



**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)

# 2018年を振り返って

## ナルク会長 神野 毅

2018年も、間もなく暮が下りようとしている。新体制のもとも新年を迎え、あわただしく一年を駆け抜けたが、ナルクにとっても極めて重要な一年であった。「エリア17」「ビジョン委員会」「福祉調査センター」「25周年事業」「各地周年事業」と、5つの観点から神野会長に、この一年を振り返ってもらった。

**エリア17推進**  
 「エリア17推進」は、2016年からスタートさせた重点施策である。エリア担当理事を中心に、各拠点の活性化のため積極的に全体会議、エリア会議を展開してきた。本年は「エリア17推進」の目指すところをお互い再認識して、「会員増強、拠点の健全運営」をテーマに実行し、成果の実現に向けて取り組んだ。

特に、各エリアで取り組んだ重点課題は「会員増強」であった。会員が減少している中で、2018年上期を見ると、増加している拠点は31

拠点で、2けた増加の拠点が5拠点になっている。要は積極的に活動している拠点が会員も増えているのだ。大規模拠点でも、新入会員の増加に懸命に取り組んでいるが、死亡退会、施設への入居などが原因で、会員が減少している。

拠点の役員からは会員の減少について、発言が目立つが、積極的に会員増に力を入れているエリア、拠点もある。会報7

### 季の輝き



雪をかぶった月山

写真・佐藤充

来年はナルク創設25周年を迎える。私たちは創設以来「自立・奉仕・助け合い」の理念の下、現役で社会の発展に貢献し、併せてナルクの組織拡大をはかってきた。しかし、ナルクを取り巻く社会環境は劇的に変化を遂げてきている。ナルクはその変化に対応できているのだろうか。それを検証する時に来ている。今一度、理念はしっかり守り、

社会参加」と「神奈川県民にナルクの活動をPRすること」を目的に開催し、240人の参加があった。会員外の参加も94人上った。今後の課題は「総合事業への取り組み」「未活動の会員、新入会員を対象とした日常生活支援活動の実施」である。この研修は活動者を増やすために、是非早急の実施したい。



240人の参加者で活況を呈した神奈川フォーラム

ながら、改革もタブー視せず、目標を見直し、将来のナルク、永続するナルクを目指すべき時期に来ているのではなからうか。それを具現化するために、「ナルクビジョン委員会」を発足させる事となった。

第1回の委員会は7月17日に開催した。今後「人・物・金・制度」の分科会で、それぞれ検討し「中期ビジョン」を来年の総会で発表することにしている。詳しくは9月号の1面を参照いただきたい。

その活動目的は、福祉サービスの向上に寄与すること、ナルクの財政を支援することである。活動内容は、対象とする施設が日常提供されているサービスの状況を書類及び現場で調査し、評価基準などに照らして評価し、報告書を作成し、公表することであるが、この一連の仕事は施設への営業活動からスタートし、受注、契約、評価・調査の実施、公表手続きまでである。対象施設と評価・

調査の種別は、現時点では、グループホーム(認知症対応型共同生活介護施設)に対して実施する「外部評価」特別養護施設・通所介護施設などの高齢者施設と保育園、児童養護施設など社会的養護関係施設に対する「第三者評価」に大別される。この活動は、時の情勢によって変化している。現在、外部評価はグループホームに限られているが、平成24年までは小規模多機能型介護施設も必要とされていたが、国の方針変更によって除外された。

グループホームは毎年受審を必要とされているが、最近行政が認める受審緩和の規定が浸透し、2年に1回の受審でよしとする施設が増加している。また、第三者評価は3年に1回の受審が義務付けされている社会的養護関係施設以外の施設は、受審勧告の段階だが、保育園では受審すれば5年に1回は一定の助成金が支給される仕組みなどが出来、従来自主的に毎年受審されていた法人が方針変更される例もある。



7月17日に行われたビジョン委員会

開始当初から14年にわたり参加してくれているメンバーも多い。これら調査員、事務所スタッフ共、高齢化が進んでおり若返りが必要とされつつある。各福祉調査センターでは、現時点に必要資格を身に付けておられる人材を広く求めている。

来年、ナルクは設立25周年を迎える。過去5周年は大阪、10周年は東京、15周年は京都、20周年は仙台で開催された。今般の25周年は創業の地の大阪で実施することにした。関西の拠点を中心に実行委員を選出し、第1回の実行委員会を10月19日に開催し、市若林区(次頁へ)

宮城拠点では、東日本大震災後にいち早く仮設住宅においてパラスール喫茶を開催、支援活動を展開した。その中で2012年5月13日、天皇皇后両陛下が仙台

の仮設住宅を訪問され、懇談会が開かれた。林代表が出席した。このパラソル喫茶は全国の拠点から多数の会員が参加する。2015年12月16日に180回に及ぶ活動は終了した。

美幌拠点 (からまつ) は平成21年11月に設立された。設立準備時代から現在まで、拠点のために獅子奮迅の活躍をされている。事務局の上杉晃央さんを紹介する。

### おらが拠点の 熱いひと

美幌拠点 (からまつ) は平成21年11月に設立された。設立準備時代から現在まで、拠点のために獅子奮迅の活躍をされている。事務局の上杉晃央さんを紹介する。



美幌拠点 上杉晃央さんの巻 (からまつ) は平成21年11月に設立された。設立準備時代から現在まで、拠点のために獅子奮迅の活躍をされている。事務局の上杉晃央さんを紹介する。

上杉さんは平成22年に美幌町役場を定年退職され、別の視点・立場から町のために働きたいとの強い思いから、平成23年、町議会議員選挙に出馬し、見事、史上最多の得票でトップ当選を果たし、2期目後半の現在まで町のために

も大きな活躍をされています。「世のため人のため」というナルクと同じく、信念と行動が、彼を新たな人生のスタートラインに立たせている。上杉さんの日常生活は多岐にわたっており、議員生活のほか、あるスポーツ競技(ペンタク競技)と、フランス発祥のスポーツでグラウンド上のカーリング的なものと思っ(てください)の連盟副会長、管内地域づくり政策集団「オホーツク寒気団」事務局長、認知症予防「ふまねつと運動」役員など枚挙にいとまがありません。

このように実直かつ前向きな上杉さんによって培われた美幌拠点は、間もなく10周年を迎えようとしております

このように行動家の上杉さんですが、いつも会員の皆さんに言っていることがあります。それは、「私たち中高年は教育、教養がなければいけません。」

美幌拠点も10年という大きな節目を間近にし、新たな一歩を踏み出すべく、頑張りどころに差し掛った今、上杉事務局長には今後ますますご努力をいただき、美幌拠点ひいてはナルク全体の発展にご尽力をいただきたいと思います。

美幌拠点会計担当 矢貫等・記



宮城拠点のパラソル喫茶活動

また、ナルク設立20周年記念行事には林代表を中心として、宮城拠点等へ対応いただき、心から感謝申し上げた。また、ナルク設立20周年記念行事には林代表を中心として、宮城拠点等へ対応いただき、心から感謝申し上げた。

2018年度上期の理事会が10月25日午後1時30分からナルク6階会議室で開かれた。この日、全国から集まった理事・監事の事業報告など3つの議案について熱心な意見を交わした。冒頭、あいさつに立った神野会長は「今期は地震・台風など災害が全国で相次いだ。幸い各拠点とも大きな被害を受けずにすんだ。ダメージを乗り越え重点課題解決に一層の努力をお願いした。

2018年度上期の理事会が10月25日午後1時30分からナルク6階会議室で開かれた。この日、全国から集まった理事・監事の事業報告など3つの議案について熱心な意見を交わした。冒頭、あいさつに立った神野会長は「今期は地震・台風など災害が全国で相次いだ。幸い各拠点とも大きな被害を受けずにすんだ。ダメージを乗り越え重点課題解決に一層の努力をお願いした。



会は西村事務局長の進行で始まった

「今日、行くところがある」「今日、用事がある」の2つで、常に外に出て人と接し、社会とかわり合って生きていくことが、ナルクの理念、「自立・奉仕・助け合い」を体現し、ナルクの目的である高齢社会にふさわしい地域社会づくり推進の力となることでした。

国17のエリアから詳細な現状報告が行われた。活発な活動で大きな成果を挙げてきたエリア、会議の開催自体が困難な工員同士の助け合いが我々の活動の中心ではないのか。施設活動を活発にしようとするには違和感を覚える」という意見もあった。これに対し神野会長は、奉仕活動の定義を述べ、「やはりボランティアの基本は社会貢献をすることである。会員同士の助け合いを否定するものではない」と、ナルクが地域社会に貢献する重要性を訴えた。会議は4時間近く熱心な議論が続き、午後5時に閉会した。

### 私はこれで元気です 笑顔いっぱいの体操教室

ナルクの「健康体操教室」に参加しています。ストレッチ、有酸素運動、無理のない筋力トレーニングやバランス運動を体力・年齢等に合わせた「3B体操」です。ポール・ベル・ベルターなど3つの道具を使い約1時間、汗をかくほど体を動かしています。女性は男性と比べて筋肉量が少ないため、十分な熱が産出されず、冷えを感じやすいそうです。3年半ほど前、つえをついて参加されていすに座って体操しておられた方が、びっくりする程よくなり、今では立ってでき、お顔もイキイキ、つえを忘れて帰られるほどです。そんな周りの方々に刺激を受け、家ではテレビを見ながら、たまにボール運動などを行っています。体操教室でメロディーに合わせて、体を動かすことは格別です。風邪ひきもなく心も前向き。充実した時間を過ごしています。仲間の笑顔と共に過ごす時間が、私の大切な健康法です。

堺泉北拠点 佐々木晴子

字を重ならないよう記入していきます。初めのうちはなかなか糸口すら見つけられず考え込むことが多かったのですが、最近は何とか初級は、簡単に解けるようになってきました。「ソ」は3x3の小枠の中に、すでに入っている数字の隣接するは1列の小枠の中に入ると同じ数字を探し、空いている小枠の中に、上段の左側の小枠の中に3の例題では、上段の左側の小枠の中に3の数字を探すと、1か所が存在する。下段では7が左側の小枠に1か所見つかる。同様に1は右側の小枠の中で探す。このように進めていくと全体が面白いように解けていきます。これが中級になると、ヒントを見つけたのが難しくなりますが、時間をかけて何とか解けるようになりました。上

#### 【初級】

	9			6	
6			1 3		8
3		2		4	
	8	3			7
7				8	2
	1				4
		7		9	
1			7 6		5
	4				3

#### 【中級】

6				3 8	
	2				1
	7	1			4
				8	5
1			2		6
	6		5		
4				2 6	
	5				1
		1 4			9

#### 【上級】

6			1		7	
	2			5		1
	4					8
7				2	3	
			8			
	5	6				1
8						7
	6	4			5	
		3		1		9

回答は3面にあります

- ルール**
- まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれか一つずつ入れましょう。0は使いません。
  - タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3x3のブロック(九つあります)のどれにも、1から9までの数字が一つずつ入るようにします。

**【例題】**

9				8			3
	6	2					
	4			3		5 7	
8			9		5 6		
3							1
		5 6		3			2
	9 4			5			6
					1 7		
1			7				4

### 数独すうごくについて

数独というのをご存知ですか？ 毎日新聞の朝刊と夕刊に連載されているクイズです。例題とルールは、左の通り1〜9の数字

級になると全く歯が立ちません。連日、問題とにらみ合いが続きますが、出来ないでギブアップしてしまうことが多いのです。以下、初級・中級・上級の問題を掲載しますので、皆さん挑戦してみてください。 尼崎拠点 橋本伊三男

亀岡拠点

日常生活支援活動講習会

一昨年の「シニア生活・介護支援サポーター講習会」に引き続きの実施
9月28日、市内「ガリアかめおか」の実技を熱心に受講
おいて、日常生活支援
援活動講習会を開催
しました。



訪問介護のマナーなどを学ぶ

局長・三嶋保和)

訪問介護のマナーなどを学ぶ
足立さんの指導
子介助の実技に取
り組み、皆さん汗
をかきながら一生
懸命の講習会です
た(事務局長・三嶋保和)

芦屋拠点設立20周年記念式典

助けても助けられてもナルク活動

芦屋拠点では「人生100年生涯現役生きがい探究」も助けられてもNALC活動をキャッチフレーズに、10月17日、設立20周年記念式典を行いました。
神野会長をはじめ、近隣の尼崎、東神戸、西宮、北神三田拠点からもお祝い駆けつけいただきました。設立当時から懐かしいメンバーも顔をそろえて、総勢80人できやかに開催しました。
第一部では代表、ご来賓の挨拶の後、「ナルク芦屋の20年のあゆみ」と「現在の活動」をスライド形式で紹介。
第二部では、灘高、京大出身の異色の落語家、桂福丸さんの落語を鑑賞。楽しい話芸にぐっと場が和みました。
第三部は昼食を兼ねての懇親会。「会員同士の助け合いの事例」を該当会員に紹介してもらった後、司会がテーブルを回って、設立当初の苦労話や人生100年時代の抱負などをインタビューしました。



昼食会をかねた20周年懇親会



賑やかにくり広げられた秋の祭典

テーブル間でのおしゃべりにも花が咲き、あつという間の2時間半でした。神野会長はじめ駆け付けくださった各拠点の皆さま、ありがとうございました。
何度も会合を開いて案を練り、当日を取り仕切ってくださいました。

枚方拠点「秋のイベント」開催

楽しいナルクでリフレッシュ

ボランテ
IA活動に
おいて大切
なことは、
会員同士の
意思疎通で
す。
個々には
行つていま
したが、幅
広く機会を
得ることは
限られてい
るため、枚
方拠点では、
多くの会員
が一緒に交
流しあえる
機会を創り、
楽しいナルク
でリフレッシュ
することにより、
明日への
活力を補うこと
は、日々のボラン
テIA活動をより楽
しく、元気に過ご
せることから、今
後も是非継続して
いきたいと思っ
ています。
(代表・和田亮吉)

た実行委員の皆さん、お疲れ様でした。おかげさまで盛会裏に終わることができました。(代表・守上三奈子)
ボランテIA活動に
おいて大切
なことは、
会員同士の
意思疎通で
す。
個々には
行つていま
したが、幅
広く機会を
得ることは
限られてい
るため、枚
方拠点では、
多くの会員
が一緒に交
流しあえる
機会を創り、
楽しいナルク
でリフレッシュ
することにより、
明日への
活力を補うこと
は、日々のボラン
テIA活動をより楽
しく、元気に過ご
せることから、今
後も是非継続して
いきたいと思っ
ています。
(代表・和田亮吉)

Recipe for 'Sawara no Yakimashi' (Sawara's Baked Dishes). Includes ingredients list (Sawara, small chrysanthemum, white chrysanthemum, dashi, soy sauce, mirin, sake, powder), instructions, and a photo of the dish. Comment by Naohiko Furukawa from Nankai Point.

High槻・島本拠点 樋口正巳
平成21年の秋にナルクに入会。半年来は特に活動の依頼もなく、自分には入会後の活動について
高槻・島本拠点 樋口正巳
平成21年の秋にナルクに入会。半年来は特に活動の依頼もなく、自分には入会後の活動について
高槻・島本拠点 樋口正巳
平成21年の秋にナルクに入会。半年来は特に活動の依頼もなく、自分には入会後の活動について

2面の答え 【例題】 【初級】 【中級】 【上級】
Grid of numbers for a puzzle or game.

読者の広場

短歌

【千曲川】
目減りしてなほ気づかざる筋肉に膝関節の
悲鳴を上げる
松橋俊生

俳句

【富田林】
和の極み葺戸しつらふおもてなし
節電の風おだやかに扇風機
片蔭に歩きとどめつつ涼を待つ
牧小屋の畳に踊りうちわかな
魂を呼ぶ盆提灯に秋の風
沙羅落ちて土に宿りし光かな
水引草さきており秋近し
【横浜】
鮎の宿炉辺で婆のおもてなし
窓越しに遠花火の影音ひびく
残暑から抜け出す日より早く来い

口々に残暑を嘆き夜会閉す
【亀岡】
手花火の団欒包む深い闇
ピカドンを知らない子らの揚花火
押本年真
中山一新
西本郁子
丹羽静代
松本恵子
山田三三子
成田賢次

川柳

【函館】
日射病昇格したのか熱中症
【横浜】
いい人の軽いジョークに騙される
【交野】
小さい嘘隠して春が走り去る
はしご酒一軒三軒終電車
いにしえのロマン漂う天の川
地震後に墓石無事が見に走る
各停で土地のなまりにほつこりと
いつまでも男のロマン追いかけて
痛点が変わって老いたなと思う
籠島恵子

随想

車ひとり旅の楽しみ

【東神戸】奈島伴治
66歳を過ぎてから、定年まで在職した会社の先輩2人から「車旅」の楽しさを教えてもらった。私の車旅とは、旅館などの宿泊施設に泊まることをせず、道の駅で車中泊することが基本である。まずは複数台の車で熊野古道伊勢路の旅に出かけた。この時は2回に分けて道路脇のパーキングエリアで仮眠。それ東北を巡る旅、西四国を巡る旅と順調に駒を進めた。そして経験を重ねて自信をつけた4年前、「避暑の旅」と称して北海道へ18泊の「車ひとり旅」に出かけた。京都の舞鶴港から小樽港まではフェリーで。道路だけでなく船旅もまたワクワクする。「一人旅は寂しくないか?」とよく聞かれるが、「自由気ままである」という旅は、寂しさを感じさせないほどの魅力があるのだ。道の駅での車中泊、立ち寄り先で温泉施設を見つけては温泉さんま。そして疲れたら道路脇のパーキングエリアで仮眠。それに同好の方々との語りなどなど、すべてが楽しいのだ。

家族

【寝屋川】平田幸子
猫の「トン」は18歳。まだ目が開かないころに捨てられ、私には「車ひとり旅」の楽しみは色あせてはいない。これらの経験で気をよくして次に計画したのが、九州一周車ひとり旅。しかも、なんと、出発の前日に熊本地震が発生。余儀なく断念することになり、翌年再計画したが、けがをして4か月の入院生活で、やむなく断念。それでも「来年には是非実行したい」と、あきらめることはない。「だし巻き卵」に挑戦しました。完成した料理を試食しながら、満面の笑みで箸を進めていました。2回目は12月の予定です。料理が「次も出席したいね」と、男厨会に期待を膨らませているようです。

拠点だより

【高槻・島本】
問題点の解決を図ろうと初め「事務局」を開設
【会】を主催
拠点事務局の当番は、外部からの電話や来訪者の対応が主たる役割ですが、「その対応がきちんとしていないらうか」との疑問、不安から先般、初めての「事務局当番連絡会」を開き、勉強会を実施しました。



事務局当番はこれまで、「高齢で活動は無理だけど当番なら…」と新しく会員になってまだ様子

が分からないので、取りあえず慣れていただくように「事務局」の意図もあり、当番を引き受けていただく場合がほとんどで、連絡会では、「電話や来訪で「ナルク」の仕組みを説明してください」と、いきなり聞かれても、どのように言えばいいのか、「留守番電話の聞き方が分からない」との思いを持ちつつ、事務局当番をされている人のことを分かってもらいた。「たまたま、そのような場面に出会うこともなく済んでいたから…」の人もいました。しかし最近、電話

【宮城】
男だけの料理教室を立ち上げました
9月から男性限定の料理教室「男厨会」がスタートしました。現役時代はもちろん、仕事を離れて何年も



「食は健康の源」。そんな大切なことを人頼みではなく、ゆくゆくは自立した姿を奥さんや家族に示し、安心してもらうと試みたのが発足の意図です。開催は3か月に1回で、仙台市福祉プラザの調理室が会場。初回には12人が参加し、「手打ちそば」

「旅は計画、実行、記録、回顧の4つの楽しみを与えてくれる」とひとり勝手に思い込んでいる。今の私には「車ひとり旅」の楽しみは色あせてはいない。

「だし巻き卵」に挑戦しました。完成した料理を試食しながら、満面の笑みで箸を進めていました。2回目は12月の予定です。料理が「次も出席したいね」と、男厨会に期待を膨らませているようです。

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Includes data for various regions like 北海道, 東北, etc., and a QR code.

編集長雑感
1年間続いた本欄のキャンペーンもそろそろ終わりにします。キャンペーンの目的は日刊紙に準じた表記をご理解いただくこと、拠点の会報を随時転載させていたいただくことのご了解でした。今後も拠点ファーストの編集方針は堅持して参りますので、よろしくご支援ください(Y)

団体賛助会員
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