

さわやか福祉財団

堀田力会長からのメッセージ

さわやか福祉財団の堀田会長は、長年ナルクの顧問としての確かなアドバイスをくださる貴重な存在である。去る8月22日、神野会長は東京芝公園の「さわやか福祉財団」の事務所に会長就任のご挨拶を兼ね、堀田顧問を表敬訪問した。席上、神野会長が「堀田顧問はナルクに何を期待されますか」とお尋ねしたところ、後日、それを踏まえたメッセージをいただいたのでご披露する。

新会長に期待すること

公益財団法人さわやか福祉財団

会長 堀田 力

ナルクは、時間預託の旗を掲げ、助け合い(共助)の本道を進んでこられました。高畑さんの理念は、お金(経済)を絶対とする生き方に飽きたりなくなつた人々の心を打ち、ナルクは着実に仲間を



増やし、その活動は張りました。

20年を経て、時代はその先

駆動的な活動にやっ

と追いつこうとして

ています。国も

新しい総合事業

で、要支援者など

に買い物に出かける

など、それこそ時間

預託や有償ボランティアでない、頼む

助け合い活動が新しい段階に進むこの

重要な時期に、ナルクは新しい会長を誕生させました。若手

満足の度の高い人生を豊かに共助の社会の実現に一層の貢献を

方が頼みにくいようなボランティア活動が求められることになり。神野会長が、新しい総合事業の推進とあわせ、地域でのきな細かい活動をさらた。ナルクがテキス

トを作つて、軽い介護ならこなせる技術をサポートしていただけるのも、時代に合った正

も、驚くほどの先見の明があったので、喜んでおります。ナルクの結束がさらに強まり、生涯現

役の会員の皆さんに満足度の高い人生をもちたらずと共、心豊かな共助の社会の実現に一層の貢献を

されたいことを心から願っております。ナルクのマンニアルに関して

も、すべてを理解されていますので、何を聞いても答えてくれる頼

のもし存在です。このように紹介すれば、どんな

ペテランかと思われませんが、実はまだ60歳代なのです。まだまだ働き盛り・活動盛りで、我々と一緒に

つれづれの記

フォレストコンサート in 神戸に感動

「フォレストコンサート」が、5月20日に神戸国際会館で開催されるというので、長女に話すと早速チケットを手配してくれました。この原稿を書くにあたりインターネットでフォレストを検索すると、「フォレストは毎週月曜夜9時からBS日テレ「こころの歌」という番組に出演中のおなじみのコーラスグループです。メンバーは全員



音大を卒業しており、歌にあくなく夢を賭ける、とてもまじめな若人たちの集まりです。日本の素晴らしい風土と文化を歌い継ぐというテーマの「BS日本こころの歌」のレギュラーとして誕生し、多くの出演経験を重ねて、現在も絶え間ない研鑽を続けています。曲目、演出により男声コーラス、女声コーラス、混声コーラスを自由に組み合わせられています」と出ていた。当日は妻と会場待ち合わせしたが、13時半開演、14時開演で、会場が満員なのはびっくりした。出演は男性がテノール3人、バリトン3人、バス1人の7人。女性がソ

プラノ4人、メゾソプラノ1人の5人。ピアノ演奏は女性3人。司会は元NHK女性アナで、ゲストにパーカッションの女性奏者の計17人だった。第1部は男声・女声・混声コーラスで、「故郷・荒城の月・若葉・青葉・あの丘越えて・出船・熱き心に・大きな古時計」の美声に酔いしれた。1部の最後は「あざみの歌」を会場の全員で合唱した。続いて2部に入る前に、メンバーの自己紹介の時間があり、その際に自分の好きな歌を披露するコーナーがあり、記憶に残ったので、列記すると男性は「達者でな」「そして神戸」「気球に乗って」「アンパンマンのマーチ」「アマポーラ」「六甲おろし」「イヨマンテの夜」。女性は「夏は来ぬ」「憧れのハワイ航路」「私のお父さん」「レインボーブリッジ」「別れのブルース」と実に面白かった。第2部に入り、「タングモドレー(ピアノの連弾とラ・クンパルシータ)・星のフラメンコ・情熱の花・星降る街角・芽生えてそして・東京ナイトクラブ・ダンシングオールナイト・恋のバカンス・愛さずにはいられない・大空と大地の中で」と、男性、女声、混声コーラスの素晴らしい堪能することができた。(橋本伊三男)

おらが拠点の熱いひと

巻 平成10年ナルクに入会され、拠点の大変革の時期に副代表・代表を経験された入江末子さん

島本 役を立てなくも何かの役に立ちたいと思つ心が尊い(丹州観音寺住職)の言葉を胸に刻み、ナルクの理念の基本活動「5・3・2」を忠実に実践されている人です。

「預託活動は、1回1時間ほどなので、自分の用事の間にも出来る」と言つて、病院への付き添い、掃除などの家事支援を積極的

にされています。入江さんの保有預託点は拠点の中でもトップの2000点を超えています。また長年、各会員の預託点や奉仕点の力を担当責任者として続けられています。奉仕活動では、拠点の重要項目であるJR高槻駅前での①毎月末の日曜早朝の草引き活動②年数回の駅前クリーンアップ活動を率先して10年以上も毎回参加されています。もう一つの奉仕活動は子育て支援です。放課後の「子ども教室活



動」は4年目になります。入江さんは初回からの参加です。小学生1・2年の約80人の児童を放課後に見守るボランティアです。地域の方々

とナルクとの協働ですが、今ではほとんどナルクが中心で、20人ほどが参加し、活動に当たっています。自立活動(同好会)では、以前から会の世話役を引き受け、得意のカラオケでは素晴らしい歌声を披露されています。同好会も楽しい時間です。(記・事務局長 石田長男)

私はこれで元気です

二わたしの健康法お教えします二

継続こそ一番

今年、米寿になったが、身体はもうボロボロだ。足は痛風、膝は軟骨劣化で座れない。前立腺がん、大腸ポリープ、椎間板ヘルニア、胆石、膵臓ポリープと続いた。胃は4分の3切除した。肺気腫、鼻炎、難聴と数え上げたらきりが無い。

8年前に家内を亡くし、高齢者マンションで自炊しているが、独居老人の私は、次のような1日を送っている。

起床は午前3時。寝床の中で手足を振り目覚まし運動。4時に洗面。口腔機能、嚥下機能の向上訓練。踵おろし30回に片足立ち1分間と発声練習に大笑いで30分間。6時25分にはテレビ体操。8時からノルディック・ウォーキング3千歩。10時30分からは高電圧利用の血流を良くするヘルストロン体験を20分間。これは椅子に座っているだけだから簡単だ。長嶋茂雄氏も愛用している。20時には寝床の中で手の指と足首の運動をして、私の1日は終わる。とにかく継続することが一番と自分に言い聞かせている。

東大阪・大東拠点 田邊榮一郎

読者の広場

短歌

【宝塚・川西】
くれないを百日保つ百日紅空に向きつつ咲き初めにたり
松野綾子

俳句

【石川】
晴れ渡る空へ梅雨明け宣言す
青空を称へるやうに凌霄花
遠雷や寝付き良き子に悪しき子に
泉和子

【東京】
喜寿を越え気になる言葉古希後期
曾根清次

【宝塚・川西】
豚足は見かけ悪いが珍味です
平塚らいつう

【奈良】
宗次郎の才カリナ響く梅雨の空
隆子

【堺】
聖徳太子の面影を探究
「生国魂神社」へ。
一時的な冷夏もあつたが、今年の大阪の夏は平年より高かったと気象庁は発表している。

【美祿】
裏山の杉の木立にうぐいすや山の滝客を集めて昼下がり
相撲観て手に汗にじむ八十路かな
梅雨明けで月命日の暑さかな
井上順司

【東京】
喜寿を越え気になる言葉古希後期
曾根清次

【宝塚・川西】
豚足は見かけ悪いが珍味です
平塚らいつう

【奈良】
宗次郎の才カリナ響く梅雨の空
隆子

【堺】
聖徳太子の面影を探究
「生国魂神社」へ。
一時的な冷夏もあつたが、今年の大阪の夏は平年より高かったと気象庁は発表している。

【美祿】
裏山の杉の木立にうぐいすや山の滝客を集めて昼下がり
相撲観て手に汗にじむ八十路かな
梅雨明けで月命日の暑さかな
井上順司

【東京】
喜寿を越え気になる言葉古希後期
曾根清次

【宝塚・川西】
豚足は見かけ悪いが珍味です
平塚らいつう

【奈良】
宗次郎の才カリナ響く梅雨の空
隆子

【堺】
聖徳太子の面影を探究
「生国魂神社」へ。
一時的な冷夏もあつたが、今年の大阪の夏は平年より高かったと気象庁は発表している。

【美祿】
裏山の杉の木立にうぐいすや山の滝客を集めて昼下がり
相撲観て手に汗にじむ八十路かな
梅雨明けで月命日の暑さかな
井上順司

【東京】
喜寿を越え気になる言葉古希後期
曾根清次

【宝塚・川西】
豚足は見かけ悪いが珍味です
平塚らいつう

【奈良】
宗次郎の才カリナ響く梅雨の空
隆子

【堺】
聖徳太子の面影を探究
「生国魂神社」へ。
一時的な冷夏もあつたが、今年の大阪の夏は平年より高かったと気象庁は発表している。

山咲る川も吠えたりあばれ梅雨
アルプスの風は晩夏や道祖神
御田植祭家々すてむ蠶蛇巻
空蟬の力を残す爪の先
蝦蟇さはく沼のほとりの淡竹採り
神々の声聞く杜の夏静か

【美祿】
裏山の杉の木立にうぐいすや山の滝客を集めて昼下がり
相撲観て手に汗にじむ八十路かな
梅雨明けで月命日の暑さかな
井上順司

【東京】
喜寿を越え気になる言葉古希後期
曾根清次

【宝塚・川西】
豚足は見かけ悪いが珍味です
平塚らいつう

【奈良】
宗次郎の才カリナ響く梅雨の空
隆子

【堺】
聖徳太子の面影を探究
「生国魂神社」へ。
一時的な冷夏もあつたが、今年の大阪の夏は平年より高かったと気象庁は発表している。

【美祿】
裏山の杉の木立にうぐいすや山の滝客を集めて昼下がり
相撲観て手に汗にじむ八十路かな
梅雨明けで月命日の暑さかな
井上順司

【東京】
喜寿を越え気になる言葉古希後期
曾根清次

【宝塚・川西】
豚足は見かけ悪いが珍味です
平塚らいつう

【奈良】
宗次郎の才カリナ響く梅雨の空
隆子

邦彦 照子 幸太郎 弘道 全紀 陽子

元気な100歳
越えを目指して
【枚方】 永盛豊國
現在では残り少ない戦中派の91歳で、100歳まで生きることが目標です。

戦時中は、男は兵隊、女は看護婦を目指すが当たり前で、他の職業は考えられない時代でした。私は20歳の徴兵まで待たず、18歳で倍率50倍の陸士を志願し、合格。同期生500人と共に陸軍士官学校に入學しました。

予科1年を経ての本科は航空戦闘機の所属になりました。そのころの内地は空襲が多く、危険と

句や言い回し、同じ言葉でも英語と日本語の微妙なニュアンスの違いなどを説明してくださるなど広範囲に及び、とても興味深いです」と好評です。

「英会話でゲームを楽しむ授業もありますが、私たちは何と言つても中学生なので、その時は思いつき騒ぎます」とも話します。参加者の真剣に学び、楽しんでいる様子が伝わってくる同好会です。

今号の拠点日より記事が少なく(涙)



亀岡の若返り英会話教室

今号の拠点日より記事が少なく(涙)

随想

いうことで飛行訓練を満州で行うことになり、舞鶴港から出航しました。しかし、湾頭で機雷に触れて座礁するアクシデントに遭った。しかし、命は助かりました。やがて終戦となり、同期生はそれぞれ各大学に転入し、卒業後は政界や財界などに進みま



若々しい永盛さん (2017年6月)

た。同期のきずなは強く、今でも毎年同朋会を開くなど、友情は続いています。91歳の私はまだまだ持病もなく、入院の経験もありません。眼鏡は不要で、裸眼で新聞が読めます。耳も支障なく、よく聴こえます。車の運転もしています。ただ、最近隣の座席には家内をはじめ、誰も座ってくれませぬ。93歳までは免許有効なのですが、そんな私に健康の秘訣を問う人は多くいらつしやいます。が、普通の生活をしていただけです。

あえて言つたならば、食べ物の好き嫌いはなく、塩分や糖分は控えめです。海外旅行も思い残すことなく、各国を訪ねました。その中には良き思い出が多くなります。その一つは、ボストン(アメリカ)からある親父があいさつで、「息子は高校を卒業して、その後警察のご厄介に」と言った。

理科教師の友人は、白いのに透けない水着に「科学を悪用する奴(やつ)」は許せない」と怒っていました。私、こう見えても若いころ結構不良だつたけど、今では血行不良なの。
編集雑感
本紙は、ナルク本部の情報、動きなどをお知らせするだけでなく、各拠点のニュースを幅広く取り上げていきます。二ユーア源は皆さまの投稿と拠点の会報です。積極的に各地の会報を転載していきますので、ご協力をお願いいたします。皆さまの投稿もお待ちしております。(Y)

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Points). Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), 関東地区 (25), 信州地区 (6), 北陸地区 (3), 中部地区 (8), 近畿地区 (41), 中国地区 (7), 四国地区 (6), 九州地区 (4), 合計 (116), and overseas locations like 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).

本部住所電話は1面題字下に記載
東京事務所 105-0004
東京都港区新橋6-15-8
空調ビル3F
電話03-6435-6352

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・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・UA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