

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 FGB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11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		



会場の様子



函館フォーラム様子



「人生100年支え合 活動拠点にしている福祉 おう・楽しもう・ナルク 施設理事を迎え、総勢88 活動。一助けるのも、助 名が集いました。 けられるのも、ボラン 第1部式典では、代表 ティアー」をテーマに開 挨拶、来賓祝辞の後、「ナ 催されました。当拠点も ルク芦屋設立25年のあゆ ションは入会年 地域との繋がりを大切に み」をスライドでふりか 月の浅い会員3 してきただけに、芦屋市 へり、設立当初の熱い思 人が担当しまし 長をはじめ、市福祉部長 いやご苦労にも触れるこ た。理由は、「彼 メンタルサポートセン とができました。古くか らにナルクの歴 ター理事長、福祉施設長、らの会員には懐かしく、 史を知って貰う

「芦屋拠点」10月13日、モノリス芦屋

その内、函館拠点と芦屋拠点の周年行事に参加しました。

それぞれ20周年や25周年を迎える拠点が増えてきました。今年中に25周年を迎える拠点は8ヶ所あります。

ナルクは来年設立30周年を迎えます。それに伴って拠点も

函館、芦屋の設立25周年

「函館拠点」9月23日、函館市民会館  
当拠点は日頃から事務 空間を作っています。 所を開放して交流サロ 当初は地元の小中学生 「いぐべ」を運営してい とナルク会員(おじいちゃ ます。この「いぐべ」は、ん・おばあちゃん)が、 るようになって、より交 主幸はナルクですが、市 昔あそびや折り紙をして 流が深まり、メニューが 社協、市まちづくりセン 遊んでいたのが、段々広 豊かになったそうです。 ター、地域包括支援セ がって、今では大学生や 「いぐべ」開催の日は ンターが連携団体として 高校生も参加するように 事務所の一角は駄菓子屋 登録しています。つまり、 になりました。 さんに早変わり。くじ引 地域の人達とナルクの会 ども達とナルク会員 きとその景品、ベーゴマ、 員が気安く出入りできる だけでも、お互いに良い あや取り、けん玉、百人



駄菓子屋さん

一首のカルタ、囲碁・将 棋盤等々、子ども達や年 寄り喜びそうな昔のお もちゃがイッパイ用意さ れています。



会場：芦屋モノリス

ため」とか、よく考えた 企画と思います。私も懐 かしく拝見しました。(2面へ続く)

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、どうか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。

- 電話応対
- 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

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

補聴器で元気な聞こえを

「まだ補聴器なんて…」と思っていると、いつの間にか聞こえの低下が進み、人とのコミュニケーションも億劫になることもあります。聞こえの変化に気づいたら、お早めにご相談下さい。

マスクの邪魔にならない 充電式耳あな型補聴器



耳あな型補聴器 G4 シリーズ 医療器認証番号 230AIBZX00021Z00

\*\*パナソニック補聴器直営店\*\*

- プラザ大阪 06-6344-3348
- プラザ東京 03-3251-3349
- プラザ横浜 045-321-8111
- 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 (全国各地対応)

(受付9時~17時30分(土、日、祝、年末年始、お盆を除く))

※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。





配布部数：20,000部
配布地域：全国86拠点
問い合わせ：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



読者の随想

私のナルク活動
【青森県・八戸 久保章代】

副代表としての活動

は特にしてないですが、草取りの依頼があれば引き受けることにしています。草取りは嫌いではないので、時間も気にならず集中してできます。

最近、足や腰が痛い長い時間はできなくなりました。先日も依頼があり、いつも3人で引き受けていましたが、他に2人の応援を頼み5人で2時間の作業を行いました。

草取りばかりでなく、家事援助にしても活動会員に限られ、いつも同じメンバーでの活動です。「この活動なら私できます」と言ってくださる会員が、1人でも増えることを願っています。

ナルクとともに充実人生

【茨城県・水戸 小林幸彦】

私は以前、デイサービスの運転手をしておりましたが、体力的に限界を感じ退職しました。

その後、何もしないでいたところ、次第に頭がボーッとできて、声もかすれてきました。「このままでは老化が一気に進んでしまう」との危機感を抱き、生きがいを求めて、あれこれ探していたところ、ナルク水戸の存在を知りました。ナルク水戸は特に「送迎」で実績を上げていると聞き、これなら私にでもできると思い、昨年8月に入会しました。

あれから間もなく1年、車中でいろいろな方とお話しをしたり、また効率的な送迎経路を考えたりと、ちょうど良い前頭葉の刺激になります。

また部活動ではコーラス部に入りましたが、こちらでも楽しくて、声も正常に戻りました。これからもナルクで充実したボランティア人生を送っていききたいと思います。人生ナルクが必要だ。



ナルクの説明をするカフェ担当会員

喫茶だけでなく、小物と「パプリカ」の苗も並びました。また、奈島さんのお手製の折り紙の「コマ」、新聞紙で作った「紙回」、月の後半の土曜日に開催いたします。

100円のコーヒーを心を込めて淹れ、お出ししています。その他に今回は三野さんが育てられた「ゴーヤ」の苗も並びました。また、奈島さんのお手製の折り紙の「コマ」、新聞紙で作った「紙回」、月の後半の土曜日に開催いたします。

活動日誌

Part 1

毎月取り組んでいます、ナルクカフェ

兵庫県・東神戸 迫昌子



カフェを利用中

ナルクなども販売してカフェはいます。毎回今春から会員の桐生さんが作られた「鉛筆立て」やナルクで仕入れたの「ヨチヨチ」「寿司海苔」「どち歩きでんこ」「味付け海苔」木村さんが持参された「地元のお米」などです。その他に今回は三野さんが育てられた「ゴーヤ」の苗も並びました。また、奈島さんのお手製の折り紙の「コマ」、新聞紙で作った「紙回」、月の後半の土曜日に開催いたします。

Part 2

真夏の料理教室

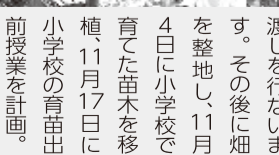
千葉県・銚子 仲幸雄



作った料理を前にハイチーズ

今年の夏は日本全国どこでも暑く、ナ料理のレシピで、各々が一生懸命熱心に「地球温暖化」どころでなく「地球沸騰化」とも言われるくらい暑い毎日です。カレーは赤、緑、黄色の金曜日、再開2回目に彩りよく出来上がりまの料理教室が開かれました。そこにカラッと揚げたカツを盛り、食べたカツを盛り、食べながらにぎやかにカレー談議に花を咲かせました。いわく、「うちはリンゴをすりおろす」「インスタントコーヒーを1さじ入れると香りと味が良くなる」「味噌を少し入れると香り」など、皆さんのアイデアが満載でした。次回予定は9月15日(8月18日現在)

今年のはじめは日本全国どこでも暑く、ナ料理のレシピで、各々が一生懸命熱心に「地球温暖化」どころでなく「地球沸騰化」とも言われるくらい暑い毎日です。カレーは赤、緑、黄色の金曜日、再開2回目に彩りよく出来上がりまの料理教室が開かれました。そこにカラッと揚げたカツを盛り、食べたカツを盛り、食べながらにぎやかにカレー談議に花を咲かせました。いわく、「うちはリンゴをすりおろす」「インスタントコーヒーを1さじ入れると香りと味が良くなる」「味噌を少し入れると香り」など、皆さんのアイデアが満載でした。次回予定は9月15日(8月18日現在)



9月20日 前回は8月5日、頑張ったのでそんなに草はないだろうと思っていたのですが、雑草は強く大変大きくなっていました。この異常気象多湿の対応策を早急に考えることが必須。今回9月2日、8名が頑張ってくれました。次回は9月30日です。10月中旬、足尾からの苗木の引き取りに対応します。11月4日には小学校から苗木を移植。小学校の育苗出前授業を計画で調整中です。9月30日と10月、11月の計画 朝夕は秋の気配を感じるようになりました。雑草も豊かに参ったのか? 一時の勢いはなく本場に助かりました。10月16日に足尾に緑を育てる会に来て頂き、苗木の搬出・引き渡しを行ないます。その後畑を整地し、11月4日に小学校で育てた苗木を移植。11月17日に小学校の育苗出前授業を計画。

子ども野遊び体験 (大阪府) 箕面川に帰して解散しました。水生昆虫観察会 8月6日、9時30分に箕面駅前集合して、ナルク主催の子ども野遊び体験シリーズ「水生昆虫観察会」を行いました。小学生11名と保護者9名が参加して箕面川にて水生昆虫を採集したり、昆虫館の清水副館長さんにも参加して頂いて、子ども達とのトークがあったり好評でした。ナルク担当者4名とパトロール隊4名の応援を得て、子ども達の見守りを万全の体制で行い、事故もなく無事終了しました。最後に子ども達全員で川に戻りました。