

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

隔月
10日発行



ナルクの現勢			2021年9月現在		
地域	活動拠点数	地域	活動拠点数	海外	活動拠点数
北海道	11	中部	7	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	33	ナルクスイス	1
関東	22	中国	5	ナルクUK	1
信州	3	四国	5	ナルクオランダ	1
北陸	2	九州	3	合計	4
合計		96			

札幌手稲拠点 設立総会開催される

7月24日、かねてから設立準備が進められていた「ナルク札幌手稲」の設立総会が実施された。2015年宮城県「仙北拠点」設立以降、令和になり最初の拠点設立となった。会員の年齢も若く、作田代表のリーダーシップのもと、今後の発展が期待される。

札幌手稲拠点の設立総会を開催

新たな拠点の代表に就任された作田代表は、21年前にナルク札幌拠点に在籍されていたが、仕事の関係で一時退会されていた。2012年手稲区星置でシニアいきいきサロン「星置お茶の間サロ」を立ち上げその代表として自宅を開放し地域活動が続いていた。この度、ナルクの理念に共感し「ナルクの活動を手稲で実践したい」と、昨年札幌拠点に再入会され、札幌拠点の八百坂代表と会員の支援を受け、準備委員会を立ち上げ、精力的に設立の準備を進めてきた。持ち前のバリエーションで積極的に行動され、7月24日の拠点設立総会を実施する

地域政策提言等を考えている。また、「活動テーマ」は「学び＆つながる」とし、今後地域との連携を重視し活動を展開される。さらに人材の育成を図るため「ナルクの基本活動」「日常生活支援活動テキスト」を活用しての研修を積極的に実施する。



今後「楽しいナルク札幌手稲拠点」「安心のナルク札幌手稲拠点」感を期待したい。(神野毅)

「ナルク札幌手稲わい」暮らしたい」と、願う方々の気持ちにより添い、微力かもしれませんがナルクで支え合っていけたらと思います。初年度のテーマは「学び＆つながる」です。いろいろなところでいろいろな方とつながりを持ち、一歩一歩視野を広げていきたいと考えています。(作田信子)

「拠点リーダー養成講座」11月に実施

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、リーダーの心構えなど)」、各理事による「講義(拠点運営、時間預託活動、事業活動など)」、ナルクの現状における課題あるいは将来のビジョンなどをテーマに「グループ討議」を行う。また1日目の夜は全員宿泊とし、参加者同士の交流をより一層深める。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。なお、実施場所は昨年同様大阪市内の研修施設を予定している。



「秋の実り―奈良明日香村」
 写真・古布啓治

団体賛助会員 あいおい損保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・東京電力労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・ユアテックユニオン・労働者福祉中央協議会・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・デイサービスセンター(さくら) (敬称略)

和気愛々

新型コロナウイルスの感染拡大のなか、東京2020オリンピックが開催された。開催の実施については賛否の意見が多くあったが、炎天下のもと参加したアスリートたちの活躍はメダル獲得の有無にかかわらず感動を与えてくれた。特に、金メダルを獲得した最年少のスケートボードの西矢栞選手、柔道の阿部兄妹、レスリングの川井姉妹、競泳女子個人メドレーで初めて2冠獲得の大橋悠依選手、ソフトボールで13年ぶりに獲得した39歳上野由岐子選手等枚挙の遑がない。▼入賞は果たせなかったが真剣に競技に臨んだ選手たちにエールを送りたい。▼異例づくめであったと言える東京2020オリンピック。新型コロナウイルスの影響で1年延期された事、当初予算の数倍のコストがかかった事、1964年東京オリンピックの開催が気候のよい10月に開催されたが高湿多湿の7〜8月にかけて開催された事、開催直前に大会組織委員会の人事問題、大会運営責任者の交代があった事など課題も山積された。▼今回のオリンピックを他山の石として、オリンピックの原点に戻る必要を感じたのは私一人ではない。(神野毅)



私の健康法

「里山歩きとツーリング」

枚方拠点・近藤 秀子

夫と二人で山歩きを楽しんでいます。

若い頃のような連山縦走は叶いません

が、記憶に新しいところでは八甲田山、白神山地、乗鞍岳、熊野古道、愛宕山、中でも強烈に印象に残っているのが、高千穂の峰。登山口から火山灰の積もったズルズル滑る登山道、這うようにして登ると「御鉢」の頂上。ここから天孫降臨伝説の高千穂の峰山頂までは溶岩が冷え固まって出来た急斜面のゴロゴロ道です。山頂には坂本龍馬がお籠さんと二人で眺めた「天の逆針」がそびえています。

また、月1回のウォーキング同好会では仲間とワイワイ楽しんでリフレッシュします。

もうひとつの楽しみ、ナルク有志7名で走るツーリングは7年になります。女性陣はアシスト自転車で、往復 70kmの嵐山行きは自慢です。

コロナ禍で集団活動が出来ない時も、里山歩きや一人ツーリングが気持ちを支えてくれました。早朝ウォークや里山歩きの体力作りなどアクティブな毎日がそのまま私の健康法になっています。



私のレシピ

お父さんの料理教室

「卵-ロウま 天とじたぬき丼」 徳島拠点

栄養豊富、免疫力アップに効果のある卵料理。節約レシピの決定版、めんつゆ使ってクラク・ランチ。

【材料】(1人分)

- 水…100cc
- めんつゆ (3倍濃縮) …大さじ2
- 玉ねぎ…1/4 個
- 天かす…20g
- 卵…2個
- 干しエビ…3g
- ご飯…150g
- ねぎ…お好みで

【下準備】

卵は溶きほぐし、玉ねぎは薄切りに。お好みのねぎは小口切り。

【作り方】

- ①フライパンに水、めんつゆを入れて火にかけ、一煮立ちしたら玉ねぎを加えて3分ほど煮る。
- ②天かすを加え、溶き卵を全体に回し入れ、干しエビをちらす。
- ③中火で30秒ほど加熱して、卵が半熟状態になったらフタをし弱中火で30秒～1分ほど、卵がふんわりするまで蒸らしたら完成。お好みで小口ネギを散らして出来上がり。

【コツ・ポイント】

- ①溶き卵は全体にムラなく行き渡らせるために菜箸を使って回し入れる。
- ②卵を蒸らす時間は、お好みで調整。

April 20 NALC Day コロナ禍でのクリーン作戦、収穫は「出会えた喜び」

掲載順：北から各拠点 掲載内容：①実施拠点またはエリア ②実施団体の構成 (拠点単独、エリア、他団体との共催など) ③実施日 ④実施場所 ⑤実施内容 ⑥参加人員 ★追記

①千歳拠点 ②拠点単独 ③4月24日出 ④千歳市役所～グリーンベルト(公園) ⑤ゴミ拾い ⑥8名。



①札幌拠点 ②拠点単独 ③4月24日出 ④札幌市北区の「麻生緑地公園」 ⑤清掃活動 ⑥9名 ★実施日を若い新入会員が参加しやすい土曜日を選択。



①江別拠点 ②拠点単独 ③4月29日休 ④江別市大麻新町(事務所周辺) ⑤14名。



①札幌拠点 (日程A) ②拠点単独 ③5月28日金 ④陸上競技場前 ⑤花壇の苗植え800本 ⑥16名。

(日程B) ②他団体との協力:町立国保病院職員 ③6月2日休 ④町立国保病院前 ⑤花壇の苗植え2400本 ⑥ナルク会員16名と病院職員4名。

①函館拠点 ②拠点単独 ③4月25日休 ④事務所前市電通り両側歩道 ⑤ゴミ拾いと雑草取り ⑥10名 ★ゴミの収集状況ゴミ袋 10個。

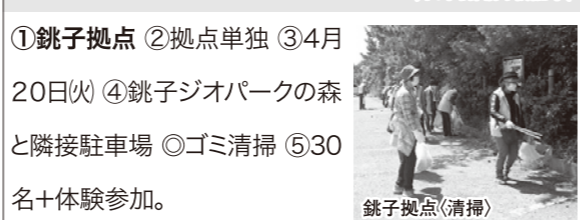


①水戸拠点 ②拠点単独 ③4月20日休 ④茨城県那珂市「静峰ふるさと公園」 ⑤ゴミ拾い ⑥41名 ★世話

役をつとめた拠点の交流部会は、事前に現地を調査し、広い会場であり、感染防止に努めながら実施できると判断。記念写真は「それ!」と言って一瞬マスクを外して撮影。



①栃木拠点 ②拠点単独(出) ③4月24日出 ④大谷地区の市営駐車場・平和観音参道 ⑤除草・清掃活動 ⑥40名 ★「大谷地域」が日本遺産に認定され、宇都宮市の誇る観光地として更なる発展を願い、栃木拠点としては、連続20回目となる息の長い地域活動である。(下野新聞掲載記事)



①新潟拠点 ②拠点単独 ③4月20日休 ④銚子ジオパークの森と隣接駐車場 ⑤ゴミ清掃 ⑥30名+体験参加。

①石川拠点 ②拠点単独 ③4月26日休 ④石川四高記念公園 ⑤清掃してゴミ処理 ⑥7名。

①かずさ拠点 ②拠点単独 ③4月20日休 ④産物直売所「味楽田」の周辺道路、川べり ⑤ゴミ清掃 ⑥28名。

①東京拠点 ②南関東エリア(東京・横浜・埼玉3拠点)との共催 ③4月20日休 発行日 ④コロナ禍の影響により活動テーマを「ナルクデー特集号」発刊に変更 ★この時期は、ナルク設立当時から今日までの体験を記録し、ナルクの精神を忘れず、この時期を乗り越えていこうと「想い出特集号」を発刊。

①三島拠点 ②拠点単独 ③4月20日休 ④三島市立徳倉公園内ナルク花壇及び上岩崎公園 ⑤公園清掃作業、



花壇の植え替え作業 ⑤19名。



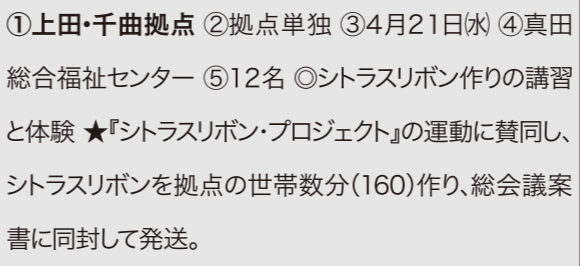
①ふくい拠点 ②他団体との協力:越前市南自治振興会生活環境部会植栽計画「フラワーロード大作戦」(越前市花と緑の会) ③4月11日休 ④越前市紫蘭街道Dライン ⑤除草 ⑥ナルク会員20名と花と緑の会10名。



①石川拠点 ②拠点単独 ③4月26日休 ④石川四高記念公園 ⑤清掃してゴミ処理 ⑥7名。



①上田・千曲拠点 ②拠点単独 ③4月21日休 ④真田総合福祉センター ⑤12名 ⑥シトラスリボン作りの講習と体験 ★「シトラスリボン・プロジェクト」の運動に賛同し、シトラスリボンを拠点の世帯数分(160)作り、総会議案書に同封して発送。



①三島拠点 ②拠点単独 ③4月20日休 ④三島市立徳倉公園内ナルク花壇及び上岩崎公園 ⑤公園清掃作業、

①静岡拠点 ②拠点単独 ③4月20日休 ④静岡市葵区・常盤公園 ⑤13名 ★目指したゴミは少なく拍子抜けだったが、コロナ禍で集まる機会はいほとんどない現在では、元気を会員に会えたことは収穫。

①びわこ湖南拠点 ②レイカ野洲(レイカ野洲は滋賀県レイカディア大学の在校生、卒業生のうち滋賀県野洲市在住者で構成し、レイカ野洲にナルクびわこ湖南拠点の野洲市在住者が所属) ③5月8日出 ④滋賀県野洲市・野洲図書館内庭園のピオトープ ⑤清掃 ⑥びわこ湖南拠点の野洲在住4名。

①びわこ南東拠点 ②拠点単独 ③5月11日休 ④瀬田川河川敷遊歩道 ⑤両岸遊歩道、河岸のゴミを拾いながら約4キロ清掃活動、ゴミの分別 ⑥10名 ★燃えるゴミ3袋、不燃ごみ1袋、缶1袋、プラスチック1袋、ビン1袋の合計7袋のゴミを回収。



①名張東拠点 ②拠点単独 ③4月24日出 ④すずらん台幹線道路のバス停4区間(1200メートル) ⑤清掃 ⑥13名。



①交野拠点 ②拠点単独 ③4月13日休 ④ボランティア ⑤13名。

センター前広場、ゆうゆうセンターロータリー、JR河内磐船駅前ロータリー、バスロータリー ⑥清掃活動と広報活動(いわふねクラブパンフレットの配布) ⑦26名 ★この日「NALCいわふねクラブ」のジャケットのデビューとなった。

①堺東北拠点 ②拠点単独 ③4月8日休 ④泉北高速鉄道梅・美木多駅周辺(主に桃山台地区) ⑤駅周辺清掃 ⑥6名 ★堺東北拠点では、平成23年以來、毎月第2(木)10時から泉北高速鉄道の堺市南区内の3駅周辺を、地域貢献活動の一環として交互に会員が清掃している。

①和歌山拠点 ②拠点単独 ③4月18日休 ④和歌山市六十谷地区、ナルク事務所周辺 ⑤草取り、ゴミ拾い ⑥6名。

①徳島拠点 ②拠点単独 ③4月18日休 ④徳島市山城町の市道 ⑤地域の環境美化 ⑥14名。

①大分拠点 ②拠点単独 ③4月20日休 ④大分ドーム球場の外苑西側 ⑤美化活動 ⑥13名。



●経験と観察で
適確な判断を
災害がある
たに避難マ
ニューアルが必
要とくマニューアルに頼りき
つてはいけない」などと論議される。
こういう論議が起ると、学生時代の
九死に一生を得た体験を思い出す
私は大学では山岳部に所属していた。
3回生の時の夏山合宿は剣岳で、
まだ雪の残る剣沢二股に、ベイスキャン
プを置いた。部員が30人余りいた
のでちよつとしたテント村ができた。
ここで2週間過ごし、3回生をリー
ダーに毎日パーティーを編成、周辺
の岩場に挑んだ。

そんな或る日、私がリーダーを務める総勢6人のパーティーは南斜面の急雪渓を登りつめ、稜線を横切つて富山湾側の北斜面を下り、山麓の発電所まで行くことに。
ヒマラヤ登山を想定しての訓練で真夏でも雪があるこのコースが選ばれた。全員ヘルメットをつけ、アイゼンとピッケルを頼りに、照りつける太陽で眩しい白雪の斜面を登った。北斜面は陽光の届かない陰地で、真夏でも寒い蒼水の世界。ここをピッケルを支えにクリセードで滑降。目的地の発電所が見えて来たと思うと、真黒な雨雲が上つて来る。予報では雷雨の可能性が高いとされていたので、この地点で撤収。
アイゼンを着け直して、元来た氷の斜面を登る。グリセードは染だったが、登りはきつい。3分の2ほど登った所で小休止。「リーダー、どうしましょう?」と1回生のS君彼の唇は真っ青。雨雲が迫り、雷がビュービューと音をたて、あちこちでパシッパシッという音。まるで戦場だ。
私自身も恐ろしかったが、パニックではおしまい。「タバコを1本吸わせてくれ。その間に判断する」と言いながら、周囲を観察。当時の避雷マニュアルは「雷は上から落ちて来るもの」として書かれていた。①高い木があれば、その下に逃げ込む。②金属製のものはできるだけ体から遠ざける。(今ではこの二つとも誤りとされている)
よく見ると雷は下から来て、周囲の突出した岩の先に落ち閃光を放つ。雨雲が頭上に来たら、ずぶ濡れになり体熱を奪われてしまう。「よし、これしかない。稜線の向こうは快晴。できるだけ身を屈めてバラバラに、自分の安全だけ考えて稜線に辿りついてくれ。僕はS君の後について最後に登る」。もちろんこの判断が正しく、全員無事に帰還できた。

(びわこ湖西・池本盛雄)

※①氷や氷化した雪の上を歩く際に滑り止めとして靴底に装着する、金属製の爪が付いた登山用具。 ※②積雪期の登山に使うのはこのような形の道具。 ※③雪山を滑り降りるテクニックのひとつ、いつも履いている登山靴とピッケルだけで行う。



手話クラブ

水戸拠点
鈴木 つぎ子

水戸拠点には多分、他にはない「ナルク水戸の歌」と「手話クラブ」があります。「ナルク水戸の歌」を手話で歌うのが林前代表の強い希望であり、そのために手話クラブが発足に至ったようです。

平成23年11月ごろ者会員1名、聞こえる会員9名で活動を始めました。途中でリタイヤした方も



年になり、覚えるより忘れることが得意な世代のメンバーですが、それも月2回、第2・第4木曜日には笑顔で集まって来ます。

「この手話、この前やったよね」、「名前はどうだっけ」、「誕生日の手話は？」、「ふるさととは？」、「ふるさと」と表すんだよね」などとワイワイ、ガヤガヤと記憶をたどりながら表現したり。身振りを取り入れてのボディランゲージは楽しい会話の場となっています。途中で、誰かが必ず脱線して、別な話題で盛り上がる時が多々ありますが…。

読者の随想

福井県鯖江の住宅地 四羽次々飛来

【ふくい拠点 久保 明】

鯖江市^{ただ}糺町の住宅街に6月21日、国の特別天然記念物「コウノトリ」4羽が飛来しました。

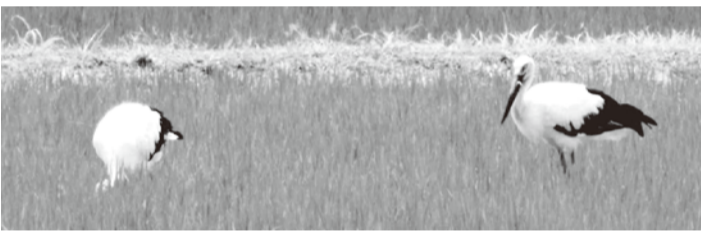
同日午前9時頃、1羽が電柱に留まっている姿を発見。その後1羽また1羽と飛来し、民家の屋根



や電柱の先端で羽根を休めるような姿が見られました。約2時間「滞在」し、その後4羽は近隣の田んぼでエサを探している様子が見られました。

1羽は足輪の色から2019年に坂井市で巣立った2歳のメス。人間で例えると小・中学生くらい、繁殖年齢には達していないという若鳥で、ゆるい群れを作ったり離れたりしながら移動しているということです。

コロナ禍で暗いニュースの多い中、ホッとする出会いでした。



利根沼田 拠点
真下 淑恵さんの巻



市役所の向いの建物にあり、利根沼田拠点の事務所はこの中に置かせてもらい、互いに連携が出来るようになってきました。

おらが 拠点の 熱い人

以前私が全国紙の記者と話をしていた時に「利根沼田（群馬県北部利根川源流域）で地域活動の取材をすると、必ずと言っていいくらい真下さんに行きたく」と話してくれたことがありました。

拠点での副代表としての活躍はもちろん、ナルク拠点がこの地にできる前に、私たち市民や近隣町村の有志で立ち上げたNPO法人〈利根沼田地域ボランティアセンター〉の顔でもあり、その立ち上げの頃から毎年行っている利根沼田での地域活動団体の文化祭〈ごったくまつり※〉に最初から関わり、支えてきている人です。

ボランティアセンターの拠点は

(記・代表 竹内成光)

※県内でも珍しい市民の手作りイベント・毎年1000~2000人を集める祭

齢90の挑戦「減量作戦」

今年に入ってから散歩も苦で閉じこもる日が多くなり、夜中には胸痛

4月末、テレビから「寝ている息苦しいのは内臓脂肪が肺を圧迫するから。90歳の老人が15キロの荷物を背負いながら歩くようなもの。ハッと気がついた『よし、減量作戦だ！』」

三島から往復約100キロの車旅でしたが、ご主人様の眠る富士桜自然墓地公園(5万基)の墓碑は、絶景



「遠距離お墓おそうじ」依頼

芦屋拠点の会員、堀本和子様の「遠距離お墓おそうじ」の依頼があり、担当させて頂きました。洗浄。櫛をお供え、手を合わせ

御主人様 (三島拠点 志賀健治)



趣味の囲碁もできず、食欲だけは旺盛。さらに料理に関心が移り、創作料理と洒落ては自慢し、食べる。昼食牛丼は大井

まず目標設定、具体的計画、到達への手段確実性、実行あるのみと即決意。目標体重11キロ減の65キロ、7月初旬達成予定。

その方法は①朝夕体重測



合わせます。ナルク会員であることの喜びを味わえた貴重な体験でした。超高齢化、コロナ禍の折、このような活動が全国展開される事を願っております。