

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 2023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	5	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	29	ナルクスイス	1
関東	21	中国	4	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		86			

神野 毅会長を偲んで

7月7日神野毅さんは、北海道本別町で夫人とのバスツアー中に急逝されました。78歳の誕生日目前の急性心筋梗塞でした。無念でなりません。
生前の氏を偲んで、哀悼の言葉を寄せてもらいました。



まだ隣の席にいらつしやる気がします

〈本部 会長〉 西村 順子

神野夫人から悲報がもたらされたのは7月10日の朝でした。「神野毅が亡くなりました」。意味合いの何か? 意味がわからず、何回も問い直したと思います。未だに、事務所に出ると、正面の会長席に神野さんが座っている錯覚にとらわれています。ナルクの現状を憂い、創立30周年を迎えるため

神野会長殺生ですよ!

〈本部 副会長〉 寺井 正治

5年前、二人で高畑会長に代わる若い体制づくりを誓って、まだその途上ではないですか。思い半ばで何事も誰にも託さず逝ってしまうなんて、ひどいではないですか。2年前、あなたの発想で70歳未満の若い会員の知恵を借りて将来のナルクを描いてゆこうと立ち上げた「発展プロジェクトチーム」の検討結果を来年3月には会長宛に答申してもらおうとしていた

神野会長追悼のこと

〈大分 顧問〉 吉田 志津子 他

余りにも突然のことで言葉を失った。初めてお目にかかったのは九州地区ブロック会議を開催した時ではなかったかと思う。高畑会長は宿泊されるが、当時の神野事務局長は必ず日帰りされたと記憶している、その為個人的にお話しさせていただいたのは、本部に伺った時だと思ふ。「宿泊する

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 (敬称略)

Panasonic

人と人をつなぐ パナソニックの補聴器

耳の後ろに隠れて目立ちにくい 充電式補聴器



耳かけ型補聴器 R4 シリーズ
医療機器認証番号: 229AIBZX00029200

※お電話の際は「ナルク会員」とお伝え下さい。「特別価格」でご提供します。

耳の健康を保つため、定期的な耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

あなたは大丈夫!?
聞こえの元気度チェックをしてみましょう!

- 聞き返すことが多い
- 呼びかけられても気づかない
- 数人での会話が聞き取りにくい
- 家族にテレビの音量が大きいといわれる

もしかしたら聞こえが低下しているかもしれません!

聞こえのご相談はパナソニック補聴器まで!

プラザ東京 03-3251-3349
 プラザ横浜 045-321-8111
 プラザ大阪 06-6344-3328
 プラザ福岡 092-414-3164

パナソニック補聴器相談センター 0120-045285

本部スタッフ募集!

7月までの本部には、常に3名~10名以上のスタッフが仕事をしていました。現在、1名または2名のスタッフが常駐しているだけです。皆様のお力をお借りたく、ご協力をお願いいたします。本部までの交通費は全額支給いたします。

- 電話対応
- データの入力・照合、WordやExcel、メールなどのPC入力、経験がある方
- 郵便物や書類の整理・仕分け

本部の運営にご協力ただけの方がおられましたら、お気軽にお問い合わせ頂きますようお願いいたします。

TEL: 06-6941-5448 ✉ kato@nalc.jp

神野会長の訃報に接して

〈銚子代表〉 小澤 利政

神野会長が7月7日に 亡くなった旨を10日の本 部メール便にて知り、大 変驚きました。亡くなる 前日の6日にお電話をい いただいたばかりでしたか ら。 去る6月1日の本部総 会の折、地区連絡協議会 の開催日の件で寺井副会 長と神野会長のご都合を お尋ねしたところ、7月 28日なら大丈夫との確約 を得ました。千葉地区の 拠点を皆さんにもご無沙 汰をしているので、今回 は是非とも、オプザー

活動の鈍化、新規会員加 入の減少等々、このよう な状況が続けば「ナルク の永続的な発展があるの か」「ナルクの30周年を 迎えることが出来るか」 が私の脳裏から離れない と新年の会報で述べてお られます。そのようなこ とで昨年11月に立ち上 った「発展プロジェクト」 にかける思いは相当 でした。 後の話では奥様とのプ ライベートな北海道バス 旅行、車中での急性心筋 梗塞であったとか。日ご ろ多忙な業務を消化し、 やつと取れた奥様との小 旅行がこのような結果に なってしまい誠に残念で ありません。神野会長は 常にナルクの現状につい て心を痛めておられまし て何とか現状を打破したい と思っております。合掌

故神野 毅氏を偲んで

〈仙北〉 今村 寿

人生100年時代と言 われています。 創設者の高畑敬一様から 第2代目ナルク会長の神 野毅様との中間生まれ、 85歳の判断基準はそ のことが楽しいか否か だけに成つてきました。 突然の訃報に驚き、悲 しみに耐えられません。 思えば8年前ナルク仙 北が全国125番目の拠 野毅様との中間生まれ、 85歳の判断基準はそ のことが楽しいか否か だけに成つてきました。 突然の訃報に驚き、悲 しみに耐えられません。 思えば8年前ナルク仙 北が全国125番目の拠

神野 毅会長

ありがとうございます。

〈交野〉 戸田 十九一

突然の訃報に接し、言 葉を整理する間もありま せん。毎年定時総会にお いていただき、懇親の席 や拠点間連絡会での懇親 会、交野拠点に数度おい でいただいた折などにナ ルクの夢の実現に向けて のお話を伺いました。 高畑名誉会長から後継 を委託された時の驚きと 悩みをお聞かせいただき

神野会長、ありがとうございました

〈東横浜 代表〉 荒川 竹男

昭和38年頃、松下通信 工業株式会社(現パナソ ン)の綱島工場で作ら れたカラーラジオ(写真上) です。カラーラジオですが、 外してポータブルラジオ としても使え、当時人気 がありました。 今年6月、ナルク東横 浜拠点の定時総会に、神 野会長が久しぶりに参加 して頂いた折、私が高校 生の夏休みにアルバイト 先の同工場で生産してい



神野会長、ご苦 労様でした。あり がとうございました。

活動の鈍化、新規会員加 入の減少等々、このよう な状況が続けば「ナルク の永続的な発展があるの か」「ナルクの30周年を 迎えることが出来るか」 が私の脳裏から離れない と新年の会報で述べてお られます。そのようなこ とで昨年11月に立ち上 った「発展プロジェクト」 にかける思いは相当 でした。 後の話では奥様とのプ ライベートな北海道バス 旅行、車中での急性心筋 梗塞であったとか。日ご ろ多忙な業務を消化し、 やつと取れた奥様との小 旅行がこのような結果に なってしまい誠に残念で ありません。神野会長は 常にナルクの現状につい て心を痛めておられまし て何とか現状を打破したい と思っております。合掌

神野会長を偲んで

〈松山〉 赤松 正博

突然の訃報に接し、まさ かに私は耳を疑いました。 7月2日には当地松山 の再出発式にご臨席を頂 き、激励を頂きました。 近いうちに仙台市など 東北方面へ行かれる予定 と伺っておりますが、会 長は色々なイベントを

〈ナルク函館 事務局長〉 中村 仁

誠に貴い、頼りにして いた神野毅会長様の突然 の訃報に接し、心から哀 悼の意を表しますとも に、残念無念の極みであ り、まだ、茫然自失の状 態を引き摺っております。 朝9時過ぎ、本部へ電 話するとナルク本部で す。低音で太めの声が 対応に出る「あれー会長 さん(恐縮)「私が事務 所」で一番早く、掃除と湯

神野会長を偲んで

〈利根沼田 副代表〉 真下 淑恵

6月11日の利根沼田の 総会に来て頂いて、「ナル クの活動について」わか りやすく説明頂き、その後 も昼食を食べながら一緒 に楽しい時間を過ごした神 野会長の突然の訃報を聞 いて本当に驚きました。

在りし日を偲んで

〈びわこ湖西 代表〉 田川 鴻平

神野会長逝去の訃報を 受けて未だに信じたくな い気持ちです。約1カ月 前に湖西拠点設立20周年 記念行事に来賓としてお 招きし、元氣なお姿を拝 見しており、あまりにも 突然で言葉もありません。

神野毅様のご霊前に謹んで哀悼の意を表します

〈信州まつもと代表〉 守安 威象

突然の訃報に接し、悲 しみ深く心中を表す言葉 さえ見出すことができま せん。 神野さんと初めて出 会ったのは、昭和61年8 月、北九州。その後私は 東京勤務となり、定年を 迎えました。定年後は再 び縁あってナルクと出会

突然の訃報に接し、悲 しみ深く心中を表す言葉 さえ見出すことができま せん。 神野さんと初めて出 会ったのは、昭和61年8 月、北九州。その後私は 東京勤務となり、定年を 迎えました。定年後は再 び縁あってナルクと出会

ボランテアって

今回「つれづれの記」に

投稿するに際して、今年1 月からのナルク新聞を改め て読みました。諸先輩方の卓越した見識と衰え ないナルク愛に驚嘆しつつ、私ごときが紙面を 使うことに杞憂を覚えました。

私は、学校卒業後、某国立機関で国家公務員 として仕事に従事してきました。60才定年後に 引き続き「特定のプロジェクト担当」として更 に5年間従事しました。完全リタイア後に、「そ れまでの生活をまったくクリアして何かやる」 と迷い、半年後に「ナルクに入会」しました。 「つれづれとは、人生全般に関することとな るが、やはりナルクのことになってしまふ」と 5月号で「ふくい拠点の龍田さん」が書かれて いました。まったく同感です。いざナルクの活 動経験をもつたときにナルク新聞や他拠点の 会報を読ませていただき、ボランテア活動の 見本のような素晴らしい経験談が紹介されて いました。



以前友人から「ボランテアって、自分に 生活に余裕がなければ出来ない」と言われまし た。ボランテア精神・自己犠牲の気持ちで、 自分の生活も家族を含め健康で、ある意味経済 的な余裕があれば、ととてもとても無償ボラン ティアはできません。現にナルク以外の知人で 「シルバー人材センター」など謝礼金が貰える もの、特に60代の年金受給者は少しでも生活費 の足しにと収入を目当てに活動をされる方がい ます。

我が拠点でも高齢化により、今までの活動が 体力的に制限され、例えば会報を各会員に届け る活動が高槻は地理的に坂道も多いことから、 いずれ無理とか、会報発行も毎月はずいといふ 声を聴きます。もつと現実的に活動会員はもと より、会員の生の声・現実を見つめる必要があ るのではとつくづく思います。

私自身、活動中に何度も怒りを含む思いを飲 み込んだことがあります。理不尽な利用者さん と衝突して、「これ以上できません」と言った ら退会された方もいます。「あーア、まだまだ 人間が出来ていない」と反省することも頻りです。ナルクは今、時代に沿った変わり方をする 時だと思います。もつと「楽しい・うれしい・感 動のある活動」が出来ますように思っています。

(高槻・島本 石田長男) 次号は北河内地区を掲載します。

ナルク国内親睦旅行 中止のお知らせ

この秋10月、5年ぶりに親睦 旅行を計画しましたが、誠に残 念ながら、中止することに致し ました。ご参加を楽しみにさ れていた皆様には、心よりお詫 び申し上げます。 何卒ご理解いただけますよ う、宜しくお願ひ申し上げます。



配布部数：20,000部
 配布地域：全国86拠点
 問い合わせ：本部 TEL:06-6941-5448
 月～金(祝日を除く)10:00～17:00
 kato@nalc.jp

老若男女問わず
 一緒にボランティアする方大募集!

ナルク会員募集中

ナルク会報誌
 バックナンバーは
 Webで



読者の
随想

仲間の大切さ

【大阪府・茨木・摂津 伊藤芙美子】

昨年私の連れ合いが亡くなってから友人の連れ合いが次々に亡くなっています。

私がそういう年になったということなのでしょうが、友人の中には喪失感から抜け出せず、1年以上も元氣になれない方がおられます。

あれこれとお誘いするのですが、連れ合いと行動を共にしたことを思い出して、ダメなようです。

人間の悲しみは涙と共に解消できると思いますから、友人に思い切り話し、涙すればいいと思うのですが、話した相手に気を遣う様です。

友人の存在とは喜びは2倍に、悲しみは半分にといいのに、あまり遠慮されると本当の意味での友人なのかとこちらも考えてしまいます。

寂しい時には「寂しい」と、友人に訴えられる人間関係を普段から築いておくことは大切なことだと思います。皆さんはどうですか？

そういう時にNALCに来てしゃべってください。おしゃべりすることで、かなり気が楽になり、時間があっという間に経ってしまいます。

まだ連れ合いがおられる方は、自分にもそういう時がくると一度考えてみてください。

リーダー研修を受けてから1年以上が
 過ぎました【北海道・手稲 副代表 村上恵子】

ボランティアの「ボ」の字も考えたこともない日々を暮らしていた私が、声をかけられてナルク札幌手稲に入会して、突然副代表になりました。そしてその年のリーダー研修に参加することになりました。参加者の皆さんの熱意・心構えなど聞いて何もわからない私にとって、とても感動したのを記憶しています。

設立してまもなく始まった「サロンわいわい」の運営、会員さんからの依頼(時間預託サービス)、奉仕活動にもナルクの理念を理解して会員たちと積極的に参加することが出来ています。

「ボランティアって何?」が少しずつですが、わかってきたようにも思います。「みんなで集うこと」、「みんなでいろんなこと、あれやこれやと話し合っ、わいわいすること」が今はとても楽しい時間です。

頑張っていることが人のためではなく、自分自身が成長していることを感じています。初めての体験がたくさんあって1年以上経っていますが飽きません。

まずはわいわい仲間を増やしていきたいです。

「拠点リーダー養成講座」11月に開催



ナルクの重要研修である「拠点リーダー養成講座」を11月9日(木)、10日(金)の2日間にわたり開催する。

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っているもので、今年で18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、各拠点で活躍されている。昨年はこの討議において、「活動会員(特に若い人)を増やすに

中核的な活躍をされている。研修内容は、1日目は、ナルクの基本理念、リーダーの心構えなどについて、続いて本部理事による「定款」「時間預託活動」「奉仕活動」「事業活動」「会計」などの講義が行われる。

その後班分けし、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。

昨年はこの討議において、「活動会員(特に若い人)を増やすに



は「これからのナルクの進むべき道筋」をテーマに活発な議論が交わされ、非常に充実した時間となった。

2日目は「グループ討議」のまとめ、発表を行うとともに、本部に対する質問、提言、要望など、受講者1人ひとりの発言の機会を設ける予定。

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、本部で決定する。

実施場所は大阪市内の研修施設、中之島センタービル。(大阪市北区中之島6-2-27)



徳島県・徳島拠点 お父さんの料理教室

アジの漬け丼定食

季節の料理、短時間で旨味しみしみ!



- 【材料】(2人分)
- 豆苗サラダ**
- 豆苗…100g
 - Aツナ缶…70g
 - A塩昆布…10g
 - A鶏ガラスープの素…小さじ1/3
 - Aごま油…小さじ1

【作り方】

豆苗サラダ

豆苗は根を落として半分に切り、ボウルに入れます。Aの材料を加えてよく和え、冷蔵庫で冷やしたら完成です。

- アジの漬け丼**
- アジ(3枚おろし)…半身4枚
 - 酒…小さじ2
 - みりん…小さじ2
 - しょうゆ…小さじ2/3
 - 生姜(すりおろし)…小さじ1
 - 大葉…6枚
 - ごはん…400g

アジの漬け丼

- ①耐熱容器に酒とみりんを入れ、レンジ600ワットで15秒加熱し、粗熱を取ります。
- ②アジを1cm幅に切ってボウルに入れ、しょうゆ、生姜を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で10分冷やします。
- ③器にごはんを盛り、大葉を敷いて、漬けと薬味をのせたら完成です。

- すまし汁**
- 梅肉…1個分
 - 薄口しょうゆ…小さじ1
 - とろろ昆布…2g
 - だし汁…300cc

すまし汁

器に梅肉、薄口しょうゆ、とろろ昆布、だし汁を半量ずつ入れてよく混ぜたら完成です。

【下準備】

- アジは皮引きします。
- 大葉は千切りにします。

**会長
 公募**

来年度(2024年)の本部役員
 改選に伴い**会長を公募**します。
 ナルクが永続的に発展するために、
 ぜひ手を挙げてください。
対象は関西圏に限らず、全拠点です。

■締め切り 9月30日(土)
 ■所属拠点、氏名、応募動機を明記

【応募先：会長選考委員会】
 TEL:06-6941-5448 FAX:06-6941-5130
 ✉ hiraiwa@nalc.jp