナルクの皆さんと活動したり、遊んだりしてきたことが最大の理由だと思います。

特に歩くことは最高の健康法だと思っています。この思いを強くしたのが、平成21年のナルク15周年記念「中山道ふれあいウォーク」でした。

高畑会長が団長で、私が副団長の一人で、20人が日本橋三越から京都三條大橋まで完歩しました。参加延べ人数は2978人でした。全行程の総距離は535.9キロメートルです。沿道の拠点の皆さまが道案内、荷物の運搬、植樹会のお世話など献身的に支援してくださり、まさにナルクを挙げての大イベントでした。

この行程を完歩出来たことで、自信が生まれ、その後スペインのサンチャゴ巡礼にも挑戦することができました。これからもピンピンコロリを目指し、歩き続けたいと思っています。

枚方拠点 野村文夫



最近の研究でフレイルは適切な対策をとることで、再び健康な状態に戻すことが出来る事が分かっています。フレイルになる要因は、身体的なもの、

この研修は、ナルクの原点、基本を徹底的に学ぶという趣旨で毎年行われているもので、今年で14回目となる。これまでの受講者は400人を超え、受講された方々のうち多くの方は現在、各拠点で中枢的な活躍をされている。

「フレイル」とは加齢によって筋力や心身の活力が衰える状態を言います。「虚弱」と言われたり、「未病」とも呼ばれます。

フレイルのチェックと予防



精神的なもの、社会的なもの、相互に複雑に関係し悪影響を及ぼしていきま

本年度の拠点リーダー養成講座

大阪中之島で11月12日から

ナルクの研修内容は、会長からの推薦に基づき、本部で人選する。なお、実施場所は「中之島プラザ」(大阪市北区中之島の研修施設)を予定。

「ボランティアはさしてもらうという気持ちがないからこそか

ボランティアの交流会

私どもの拠点では、デイサービスセンターでの奉仕活動を活発に行っています

今年も入賞しました

今年7月6日から3日間、平塚市で七夕飾りのコンテストが行われました。横浜拠点が99時間をかけ、延べ25人総がかりで作った飾りを出展、3位に入賞しました。



しいたけのツナ詰め焼き

残暑が続くこの頃は、冷えたビールがおいしい! その相手にピッタリのお料理です。焼きたてはしいたけの香りが口いっぱいに広がって食欲をそそります。肉厚のしいたけがお勧めです。ぜひお試しください。

材料(4人分)

- ツナ缶 大1缶
しいたけ 8~10本
ネギ 少々
みそ 小さじ2
だし汁 小さじ1



作り方

- ①ツナをほぐし、みじん切りにしたネギと調味料を混ぜる。
②しいたけは石づきを取り、かさを裏側に小麦粉少々を振る。
③①を②に詰めて、かさを下にして、アルミホイルに並べ、オーブントースターで約3分焼く。

(寝屋川拠点 黒川典子)

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。できるだけ写真を添付してください。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4 F ナルク編集部

読者の広場

短歌

【北神三田】
発熱中我ががまんの連続か耳をそばだて待
つ数時間
葛野須耶子

俳句

【各務原】
樟脳の香り残して衣替え
ようこ
【美祿】
白と赤睡蓮出でて朝の池
井上順司
【尼崎】
幾山河越えて八十路の初夏を行く
千葉武

川柳

【堺】
気がつけば施設のちらし集め居り
谷友江
【北神三田】
今流行やばい・かわい〜日本語ぞ
死ぬなけれ年金止まる妻願う
かんいち

随想

病を前向きに
【東京】山根光子

忘れもしない一昨
年の2月28日。明け
方、ベッドから降り
て歩き始めたのだ
が、真つすぐではな
く右へ右へとしか歩
けない。「何で？」と
気になり、近くの病
院に電話をかけた。
さすが救急病院。

あせんとするばか
り。気を取り戻し、す
ぐ家族に「救急車が
来るので起きて！」
「えっ、誰が乗るの？」
「私よ」。しばらくす
ると救急車が来て、
大学病院の集中治療
室に搬送された。

脳梗塞は発症から
3時間が勝負と聞く。
早ければ早いほど後
遺症は残らないとい
う。私は発症から半年
後には、手足は元通
りに動くようになった。
この経験を踏ま
え、「病をマイナスと
とらえて嘆くのでは
なく、命ある限り前
向きに生き、少しでも
人の役に立てたら
」と毎日、感謝の気
持でいっばいです。

断捨離で思う
【寝屋川】杉村カケ
収集癖のあった義
母は置物、衣類、本
類、生活用品などな
ど、すべてが捨てら
れない「もったいな
い精神」の人だった。
子供たちから「いい
懸念に取り組んだ」

加減、処分してよね
と何度言われても効
果はなく、亡き後の
始末は大変だった。
そんな義母のこと
もあり、私は、体力・
気力のあるうちに早
めの断捨離を始めた。
しかし、かなり処分
したつもりでも、迷
って捨てられない物
も多い。そんな時は、
「これ置いていてど
うするつもり？」と
自身に言い聞かせつ
つ、ゴミ袋に捨てるな
ど、それなりに努力。
気の向いたときに
は、「いらぬ物は
ないかな？」とチェ
ックはしているが、
パツと処分する「捨
て上手」になるまで
は、まだまだ時間は
かかりそうだ。

拠点だより

【びわこ南東】
クリーンウォ
ークが表彰さ
れました
国土交通省
琵琶湖河川
事務所長・水
草浩一氏から7月10
日琵琶湖河川美化の
取り組みに対し表彰
していただきました。



国交省から表彰された「歩こう会」のメンバー

この取り組みは7
年前、「近隣の名所
旧跡を歩いて楽しも
う」と発足した「歩
こう会」が、いつの
間にか「クリーンウ
ォーク」の名が定着
し、瀬田川周辺の道
路や遊歩道のゴミ拾
いに「変身」したも
のです。今ではクリ

1回の行程距離は
約5キロ、時間にし
て2時間前後ですが
年間、90人前後の会
員が70袋ほどのゴミ
を集めています。時
には道路や遊歩道だ
けではなく、カヤツ
クに乗って川のゴミ
拾いもしています。
体調によっては体
力的にきついたりとき
あります。四季折々
の風景を肌で感じる
爽快さや、健康増進
の一端を担ってくれ
る貴重な取り組みに
なっています。表彰
式後、松本信興事務
局長の「コツコツや
ってきたことが認め
られるって、うれし
いものです。これ
からも初心を忘れず
頑張りましょう」と
の言葉に、この取り



湯川保育園の園児17
人と函館山に登りま
した。当日は園長先
生から「日本タンポ
ポを探そう」という宿
題があったので、園
児らと一緒に周囲を
観察しながら一歩一
歩、登りました。
4合目までは急な
坂が続きましたが、
園児らは元気いっぱ
いで、途中、観音様を
見つけては手を合わ
せ、セミや虫を見つ
けるなど、観察力全
開。その観察力でと
うとうと日本タンポ
ポを発見しました。

私たちがシニア見
守り隊ですが、今回
は孫のような園児ら
との楽しい山登り。
元気をもらった楽し
い一日でした。

【徳島】
今年も「送迎サービ
ス補償(A)」に加入
全国社会福祉協議
会が運営している
「送迎サービス補償」
に今年も加入しまし
た。

補償は、①お年寄
りを車で病院に連れ
て行く途中に交通事
故に遭い、けがで入
院した②車いす利用
者を車から降ろそう
として誤って転倒、
けがをして入院した
③利用者を車いすに
乗せて押していたら
車いすが転倒、利用
者がけがをして通院
した④利用者の自宅
から送迎車まで付き
添って歩いている途
中に利用者が転倒し
てけが、通院した⑤
などの時に、加入者
の損害賠償責任の有
無に関係なく、保険
金を支払われます。
このように、保償は

編集長雑感
どうやら酷暑も
終わりのようです。
なんとか乗り切っ
ていただけただし
ょうか。それにし
ても、この夏は暑
かったですね。熊
谷市では7月23日
41.1度を記録し
ました。これは国
内新記録だそうで
す。人間は何度ま
で耐えられるので
しょう。そんなま
らないことを、考
えてしまいました。

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・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