

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](mailto:kato@nalc.jp)

奇数月  
10日発行



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	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			87		



NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ(ナルク)  
第27回定時総会

# ナルク30周年に向けて プロジェクトを立ち上げ

ナルクは2年後の2024年、設立30周年を迎える。本年5月大阪で開催した第27回定時総会において、ナルクの持続的発展を目指し「発展プロジェクト」を立ち上げたいとの会長の想いが席上緊急提言された。このプロジェクトの発足にかける会長の決意を語ってもらった。

発展プロジェクトの発「代へ」を打ち出し、中期足趣旨は、先の25周年で「ビジョン」で下記項目を提示、「ナルク25年 新たな時代へ」を示し、今も継続して展開している。

- (1) 会員を増やそう
- (2) 時間預託制度の見直し
- (3) 組織運営の健全化
- (4) 地域と共に
- (5) 情報の発信

しかしながら、これらを展開していく中でも次の課題が明らかになって

- ① 会員の減少、2009年に最多1万9561名の会員が、現状1万2370名に減少した。その原因として、死亡退会、福祉施設に入居活動が出来なくなった、ナルクに魅力を感じない等。
- ② 会員の高齢化が益々進み、会員の平均年齢は76歳。
- ③ 拠点代表者の平均年齢79歳で80歳以上が36名。
- ④ 拠点の代表、役員の担



第27回定時総会

- ⑤ 活動の鈍化で、時間預託活動、奉仕活動がコロナ禍での状況であるがほぼ1/2に減少。
- ⑥ 新規会員加入が鈍化、活動会員、特に若い会員が入らない。

展があるのか？ ナルクの30周年を迎えることが出来るのか？ この厳しい難局を打開するため、30周年に向けて「ナルク発展プロジェクト」を立ち上げたいと考えた。メンバーは70歳未満の若い人とする。狙いは今のナルクの理念は堅持しつつ、ナルクの将来に向かってあるべき姿を求め、夢を語り、形にしてみたい、新たなナルクの姿を模索することを眼目として、ナルクの将来を決するプロジェクトと考えている。

### 団体賛助会員

亀岡病院・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・東北電力労働組合・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・(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) (5口以上)

### 愛和気

道(どう)については古来から日本の伝統的な考え方です▼剣道、柔道、弓道、空手道、相撲道、それに書道、茶道、華道、禅道などがあります。これらは肉体的、精神的にその道を究めることが重要と考えられています▼ナルクの海外研修旅行で2013年カナダに旅した際、高畑名誉会長がどうしても訪問したい施設がありました。新渡戸稲造記念館と記念庭園で、1933年ビクトリアで客死した新渡戸稲造氏を記念したものです▼新渡戸稲造氏の大きな功績には、国際連盟事務次長としての働き、『武士道』の執筆、教育者としての顔でした。世界中で読まれることになる『武士道』では、日本人の倫理観について著述。「女性の教育とその地位」という章もあり、女性教育に力をいれていた新渡戸稲造氏の思想を知ることが出来ます▼彼の有名な言葉として「願わくは、われ太平洋の橋とならん」。新渡戸稲造氏は「日本の思想を外国に伝え、外国の思想を日本に普及させるために働きたい」と伝えました。日本や諸外国間の架け橋となつて、国際的な活動を行いたい▼彼の著書の『武士道』を一度お読みになることをお勧めします。また「ナルクボランティア道」を実践したいものです。(神野 毅)

## Event Halloween

大阪府・箕面

**箕面拠点では市民を巻きこんだイベント「ハロウィン仮装パーティー」を開催し、広くナルクのPRを実施しました。**

**2022年10月31日(月)**  
**16:00～18:00**

【内容】●対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）●時間：午後4時（午後6時解散）雨天決行 ●集合場所：みのお市民活動センター ●内容：仮装し提灯を持って、みのおキューズモール一帯を練り歩く。仮装は自由（キツネの面は準備あり）。子供達にお菓子を配って歩く。最後にキューズステージにて全員で合唱をして終了。●定員：30人（申込順）●費用：無料

# 拠点だより

大阪府・枚方  
ナルクオランダ拠点を訪問して 神崎 富貴子

今夏、3年振りにオランダに住む娘宅に8月3日(水)から26日(金)迄滞在いたしました。  
日本を出発前にオランダ拠点を訪問したいと連絡をしたところ、快い返事を頂き8月6日(土)午後には訪問となりました。ご挨拶程度と思っておりましたが、娘宅まで送迎をして頂き、私を拍手で迎えて下さいました。オランダ拠点は会員数40名、事務局の河南笑子(かんなんえみこ)さんの自宅を事務局に提供されています。当日は他に会場を借りて頂き懇談の場となりました。



現地在住のオランダ拠点代表、岩崎國治様他8名の方々を含め、

日本在住の顧問岩崎正子様も在蘭中とのことで参加頂き、枚方拠点の紹介ビデオを放映し、質問に答えました。枚方拠点の会員数の多さ、そして預託活動・奉仕活動・同好会活動の豊富さに感心され、拠点運営資金はどのようにしているのか、活動会員数などに興味を持たれていました。  
オランダ拠点の主な活動は子育て、ひとり暮らしの支援など。オランダには日本人会が無く、2年前に在蘭邦人が集まれる場所「モネ茶房」ができたので、そこでボランティア提供をされているとの事でした。

現在進んでいる計画「ふるさとの家プロジェクト」は3階建て共同住宅を兼ねた建物を河南さんが立ち上げられ、完成すればナルクオランダの活動できる場所になると話しておられました。河南さんはオランダ日本人幼稚園を20年前に作られた初代園長でもあります「ふるさとの家プロジェクト」の完成を願っております。  
オランダ拠点の方は「他拠点の活動を知ることができ、オランダの活動に大いに役立ちます。これを機会に日本拠点との交流を進めていきたい。帰国の際は枚方拠点を訪問させて頂きたい」とのことでした。  
帰国の飛行機が偶然、岩崎正子さんと同乗とな

り、機内でお話する機会がありました。岩崎さんは富田林で障害者支援施設「桃花塾」の理事長をされながら、オランダ人のご主人の所へ半年滞在され、ご主人はオランダ拠点会員として活動されています。日本国内で事業をしながらボランティアをされる一方、海外でボランティアに頑張っておられる方々を知り、私も枚方拠点の一員としてナルク活動に一層励みたいと改めて思いました。

### 北海道・函館 交流深めに「いぐべ!」開設

ナルク函館「はまなす」では、9月24日(土)多世代サロン(居場所)「いぐべ!」を開設しました。子どもだけでなく、広い世代の方が誰でも気軽に立ち寄れる場所を目指しています。  
駄菓子屋さん体験、昔の遊び体験など用意してお待ちしています。子どもと一緒に遊んだり、お茶を飲んでおしゃべりしたり、ゆっくりくつろぐだけでもOKです。楽しい地域交流の場・安心してくつろげる居場所になればいいと思います。



交流深めに「いぐべ!」開設。岩崎正子(左)と岩崎國治(右)の挨拶。

### 奈良県・奈良 地域環境美化功績者表彰を受賞

令和4年度の環境大臣賞受賞者は全国で110件。奈良県では4団体が受賞、ナルク奈良もこの名誉な賞を頂くことになりました。環境省での表彰式はコロナ禍のため中止になりましたが、7月13日(水)に奈良県庁で伝達式が執り行われ、土岐沢代表が賞状と記念品を頂いてきました。  
功績概要は山の辺の道景観美化活動や飛鳥川源流の清掃を実施するとともに、菜の花の栽培を通して、子ども達の環境学習の支援にも貢献していることです。



令和4年度「環境大臣賞功績者表彰」伝達式(左から岩崎正子、土岐沢代表、岩崎國治)。

# 「いきがい・助け合いサミット」に参加して

公益財団法人さわやか福祉財団では「いきがい・助け合いサミット」を、第1回を大阪、第2回を神奈川、最終第3回を東京で開催した。大阪と神奈川では「共生社会をつくる地域包括ケア～生活を支え合う仕組みと実践」、東京では「地域共生社会に向かって、みんなでジャンプ!」というテーマで開催され、毎回3,000名を超える参加者(オンライン参加を含む)があった。

この3年、新型コロナ禍で難しい状況と思っておりましたが、各地のそれぞれの工夫した活動事例を聞くと、皆さん良くやっています。超高齢社会が進んで、低成長の厳しい環境で、高齢者が自ら、元気で繋がるのが大事と改めて思いました。  
特に88歳になられる堀田会長が開会から閉会ま

での2日間、司会進行をナルクも関連する団体取り仕切られて居られる姿として故・高畑会長が、30年かけてこれだけの拡がりや創ってこれたさやわか福祉財団の実績とパワーを強く感じました。事が重要だと思いましたが、

サミットは全体シンポジウムと33分科会で多彩なテーマのもとで開催された。  
代表1人の参加で、何かが活かすことが出来るかを感じ、今後この種に助けるか、特に心身の機能が低下しても、自らが持っている能力を生かすか、その社会参加を社会全体で支えることが重要と感じた。

## つなぐる・つなぐ輪づくりが大切

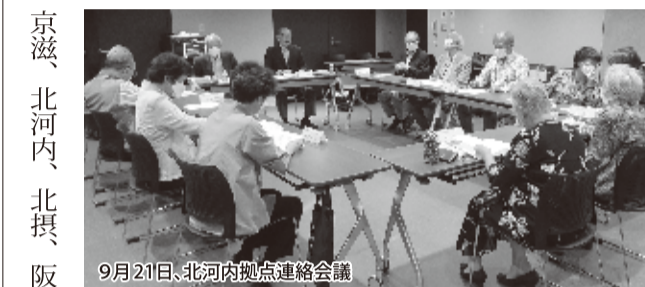
東京事務所担当主査 花崎理事  
「つながる・つなぐ輪づくりが大切」



毎年秋にナルクデーの活動行方 東大阪拠点を紹介します。掲載内容：①実施拠点 ②実施日 ③実施場所・実施内容 ④参加人数⑤実施団体の構成(エリア、他団体との共催など)、拠点単独の場合は掲載を省く ★追記

### 地区連絡協議会の開催

本年度から、過去に実施していた拠点連絡会議・事務局長会議の利点と「エリア7推進活動」の持つ情報、課題の共有化を進め、課題解決を図るためにしっかりとした議論を展開することにした。現在まで北海道、東北、南関東、長野、三重、京滋、北河内、北摂、阪



9月21日、北河内地区連絡会議。

奈のそれぞれの地区で開催された。主な内容は会員の増強、特に若い会員の獲得、地区でのイベントの開催、ナルクのPR活動、拠点の持つ悩みなどを中心に、活発な議論が展開された。今後も各地区で積極的に開催し、ナルク全体の活性化と情報共有を目指すことにした。

## ブロッククリーン作戦

茨城県・水戸拠点  
水戸拠点では会員相互交流を目的に地区をA～Eの5ブロックに分け、それぞれでクリーン作戦を行なっています。7月はA、C、Eの3ブロックが行いました。

草がかなり伸びているので隠れて見えないのかと、かき分け探しても綺麗なものは、むしろ他の道路の方が汚れていて沢山のゴミを拾いました。(楠本 晃)  
7月23日(土)参加者21名、快晴で暑い中末広老人福祉センター「あじさい」に7時集合。国道18号の両側をゴミ拾い、市の燃えるゴミ袋1つ分を集めました。(大敷寿美)  
7月20日(水)水クリーン作戦及びブロック交流会が実施されました。天候のため延期されていたAブロック「あじさい」に7時集合。国道18号の両側をゴミ拾い、市の燃えるゴミ袋1つ分を集めました。(大敷寿美)



Aブロック



Eブロックの花が成長しました

## 簡単クッキング 蒸しパン

兵庫県・芦屋 T.S.

**しっとり、もちもちとしたアレンジ自在の蒸しパンを楽しんでみませんか。**

④レーズン

⑥容器

【材料】(直径16cm丸型1個分)  
●薄力粉…200g  
●ベーキングパウダー…小さじ2  
●砂糖…80～100g ●油…大さじ2  
●水…150cc ●塩…ひとつまみ  
●トッピング…お好み

【④容器】  
裏ごしに使う「粉ふるい器」の内側にクッキングシートを敷いて生地を流し入れると便利。

【作り方】  
①ベーキングパウダーと薄力粉は一緒にして、ふるっておく。  
②ボールに砂糖・油・水を入れて良く混ぜる。  
③②の中に①と塩1～2つまみ入れ、好んでサツマイモ、レーズン、甘納豆などを入れて、手早く混ぜる。  
④③を容器に入れて、十分に蒸気がたつた鍋(⑥蒸し器)に入れ、布巾を掛けて蓋をし、20分間蒸す。  
⑤竹串を刺して、生地が付いてこなければでき上がり。

【トッピングの例】  
Aレーズン B抹茶と甘納豆 Cさつま芋のサイコロ切り(レンジ600Wで3～4分)など。

研修会から戻った私は、南横浜の運営委員の大先輩の皆さんと一緒に存亡の危機にある南横浜を、存続を望まれる会員の皆さんのご希望に沿って、佐藤副代表の指導の下、親拠点の横浜拠点の力強い援助と励ましを頂きながら、季節のうつろいも上の空でただ夢中で目の前のことをしている内、気がついたら新年度に突入し、総会の準備へとひた走り、今思えば私の飛行機はいつの間にか離陸して大空へと急上昇する所だったに違いありません。  
丁度そのような時、私はナルク南横浜の2022年度の総会準備委員会で、新しい拠点代表に推薦され、総会で新体制の強力な運営委員を頂いて、不安ながらも爽やかにスタートを切りました。ナルクと共にこれからの飛行がどのようになるか、今楽しみにしている所です。  
(神奈川県横浜市・南横浜 高橋昌子)  
次号は長野地区を掲載します。



車椅子介助やエリア会議に参加し、徐々にナルク活動に入り込み、昨年の晩秋、前代表が骨折事故で退任されると前後して、私は偶然コロナで開催できなかった本部の拠点リーダー養成講座の再開に、締め切り過ぎでしたが間一髪滑り込むことができました。  
それは正に私が乗った飛行機がまさしくな滑走路の前に辿り着き、助走を始める時だったのか、養成講座から頂いた感動は心の深くに染み渡り、自分自身の振り返りやナルクと歩む未来への明確なビジョンを描くのにも力になりました。

### Relay Essay

エッ?! 拠点代表に、私が?!  
もうこんなびっくりしたことは、近年ありません!  
私は子どもの頃、無類の恥ずかしがりやでいつも母の後ろに隠れて、人とコミュニケーションをとるのがとても下手な子どもでした。いつ頃からか、いつかきつと正反對の自分になると秘かに心に誓って、長い長い時間をかけて自分を変える努力を続けてきました。  
今から5～6年前、私は仕事を辞めて長年住んでいる自分の街を知りたくなり、ふとしたきっかけで前代表のお宅で開かれていたシェアのためのサロンを見つけて参加。そこでナルクと出逢ったのですが、私の自己改革の道中の特別な時期だった気がします。  
その後、奥様の純子さんと一緒にいくつかの他のボランティア活動をしているうち、偶然私たち夫婦は前年に転入された前代表夫妻と同じマンションに移転することになりました。交流が深まり、2年余り前、名ばかりの事務局長でしたが、お引き受けすることになり、これを例えるなら、待機していた飛行機のエンジンがいよいよよかつた時のようでした。  
車椅子介助やエリア会議に参加し、徐々にナルク活動に入り込み、昨年の晩秋、前代表が骨折事故で退任されると前後して、私は偶然コロナで開催できなかった本部の拠点リーダー養成講座の再開に、締め切り過ぎでしたが間一髪滑り込むことができました。  
それは正に私が乗った飛行機がまさしくな滑走路の前に辿り着き、助走を始める時だったのか、養成講座から頂いた感動は心の深くに染み渡り、自分自身の振り返りやナルクと歩む未来への明確なビジョンを描くのにも力になりました。



配布部数：20,000部  
 配布地域：全国87拠点  
 問い合わせ：大阪本部 TEL06-6941-5448  
 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



# 活動誌

## 千葉科学大学、 学生との交流会

千葉県・銚子拠点

### 看護学部との交流会



本年度も千

葉科学大学・

看護学部より、

会員の安藤学

部長の取り計

らいで交流会

の依頼があり

ました。

テーマ「住

民組織との協学」は今回

で7回目になります。

今年は各班に分かれ、

学生さんの間に会員が着

席をしました。初めに小

### 学生さんのレポートから(抜粋)

#### (1)ナルク銚子の講演を聞いて学んだこと

ナルクに加入した方は、

その仕事を終えたり様々

な理由から、地域など

のために何か出来れば

と考えており、第二の

人生として人のために

何かしたい、できるこ

とを精一杯して行きた

いと思っっている。その

熱意の背景に何を思っ

て行動しているのか考

えさせられた。

#### (2)交流会から学んだこと、考えたこと

ナルクの活動は会員

してその結果、現在の心

考えたこと

境などを話しました。看

#### (3)ワークショップから学んだこと、考えたこと

また、人の手助けをす

ることで社会参加につな

がるのが分かりました。

若い人との交流を図り

ながら、地域のつながり

を深めていくことが活性

化につながるのだと思

#### (4)住民組織と協働する保健師の役割について

ナルクの方々から願望な

どを伝えてくださり、保

健師として周知すること

や、行事やイベントの設

立など協働して活動に促

していただけるように円滑に

行っていく役割があると

## おまじの悩み

眠れなくて  
 悩んでいますか?

三重県名張 濱川



地域医療を目指す名張市

立病院総合診療内科の先生

が「眠れなくて悩んでいま

せんか?」と題して、市民

センター、西集会所、東集

会所の3カ所で同じ内容の

健康講座を開いてください

ました。

「よい睡眠は体と心の健

康を維持し、生き生きとし

た生活を送る上でも、とて

も大切です。よく眠るため

には散歩などの適度な運動

をし、しっかりと朝食をと

ること。

環境づくりも重要で、部

屋の温度や湿度が低すぎて

も高すぎても体温調節がう

まいかず寝つきが悪くな

ります。また、部屋の明か

りは不安を感じない程度の

暗さにし、好みの香りでも

リラックス効果を高めたり、

ゆったりとしたパジャマで

寝る等、ご自分の寝床の環

境を見直してみてください。

睡眠時間は人それぞれ個

人差があり、季節によって

も変化し、65歳以上で6時

間程度、その後徐々に短く

なります。日中しっかり目

覚めていると睡眠時間は足

りています。眠たくないの

に無理に眠ろうとせず、眠

くなつてから寝床に入り、

朝は毎日同じ時刻に起きる

ようにし、寝床でガラガラ

と長く過ごすことはよくあ

りません。

昼寝をするなら午後3時

前の20〜30分程度に。

但し「寝つけない」「熟睡感

がない」「十分に眠っても日

中の眠気が強い」等、いつも

と違って睡眠に問題が生じ

て生活に支障がある時は、

お医者さんに相談してくだ

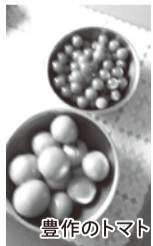
さい。」というお話でした。

## ナルクに入って良かった事

【大阪府・交野 杉下榮子】

### 読者の随想

私の生きがいは少しの野菜作りと花を育てる事です。気持ちが癒やされたり、成長と収穫を楽しみにしています。ところが5月に目の病気のため15日間入院することになりました。その間、近所のナルク会員の方々に水やりをお願いしました。枯れても仕方なかったのに水やりしてもらったおかげで、立派に成長して今年もトマトが豊作でした。たわわに実った新鮮なトマトを毎日頂きました。写真は1日で採れた量です。



その他にも家事支援をお願いして助かりました。また「ごきげんさん会」では同じ境遇の人達と楽しく語り合ったり、悩みを聞いてもらったりして有り難いと思っています。これからもまだまだお世話になると思いますが、私に出来ることがあれば「ナルク活動をしなくては」と思っています。