



**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)

# ボランティアの基本は社会貢献 忘れてはならない奉仕活動

ナルクは「時間預託活動」で世に真価を問うてきた。しかし、ここ数年「時間預託だけでは世間にはアピールは出来ない」という声が出始めているのも事実である。やはり「ボランティアの基本は社会貢献」と、地道に奉仕活動に取り組んでいる拠点も増えてきた。そんな拠点の実態を「紹介しよう」。

## 折り紙教室 大分拠点

吉田志津子

私たちの拠点は開設以来、奉仕活動に重きを置いて活動してきました。活動の中身は大きく分けて4つあります。

1、福祉関係では、高齢者福祉施設(特養、老健、デイサービスなど)での活動として「折り紙」の指導と介助、「ハン ドマッサージ(傾聴)」「夏祭り支援」「餅つき支援」「外出介助」などです。

2、子育て支援関係では見守り活動のほか、地区の公民館・児童クラブ・小学校の触れ合い活動など

で工作指導や、折り紙を担当しています。3、環境美化活動として、大分市の「日本一きれいな町づくりに」活動に合わせて毎月20日、各地区に分かれてゴミ拾いを行っています。今年は来年間催のラグビーワールドカップのテ

ストマッチが開かれるにあたり、大銀ドーム周辺のごみ拾いを行いました。4、そのほか、被災した福島の小学生を招待した県のイベ

ントで、見守りや衣類の洗濯を受け持つなど多岐にわたる活動を実施しています。「折り紙クラブ(教室)」は拠点設立当初から続いている施設支援活動です。1993年、老健を開

設する施設の理事から、私に声が掛かり、お手伝いを始めたのがきっかけです。2006年のナルク大分設立後はナルクの活動として継続して

います。その施設を含め、4か所での月



大分拠点「折り紙教室」で施設支援

2回の活動が我々の楽しみにもなっています。当初は、個人差のある対象者にとの程度が適当か模

索を続けました。毎回変化をもたせ、季節感のあるものをと工夫し、現在は時間内に完成できる作品作りを目指し活動しています。

先日のこと。100歳を超えた方が、湿布を張った手で、一人で頑張り「出来た!」と声を上げました。

この活動によって、外部奉仕活動は奉仕活

動の約50%を占めるまでになりました。「青パト」は、大阪府警から委嘱を受けた活動で、現在は会員のマイカー16台と拠点所有の福祉車1台を登録、青色回転灯・防犯ステッカーなど装備し、枚方市内全域を各車毎週1時間程度の巡回活動で「子供の安全見守り」と、「街頭犯罪の抑止力」として期待されています。

「青パト」の活動は1時間程度の講習(講義)を受けて登録するだけで、マイカーを使っている方なら誰でも参加できます。

巡回中、子供たちは笑顔で手を振ってくれます。また「見守り隊」の方々と挨拶を交わすなど「ふれあいの絆」を深めるようにしています。装備費以外のガソリ

## 季の輝き



大阪・豊能地区のコスモス畑

写真・岩井惇

「青色防犯パトロール(略称:青パト)」の活動を始めたのは2013年8月からで、もう5年間続いています。今年7月までの活動実績は、累計点数5500点(外部奉仕活動の18%、奉仕活動合計の9%)で、延べ活動者数2200人、活動回数2700回と大きな柱となっています。

この活動によって、外部奉仕活動は奉仕活

動の約50%を占めるまでになりました。「青パト」は、大阪府警から委嘱を受けた活動で、現在は会員のマイカー16台と拠点所有の福祉車1台を登録、青色回転灯・防犯ステッカーなど装備し、枚方市内全域を各車毎週1時間程度の巡回活動で「子供の安全見守り」と、「街頭犯罪の抑止力」として期待されています。

「青パト」の活動は1時間程度の講習(講義)を受けて登録するだけで、マイカーを使っている方なら誰でも参加できます。

巡回中、子供たちは笑顔で手を振ってくれます。また「見守り隊」の方々と挨拶を交わすなど「ふれあいの絆」を深めるようにしています。装備費以外のガソリ

の約50%を占めるまでになりました。「青パト」は、大阪府警から委嘱を受けた活動で、現在は会員のマイカー16台と拠点所有の福祉車1台を登録、青色回転灯・防犯ステッカーなど装備し、枚方市内全域を各車毎週1時間程度の巡回活動で「子供の安全見守り」と、「街頭犯罪の抑止力」として期待されています。

「青パト」の活動は1時間程度の講習(講義)を受けて登録するだけで、マイカーを使っている方なら誰でも参加できます。

巡回中、子供たちは笑顔で手を振ってくれます。また「見守り隊」の方々と挨拶を交わすなど「ふれあいの絆」を深めるようにしています。装備費以外のガソリ

の約50%を占めるまでになりました。「青パト」は、大阪府警から委嘱を受けた活動で、現在は会員のマイカー16台と拠点所有の福祉車1台を登録、青色回転灯・防犯ステッカーなど装備し、枚方市内全域を各車毎週1時間程度の巡回活動で「子供の安全見守り」と、「街頭犯罪の抑止力」として期待されています。

「青パト」の活動は1時間程度の講習(講義)を受けて登録するだけで、マイカーを使っている方なら誰でも参加できます。

巡回中、子供たちは笑顔で手を振ってくれます。また「見守り隊」の方々と挨拶を交わすなど「ふれあいの絆」を深めるようにしています。装備費以外のガソリ



枚方拠点の青パト隊

の「さかき町」です。そこに我が拠点があります。私たちの町には3つの小学校がありますが、最近の全国ニュースを聞いてみると、幼い子供たちの登下校時の悲惨な事件が多く、心が痛みます。

私たちは十数年前から子供たちの登下校時の見守りを続けております。幸い事故につながるようなこともなく、学校関係者、警察などから励まされて、学校の職員が担当を決めて見守りを続けております。

先月、拠点の会報に掲載された記事をご紹介します。

**夫の見守り活動**  
 今朝も夫は7時20分過ぎに家を出て、通学路で旗を振り、子供たちの安全を見守っています。孫が小学校に入学したのをきっかけに、夫は登校時の見守りを始めて3年目になります。

**登下校見守り  
信州さかき拠点  
松尾 文字**  
 人口1万5千人という小さな町。近隣の市との合併もしているのが私たち

の「さかき町」です。そこに我が拠点があります。私たちの町には3つの小学校がありますが、最近の全国ニュースを聞いてみると、幼い子供たちの登下校時の悲惨な事件が多く、心が痛みます。

私たちは十数年前から子供たちの登下校時の見守りを続けております。幸い事故につながるようなこともなく、学校関係者、警察などから励まされて、学校の職員が担当を決めて見守りを続けております。

先月、拠点の会報に掲載された記事をご紹介します。

**夫の見守り活動**  
 今朝も夫は7時20分過ぎに家を出て、通学路で旗を振り、子供たちの安全を見守っています。孫が小学校に入学したのをきっかけに、夫は登校時の見守りを始めて3年目になります。

**登下校見守り  
信州さかき拠点  
松尾 文字**  
 人口1万5千人という小さな町。近隣の市との合併もしているのが私たち

の「さかき町」です。そこに我が拠点があります。私たちの町には3つの小学校がありますが、最近の全国ニュースを聞いてみると、幼い子供たちの登下校時の悲惨な事件が多く、心が痛みます。

路に通勤の車も通り、然る変化を今まで以上に感じるようになってますし、神経を使う上です。

見守りをするように、夫は昨年からの地域の俳句の会に入れてもらいました。日々の子供たちと、自然との触れ合いが



信州さかき拠点の登下校見守り活動

俳句への励みになっていくようにです。私は年老いた両親と生活を共にするようになった10数年前にナルクに入りました。

昨日は小学校の運動会で、皆お疲れと聞いていました。今日は海岸清掃の日です。昨日のような暑さの中の作業は大変と思いつつ、目的地の海岸に向かいました。

その日は海岸を自転車で走る競技があるらしく、渋滞で遅くなってしまう。現地に着くと、ふと道路から下の浜辺を覗くと驚きました。流木、海藻、そしてゴミのすごさ。

海岸清掃活動

銚子拠点 小澤 康枝

先日、テレビで「海の中で波にもまれ細かくなった発泡スチロール(マイクロプラスチック)を魚が食べている」というニュースを見た。昨日は小学校の運動会で、皆お疲れと聞いていました。今日は海岸清掃の日です。昨日のような暑さの中の作業は大変と思いつつ、目的地の海岸に向かいました。

おらが拠点の 熱いひと

巻の頑張り 守屋さん、守屋隆さんを紹介させていただきます。



守屋さんは、口癖のように「ナルクも障害者団体も、助け合いの精神は同じなので、心の中で共感できることはたくさんある。共に大切にしたい」と言っています。

設立と同時に(平成21年3月)に入会されました。私と一緒に、四條畷市の野外活動センターで働いていた縁もあり、お誘いして入会していただきました。

「元気なうちにボランティアをして預託点を貯め、将来、助けが必要になれば、それを引き出して使う」、そんなナルクのシステムに興味を

4歳を過ぎてから通信大学で学び、全国各都市だけでなく、大阪府の国際交流団を通じて多くの国を訪問、経験を積み重ねました。それを今後のナルクの活動に生かして欲しいと節に願っています。一層のご活躍を期待しております。

私はこれで元気です
二わたしの健康法お教えします
ますます元気体操
我が高槻市には、市の「長寿介護課」が奨励する「ますます元気体操」というオリジナル体操があります。

つれづれの記
敦煌へ行く
「夢がかなった」と言えば大げさかも知れないが、長年望んでいたことがついに実現した。今年5月、以前に中国料理を教えた友人から誘われたのが「西安・敦煌への旅」である。



シリーズ

ナルクの遠距離支援活動⑫  
大阪北拠点 石川拠点

墓キリコを付けて仏を供養

ナルク活動の基本 特の風習で、墓の前として助け合い活動にポールと横棒をしがりますが、ナルクは全国組織ですが、以前から、他拠点からの遠距離支援の要望があるものですが、最近環境問題などで墓の清掃とお盆を迎える準備、後片付けをしています。



キリコがつけられたKさんのお墓

Kさんは大阪にお住まいのため、たびたび金沢へ来ることはできませんが、お墓はいつもきれいにしておきたいとおっしゃっております。

そこで、石川拠点のメンバーが年4、5回、墓地へ行って除草をしています。特に8月の旧盆の時は除草や墓の清掃、墓キリコの受け入れ準備、後片付けを協力しています。

墓キリコは金沢独 (記・中野吉隆)



ナルクとの充実した出会い  
枚方拠点

大谷俊雄

幼児たちが怪我などないように、伸びのびと遊びながら、季節の野菜の収穫の喜びを感じてもらおうと、リーダー共ども頑張っています。幼児たちの素直な仕草を見てみると、孫たちとは違った感じがいやされ、元気をもらっています。

年数回のイベントも、女性会員に盛り上げていただき、本当に助けていただきありがとうございます。太陽を浴び汗を流すと、健康という褒美もついてきますので、朝から楽しみにしております。活動仲間とも仲良くなり、年齢

の差なしでの関係が、私には合っていると思います。私の趣味は子供のころから好きだった絵画です。特に城が大好きで、親にせがんで連れて行ってもらうのが心地よかったです。今、四季折々の風景などを楽しく描いて

また6、7年前から始めた卓球にもすっかりはまってしまいい、クラブに行くだけでは飽きたらず、自宅に卓球台を置き、家内と暇を見つけては練習に明け暮れる毎日です。

今回、運営委員になり、皆さまにご指導をいただきながら微力ながら前向きにやっています。1日1善は無理としても1月5善くらいはやりたいと思っています。残り気がせず、ストレス無しが一番かと思っております。

長寿のまち「青葉区」  
横浜拠点  
吉武道子

4月19日の各新聞に全国市町村別平均寿命が発表されました。その中に、横浜市青葉区の男性が83

かし、遠いのと帰路性が88・5歳で9位とあり、目を見張つてしまいました。確か10年前も、そんなことがあったのを思い出しました。

市の意識調査では「緑が多く住環境が良い」「高所得者層が多い」「健康意識が多く」「3大疾病」でなくなる人も少ないとのこと。

区は横浜市立大と共同で結果を解析し、医療費の削減や健康増進につなげる施策の実現を目指す考えのようです。

区長は「これから市民が健康で生きがいを感じられる街づくりを目指す」と語っております。知事は「非常に嬉しい」とする一方で、健康寿命の伸びが追いつかないと指摘し、未病の改善に力を入れたいと力説しています。

私も青葉区民として誇りに思うし、日々すこやかに過ごしたいと思っています。

9年前、母が90歳の時からナルクにお世話になっていました。

俳句を趣味としていた母が、最も喜んで通っていたのは芦屋の句会でした。し

に立つことになった。ナルクに入会したきっかけの一つが料理教室が開催されていたことを知ったからである。そこからスタートした私の料理生活だが、笑ってしまふ失敗談も数多くある。

当初はパソコンで料理のレシピを調べたり、テレビで作れるレシピを紹介されたりと、そのレシピを入手し、とにかくレシピに忠実に作っていた。買い置きしている食材や調味料で代用するなどは考えも及ばなかった。

家内に聞くと、ある物で臨機応変に作るという言葉、そういう

ものかと納得した。先日、ある人から「できる男は料理も上手い」という本を紹介された。タイトルが気に入って、図書館で借り、作りたいレシピなどをコピー、参考にしていく。結構使える本だ。

最近、娘から圧力鍋をもらった。普通の鍋だと1時間近くかかる料理も、20分もかからず出来てしまうレシピもある。

時短・省エネになるので本当に重宝している。根菜類は皮をむかずそのまま適当にカットすれば後は圧力鍋が勝手に柔らかくしてくれるのも気に入っている。

私も自身は直接関係しておりませんが、もうお亡くなりになった北晴夫さんが現役時代の経験を生かして、取材に飛び回り執筆、校正など大変な情熱を注いでおられました。「かっけはし」は会員間のコミュニケーションツールとして貴重な役割を果たしてあります。

東横浜拠点会報100号に  
東横浜拠点 妹尾信二

役割を果たしてありますので、今後とも引き続き進化させていきたいと思っています。

「かっけはし」が100号を迎える由、大変喜ばしいことです。創刊以来、多くの方が担当され、皆さんのご苦勞の賜物だと思っております。

私個人は活動につきましても、体力の衰えから、ほとんど参加できず申し訳ありません。このままでは閉じこもりになりかねませんので、NPO「びーのびー」が立ち上げた高齢者の居場所「COOLのほら」に通っています。ナルクとしても、この居場所が今後さらに地域に定着し、地域福祉に貢献できるように協力していただければと思います。

私の簡単料理・自慢の一品  
おすすめのレシピ

フライパンでパエリア

- 材料(4人前)  
車エビ4尾 あさり1パック イカ1杯  
チキン100g ピーマン パプリカ  
ミニトマト マッシュルーム ベーコン  
タマネギ半個 米2合 レモン適量  
調味料  
料理酒or白ワイン オリーブオイル  
コンソメスープの素1個 ターメリック



- 作り方  
①鍋に日本酒を入れアサリの酒蒸しを作る。  
②フライパンにオリーブオイルを入れ、エビ、イカ、チキンをそれぞれ入れ、炒めて取り出す。  
③フライパンでタマネギのみじん切りを炒め、その上に米を洗わずに敷き詰め、ターメリックを振りかける。  
④アサリの酒蒸しの汁、水300cc、コンソメスープの素、イカ、チキン、ベーコン、野菜を入れて20~30分ほど炊く。  
⑤水分がなくなったらアサリ、エビを載せ、5分ほど蒸す。最後にふたを取り、1分ほど強火で炒めて、焦げ目を付け、レモンを飾って出来上がり。ポイントは米は洗わないことと最後に焦げ目をつけること。

枚方拠点 向井 範雄

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 F Gビル4 F ナルク編集部



### 短歌

#### 【びわこ高島】

遺伝子の縁に つながらる女わらははわれの唄  
うに合せて踊る 具子

梅雨の雲山々くくくおおいつつ雷り鳴りし  
雨はげしく 恭子

梅雨らしくない 天気が続き境内地草取りに  
忙し 匿名

### 俳句

#### 【びわこ湖西】

碧雲や夏野ゆるりと千曲川 青野あくね  
揚げ雲雀鳴きつつ飛ぶぞ忙はし

五月雨や自転車一つ無人駅 桑川八十路  
夏雲や木々の隙間を進む船 葉山青風

夏木立吹きぬく風になびく髪 甲斐彰  
木漏れ日を地に遊ばせて夏木立 青野智翠

坂本美智子  
【石川】 河越敏子

形代に書く名の減りて淋しけれ

真四角の箱に煌めくさくらんぼ 泉和子  
手を繋ぎ親子くぐりし大茅の輪 岸川淑子  
御仏に先ず供へけりさくらんぼ

前を行く人に習ひて夏越かな 北川まつ子  
霧箱にダイヤの如きさくらんぼ 中海絵以  
愛らしきケーキ色どるさくらんぼ 中野吉隆

さくらんぼ陸奥の旅惜しみをり 永薫久子  
【横浜】 矢木桂子  
鳩の子の巣立ち真近や夏至の朝 京子  
蚕豆のお亀に似たる丸みかな ちかね

五月雨や石うつ音のリズミカル 皓旦  
蟻の列輿かつくよう虫を曳く 昌子

【びわこ湖南】 橋本ひとみ  
金魚にも強面のおり餌一人占め  
十葉の白際立ちて決心す

【川柳】 小道  
【横浜】 出て来ない点滅続く脳の中  
梅雨明けを宣言したや稲光

【びわこ湖南】 山上和美  
【富田林】 怖いのは地震かみさんテロに嘘  
高井義

### 随想

#### 自分流に

#### 【堺泉北】米山弘子

「いづも元気ね！」  
「そんなことないさ。」  
年相応にしんどいよ  
：」

子供のころは小児  
ぜんそくで苦しい  
日々を過ごした。戦  
時中は医療も食べ物  
も乏しい時代だった  
が年を重ね、成年に  
達するころには、ぜ  
んそくは治ってき  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

晩婚で、夫の両親  
とは同居。でも、その  
夫は平成2年に病死  
してしまつた。その  
後、私は思うことが  
あり、仕事をしながら  
休日を利用して西  
国三十三所巡りを始  
め、無事に結願成就  
した。3年前に発足した  
自分流に「堺泉北」の健康  
活動に取り組んだ。  
そして驚くことにそ  
れだけで終わら  
ず、なんと四国八十  
八か所巡りにも  
挑戦し、お参りを終  
えることが出来た。  
長年かかったが、辛  
かった様々な苦勞も  
報われたようで、心  
穏やかに戻ったよう  
に思う。

やがてお姑さんも  
亡くなり、この地に  
転居したが、大腸が  
んを患って手術。幸  
い、無事退院したが  
「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

「この機会に」と、食  
生活を見直すことに  
した。「3ア」油、ア  
ルコール、甘いもの)  
を控えて間食をやめ  
た。しかし、生まれ  
持った体質(弱いと  
ころ)は今も抱えて  
いる。

### 拠点だより

#### 【高槻・島本】

大阪北部地震  
発生！ その  
時、拠点では  
6月18日7  
時58分、大阪  
府北部を震源  
とする地震が  
発生しました。

規模はマグニチュード6.1(暫定)、最大震度6弱を観測する大きな地震でした。その状況はマスコミで報道された通りで、我が拠点のある高槻市は大きな被害を受けました。

この震災で、学校のブロック塀が倒壊し、通学中の小学生の女児が亡くなり

ました。規模はマグニチュード6.1(暫定)、最大震度6弱を観測する大きな地震でした。その状況はマスコミで報道された通りで、我が拠点のある高槻市は大きな被害を受けました。

この震災で、学校のブロック塀が倒壊し、通学中の小学生の女児が亡くなり

ました。規模はマグニチュード6.1(暫定)、最大震度6弱を観測する大きな地震でした。その状況はマスコミで報道された通りで、我が拠点のある高槻市は大きな被害を受けました。

この震災で、学校のブロック塀が倒壊し、通学中の小学生の女児が亡くなり

ました。規模はマグニチュード6.1(暫定)、最大震度6弱を観測する大きな地震でした。その状況はマスコミで報道された通りで、我が拠点のある高槻市は大きな被害を受けました。

この震災で、学校のブロック塀が倒壊し、通学中の小学生の女児が亡くなり



大舞台での活躍夢見

大舞台での活躍夢見

大舞台での活躍夢見

大舞台での活躍夢見

大舞台での活躍夢見

大舞台での活躍夢見

ナルクの現勢	
2018年10月現在	
地域	活動拠点数
北海道地区	11か所
東北地区	5
関東地区	25
信州地区	6
北陸地区	2
中部地区	8
近畿地区	40
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	4
合計	114
海外	
ナルクUSA	1
ナルクスイス	1
ナルクUK	1
ナルクオランダ	1

本部 住所電話は1面  
題字下に記載  
東京事務所 〒105-0004  
東京都港区新橋6-15-8  
空調ビル3F  
電話03-6435-6352

編集長 雑感  
文章を書き終えたら、必ず読み返してください。私は最低2回は読み返すようにしています。誤りが発見できるだけでなく、もっと良い表現や文字が浮かんできます。できれば声を出して読むことです。文章にリズム感が出てくるはずですよ。とにかく書きつぱなしはやめましょう。(Y)

皆様の投稿  
拠点の会報

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・東北発電工業労働組合・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・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・デーサービスセンター(DSC)さくら