

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:大阪府中央区常盤町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11月現在	
地域	活動拠点数	地域	活動拠点数
北海道	11	中部	7
東北	5	近畿	32
関東	22	中国	5
信州	3	四国	3
北陸	2	九州	3
合計		合計	93

海外	活動拠点数
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
合計	4

いきがい・助け合いサミットin神奈川

成功裏に終わる

さわやか福祉財団主催



パシフィコ横浜

(公財)さわやか福祉財団主催の「いきがい・助け合いサミットin神奈川」は、本年9月1日(水)〜2日(木)日に横浜市みなとみらいの「パシフィコ横浜」を会場に開催された。今回は一昨年の大阪サミットに続く第2弾で来年開催予定の東京サミットを含めホップ・ステップ・ジャンプで計画されている。「共生社会をつくる地域包括ケア〜生活を支える合う仕組みと実践〜」をコンセプトに熱弁が繰り広げられた。

新型コロナウイルス感染の状況 種団体に出席を呼び掛け、登壇者は全国の自治体、社協、NPO等に所属の加1500名、オンラインたポスターは139点が、生活支援コーディネーター参加3500名規模の特設会場に展示され作品ハイブリット型での開催の人気投票も行われ、サミットに彩をそえた。

その1、

サミットから学ぼう

「いきがい・助け合い」に参加し改めてナルクの活動が重要であることを認識した。さわやか福祉財団の堀田会長は「いきがい・助け合いは人生にどんな効果を生むか」をテーマに分科会で議論が展開された。今まで堀田会長は「助け合いは、これを行う人はいきがいをもたらすものであるから、3年間追跡すると、参加者で要介護を受ける確率が男性で19%、女性で16%と低かった。幸福感との関連ではボランティアをしている人や、社会参加をしている人が多い町は幸福感の高

初計画のプログラム通り全体シンポジウムと34の分科会を主体に行なわれ、いづれの会場においても熱弁が繰り広げられた。会の進行役等から披露された。参加者から共感を得ていた。なお、分科会の

「いきがい・助け合い」に参加し改めてナルクの活動が重要であることを認識した。さわやか福祉財団の堀田会長は「いきがい・助け合いは人生にどんな効果を生むか」をテーマに分科会で議論が展開された。今まで堀田会長は「助け合いは、これを行う人はいきがいをもたらすものであるから、3年間追跡すると、参加者で要介護を受ける確率が男性で19%、女性で16%と低かった。幸福感との関連ではボランティアをしている人や、社会参加をしている人が多い町は幸福感の高

を後援しており、本年6月に全国の拠点にサミットの開催と参加の案内を行い、開催当日は本部と共に拠点によってはオンラインで参加したところもある。ナルクの日常生活動等に参考にさせてもらえるものから数点を紹介する。

- 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・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)

ナルクの顧問をお願いしている堀田力氏が会長をされている「さわやか福祉財団」が創立30周年を迎えられた▼11月1日に30周年を記念し「全国フォーラム」を開催された。「すべての人の身近に助け合い活動を、日々の暮らしを支える助け合い団体づくり」を挑戦課題として、全国津々浦々に助け合い団体が必要との思いを、30年前の設立時から訴えかけ、100を超える助け合い活動団体を設立された。全国に助け合い活動が根付くには、これからの10年間で頑張りどころと決意も新たにされている▼ナルクも一昨年25周年を迎えた。ナルクの永続的発展を目指し「ナルク25年新たな時代へ！」の旗のもと「ナルクビジョン」を策定し全拠点で挑戦している▼新型コロナウイルスの影響で拠点活動は厳しい状況が続くと思われるが、この時こそ会員の皆様との関係を密にし、頑張りたいたいものだ。課題に対し果敢に挑戦することがナルク創立30周年に向けて重要である。

(神野 毅)

(神野 毅)
 (2面へ続く)

サミットから学ぼう

その一、全国で毎年400万人の企業OBが輩出される。...

2年前の大阪サミットから継続して取り上げられた分科会テーマのひとつに「企業OBに助け合いによる生活支援活動へ...



名張東拠点 森征四郎さんの巻



名張東拠点・すずらんクラブの要として、日々奮闘いただいている事務局長を紹介...

森さんがナルクに入会されたいきさつが、珍しいケースなので披露いたします。

その後、本部のリーダー研修会に参加するなどして、拠点の運営に大いに力を発揮...

その後、本部のリーダー研修会に参加するなどして、拠点の運営に大いに力を発揮...

趣味の面では地域のソフトボールチームの監督兼選手として活躍...

ゴルフでは「飛ばしの森」として地域のコンペで有名。海釣りでは息子さんやお孫さんとの釣行を楽しみにされています...

地域への貢献としては子供たちの見守り・指導を業務とする少年警察協働員、子供たちの想い出作りとして始まった「どんど保存会」の会長...

(名張東代表 大橋 健)

ナルク札幌手稲拠点設立を支援して



札幌手稲拠点設立総会のメインテーブル

「札幌手稲にナルク拠点を作りたい」という方が居るので手伝って欲しいと会長の神野さんから連絡がありました...

産声を挙げました。時、オリシック開催の真最中。次々と金メダルが獲得されていく様子を見て...

人生100年時代を迎える高齢者の為に、若者の為に力の限り活動しよう、拠点ができれば確実に会員は増える。



神野会長より作田代表への「ナルク旗」贈呈

ナルクの仲間

会員宅より庭草取りの依頼があり事前に草の伸び具合を確認し、Wさんと1時間ぐらいい終わりと予想...

オリパラのボランティアを通して

東京で開催されたオリピック、パラリンピックに私は都市ボランティアとして参加しました...

私の健康法 「元気の基はスーパー銭湯巡り」

東神戸拠点・田所 克之



仕事帰りに立ち寄ったスーパー銭湯がきっかけで、いろいろな所へ足を運ぶようになりました...

広い湯舟で、四肢をグーッと伸ばして首や腰が温まってくると、本当に気持ちがいいです...

また休みの日は家族サービスを兼ねて遠出をして湯あみ三昧をしますが、道中は普段は取れないコミュニケーションも図ることが出来る...



「おからのカレーナゲット」 奈良拠点・栗田晴美

薬膳は特別な漢方薬を使うのではなく、いつもの食材で簡単に作ることができます...

- 【材料】(4人分) ●片栗粉...適量 ●油...適量 (A) ●木綿豆腐...1/3丁 (100g 前後) ●ジャガイモ(すりおろす)...100g ●おから(生)...200g ●青ネギ(小口切り)...1本 ●白すりごま...大さじ3 ●カレー粉...小さじ1 ●片栗粉...大さじ1~2 ●塩、こしょう...少々

- 【作り方】 ①ボールに(A)を入れて手でよく混ぜる。 ②①の記事を小判形に丸め、表面に薄く片栗粉つける。 ③フライパンに油を熱し、両面をこんがりきつ黄色に焼き、彩にレタス、トマトと皿に盛る。

※ウスターソースと醤油を1:1に合わせたソースをつけても美味しい。 【豆知識】 秋に潤い効果のある食材は「白色」: 大根・蓮根・白ごま・山芋・牛乳・豆乳・白キクラゲ・はちみつ等

Seasonal feature: 「秋の輝き」 「秋の暮しのある風景」. Includes a photo of a lake and a small text box about the magazine's subscription information.

Relay Essay: 「おれ」の日記. A collection of short essays and poems, including one about the 'Relay Essay' and another about the 'Relay Essay'.



ハイキング同好会

芦屋拠点

松木 義昭

ウォーキングは手軽にできて、人気のある運動。そのため芦屋市ではハイキングコースや遊歩道の整備を進めています。

ウォーキング

グは高齢者にとつては、運動



10年ほど前にハイキング同好会を設置して活動し

子夫人と結婚してすぐに歩き、午後12時過ぎに

かえば活動を再開しま

のたために、約10年ほど前にハイキング同好会を設置して活動し



たのが、谷崎潤一郎が松

約3〜5キロを平日か

機能の向上だけでなく、メンタルヘルスの改善効果も期待できます。芦屋拠点では会員の健康保持のために、約10年ほど前にハイキング同好会を設置して活動し



たのが、谷崎潤一郎が松

約3〜5キロを平日か

初詣では市内の寺社仏閣を巡り、春は桜鑑賞、秋は紅葉狩りなど年間3〜4回実施してきま



たのが、谷崎潤一郎が松

約3〜5キロを平日か

読者の随想

趣味は趣味を助ける【びわこ南東 西脇 勤】

趣味で「書」をやっています。手本を習うのに40回ほど書き

てきたようで、ごみ箱へごみを投げ入れる場合も以前は入らなかったものが、ぽんと入るようになりました。

ゴルフのパットも、以前より距離感が合うようになりました。

あまり長時間、座っていると、寿命が縮むと言われますので、趣味が健康に役立つとは思いませんが、認知症の予防には貢献していると思います。



「老いの福袋」を読んで【交野 豊島 隆】

4月13日ナルクデーの時、河内磐船駅裏の側溝の奥にゴミがあるのを見つけ、それを取ろうとしたが約30cmの側溝に足が震えて届かずに断念した。その後も「老化」について気にしていたところ、6月6日付けの毎日新聞に「高齢社会をよくする女性の会」理事長の樋口恵子さん89歳の新刊「老いの福袋」の紹介記事を見つけ購入。「老化防止エッセイ」として紹介したいと思いつきました。

本は15年ほど前のトイレの失敗から始まる。京都駅のホームのトイレは当時、和式だった。用を足して立とうとしたとき、立ちあがれなくてパニックになる。やむなく、湿った床にトイレペーパーを敷き、両手をついて何とか立った。5年前にも地方の和式トイレで同じことになり「死闘」となった。気づかぬうちに高齢

者は足腰が弱っている。このエピソードから、公共トイレには手摺が必要だと訴えていく。介護保険制度の創設に尽され、いくつもの役職を務め、講演で全国を飛び回った。

活動的だった樋口さんも10年ほど前から、急に老いを自覚し始める。ヨタヨタ、ヘロヘロ、誰かの支えなしに「ヨタヘロ期」の高齢者は生活できないと痛感した由。後期高齢者にふりかかって来る多様なテーマを出版時の年齢に合わせ「88」コマに分けて書いてある。高齢者も大事な「労働力」。食事は友人と一緒に「ともし」したい。全てがおっくうになる「老っくう」の連鎖は断ちましょう。財産の自己決定権は手放さないでほしいから「老年よ、財布を抱け」。明るく簡明な標語に転換し、読者を勇気づけてくれる。「女性が長生きして、日本が『ロー婆(老婆)』帝国となっていく」とのことです。

拠点だより

横浜 拠点の収支改善へ新チーム

横浜拠点は令和3年度活動方針のひとつとして「拠点の収支改善」を実行するため、新チームを発足させた。同拠点の収支は昨年度170万円の赤字となり、今年度予算も同レベルの赤字となっている。2年間合計で300万円を超す赤字は拠点の体力を損なう。コロナ禍により活動機会が大幅に減り、これが収入減に直結している。コロナ禍はワクチン接種の拡大と共に、いずれ収束し行動制限も緩和されるだろうが、ほぼ2年間の空白期間は重く、コロナ収束後に拠点の時間預託活動、奉仕活動、会員交流を以前の状態に戻すことは、かなり難しいと思われる。

この状況の中で、回復の重要なカギのひとつは、事務所機能の見直し（運用ルール、機器・設備、当番の役割、サロン室の活用など）。「何をするのが、あるいは何をしないのが、拠点事務所なのか」を問い、必要な環境を整備していく方針だ。

「IT・スマホチーム」が取り進めているリモート会議（Zoom活用）の導入トレーニングには多くの会員が参加した。「出来るものから実用に向けて実践して

いくことが急務。これが目に見える経費節減への導入のひとつ。様々な考え方を活用して、このチーム活動を進めていきたい」と福江孝夫・事務局長。

箕面 シニアズ・パーク太極拳が市広報紙の表紙に

箕面拠点シニアズ・パーク太極拳が箕面市の広報紙「もみじだより」8月号の表紙に掲載された。コロナ禍で自粛生活を余儀なくされている中、木戸ヶ池緑地の時計台広場で、マスクをして太極拳をしている会員たちの姿が大きく取り上げられた。同拠点では「のんびりとテレビにかじりつくのはほどほどに、体力維持に何か運動をしましょう」と呼び掛けている。



鳥取 拠点事務所でフリマ

鳥取拠点は5月28日と29日の2日間、拠点事務所で会員同士のフリーマーケットを開いた。コロナ禍で重箱でのフリーマーケットが中止となり、倉吉でのフリマは人手不足で実施できず、商品が事務所内に山

積みとなっていたので、急遽会員を主に開催することになった。

前日や当日の段取りなど大変だったが、楽しく喋りながらの作業で、アツと言う間に事務所がマーケットに変身し開店を迎えた。そして、2日間、多くの会員や会員の友人らが来店。売り上げも8000円余りあった。「実施してよかったなあ」と担当した4人のメンバーは大満足。

仙北 感染対策して

ノルディックウォーキング

コロナ禍で巣ごもりになり、運動不足や会話不足になりがちに。特に高齢者だと健康状態が危惧されるので、仙北拠点は「戸外で一緒に歩きましょう」と6月11日、ノルディックウォーキングの会を開いた。参加者7人は集合場所でマスク着用、消毒などの感染対策をしてから2台の車で県民の森へ。県民の森中央館で地図をもらってから、怪我を予防するために準備体操を十分に済ませてから森を散策。コースは豊かな動植物を眺めながら、アップダウンも適度にあるので、心地よい汗をかくことができ、気分爽快。

1時間半程度歩いて中央館に戻り、ストレッチ体操のあと休憩して帰路についた。