



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 FGL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

第22回定時総会開催

活発な質疑応答を展開

第22回定時総会が5月23日、大阪市の大阪産業創造館で開かれ、全国から100人を超す正会員や関係者らが会場に集結した。今回は「役員人事について」の追加議案があったものの、例年より時間にゆとりある進行で、多岐にわたる質問が活発に行われ、中身の濃い総会となった。定刻の13時30分、西村事務局長の開会のあいさつで幕が開き、冒頭に高畑会長があいさつに立った。

高畑会長のあいさつ

ナルクを創設して22年が経ちました。その間、毎年総会を開いて参りました。今回は私が会長職を引退するという事で、創設当時から志を同じく共に頑張ってきた懐かしい方々がはせ参じてくださっています。とても有り難く、嬉しいことです。若し皆様方ナルクにはこのような先輩たちがいらっしやることを力強く感じていただきたいと思います。そして多少、困難なことに会っても「前」に出る、という勇気を出

総会開会

出席者が総会成立要件を満たしている旨の報告が西村事務局長からあり、議長に選出された正会員・原田美登氏(長野拠点代表)が開会宣言

季の輝き



仙台近郊のひまわり畑

写真・佐藤 充

広告を掲載(一部有料)したり、チラシを掲示するなどの工夫を重ね、会員の減少に歯止めをかけた。横浜拠点は会報の手配りや活動参加の呼び掛け、「困りごと」はありませんか?」などといった「ご利用聞き」作戦で功を奏している。

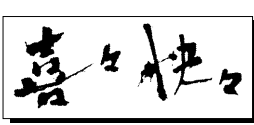
①会員の動向 昨年同様、退会者が入会者を上回る現象は変わっていない。3月末の会員数は1万7151人で、838人の純減。しかしながら一方で1340人の入会者も。時間預託が活発な水戸拠点や徳島拠点は地元紙や市の広報紙・ミニコミ誌などにナルクの説明会開催の



活発な質疑応答が繰り広げられたナルク第22回総会

各団体が発行する類々の書籍も増え、販売数は鈍化。③高齢者疑似体験 行政が新入職員研修にこの講師依頼は1件のみだった。【事務局関連】①拠点リーダー養成 全国の拠点から23人参加。②会報の発行 ③ホームページの作成 ④ボランティア保険 事故件数は前年度並み。⑤本部事務局行事 総会、理事会、会員アンケート調査、事務局長会議(11回。今後はエリア17推進会議に集約)を実施。以上、事業報告に続き、月森善文事務局長の決算報告、仲啓介監事並びに東本浩史公認会計士による監査報告が行われ、いずれも承認された。

度、創設の原点を見つめ直し、「活動の原点を極める」を最重要課題とした」と力強く提言。重要項目として4点を提示した。①人口構造の変化・超高齢化社会への課題に挑戦。②組織の堅持と地域体制の強化。③高齢者の生活支援・介護力を強める。④奉仕活動の積極展開。具体的取り組み 次の8項目を示した。①ナルクの原点 基本の徹底②エリア17の積極的な展開③活動会員の増強と会員増の取り組み④総合事業への積極的な取り組み⑤会員増につなげる子育て支援活動を積極的に実施⑥見回り隊・市民後見活動の推進⑦拠点内のブロック制の推進⑧事業活動の展開。続いて第3号議案「活動予算案」を月森善文事務局次長が提案し、2・3号議案とも承認された。



神野毅氏とする提案がされ、今総会で審議した結果「承認された(理事会の詳細は下段に)」。

【新会長・神野毅氏の新任のあいさつ】「カリスマ性も功績もない私ですが、それでも何とか、この責任ある大役に全身全霊を捧げていこうと心を決めました。」

ナルク理念を今後も継承し、頑張っていこうと心に決めました。

【ナルク定款の改定について】

名譽会長職の創設に伴い、定款の一部改訂が行われた。主な改定は第16条の「職務」で、「名譽会長はこの法人の活動に功績を認められた高畑名譽会長。その多大な貢献に感謝する」と追記された。

以上です。この議案の審議および採決

【ナルク定款の改定について】

名譽会長職の創設に伴い、定款の一部改訂が行われた。主な改定は第16条の「職務」で、「名譽会長はこの法人の活動に功績を認められた高畑名譽会長。その多大な貢献に感謝する」と追記された。

以上です。この議案の審議および採決



壇上で握手を交わす新旧両会長



女性の方から感謝の言葉を受ける高畑敬一氏

影される中、札幌百坂康子代表が、拠点設立当時の活動の中で、名譽会長との思い出話などを涙ぐみながら話し、芦屋拠点の守上三奈子代表が大きな花束で感謝の意を表した。名譽会長は終始、にこやかな表情の中にも「ナルクの未来、しっかりと頼むよ」とのメッセージの伝わる力強いまなざしが感じられた。

第55回理事会開催

5月16日午後1時、高畑会長の名譽会長就任を了承

30分から、第55回の理事会が本部6階会議室で開かれた。例年、この時期に開かれる理事会は5月の総会に付議すべき事項の審議が主なテーマであるが、今年はいよいよ、常務理事の健康上の問題に伴う処遇問題が大きな議題となった。

「2016年度事業報告」「2017年度事業計画」「2017年度予算活動計画書」が提案通り可決された後、最後の議案として「高畑会長を名譽会長とす」とし、神野副会長を会長とする「役員人事案」が提案された。

高畑会長は「最近見た月光仮面のおじさん?」

通称「倉さん」と、倉橋事務局長と初めて出会ったのは、拠点の第2回総会の時でした。当時の私は定年間の会社員でした。時は流れて、途中実行委員なども経験させていただきましたが、今から6年ほど前、火中の栗を拾うがとき、代表職をお受けしましたが、お受けした理由の一つが、パソコンと会計業務に詳しい、倉さんがいるということ

倉さんは、IT機器にめっぽう強く、特にパソコンに関しては、一目も二目もおかれています。私は現役の時、営業職であつたため、いつも製品・販売・流通上のトラブルを抱えており、ポケベル、ケータイが鳴ってはドキッとし、定年後はパソコン・ケータイとは無縁の人生を歩みたいと思つていました。が、どうも、そんな訳にはいきませんでした。

ナルク活動の取っ掛かりは送迎の活動でした。月初めになると家内が活動記録のノートを持参し、副代表と毎月のまとめをやつていました。が、手書きだったので、せめてフォーマットを作つてあげれば、手書きでも少しは楽になるのでは?と再び触り始める事になつてしまいました。

しかし、悲しいかな基礎知識の無い我流の腕前ではトラブル続き

おらが拠点の熱いひと

倉橋重松さんの巻

倉橋重松さん、通称「倉さん」と、倉橋事務局長と初めて出会ったのは、拠点の第2回総会の時でした。当時の私は定年間の会社員でした。時は流れて、途中実行委員なども経験させていただきましたが、今から6年ほど前、火中の栗を拾うがとき、代表職をお受けしましたが、お受けした理由の一つが、パソコンと会計業務に詳しい、倉さんがいるということ



倉橋重松さん

で、その度に「倉さん、ちょっと」でした。その都度根気よく素早く対応していただき、あえて言わせていただければ、子供の頃にテレビ

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

私の続けていること

プールに通い始めたのは、今から20年くらい前。仕事を辞め大阪へ帰り、たびたび「ぎっくり腰」に悩まされていた時のことです。整形外科の先生のお勧めのひとつで、

通い始めたプールは、直後に起きた阪神大震災で水が出なくなったため、1か月ほど休館になりました。ナルクに入会したのも、そのころだったと思います。それから20年、毎週2回、暑い日も寒い日も休まず通っています。コーチについて基礎から習い、今はフリーで1時間ぐらいのんびり、ゆったりと泳いで帰ります。水に入って無心で泳いでいると、何もかも忘れて癒やされます。

もう一つ続けていることがあります。ナルクの麻雀同好会です。週1回、衰えてきた脳をフル回転させて、皆さんとアハハ、オホホとやり合っています。プールも麻雀もどちらも好きなので、歩ける限り、ずっと続けるつもりです。

宝塚・川西拠点 三上ひろ子
(拠点会報より転載)

つれづれの記

年をとれば丸くなる

昔から「人間、年をとれば丸くなる」と言われてきたが、あれは嘘だと思ふ。少なくとも私にとっては当てはまらない。八十路を過ぎ、ますます角が出てきたような気がする。昔なら許せたことが、ついむきになり反論することがしばしばだ。

何に對して腹を立てるのか?と「理不尽なこと」と「約束を違えること」が「常識なこと」など、ごく些細なことに対してである。

待ち合わせの時間に関しても、昔からパンクチュアルを旨としてきたが、最近では10分前に到着しない、と落ち着かない。従って出かける用意をする時間も、だんだん早くなってきた。

約束の2時間ほど前から、そわそわし始める。若いときと比べて、ひまになつたせいもあるのかも知れない。

家内は「何も死に急がなくても...」と言う。時間の約束は、相手が遅れてきてもあまり腹は立たない。「相手を待たせたくない」という気持ち強いだけである。しかし、そのほかの約束事は、相手の非に對しては決して寛容ではない。納得のいくまで追求するのですか? ああ、そうですね。では電話も書いておいてください」と言う返事。あきれて二の句が継げなかつた。

交番では適切な対処をして、私は届け主にお礼を言うことができたが、警備員も警備のプロははずだ。プロがプロの行為ができない理不尽さに、またブツンと切れた。

(山田芳雄)

後日談がある。今度は私が近くのショッピングセンターのトイレで、スマホの忘れ物を見つけた。警備員室を探してスマホを届けたが、「ありがとう」の一言もなく、「そこに貴方の名前を書いておいてください」と言う。「相手がお礼を言いたい、と言ったらどうしてくれることはなかつた。」

早急電話をかけ、お礼に伺いたいところ、「この電話だけで十分です」といって、決して住所を教えたくないところはなかつた。

しかし、こんな嬉しい出来事もあった。近所のATMを利用した後、財布を機械の横に置き忘れたのに気がついた。あわてて引き返したが、当然のように財布はなかつた。あきらめ半分近くで近隣の交番に行ってみると、何と届いていたではないか。届け主の電話も教えてくれた。

狭いところすれ違つても、決して道を譲らうとしない若者。電車で大股開きをしてる学生。これらの行為には無性に腹が立つ。

各拠点でも総会が賑やかに開催

本部の総会は1面既報の通り、5月23日無事に終了したが、この時期、各拠点でも総会がにぎやかに開催されている。各地の総会を振り返ってみると、形式的に開くのではなく、工夫を凝らした総会も散見できる。2拠点のユニークな総会を紹介しよう。

栃木拠点

利用会員にも参加を呼びかけ

6月5日(月)第18回定時総会を実施しました。総会は多くの会員さんと顔を合わせる絶好の機会として位置付けており、年3回の全体交流会(新年会、暑気払い、芋煮会)とともに、重要な行事として100人規模で行います。中でも総会は常に150人以上が目標です。利用者の会員にも参加を呼びかけ出席いただきまし



154人が出席した栃木拠点の総会

会場は交通が便利ですが、事前に交通手段を取り組まないと、事前の交通手段の確保が難しいです。また高齢者には安心して頼れるナルクをうたい、後見人養成研修を実施して、後見人体制の強化を図ります。会員の増加対策として全運営委員は常に会員申し込み案内と「とちの実会のおらまし」を携行し、タイミングよく入会説明ができるようにしました。(記・走出政視)

交野拠点

市長が自ら足を運ぶ拠点総会

市長本人が出席する総会というのは、ナルクに誇りを感じ、ここ交野ぐらいいではなからうか。それくらい行政と拠点の関係は密接なのである。風薫る晴天の5月29日、「星の里いわふね」において行われた交野拠点の今年度の定時総会にも、黒田交野市長はじめナルク本部、枚方拠点などから多数の来賓が出席、盛大に行われた。出席会員は77人。

黒田市長からは、「日頃、ナルクの皆

4月の大バラソル喫茶に200人が集う

東日本大震災から6年の月命日が過ぎました。昨年9月から再開したバラソル喫茶で、久しぶりに被災者の方にお会いする機会を握っては再会を喜んでくれる。時に涙する人もあります。いろいろなことが、よみがえってくるのでしよう。そんな光景が随所で見られたバラソル喫茶が、去る4月27日、仙台市蒲生の「岡田会館」で開催されました。

大会議室の定員が120人に対し、元仮設(被災者)の方だけでも170人だけ、報道関係4社弱、駆け作りの場とな



マグロの解体ショーも友情出演

私の簡単料理・自慢の一品
おすすめレシピ
ショウガとニンジンのきんぴら
 生姜は血行をよくし、体を芯から温める優れたもの。作り置きして炒め物に入れたり、温かいご飯のおともにも最適な一品です。

材料 ショウガ・・・40g
 ニンジン・・・1本
 ごま油・・・大1/2
 酒・・・大1
 みりん・・・大1
 砂糖・・・小1/2
 しょうゆ・・・小2
 半すり白ごま・・・適宜

作り方
 下準備
 ①ショウガを千切りにして、5~10分水にさらす(新生姜は水にさらさずそのまま使ってもよいです)
 ②ニンジンも千切りにする

調理する
 ①フと炒める
 ②酒・みりん・砂糖・しょうゆの順に加え、汁気が無くなるまで炒める
 ③最後に半すり白ごまを振る

栃木拠点 (真木和子・鈴木カツ子)

投稿をお待ちしています(男性歓迎) メールyamay@peach.plala.or.jp
 〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 F Gビル大阪4F ナルク編集部

ばとの思いで計画したもので、終始和やかな会場の雰囲気を見て、その狙いは達成できたものと思えます。なお、当日のバラソル喫茶には、マグロの解体ショーも友情出演いただき、会場の雰囲気盛り上げていただきました。この思いで計画したもので、終始和やかな会場の雰囲気を見て、その狙いは達成できたものと思えます。

歌声喫茶で被災者支援 J & Bコーラスも共演

こちらは京都拠点。熱気に包まれる。会場のリクエストにこたえて、「昔懐かしい歌」「思い出の歌」、そして「今は本震災の被災者を支援し、会場の大きな歌声喫茶と化した。ナルク「J & Bコーラス」も共演団体の助け合い活動のほか、市内の高齢者施設や子育て支援の福祉活動が評価され、感謝状が贈呈された。

5月13日、13時の開演を前にして、昼過ぎから大勢のお客さんで、会場の五条河原町「ひと・まち宮城拠点」梅津健次共演したナルクJ & Bコーラス

船橋拠点 船橋協会は、このほど船橋協会の会長から、日頃から会員間の助け合い活動のほか、市内の高齢者施設や子育て支援の福祉活動が評価され、感謝状が贈呈された。拠点設立17年目にして2度目の受賞となるが、亀野代表は「これを機会に、一層結束を強め、ナルクの理念に沿った活動をさらに進めていこうと思えます」と語っている。

読者の広場

短歌

【八戸】今年こそ迷わずきのこ取りに行く祖父と通った道を辿りて
【堺泉北】桜咲きワラビの芽を出すこの春に今年も逢えて幸せ涙
成田よしの

俳句

【栃木】新仏黙せしままの深雪かな
この道や花の俳句ができるまで
石田灯七
立春や契りし妻と今もなお
芝尾鹿之助
初市やトランプ顔の金だるま
服部珍念
朝まだき孫の掛け札受駿絵馬
服部みほこ
彼の世へと旅立つ妹や春遠し
鈴木桜子
水門の開くや春水ほとばしる
鈴木桜子

川柳

【八戸】おばあちゃん洋酒で乾杯米寿です
【岐阜】村度のあとの報酬気にかかり
角金博子
鴻池籠池小池は人の波
* * * * *
作品の掲載は各拠点への平等性を重視し、連載は極力避けています。5/6か月間の都合で変則的になることもありますが、ご理解をお願い致します。(編集委員会)

拠点だより

【市川】家事支援者の意見交換会を開催
家事支援の提供者として活動する17人が拠点事務所集い、意見交換と親睦を深めようと懇談会を企画、開催しました。
桑原啓男代表の、日ごろの支援協力へのねぎらいと、今後の家事支援の重要性についての話の後、本題の家事支援活動の現状や今後のあり方などについて活発に議論を行いました。集まった17人の提供者のほぼ一致した

随想

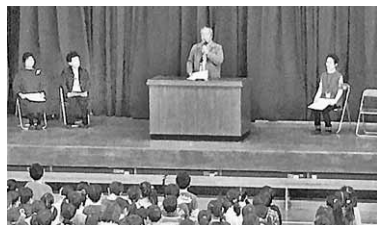
あるがまま心を詠みて早や五年 篠江秀敏
離あれ余生楽しむ甘さかな 小林朗
ひと揺れに散りゆく花の愛しけり 石原咲
れんげ畑じゃれる柴犬おさな子と
ねこ柳生欠伸出る昼さがり 大野かな女
【堺泉北】薫風や川面に映える山静か
つららかや航跡白き瀬戸の海
木下巨子
子の声に混じる鳥語や春の山
古野和香
逝く人を追って逢瀬の天の川
林光夫

提供活動にかかわって
【東大阪・大東】内田すず子
退職して数か月が経ったころ、知人からの誘いでナルクに入会しました。掃除、洗濯などの家事支援の提供活動から始め、高齢者施設での傾聴活動にも取り組みました。また、それと並行してケア委員やコーディネーターにも取り組むなど、多くの経験をさせてもらいました。
現在、私は体調の関係で提供活動を休んでいます。ボランティア活動を通して

に対してサービスを提供する方が少なく、また双方とも高齢になっていきます。そんな状況の中、提供者が数件、掛け持ちしている状態で、毎月のローテーションを組むのに少々、苦心しました。
利用者の方が喜んでくださるのがうれしくて、時には利用者の要望を優先することもありました。
こんな時はマニュアルに添い、基本的に戻ることが提供活動を継続させるコツだと思ひ、反省すること多々ありました。
現在、私は体調の関係で提供活動を休んでいます。ボランティア活動を通して

て友達を作り、趣味や教養を身につけ、健康で生き生きと暮らすことを目指したいと思っています。
【豊中・池田】木村玲子
80歳に無事到達できた幸運に感謝して、同学生年の卒業生で傘寿記念文集を出版しました。
いつか孫やひ孫たちへの自慢話の種にでもなればと、元氣なうちに書き下ろすうと皆で寄稿しました。それが200ページにもなり、立派な文集に出来上がりました。それに、この文集を完成させた編さん委員会は、ボランティア精神による

【市川】家事支援者の意見交換会を開催
家事支援の提供者として活動する17人が拠点事務所集い、意見交換と親睦を深めようと懇談会を企画、開催しました。
桑原啓男代表の、日ごろの支援協力へのねぎらいと、今後の家事支援の重要性についての話の後、本題の家事支援活動の現状や今後のあり方などについて活発に議論を行いました。集まった17人の提供者のほぼ一致した



感謝の会に出席した早野代表

【堺】「見守り隊感謝の会」に出席
大阪の堺市立日置荘小学校の朝礼で、「子どもの安全見守り隊への感謝の会」が開催され、早野須男代表と他団体3人が出席しました。
これは東区会員が2006年から取り組んでいる「犯罪から子どもたちを守る」活動「対して招待されたものです。活動は月3回ほど児童の帰宅時に通学路のポイントに立ち、声掛け活動をしなが見守り活動を行っています。
当日は児童代表からお礼の言葉と、ナルクの出席者らに感謝の手紙が渡され、意図確認をした後は親睦会。代表夫が作ってくださった「豚汁」と料理上手な人の差し入れ料理に舌鼓を打ちながら会話を楽しみ、親睦を深めました。
【堺】「見守り隊感謝の会」に出席
大阪の堺市立日置荘小学校の朝礼で、「子どもの安全見守り隊への感謝の会」が開催され、早野須男代表と他団体3人が出席しました。
これは東区会員が2006年から取り組んでいる「犯罪から子どもたちを守る」活動「対して招待されたものです。活動は月3回ほど児童の帰宅時に通学路のポイントに立ち、声掛け活動をしなが見守り活動を行っています。
当日は児童代表からお礼の言葉と、ナルクの出席者らに感謝の手紙が渡され、意図確認をした後は親睦会。代表夫が作ってくださった「豚汁」と料理上手な人の差し入れ料理に舌鼓を打ちながら会話を楽しみ、親睦を深めました。



フマネット運動に挑戦するメンバー

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Points). It lists activity points across various regions like Hokkaido, Tohoku, Kanto, etc., and includes a total count of 119.

【函館】「フマネット」に挑戦しました
カフェ・ロイヤル講座で、NPO法人地域健康づくり支援会が推進している「フマネット運動」に挑戦しました。
50四方のマスキングテープを床に敷き、この網の縁を踏まないようにゆっくり歩く運動で、脳トレ効果も含まれているようです。「脳トレを頂き、私たちは「感謝状と素晴らし」の歌のプレゼンを頂き、私たちが「感謝状と素晴らし」の歌をありがとつ。これから元気で登下校を続けてくださいます。返礼しました。
【函館】「フマネット」に挑戦しました
カフェ・ロイヤル講座で、NPO法人地域健康づくり支援会が推進している「フマネット運動」に挑戦しました。
50四方のマスキングテープを床に敷き、この網の縁を踏まないようにゆっくり歩く運動で、脳トレ効果も含まれているようです。「脳トレを頂き、私たちが「感謝状と素晴らし」の歌のプレゼンを頂き、私たちが「感謝状と素晴らし」の歌をありがとつ。これから元気で登下校を続けてくださいます。返礼しました。

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・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・U Aゼンセン・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