



いろいろと智慧を集めて会員とのコミュニケーションを保っています。

「安否確認」  
 巣こもり生活で寂しい思いをしている会員に電話や絵手紙でご機嫌伺いをしている拠点は多く、いづれも大変喜ばれています。

千歳、札幌、函館、江別、美幌、利根沼田、水戸、かしま、銚子、上田千曲、名張東、堺、東大阪、大東、四條畷、大阪南、吹田、箕面、北神三田、芦屋、奈良、和歌山、鹿児島

おりしも6月25日(木)早朝、関東地方に震度5弱の地震が、上手く出来

「環境美化ナルク」を兼ねた活動も  
 水戸、かしま、横浜、三島、名張東、びわこ南東、びわこ東、枚方、寝屋川、守口、箕面、奈良、徳島、大分

「ナルクデー」に山菜採り  
 飯山拠点はナルクデーに山菜を採り、施設に寄付しました。自然豊かなこの土地ならではの素晴らしいナルクデーです。

「登下校時の見守り、青パト(休校あけから再開)」  
 千歳、びわこ東、枚方、四條畷、大分

「ハンドマッサージ」  
 大分

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから



「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから



フェイスシールドをつけての麻雀風景

「おらが拠点のひと 熱いひと」

巻のさん 準のさん 三の谷 四の条

「おらが拠点のひと」のコーナー「喫茶カトレア」のマスター、三谷準氏です。

前日に旧知のコーヒー職人が焙煎して挽いた豆と、こだわりのミネラルウォーターを携え、一番にやってくる、いられたの香りで事務所を満たすのが彼のスタイルです。

実は準氏は、若いころから

### 拠点リーダー養成講座

今年も11月に大阪で実施

ナルクの重要研修リーダーの心構えなどである「拠点リーダー養成講座」が11月9日(月)、10日(火)の2日間にわたり実施される。

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16回目となる。これまでの受講者は400名を超え、受講された方々のうち多くの方は現在、各拠点で中核的な活躍をされている。

研修内容は、会長からの「基調講演」(ナルクの基本理念、



昨年の研修風景

対象は、三役(代表、副代表、事務局長)、およびこれに準ずる役員で、拠点において3年程度の活動経験を持ち、次期拠点リーダーとしての活躍が期待できる人材とし、各拠点からの推薦にもとづき、本部で厳選する。

### 「安心のナルク」を目指して

栃木拠点市民後見人会の支援活動

ひとり暮らしの高齢者の見守り活動の延長として、「認知症高齢者の尊厳を守る」ことを目的として、2010年11月、

大阪で後見人養成講座を開設、翌年の開

年に各1名、計3名と契約を結び、支援を続けている。さらに2017年には栃木独自の養成講座を実施、20名の参加を得て、30名体制となった。

2019年4月に、後見人講座終了者全員の顔合わせを兼ねた研修会を実施し、今後のナルクの後見人活動への参加意思を確認した。現在、21名の参加で活動している。

代表、会長、副会長、事務局長など男性5人、女性4名の役員で役員会を開催し、支援内要の確認などを行っている。

任意後見人制度は「ご本人が元気な時に、将来の判断力が衰えた時に備えて、任意後見契約の受任者(ナルク市民後見人会)が本人の意思を尊重し見守り、財産管理、死後事務を含む身上監護」を行い、支援するシステムである。

令和元年度は3名の任意後見契約者に

対し、後見人会が、それぞれに担当を選定していたが、昨年7月、委任契約が解除され現在の任意後見契約者は2名となっている。

その他昨年度は、契約者との支援活動のみでなく、高齢者を介護している会員

から、「後見制度について教えてほしい」「相続問題のアドバイスがほしい」「遺言書の支援をしてほしい」などの相談があり、公証人センターへ同行するなど、それぞれの相談や支援を行った。

### 長引く自粛で心身の衰えを懸念

新型コロナと宮城拠点の活動について

「人は一人では生きられない。必ず助けと支え合いが必要だ」という理念のもとに作られたナルクに、突如として水を差す事態が発生した。新型コロナウィルスである。その正体が分かっているところもあって、これが不安を抱く要因ともなっている。

それでも最近の研究では、いろいろ明らかになってきている。その一つには、生命を脅かす「肺炎にかかるとケース」で、軽い症状で収まる人もいるが、重篤化する人もいるという。

しかし未だ、病気の仕組みが良くわかっていないため、ど

の心配をされている方、不運にも身内を失われた方、終末期の不安を抱えておられる方など、多くの皆さんの不安、疑問に答えていく相談の窓口として、「安心のナルク」になるために、知識や能力の蓄積に努めていく覚悟で取り組んでいきたい。

**私の簡単料理・自慢の一品**

**おすすめレシピ**

『納豆うどん』

食欲が回復してきたこの季節、簡単に出来て栄養満点。スルスルと食べやすい麺料理をご紹介します。

【材料】

細口のうどん(稲庭うどん等) 2人分  
 納豆(ひきわり納豆でも可) 2パック  
 そばつゆ 大匙4(60cc)  
 赤味噌 大匙2  
 みりん 大匙2  
 温泉卵 2個  
 大葉(または青ネギ)

【作り方】

- 1、うどんを茹でる
- 2、そばつゆ、赤味噌、みりんを混ぜ合わせ、細かく叩いた納豆(ひきわり納豆)を加える
- 3、2に溶き辛子、生姜汁を好みで加え、とろりとするくらいに混ぜる
- 4、1のうどんを器に盛り、3を掛けて、温泉卵を割り入れ
- 5、細かく切った大葉を天盛りにする。以上

(寝屋川拠点・馬淵靖子)

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 FGビル4F ナルク編集部

師、医療従事関係者、幼稚園、スーパー、物流など、リスクと隣り合わせにあっても、働き続けている人が大勢あります。私たちはこうした皆さんに支えられて生きています。

宮城拠点 代表 梅津健次

空き家見守りの新規活動

高槻・島本拠点

近年、高槻市において空き家が増えていきます。この中には適切な管理が行われず、放置されている家も多々あるようです。この中には、適切な管理が行われず、放置されている家も多々あるようです。

家も多々あるように聞いています。このような管理不全の空き家は、多岐にわたる問題を引き起こすことが憂慮され、市では「自分で空き家の管理をする」とが困難な所有者に代わり状況把握などをを行う「空き家見守り事業」の団体募集が行われました。当拠点でもいち早く実施団体として登録いたしました。

サポートセンターから連絡があれば、物件に近い会員に連絡し、活動の可否を確認していきたく思います。活動内容についてはさらに詳細を打ち合わせさせていただきます。

**Panasonic パナソニック補聴器で元気な聞こえを!**

健康ですてきな笑顔で活動いただくために、皆様の聞こえのお手伝いをいたします。既にたくさんのお客様に当社補聴器をご利用いただいておりますので、ご安心してお問い合わせ下さい。

■まずは、パナソニック補聴器 直営店へお電話を!

プラザ大阪 06-6344-3348 (10時~17時半、日祝休)  
 プラザ東京 03-3251-3349 (10時~17時半、日月祝休)  
 プラザ横浜 045-321-8111 (10時~17時半、日月祝休)

■上記以外の地区にお住まいの方は、下記へお問合せを!

相談センター 0120-045285 (9時~17時半、土日祝休)

★お電話の際は「ナルク会員」とお伝え下さい。ご購入時、「特別価格」で提供いたします。



茨木市の郊外から、亀岡、川西方面に行く途中に「キジ園」という貸農園があります。ナルク事務所から車で30分ぐらいの所で、春には鶯が鳴き、夏は近くの棚田が金色に染まり、秋は山々が真っ赤に染まります。とても風光明媚な里山です。

決まり、正式なナルクの同好会としてスタートすることになり、今では会員も20人近くになりました。財政については2019年2月から現在に至るまでの約1年で、トンと云つとこ



ドー楽園の賑やかな集い

野菜を作るにあたっての出費は石灰、肥料、種や苗、防虫シート、黒マルチなどが主なアイテムです。農園までの足として車を使いますが、運転手は往復400円をガソリン代として受け取り、同乗者は一人200円を運賃として支払います。このやり繰りで、ほぼ運送費を賄って今日までできています。

拠点だより

【函館】新事務所移転4年目の今

函館拠点が現在地へ事務所を移転してから4年目に入りました。町会館や公共施設を借用して例会や不定期で開催してきたサークル活動が大きく変化し、事務所スペースを利用してできるようになりました。

【石川】水害ハザードマップ

豪雨時の「安全避難ガイド・ハザードマップ」が拠点事務所にも配布されました。1000年以上にわたる歴史の雑賀攻めで社殿は喪失しましたが、徳川頼宣により再建された。大切に引き継がれました。

【神戸】コロナウイルス関連用語

ウィルス関連の横文字の用語を整理してみました。①WHO ワールド・ヘルス・オーガニゼーション 世界保健機構

特にサークル活動は従来の手編み教室に、健康麻雀教室、太極拳講習会が加わり、笑顔と元気な話声が飛び交い、地域の楽しい集いの場になりました。

今回は関戸地区にある矢宮神社に行ってきました。風の強い晴れた日でした。榎、楠が生い茂る森と時間が流れていくようでした。

奥には横に長い神殿があり、ほかに稲荷社、金毘羅社、お百度石などがあります。掃き清められた境内は、ゆつくり断せず、しつかり日ごろの準備をし

ります。バザーに出品することが、3度ありましたが、無農薬栽培の野菜は瞬時に売切れになる魅力あるアイテムである事が実証されました。これまで栽培したものはジャガイモ、ほうれん草、小松菜、

読者の随想 コロナウイルス禍での助け合い活動 【大阪】豊島久美子 桜花爛漫の4月、ドイツから電子メールが届きました。それは本来ならこの時期、日本に帰って、お母様と花見を楽しむのが習慣のAさん

落としております。母をめぐる介護のネットワークが今のところ、持続していることに感謝しております。

思いでおられることが伝わってきます。政府は4月7日、緊急事態宣言を発出しました。

私も、各種行事を中止、延期などに追い込まれております。買い物や通院などを除き、不要不急の外出も控えております。お花見はNGです。大阪南、大阪北両拠点のお花見は中止しました。

ひるがえって、私もこの助け合い活動ですが、Aさんのお母様への支援は、まさに生命線にかかわる部分を担っていることに改めて気づきます。支援内容は食料・日用品など生活を支えています。

（都道府県の鳥） 神話や昔話で親しまれていることを念頭に、現在では各都道府県で選定された「郷土の花」がその府県で定められているようです。ちなみに、北海道の花はハナスズラン、北海道の鳥はタンチョウ、札幌の花はスズラン、札幌の鳥はライラック、札幌の鳥はカマドリです。

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (5), 関東地区 (23), 信州地区 (4), 北陸地区 (2), 中部地区 (6), 近畿地区 (38), 中国地区 (6), 四国地区 (6), 九州地区 (3), 合計 (103), and overseas locations like ナルクUSA (1).

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