



**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](mailto:kaiho@nalc.jp)

# 楽しく安心と感動のナルクの実現 神野会長の方針に応えた 各拠点の動きを探る

先月号の新会長対談記は大きな反響を呼んだ。「うちは以前からその方針でやっている」という所もあれば、「楽しく安心と感動のナルクというのは新鮮だ。その方針に沿って活動したい」という拠点もあり、反応はさまざま。その中から6拠点の代表や事務局局長が、わが拠点の目指すところを語ってくれた。

## 楽しいナルク活動のために

堺拠点事務局局長 大上 恭一

ナルク設立の理念に共感してくれる仲間とともに21年。楽しくボランティア活動を続けたいとの会員の思いとニーズに応えるべく、さまざまなプログラムを考え、じっくり取り組むことを大切にしてきました。

昨年度の会員のプログラム参加状況は、総会員175人中97人(55%)となっています。今後とも、「楽しく安心で感動を覚えるナルク」の実現のために地道な活動を続けて

いきます。活動に携わった会員の声です。【うたごえサロン】お腹から声を出すのは健康にも良く、脳にも大変良いとのこと。終わった後のティータイムで、人生経験豊かな皆様との会話からいろいろ勉強させていただいています。

【買い物車送迎】週1回の買い物につきえ歩きしながら、利用者はおっしゃいます。「ナルクの担当の方はとても良くしてくださるので、私は一人でも生きていけます」。

一方、提供者は「私

のたった1時間のお休みのため、近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会するのが楽しみです。

【おしゃべり広場】近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会するのが楽しみです。

【おしゃべり広場】近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会するのが楽しみです。

【おしゃべり広場】近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会するのが楽しみです。



楽しい会話が弾む堺拠点の「おしゃべり広場」

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会するのが楽しみです。

【おしゃべり広場】近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会するのが楽しみです。

【おしゃべり広場】近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会するのが楽しみです。

【おしゃべり広場】近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会するのが楽しみです。

【おしゃべり広場】近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会のが楽しみです。



季の輝き

秋の奥入瀬渓流

写真・佐藤充

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会のが楽しみです。

【おしゃべり広場】近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし



毎回100人以上が集う市川拠点の「ナルクふれ愛ローズ」

た。健康の許す限り有意義な老後を楽しみましょう。

【家庭訪問】ボランティア活動をするなかで、そこで出会った方たちとの絆は今も続き、お互い元気で再会のが楽しみです。

【おしゃべり広場】近隣の仲間が集まった2時間は、各人が持ち寄ったおやつを前にして、デイサービスでのリハビリや家族の様子など、体験談が続きまし



# エリア17の推進状況を探る

## 6、7、8月の各地の会議から

【北海道エリア】 関東エリア」として  
 (担当理事・八百坂 再編成した。  
 康子氏) 会員増強を目指す

6月17日、西村事  
 し、埼玉、東京、神

務局長が出席し、帯  
 広市で開催された。  
 総合事業の現状と  
 今後の展望について  
 話し合った。各拠点  
 から会員増強の取り  
 組みについて報告が  
 あった。今後の会議  
 については、北海道  
 という広い地域性を  
 考慮し、年1回の開  
 催が望ましいという  
 結論になった。

【南関東エリア】  
 (担当理事・筑摩孝  
 雄氏、吉川武氏)  
 7月18日、寺井副  
 会長が出席し、東京  
 の拠点事務所が開  
 催。この地区は従来、  
 「東京神奈川5拠点  
 会議」と言われてい  
 たものを、新たに「南

7月26日、岐阜市  
 において開催。本部  
 からは寺井副会長が  
 出席。

【東海エリア】  
 (担当理事・山口弘  
 氏)  
 7月26日、岐阜市  
 において開催。本部  
 からは寺井副会長が  
 出席。

【京滋エリア】  
 (担当理事・生駒信  
 三氏)  
 7月24日、大津市  
 で、神野会長が出席  
 し開催した。亀岡の「生きがい  
 デイサービス」、湖  
 南の「ふあふあ」、湖  
 西の「虹の広場」  
 など活動事例の紹介  
 が行われた。南東か  
 ら提案の「時間預託  
 の運用」について討  
 議。奉仕活動の重要  
 性についても学んだ。

【九州エリア】  
 (担当理事・吉田志  
 津子氏)  
 7月2日、福岡市  
 で開催。本部から西  
 村事務局長が出席  
 した。議題は会員増強と  
 活動の強化について  
 各拠点から問題点が  
 提起され、目標を設  
 定して、工夫を凝ら  
 していくことが必要  
 だという認識で一致  
 をみた。

【三重・奈良エリア】  
 (担当理事・大橋健  
 氏)  
 本部から西村事務  
 局長が出席し、7月  
 2日に伊賀青山でエ  
 リア会議を開いた。  
 各拠点から活動状  
 況の報告があった  
 が、伊賀名張拠点は  
 総合事業に関して  
 「行政はまちづくり  
 推進協議会を中心に  
 展開しよう」とい  
 うのが、ナルクの思  
 いと合致しているの  
 が、12拠点中6拠点  
 の出席というのが現  
 状。各拠点とも提供  
 会員の不足に悩んで  
 いるのは全国共通の  
 問題事項。海を隔て  
 た両地区が一堂に会  
 するというのは、や  
 はり地理的な問題が  
 あるのかも。

【神戸会長の談話】  
 各地を回って思う  
 ことは、少しずつで  
 はありますが、「エ  
 リア17」の効果があ  
 りつつあること  
 が、ナルクの原点  
 が、ナルクの原点  
 が、ナルクの原点  
 が、ナルクの原点

【草取りボラン  
 ティアに思う】  
 草取りは、貴重な  
 機会です。6月入会  
 の62歳。心身共に健康。根性  
 は少し足りないかも  
 知れませんが、よろし  
 くお願いします。

【東京エリア】  
 (担当理事・宮本  
 務局長が出席した。  
 本年度の最重要課

【大阪・北摂エリア】  
 (担当理事・田中千  
 鶴子氏)  
 7月10日、「第1  
 回総会」と銘打って  
 各拠点の運営委員が  
 参加したため、74人  
 の大会議となった。  
 開催地は高槻市。本  
 部からは神野会長、  
 西村事務局長、宮本  
 務局長が出席した。

【中四国エリア】  
 (担当理事・浅野公  
 博氏)  
 6月8日、徳島市  
 で西村事務局長が出  
 席し、開催された。  
 西村氏より、エリ  
 ア17設立の経緯、目  
 的、重要性などにつ  
 いて説明が行われた  
 が、12拠点中6拠点  
 の出席というのが現  
 状。各拠点とも提供  
 会員の不足に悩んで  
 いるのは全国共通の  
 問題事項。海を隔て  
 た両地区が一堂に会  
 するというのは、や  
 はり地理的な問題が  
 あるのかも。

【北海道エリア】  
 (担当理事・八百坂  
 康子氏)  
 6月17日、西村事  
 し、埼玉、東京、神  
 務局長が出席し、帯  
 広市で開催された。  
 総合事業の現状と  
 今後の展望について  
 話し合った。各拠点  
 から会員増強の取り  
 組みについて報告が  
 あった。今後の会議  
 については、北海道  
 という広い地域性を  
 考慮し、年1回の開  
 催が望ましいという  
 結論になった。

【南関東エリア】  
 (担当理事・筑摩孝  
 雄氏、吉川武氏)  
 7月18日、寺井副  
 会長が出席し、東京  
 の拠点事務所が開  
 催。この地区は従来、  
 「東京神奈川5拠点  
 会議」と言われてい  
 たものを、新たに「南



真剣な討論が繰り広げられるエリア会議

【三重・奈良エリア】  
 (担当理事・大橋健  
 氏)  
 本部から西村事務  
 局長が出席し、7月  
 2日に伊賀青山でエ  
 リア会議を開いた。  
 各拠点から活動状  
 況の報告があった  
 が、伊賀名張拠点は  
 総合事業に関して  
 「行政はまちづくり  
 推進協議会を中心に  
 展開しよう」とい  
 うのが、ナルクの思  
 いと合致しているの  
 が、12拠点中6拠点  
 の出席というのが現  
 状。各拠点とも提供  
 会員の不足に悩んで  
 いるのは全国共通の  
 問題事項。海を隔て  
 た両地区が一堂に会  
 するというのは、や  
 はり地理的な問題が  
 あるのかも。



### 社協の「不要入れ歯回収運動」に協力しよう

町田市の「社会福  
 社だより」を見てい  
 たとき、一つの記事  
 に目が止まった。社  
 会福祉協議会が不要  
 の入れ歯を集めてい  
 るという。

早速、電話で詳細  
 を聞いてみると、社  
 協の自主事業の一環  
 として、不要入れ歯  
 の提供を受け、NP  
 O法人「日本入歯リ  
 サイクル協会」に提  
 供し、配分金を受け  
 取り、活動の推進に  
 役立てたり、ユニセ  
 フに寄付したりして  
 いるとのこと。

【神野会長の談話】  
 各地を回って思う  
 ことは、少しずつで  
 はありますが、「エ  
 リア17」の効果があ  
 りつつあること  
 が、ナルクの原点  
 が、ナルクの原点  
 が、ナルクの原点  
 が、ナルクの原点

【草取りボラン  
 ティアに思う】  
 草取りは、貴重な  
 機会です。6月入会  
 の62歳。心身共に健康。根性  
 は少し足りないかも  
 知れませんが、よろし  
 くお願いします。

【東京エリア】  
 (担当理事・宮本  
 務局長が出席した。  
 本年度の最重要課

【大阪・北摂エリア】  
 (担当理事・田中千  
 鶴子氏)  
 7月10日、「第1  
 回総会」と銘打って  
 各拠点の運営委員が  
 参加したため、74人  
 の大会議となった。  
 開催地は高槻市。本  
 部からは神野会長、  
 西村事務局長、宮本  
 務局長が出席した。

【中四国エリア】  
 (担当理事・浅野公  
 博氏)  
 6月8日、徳島市  
 で西村事務局長が出  
 席し、開催された。  
 西村氏より、エリ  
 ア17設立の経緯、目  
 的、重要性などにつ  
 いて説明が行われた  
 が、12拠点中6拠点  
 の出席というのが現  
 状。各拠点とも提供  
 会員の不足に悩んで  
 いるのは全国共通の  
 問題事項。海を隔て  
 た両地区が一堂に会  
 するというのは、や  
 はり地理的な問題が  
 あるのかも。

【北海道エリア】  
 (担当理事・八百坂  
 康子氏)  
 6月17日、西村事  
 し、埼玉、東京、神  
 務局長が出席し、帯  
 広市で開催された。  
 総合事業の現状と  
 今後の展望について  
 話し合った。各拠点  
 から会員増強の取り  
 組みについて報告が  
 あった。今後の会議  
 については、北海道  
 という広い地域性を  
 考慮し、年1回の開  
 催が望ましいという  
 結論になった。

【南関東エリア】  
 (担当理事・筑摩孝  
 雄氏、吉川武氏)  
 7月18日、寺井副  
 会長が出席し、東京  
 の拠点事務所が開  
 催。この地区は従来、  
 「東京神奈川5拠点  
 会議」と言われてい  
 たものを、新たに「南

【東海エリア】  
 (担当理事・山口弘  
 氏)  
 7月26日、岐阜市  
 において開催。本部  
 からは寺井副会長が  
 出席。

【京滋エリア】  
 (担当理事・生駒信  
 三氏)  
 7月24日、大津市  
 で、神野会長が出席  
 し開催した。亀岡の「生きがい  
 デイサービス」、湖  
 南の「ふあふあ」、湖  
 西の「虹の広場」  
 など活動事例の紹介  
 が行われた。南東か  
 ら提案の「時間預託  
 の運用」について討  
 議。奉仕活動の重要  
 性についても学んだ。

【九州エリア】  
 (担当理事・吉田志  
 津子氏)  
 7月2日、福岡市  
 で開催。本部から西  
 村事務局長が出席  
 した。議題は会員増強と  
 活動の強化について  
 各拠点から問題点が  
 提起され、目標を設  
 定して、工夫を凝ら  
 していくことが必要  
 だという認識で一致  
 をみた。

**私の簡単料理・自慢の一品**  
**おすすめレシピ**

**ナスのそうめん**  
 今年、食べ納めのそうめんはいかがでしょう。

材料  
 ナス1本〜2本  
 片栗粉適量  
 そうめんつゆ

作り方  
 ① ナスは皮をむき、5mmくらいの幅に切る。  
 ② 片栗粉をまぶして、沸騰した湯にくぐらせ、浮き上がって(火が通ったら)きたら、あげて氷水で冷やして水気を切る。  
 ③ ②をそうめんつゆの中に入れ、かつお節やおろしショウガなど、薬味を入れてお召し上がりください。

大阪北拠点 沢井則江

投稿をお待ちしています(男性歓迎) メールyamay@peach.plala.or.jp  
 〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 FGビル大阪4F ナルク編集部

れば、少しはお役に  
 たつたのではなからう  
 か。

私も抜歯した金属  
 歯や、取り替えた入  
 れ歯がどこかにある  
 はずなので、探そう  
 と思っています。

**認知症を考える  
 セミナーに参加  
 東葛拠点 小椋清**

「あなたは親の介  
 護ができますか」と  
 題したセミナーに参  
 加した。最初に認知  
 症に焦点を絞った講  
 演があった。世間一  
 般の理解は「認知症  
 になったら人のお世  
 話になるしかない。  
 社会活動をしたら社  
 会に迷惑をかける」  
 といったものと思わ  
 れる。

私自身、母を83歳  
 から88歳で旅立つま  
 で介護した。アルツ  
 ハイマー型の認知症  
 で、最後の2年間は  
 壮絶な戦いの日々だ  
 った。母との5年間  
 を思い出しながら講  
 師の迫力ある話に引  
 きずり込まれてい  
 た。

講演の趣旨は「た  
 とえ認知症になって  
 も、社会的活動は積  
 極的にすべきだ」と  
 いうものだった。言  
 われるとおり、人と  
 して生きる以上は社  
 会との関わりを維持  
 して、幾ばくかでも  
 人様の役にたってい  
 るという実感を感じ  
 てほしいと思う。

認知症になつたら  
 と言って、できるこ  
 とまで取り上げては  
 余計病気の進行を勧  
 める。

ナルクに入会し、一  
 番最初のボランティ  
 ア活動が、ある家の  
 草取りだったので  
 す。「待ってました」  
 という気分です。

ただし、自分一人  
 で行うのと違って、  
 各自の技量、対象範  
 囲、天候などを判断  
 して、作業の段取り  
 を決める必要がある  
 ので、自分の都合だ  
 けではできません。

そうはいっても、  
 庭の草取りという機  
 会は、ほかでは、め  
 ったに得られませ  
 ん。その意味では、  
 ナルクの活動の中で  
 の草取りは、貴重な  
 機会です。

6月入会の62歳。  
 心身共に健康。根性  
 は少し足りないかも  
 知れませんが、よろし  
 くお願いします。

読者の広場

短歌

【富田林】
なに悲し物言つことの疎ましくだまりて君
を遠く思ひぬ
説教に聴きのり如く動かざる窓の向こうの
雲の一群れ
【和歌山】
松前の昆布の香り明日もまた食べてみたい
や北海の寿し
海竜四郎

俳句

【ふくい】
塵芥数多流して夕立去る
松原宗弘
たそがれの麦金色に暮れにけり
仲野弘子
やさし寝息や吾子大の字に
酒井久美子
腹の虫都議選終わり納まった
龍田清成
【銚子】
慣れたもの読書と昼寝兼務して
一戸建
ラムネ飲むビー玉響く蔵屋敷
恵

拠点だより

【横浜】
一般市民にも
呼びかけ「笑いヨガ体験講座」を開催
横浜拠点の
湘南ブロック
パンフレットを配布
したり、会員による
知人への勧誘など、
総力で取り組んだ結
果が功を奏したもの
【富田林】
一般市民にも呼びかけ
た「笑いヨガ体験講座」



一般市民にも呼びかけた「笑いヨガ体験講座」

梅雨空に小さな傘を肩に掛け
カレンダー 一気にめぐりて夏に入る
月子

風わたる草畑の緑濃し
診察の窓に青葉の空ありん
【北神三田】
美代子

特養の一切れづつに笑むメロン
千曲川このあたりでは滔々と
露湧き浮く峯々に魅せられし
【和歌山】
中山武子

約束をすっかり忘れ午睡せり
せせらぎの中に螢火四ツ五ツ
【尼崎】
玲子

川柳

【和歌山】
三歩行き止まって考え引き返す
オレオレと言われて困るあなた誰?
れもん

【和歌山】
最近「ない」「ない」記事が多すぎる
女系家族

【和歌山】
日本の政治はどうして燃えないの
おや!孫ちゃん黒パン履き出した
冷め男

随想

私とナルク

【釧路】川村美樹子
私がナルクに入会
したのは40歳後半
で、NPO法人のデ
イサービス介護職員
として勤務していた
ころでした。この私
の職場でナルクの皆
さんがボランティア
として活動されてい
ました。

【和歌山】
人手が増えただけ
でなく、満ちあふれ
た笑顔で取り組む皆
さんの力は大大きく、
そのお陰で私たち職
員は利用者の皆さん
一人ひとりに寄り添
い、ゆったりとした
時間の中でケアする
ことが出来たのです。
お互いの環境を認

【和歌山】
「仕事を待つ私で
も出来るのかな?」
私に何か役に立つこ
とはあるのかな?」
と思う不安より、「ナ
ルクの仲間に入りた
い」という気持ち
が勝ち、入会を決め
たのでした。

【和歌山】
あれから8年。転
職はしましたが、今
でも仕事を続けなが
ら会員として活動し
ています。
感謝しています。

【和歌山】
人がワクワク感を抱
いて会場のホールに
集合。会員の大半勝
紀さんが雨樋を利用
して作った特製のソ
ーメン流しセットを
組み立て、女性陣が
ワイワイとおしゃべ
りしながら揚げた天
ぷらなどの準備が整
い、いよいよ本番。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「明るく、感謝に
満ちた日々でありま
すように」と祈る
毎日です。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

の姿が気になってい
たころ、運転する車
のラジオからナルク
のことが放送されて
いたのです。すぐに
車を止め、ラジオか
ら流れる声に耳を澄
まし、その活動に賛
同した私は仲間入り
を決心したのでした。

【和歌山】
「仕事を待つ私で
も出来るのかな?」
私に何か役に立つこ
とはあるのかな?」
と思う不安より、「ナ
ルクの仲間に入りた
い」という気持ち
が勝ち、入会を決め
たのでした。

【和歌山】
あれから8年。転
職はしましたが、今
でも仕事を続けなが
ら会員として活動し
ています。
感謝しています。

【和歌山】
人がワクワク感を抱
いて会場のホールに
集合。会員の大半勝
紀さんが雨樋を利用
して作った特製のソ
ーメン流しセットを
組み立て、女性陣が
ワイワイとおしゃべ
りしながら揚げた天
ぷらなどの準備が整
い、いよいよ本番。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「明るく、感謝に
満ちた日々でありま
すように」と祈る
毎日です。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

め合い、活動を強制
することのない素晴
らしいコミュニティ
があり、会員同士が
強い関係で結ばれて
いる釧路拠点が大好
きです。ナルク活動
に思いっきり奮闘で
きる定年後を楽しみ
にしている毎日です。

【和歌山】
「仕事を待つ私で
も出来るのかな?」
私に何か役に立つこ
とはあるのかな?」
と思う不安より、「ナ
ルクの仲間に入りた
い」という気持ち
が勝ち、入会を決め
たのでした。

【和歌山】
あれから8年。転
職はしましたが、今
でも仕事を続けなが
ら会員として活動し
ています。
感謝しています。

【和歌山】
人がワクワク感を抱
いて会場のホールに
集合。会員の大半勝
紀さんが雨樋を利用
して作った特製のソ
ーメン流しセットを
組み立て、女性陣が
ワイワイとおしゃべ
りしながら揚げた天
ぷらなどの準備が整
い、いよいよ本番。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「明るく、感謝に
満ちた日々でありま
すように」と祈る
毎日です。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Points). Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), 関東地区 (26), 信州地区 (6), 北陸地区 (3), 中部地区 (8), 近畿地区 (43), 中国地区 (7), 四国地区 (6), 九州地区 (4), 合計 (119), and 海外 (Nalco USA: 1, Nalco Swiss: 1, Nalco UK: 1, Nalco Orange: 1).



大好評の「そうめん流し」

【和歌山】
「残り的人生を、
かけがえのないこの
日こそ、人生そのも
のと大切に過ごすこ
と」「肩ひじを張ら
ず、穏やかに暮らす
こと」「穏やかさは、
毎日をちよつとよく
暮らすための第一
歩。人生の締めくく
りの課題」と思っ
ています。

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・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・UAゼンセン・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