



**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親和ビル4階 〒540-0028  
 電話06-6941-5448(代表) FAX06-6941-5130

ホームページ <http://nalc.jp>  
 Eメール編集室 [kaiho@nalc.jp](mailto:kaiho@nalc.jp)

毎月1回  
10日発行

# 新春座談会 女性会員大いに語る

## ナルクの発展は女性パワーで

ナルク創立15周年、平成21年の幕開けである。今年はまだ組織拡大5カ年計画の中間の年にも当たる。過去15年を振り返るとナルクの発展には女性の力が大きな原動力になってきた。今後もますます女性パワーは重要性を増してくる。

全国各地で長年活躍している女性会員に集まっていただき、新春座談会と銘打ち、これからのナルクについて大いに語っていただいた。司会是高畑敬一会長。

高畑 皆さん新年おめでとうございます。



高畑 今年はいよいよ15周年の年です。5月には京都會館で盛大な記念式典を行いますので、ぜひ全国から大勢の会員にお集まりいただきたいと思っております。

道にできたというユニークなテレビを見て、翌日直ぐに千歳に飛んでいきまして。話を聞くと「これはすごい団体だ」と直感しました。そして1年かけて札幌を作り、その後、江別、函館、十勝など道内で7つぐらいの拠点の立ち上げに関わって参りました。

そこで今日は女性会員を代表して3人の皆さんにお集まりいただき、この15周年に向けての思いとか、15年を振り返っての感想などを大いに語っていただければと思っております。まず八百坂さん、あなたの入会の動機は何でしたか。



八百坂 私はご多分に漏れず時間預託でしただけです。



石西 会長がナルクの構想を練っておられた頃から、主人にお声がけがあつて、私も拠点の設立総会から入っていたんです。

### 季の輝き



写真・谷 宏

- 出席者 (敬称略)
- ナルク会長 高畑 敬一
  - 札幌拠点 八百坂 康子
  - 枚方拠点 石西 正子
  - 南横浜拠点 小野里 純子
  - (発言順) 山田 芳雄

**15周年に向けて**  
 高畑 私は79歳になりましたが、ナルク「ふれあいエコウォーク」の先頭に立って、4月25日、東京日本橋から1カ月中仙道を歩きます。京都に着く頃には15周年記念イベントで盛り上がりつつあります。ほいほいとですね。皆さんの所はどうですか。

八百坂 私どもは毎月5000円ずつ積み立てをしております。札幌3拠点を合わせ50人、北海道全体では1000名を目標に頑張っています。高畑 北海道で1000人なら、近畿はもっと頑張らないといけません。

小野里 神奈川が合同して行動する予定ですが、多分バスをチャーターすることにしようと思っております。中山道ウォークの出発を賑やかに盛り上げ、私も1区間歩く予定です。高畑 いまリフォームの話が出ましたが、古着のリフォームで有名な札幌の「さくらんぼサロン」は、如何ですか。

八百坂 全国の拠点でも地域貢献のためにサロンを運営されている所はたくさんあります。毎日開いているのは、おそらく「さくらんぼ」だけだと思います。地域の皆さんがお茶代の200円を払って毎日遊びに来てくださいます。多様なプログラムの中に古着のリメイクというのがあるわけなんです。このサロン活動などはやはり女性を中心に、それと拠点の代表に、もっと女性が登壇しなければなりません。

高畑 今年設立15周年のめでたい年。昨年以上に新しい拠点が続きと生まれる予感がする。大阪・東京・奈良・四條畷・湘南・美幌・浜田・等々に。そして鳥取のように団塊世代から団塊ジュニアへとナルクが受け継がれていく展望の開ける年になりそうです。(高畑敬一)

後方支援部隊で頑張っています。主人は退職後全精力をナルクに注いでいるんですが、男の人は本気になればすごいなと思っています。私自身は16年前から別のNPOで、在住外国人の支援活動に当たっています。早く後継者に任せて、ナルクに専念したいと思っています。

八百坂 演芸の方では、中標津が音頭をとって「北海盆歌」を披露する予定です。京都會館は大きなステージと聞いておりますので、その舞台一杯を使って、歌と踊りで盛り上げます。

小野里 南横浜は女性パワーが強いのが特徴です。「まどか」という女性だけの会がありまして、薬膳料理や和服のリフォーム、手芸の作品展、シニアケアメイクの取組みなどで、拠点の牽引役を務めています。

高畑 今全国では女性の代表は25拠点です。全体から見れば2割弱ですが、もっと女性代表が増えて欲しいですね。石西 私のところも運営委員は女性が3分の1です。これを逆転させたいと思っております。男性はリタイアするとナルクベッタリということも可能なのですが、女性はやはり家事や介護などで難しさがありません。

高畑 大いに女性リーダーに期待しています。高畑 昨年も10ほどの拠点設立総会に出席した。その中で最も感動を覚えたのが鳥取。起ち上げの中心に選ばれた西村美津子さんの「三人娘」から届いた祝電が読み上げられたときだった。お母さんへ。ナルク設立おめでとうございます。お母さんがお祖父ちゃん・お祖母ちゃん・お母さんのお三人の間で私たちが三人は結婚していきました。孫も次々と誕生しました。その頃のお母さんが私たちのため、お祖父ちゃん・お祖母ちゃんのため、日々活躍していらした姿をすっかり覚えておきます。その苦勞が設立へと実を結んだのではないのでしょうか。私たちが子育てが落ち着けばナルクの会員になるという話をしています。ナルク鳥取が世代を継がれて未永く発展されることを願っています。本年におめでたい。三人の娘より高畑 敬一

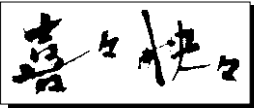


小野里 私は横浜ができたときに夫婦で入会しました。今は主人の



熱心に語り合う4人の皆さん

高畑 いまリフォームの話が出ましたが、古着のリフォームで有名な札幌の「さくらんぼサロン」は、如何ですか。八百坂 全国の拠点でも地域貢献のためにサロンを運営されている所はたくさんあります。毎日開いているのは、おそらく「さくらんぼ」だけだと思います。地域の皆さんがお茶代の200円を払って毎日遊びに来てくださいます。多様なプログラムの中に古着のリメイクというのがあるわけなんです。このサロン活動などはやはり女性を中心に、それと拠点の代表に、もっと女性が登壇しなければなりません。



高畑 昨年も10ほどの拠点設立総会に出席した。その中で最も感動を覚えたのが鳥取。起ち上げの中心に選ばれた西村美津子さんの「三人娘」から届いた祝電が読み上げられたときだった。お母さんへ。ナルク設立おめでとうございます。お母さんがお祖父ちゃん・お祖母ちゃん・お母さんのお三人の間で私たちが三人は結婚していきました。孫も次々と誕生しました。その頃のお母さんが私たちのため、お祖父ちゃん・お祖母ちゃんのため、日々活躍していらした姿をすっかり覚えておきます。その苦勞が設立へと実を結んだのではないのでしょうか。私たちが子育てが落ち着けばナルクの会員になるという話をしています。ナルク鳥取が世代を継がれて未永く発展されることを願っています。本年におめでたい。三人の娘より高畑 敬一

### 団塊の世代へ 次世代育成推進セミナー

滋賀 神奈川 大阪で実施

ナルクが財団法人 旨である。「こども未来財団」12月までに、滋賀から委託を受け実施 県、神奈川、大阪府と3地域で開催へ向けての「次世代育成推進セミナー」今年1月25日、千葉県で最終となる。各地で大きな反響を呼んでいる。「子育ては未来創り・世代を超えて応援しなさい」というサブタイトルの示す通り、団塊の世代を中心とした幅広い世代に、子育て支援の加を得て行われた。基調講演は龍谷大学の金子龍太郎教授 今回のセミナーの主



の居場所づくり」として行われた。虐待から幼児を守る国際的な運動や雑木林を公園にする運動などについて詳しく聞くことができ、事例発表では「神奈川会場」神奈川は11月29日「横浜福祉会館ホー

「大阪会場」大阪地区のセミナーは、12月7日(日)、大阪北区の中央電気クラブで行われた。まず作詞家のもず唱平氏が「親子の絆を育む音楽文化と子育て支援」と題して基調講演を行い、田晴美氏、川崎拠点同「感性」が如何に大切かを改めて認識させられた。読売新聞の小牧規子氏がコメント、ナルク富田林拠点の久保義和氏をはじめ4人が事例発表を行った。参加者は140名、充実した内容に全員が大いに満足できたセミナーだった。

### 女性の視点 自分らしく

伊丹節子(西宮)



一昨年、母が百歳で天寿を全うし、その前の年に父が98歳で世を去った。義祖母は93歳、義父91歳と、現在の長寿社会を絵に描いたような家庭である。私は9人兄弟の8番目、何かで集まると総勢70人にもなる。両親は玄孫(ひまひま)まで見て召されていった幸せな人である。母は子育てが終わり、曾孫(ひまひま)の面倒を見ながらも「60の手習い」と、通信教育で趣味を楽しみ、地域の公民館でボランティアのはしりのようなことをしていた。そんな母を誇らしく思い、私もいつしか母に感化され、今の自分があると思うようになった。ナルクとの出会いはある新聞記事だった。

た。「時間預託、相互扶助」の文字が、今までのボランティア団体と違うように感じられ、とても新鮮だった。早速本部に連絡をとり、高畑会長のお話を聞き、平成7年4月を目途に地元拠点を作ろうと、仲間と皆で拠点設立の準備に取りかかった。



オープン時の伊丹さんのお店  
そんな中に「阪神淡路大震災」がおきた。本部も出来たばかりだったが、まだ設立もしていない我々のために全国からご支援をいただき、何とかその年の10月に「西宮・尼崎拠点」を立ち上げることができた。本部も来年は15周年、西宮拠点も懸案の尼崎との分離が実現してきた。それぞれの活動の場面は違うが、目標は同じ。「相互扶助」を大切に念じている。

やがて、ナルクの活動の中で、障害のある人や高齢者が気軽に食事をする場所がほしいという声をよく耳にするようになった。「彼らの居場所作り」にチャレンジしよう」と53歳の年に一大決心をした。母の60の手習いに比べればまだ7つも若いと思ひ、調理師の免許をとり、自宅を改造して小さな飲食店を開業した。

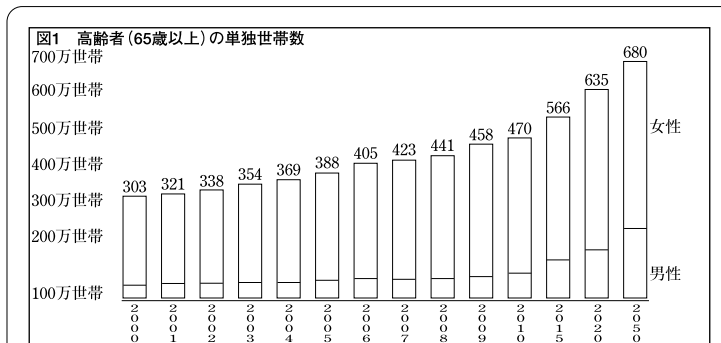
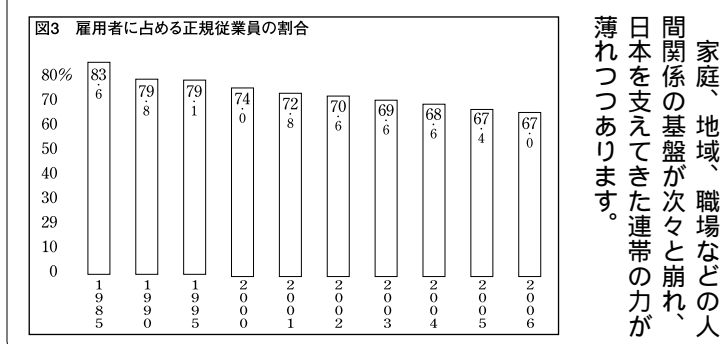


Table 2: International comparison of the elderly population ratio. The table compares Japan's ratio in 1950, 2005, and 2050 against other countries like France, Latvia, Belgium, etc.



## 利得

### 1 家庭では何が おきているのか

家族や家庭は今も昔も人間関係の出発点です。戦後の経済発展の過程で、日本は急速に核家族化が進行しました。大家族と呼ばれる祖父母・父母・子どもなどの3世代以上が同居する世帯形態が分裂し、現在では標準世帯と呼ばれる両親と子どもで暮らす世帯が急速に増加しました。また近年は単独世帯が急増しており(図1)、2007年には両親と子ども世帯の数を上回り、最多世帯となりました。

### 2 職場では何が おきているのか

終身雇用・年功序列といった日本型経営システムの下では、職場はもう一つの家庭のようでした。雇用が増え、職に就かない若者が増え、短期で離職する人が増えています。職場は最早、長い人間関係を築く場ではなく、家庭、地域、職場などの人間関係の基盤が次々と崩れ、日本を支えてきた連帯の力が薄れつつあります。

### 3 日本力の喪失 ④ 連帯の力が薄れていく

博報堂の「日本の喪失5大カ」の4回目です。日本人の生活の基盤である「家庭」と「職場」の2つの場所から人と人を繋ぐ力、連帯の力が急速に失われつつあります。地域の力も弱くなってきました。まさに日本力が失われつつあります。(白石勝也)

「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。

# 年男・年女今年の抱負

2009年は五年、もの本によると、この年に生まれた人は一実直で強い信念の持ち主。辛抱強く根気もあり、口数は少ないが信用がある」とのこと。

ナルクの会員には1913年生まれから1985年生まれまで、五年は1650名が在籍する。そのうち拠点の代表、事務局長をされている皆さんに今年の抱負を語ってもらった。

煙野美菜子さん 進したいものだ。  
「東神戸・事務局長」 また「丑には物を

その昔、動物たちが 掴む」という意味がが神様に呼ばれて駆 あるそう。何より けっこをしたそう も今年健康をこの な。丑は一番早かつ 手につちり掴もつ たがゴール寸前で背 と決意を新たにす 中の子(ネズミ)が いる。  
ヒラリと飛び降りて 鎌田光三さん 「びわこ湖西・代表」

2番手の丑ではあ 今年色々な節目 が重なる不思議な縁

## 拠点リレー訪問 46 信州まつもとだいら訪問記

### 交流と絆を大切に

JR松本駅からバスで約10分、国宝松本城の近くの閑静な町の一角に「信州まつもとだいら」の拠点事務所があります。エリアは松本市、安曇野市、塩尻市、波田町、池田町、朝日村、山形村の人口約40万人で、11月現在会員は80世帯130人です。

「会の運営で最も大切なのは、会員の交流と絆です。これを全ての活動の原点



料理教室では本格的そば打ちも

に据えています」と、守安威象代表はおっしゃいます。  
「交流」と「絆」づくりを支えているのが料理教室・ウォーキングをはじめ多彩なサークル活動です。全員参加

を感じる年になりま した。 ナルク設立15周年、旧ナルクびわこ設立10周年、びわこ湖西設立5周年。そして6回目の年男。

これを契機に大きな夢に向かって一歩一歩確実に前進していることを念じています。久保田士朗さん 「岩槻・事務局長」

平安の頃、貴族はもっぱら牛車を用いたという。そのゆつたりと荘重な歩みが好まれたのであろう。岩槻拠点は4月に設立1周年を迎えるが、会員は毎月1名

の月1回の定例会でも、手作り料理教室を同時開催し、会員間の交流を深めています。平成17年の春、この料理教室での餃子作りの講師を中国残留孤児帰国者に依頼し、帰国者からも日本料理の講師を依頼されるなど、両者の交流が始まりました。帰国10年を経過しているのに、彼らはおにぎりの作り方、味噌汁のダシの取り方も知らず、日本語も挨拶程度しか話せませんでした。ならば我々が力になろうと、そこから本格的交流・支援が始まりました。

単なる「支援」ではなく、ナルクのサークルへの参加、農作業(稲作・ジャガイモ作り)と一緒に生活感溢れるこの拠点の交流活動は、長野県をはじめ厚生労働省からも認められ、今では全国的にも高い評価を得ています。「私達は対等に交流し、帰国者が心豊かにプライドを持って生活していただ



中国帰国者と田植えの作業

みながら頑張りま います。 富田潤二さん 「新潟・事務局長」

また5年を迎え72歳となった。幸い健康で、気持は40代である。 拠点のメンバーの中にも82歳で公園の草刈り、海岸の空き缶拾いの活動をして いる人もいます。彼は 真夏に60キロ先の長岡市に自転車で花火 見物に出かけるスー パー高齢者である。 この園がいま「認

ることを目指しました。人と人の絆を大切にすることを暖かい気持ちで帰国者の皆さんの日本での生活に大いに寄与できたと自負しています」と、小野松雄事務局長は語っております。

スーパージョーもいる。私も指して日を過ごした い。 和天道春さん 「丹波・代表」

72歳の私は昨年3月まで保育園に勤務 していました。少子 高齢化が進む農村の 保育園で若い親との 3世代交流の場を作 育て環境を生み出す ことに力を注いでき ました。

平均疲労破壊が3 万回とすれば、あと 4千回。次の五年の 頃である。1回の重 みが次第に増えてく る。それに耐えるた めにナルクの活動を ギアチェンジ。 千葉武さん 「美祿・代表」

市の福祉事務所と 協議が整い、奉仕活 動の糸口を見つけた。 会員も高齢者が多 くて、元気で活動でき ない。幸せを例会の都度 話し合っておりま す。

私も昨年入院し、 健康であることの有 り難さを痛感しまし た。今年も会の発展 のために体力作りに 励みます。 瀬能邦子さん 「柏原・代表」

後期高齢者を「好機 好例」と捉え「読む ・書く・聞く」への 再挑戦中です。 音読・朗読・読書 力の維持、簡潔明解

今年には次の5点を 実行。①5周年記念市 川福祉ボランティア フェスティバルの成 功。②市民税1%支 援活動助成金30万円 確保。③八幡地区で の「ナルクふれ愛サ ロン」の新設。④一 人暮らしの会員への サポート具体化。⑤ 150世帯200名 に向けて分野別G班 の新設。 堀口高子さん 「水戸・事務局長」

15周年と干支が重 なり思い出深い年 になりそうです。 ナルク水戸も9年 ぶりになりました。代 表以下元気に活動し ています。 筑摩孝雄さん 「東京・代表」

いま私たちがとつ て大切なのは「お金 持ち」になること なく、「人持ち」に なることである。「家 族持ち」「配偶者持 ち」も最後は自分一 人になる。身体が思 い通りにならなくな った。頼り合える楽 しい仲間の大切さが はじめて分かるとい う。 その時では遅い のだ。今からナルク の活動に参加して「人

持ち」をしようでは ないか。 司馬「街道を行く」 篤姫を偲んで 江戸漫歩 11月19日、私たち 「街道を行く」の一 行は、江戸漫歩と酒 落こみました。 先ずは篤姫を偲ん で皇居へ。生憎の小 雨でしたが「富士見 橋」「宮殿」「二重 橋」「伏見櫓」と見 学し、東御苑の松の 廊下跡で大奥を偲 び、天守閣跡から江 戸を展望しました。



は私の大切な夢で

な文章作成などを 目指して研鑽中だ。 鎌田利通さん 「とかち・代表」

欲張らずに身の丈 にあつた「1点重点 主義」でいきたいと 思っています。特色 ある活動を今まで同 様継続していきま す。 保育園児対象「食 作り」、乳幼児対象 「読み聞かせ」、視 覚障害者対象「タン デムサイクリングと デム登山」、小学生 対象「渡り鳥自然観 察講習会」をライ ンアップしてありま す。そして「エンデ ングノート」の販 売にも頑張りたいと 思っています。 島啓介さん 「ふくい・代表」

ナルク「ふくい」 は結成8年目を迎え ています。会員も増え、活 動の輪も広がってき ています。 今年には拠点の分離 独立、15周年の「ふ れあいエコ・ウオー ク」の参加を目標に している。 そのために「腹八 分目・塩分控目・酒 ほどほど」の先達の 戒めを守って、6回 目の年男の年を過ご したい。 桑原賢男さん 「市川・代表」

設立満5年で会員 150名になった。 5年後には300名 を目指す。そのため

今年には次の5点を 実行。①5周年記念市 川福祉ボランティア フェスティバルの成 功。②市民税1%支 援活動助成金30万円 確保。③八幡地区で の「ナルクふれ愛サ ロン」の新設。④一 人暮らしの会員への サポート具体化。⑤ 150世帯200名 に向けて分野別G班 の新設。 堀口高子さん 「水戸・事務局長」

15周年と干支が重 なり思い出深い年 になりそうです。 ナルク水戸も9年 ぶりになりました。代 表以下元気に活動し ています。 筑摩孝雄さん 「東京・代表」

いま私たちがとつ て大切なのは「お金 持ち」になること なく、「人持ち」に なることである。「家 族持ち」「配偶者持 ち」も最後は自分一 人になる。身体が思 い通りにならなくな った。頼り合える楽 しい仲間の大切さが はじめて分かるとい う。 その時では遅い のだ。今からナルク の活動に参加して「人

持ち」をしようでは ないか。 司馬「街道を行く」 篤姫を偲んで 江戸漫歩 11月19日、私たち 「街道を行く」の一 行は、江戸漫歩と酒 落こみました。 先ずは篤姫を偲ん で皇居へ。生憎の小 雨でしたが「富士見 橋」「宮殿」「二重 橋」「伏見櫓」と見 学し、東御苑の松の 廊下跡で大奥を偲 び、天守閣跡から江 戸を展望しました。

は私の大切な夢で

な文章作成などを 目指して研鑽中だ。 鎌田利通さん 「とかち・代表」



本所深川で

夜は新宿「末広亭」の落語で江戸の世界を楽しみました。 翌朝は小春日和好天気、司馬さんが「江戸っ子の産地」と言われた本所・深川へ。富岡八幡宮から当時の下町を再現している江東区の「江戸資料館」や隅田川の畔の「芭蕉庵」

「江戸資料館」や隅田川の畔の「芭蕉庵」

「江戸資料館」や隅田川の畔の「芭蕉庵」

「江戸資料館」や隅田川の畔の「芭蕉庵」



読者の広場

俳句

「豊中・池田・箕面」
俳句同好会
七日粥夫の育てし
菜も添えて
酒井信子
初鏡濃いめの紅を
えらびたり
月野恵子
仮名文字のならぶ
賀状に頼ゆるめ
長谷川由紀子
初稽古新しき足袋
履きしめて
足田栄子
湯たんぼの温もり
優し山の宿
吉田みつよ
なすな打つ使い減
らせし組板に
辻月女

川柳

「堺」平山芳泉
歳をとり探す楽し
みひとつふえ
・帰り際 囁く話
・ご用心
・外ケータイ内はパ
ソコン 先はヤミ

随想

ナルクの慧眼
「静岡東部」服部光之
国および地方自治
体の財政逼迫によ
り、福祉や医療の公
的制度に大きな揺ら
ぎが出てきました。
例えば、介護保険
制度のサービス給付
はかなり厳しく制限
され、ヘルパーさん

記者レポート

「大阪」
旧福知山線の
廃線を歩く
11月21日
「いちちょうの
会」の一行18
名は阪急「宝
塚駅」に集合
し、木ノ元か

ら武庫川を右手に見
ながら、福知山線廃
線跡をトレッキング
しました。もう廃線
になって20年にもな
るのに枕木もしつか
り残っていて、枕木
のない所は砂利が敷
いてあり、歩きやす
い道になっていま
す。ところがトンネ
ルの中は真っ暗闇で、
持参の懐中電灯のお
世話になりました。



「茂原」
子どもの遊び広場
ナルク茂原拠点と
地元商店街が主催す
る第4回「子どもあ

は、給料の安さや先
の見通しの暗さか
ら、介護職を離れる
人が増加していま
す。
そのような状況に
対処するために、厚
生労働省の「これか
らの地域福祉のあり
方に関する研究会」
が、報告書をまとめ
ました。題名は「地
域に於ける新たな支
え合いを求めて」と
いうものです。
住民が地域福祉で
重要な役割の担い手
となるよう求めら
れ、国や自治体は施
策の立案・実施に当
たっては住民と一層
協働するよう指摘さ
れています。
ナルクは平成6年

「鈍子」
ハゼ釣り大会奮闘記
今年度発足した里
海山サークルの第
1回行事として、9
月2日(火)にハゼ
釣り大会を実施しま
した。
場所は利根川下流
の波崎側。当日は快
晴微風の絶好の釣り
日和、14名の太公望
が勢揃いしました。
ところが2時間粘
りましたが、全員で
ハゼ数匹とアメリカ
ナマズ2匹のみ。揚

「ひたち」
新事務所執務開始
多数の会員のご協
力です。
「ひたち」
新事務所執務開始
多数の会員のご協
力です。
「ひたち」
新事務所執務開始
多数の会員のご協
力です。

「河内長野」藤野龍彦
「紅葉狩り」
「狩り」という言
葉は、鹿や猪などの
大きな獣を捕らえる
業さんの3階建て施
設のうちの1階部分
を無償で使わせてい
ただきました。そこ
が国道の拡幅工事で
立退きになると、あ
る会員さんのご自宅
の2階をお借りする
ことができました。
しかし余り個人に長
期に亘り迷惑をか
けてはいけないと次
の候補を探してい
て、今回の新事務所
となった次第です。
(会澤久子)

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (10), 東北地区 (5), 関東地区 (30), 信州地区 (7), 北陸地区 (4), 中部地区 (8), 近畿地区 (43), 中国地区 (9), 四国地区 (5), 九州地区 (10).

初春1月文楽公演
3日(土) 19時開演
14日(水) 11時開演
15日(木) 19時開演
花競四季奏(四季を彩る美しい情景の数々)
増補忠臣蔵(忠臣蔵外伝の傑作)
夕霧・伊佐衛門「曲輪」(豪華絢爛の廓)
第2部(午後4時開演)
新版歌祭文(これぞ世話浄瑠璃の醍醐味)

団体賛助会員
(5口以上・敬称略)
あいおい損保・デイサービスドゥライフ・大阪ガス・大阪ガス労働組合・鹿島建設・亀岡病院・関西電力労働組合・セ印