

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>
✉ kato@nalc.jp

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2022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	6	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	31	ナルクスイス	1
関東	21	中国	5	ナルクUK	1
信州	3	四国	3	ナルクオランダ	1
北陸	2	九州	3	合計	4
合計		90			



参加者に力説される堀田会長

ナルク札幌設立25周年記念事業 札幌市さぼーとほっと基金助成事業
堀田 力氏 北海道記念フォーラム

ナルク札幌拠点設立 25周年記念事業開催

昨年予定していたナルク札幌拠点設立25周年記念事業は、新型コロナウイルスの蔓延で延期されたが、6月25日札幌で（公財）さわやか福祉財団堀田会長を迎え、感染対策を実施した上で開催。本部からは神野会長、道内各拠点の代表・役員をはじめ、一般市民の方も参加して盛大に行われた。

札幌拠点会員の皆さんによるお家芸の寸劇も演じられた。

6月25日（土）に札幌市内のホテル、ロイトン札幌にて、ナルク札幌拠点設立25周年記念事業が開催された。本来は昨年6月に予定していたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受けて1年延期となった。今回は新型コロナウイルス感染第6波の厳しい中で、感染対策を十分確保した中での開催となった。

大の影響を受けて1年延期となった。田力会長による記念講演が行われた。

人さわやか福祉財団の堀田力会長による記念講演。演題は「人生100年時代を迎えるに当たって何が出来るかーさあ、言おう、語ろう」。



八百坂代表

今日の日本をよくするために、人間性を最優先する社会、地域共生社会を作るのは住民主体の助け合い活動であり、社会に恩返しができるのがシニア世代である。「人の役に立ち、人に喜ばれること」が、お金では買えない喜びや生きがいになり、健康づくりにもつながると助け合い活動の重要性を、パワーポイントを駆使して力説された。

続いて「人生100年時代を迎えるのグラウンドシアターの役割と主張」をテーマとしたパネルディスカッションが行われた。コーディネーターとしてナルク本部の神野会長、代表7人と札幌市民代表2人の計9人が参加した。事前に意見をまとめた小冊子を作り、会場全員に配布し、コーディネーターを中心にディスカッションを進めた。

主な論点は高齡化が進む社会で、シニア世代が「より豊かな社会を目指し、いつまでも地域社会に貢献する活動を実践する」そのことが自らの為であるとの結論で、パネルディスカッションが閉められた。

130人の方が参加され、熱気あふれる会場であった。第2部は場所を移し、趣を変えての祝賀会となった。

八百坂代表による主催者挨拶に続いて、札幌市北区社会福祉法人札幌市北区社会福祉協議会事務局長の佐



会場の様子



神野会長の司会進行によるパネルディスカッション

藤朋紘氏と、ナルク本部の神野会長より祝辞を頂戴した。

(2面へ続く)

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・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)



月日の経つのが早く感じられる今日この頃、本年度上期も終わろうとしています。今年の夏は、梅雨明けが早く

厳しい猛暑が続くなか、コロナ禍ではありましたが、各地区で「夏祭り」が例年通り開催されました▼会員の皆様には、それぞれ印象に残っている「夏まつり」があると思いますが、私は特に印象に残っている三大「夏祭り」があります▼一つ目は「博多祇園山笠」。私が福岡に転勤した時、会社がお祭りの主催の榎田神社の氏子でしたので、神社の特設会場の敷敷で家族ともども見学したことを覚えています。博多の街を神輿を担ぎタイムを競う祭りで、とても勇壮でした▼二つ目は「青森ねぶた祭り」。会社が山車を出していた関係で招待され、衣装も揃えて頂き、山車の先頭で「ラッセラー、ラッセラー！」と提灯を持って跳ねた記憶が鮮明に残っています▼三つめは千余年の歴史を誇る大阪地元の日本三大祭りの一つ、大阪天満宮の「天神祭り」です。本年も新型コロナウイルスの影響で大川で行われる「船渡御」「花火大会」が中止になりましたが、在職時代に近所のレストランの紹介で、何十艘も出る「船渡御」に乗船し船上で花火を楽しみました▼早くコロナが終息し通常の「夏祭り」が全国各地で開催されることを祈るのみです。(神野 毅)

活動誌

私の家事支援活動

大阪府・枚方拠点 青木ヤス子

「」自宅で生活されている90歳

3地区の家事支援を担当して約5年になります。1件は90歳の女性会員宅で月1回、3人体制で家の外回りの掃除とお墓参りの付き添いの支援をしています。

息子さんとご主人に先立たれ、一時は体調を崩され入退院を繰り返し、歩行も困難になりました。施設入所を検討された時

以前より元気になられたよう

もう1件は79歳男性宅(息子さんが会員)で2人体制にて週1回、トイレ・部屋の掃除。昼食用宅配弁当の食事のお世話をしています。

期もありました。

でも、ナルクの家事支援や送迎およびヘルパーさんの支援により、現在も自宅で生活されています。

お墓参りの際は前日から天候の確認や、墓花の準備なども自分でされ、最近は顔色がとても良く、歩き方もシッカリされて元気になられたように見えます。

息子さんが近くにお住まいですが、基本はひとり暮らしです。

私たちが訪問すると嬉しそうにされて、部屋の片づけを手伝ったり、話かけられたりで、以前より元気になられたように思います。

長年の主婦歴が人の役に立つ

私たちはプロのように出来ませんが長年の主婦歴があります。人の役に立っている喜びを感じながら家事支援活動をしています。1回1時間程度の活動なので、時間をやりくりして一緒に活動をしませんか。



部屋の掃除

読者の随想

世界一過酷な400m走に出場して

【北海道・函館 小島健太】

5月22日に札幌大倉山で開催された「レッドブル400」に初参加してきました。内容は、最大傾斜37度の大倉山ジャンプ競技場を下から頂上をめがけて駆け上がる競技です。体感的には「垂直ではないか?」と思うくらい怖かったです。世界一過酷とは本当のことでした。走るというよりは、手を使って上がる感じでした。



札幌大倉山ジャンプ競技場

100mまでは平坦で中盤に位置していましたが、そこから傾斜37度の強烈な坂が始まりました。ラスト30mから膝がパンパンになり、とてもきつかったです。意識が飛びそうになりながらもなんとかゴールまでたどり着きました。

ゴール後は皆倒れるくらいの過酷なレースでした。ゴールした時は心臓がキツすぎて「もういいかなあ?」と思いましたが、体力が回復したら来年また参加したくなりました。

決勝へは4分台で出場できるらしいのですが、自分は6分23秒でした。来年は決勝に行けるよう精進していきたいです。



また、今年からマラソンも始めまして、北海道の色々な大会に出場したいです。

今回は 栃木拠点だより

約17年間、同好会活動として「男の料理教室」を展開してきました。スタートから講師を勤めて頂いた真木様と鈴木様に、その間のご苦勞話をまとめて頂きました。感謝の念で一杯です。(顧問: 走出政視)

ナルク男の料理教室を振り返って 真木和子



鈴木カヅ子さんと二人三脚で、失敗あり、

笑いあり、突っ込みあり。2005年8月より2022年4月まで165回の料理教室でした。何の資格も無い主婦が少しばかり料理の経験があるだけで、講師として迎えて頂き、人生の先輩の皆さまと一緒に料理を作る事ができて大変光栄に思い感謝申し上げます。

実は、この教室が無ければ到底作る事のなかった料理も、鈴木さんや我が家の夫達に何度も同じものを試食してもらい感想を聞き、メニューを完成させ、本番で「美味しい、美味しかった」の一言で、ホッとしたことも度々でした。

グループでメニューを振り分け、1人1品を完成させる方法では、洗いのしかなかった人も徐々にレポートリーを広げていきました。

ある人から、家で作って趣味の仲間やご家族に喜ばれたという話を伺い、おおいに勇気を頂きました。また、煮物・焼き物が得意、包丁さばきが得意などおっしゃっていた、今は亡き方々も目に浮かびます。

17年という月日は、思い出深いエピソードが詰まった貴重な体験でした。この17年の間に我が家の食卓にも変化をもたらし、夕飯は一汁一菜と少しばかりの箸休めと漬け物で十分になりました。あのメイン料理からデザートまでの変化に富んだメニューが懐かしいです。



男の料理教室の皆さん

男の料理を終了して

鈴木カヅ子

17年(165回)の料理教室が終わりました。月1回の実施で長かったのか短かったのか実感がわき

ませんが、唯々楽しかったように思います。普通の家庭の主婦2人が、何の気負いもなく続けられたのは、男性の方々のあたたかい大きな包容力のお陰でした。

炊き込みご飯が半生だったり、調味料が足りなかったりなど、数々の失敗にも「大丈夫」と笑ってしのいで下さいました。

また、真木さんと2人でメニューを決めるまで、何度も打ち合わせをし、試作し、試食し、そんな日々も楽しかったです。

もう皆さま方とお会いできなくなるのは寂しくなりますが、素晴らしい経験をさせて頂いた思い出を大切に、これからの日々を過ごして行きたいと思います。ありがとうございました。

Collaboration

南横浜 + 横浜 預託点数を使って、コラボの結晶

会員から「生垣の刈込剪定」の依頼がありました。人手が少なく、なかなか対応できずにいたところ、ナルク横浜拠点会員4人の方々が手を差し伸べてくださり、去る5月17日(木)小雨降る中「木犀の生垣の刈込剪定」6時間の共同作業をしました。改めて拠点の地域枠を超えた素晴らしい「ナルクの助け合い」を実感した一日でした。(写真と文 神奈川県・南横浜 早川)



作業中の会員の皆さん