



**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> 毎月1回 10日発行  
 Eメール編集室 [kaiho@nalc.jp](mailto:kaiho@nalc.jp)

# 地球温暖化防止へ一人一人ができることを

＝ナルクが15周年を機に行動開始＝

## 今年がその正念場

南極の氷が溶け出した。北極熊の生存も危ない。南太平洋の島で海面上昇の被害が出ている。日本でも北陸に積雪のない冬が多くなっているなど、地球温暖化を不安に思う民の声が日増しに多くなっている。この対策として先進国が集まり決めた京都議定書が昨年から実行に移された。この約定期間が2012年で切れる。2013年以降の対策(温室効果ガス削減)は、昨年7月の洞爺湖サミットで福田首相が懸命な働きをしたにも関わらず、「2050年までに50%削減する」との漠然とした長期目標を示すに留まっている。日本政府が大胆な数値目標を掲げて世界を主導して欲しいが、「自分の家庭や職場でできるエコ対策」を実行に移すときではないか。あたくもナルクは設立15周年を迎える。記念イベントのテーマを「エコ」と決め、各拠点から「私たちができるエコ対策」の具体案を出してもらい、とりまとめた。そのうち最大の行動は、4月25日東京・日本橋をスタートして京都三条まで中山道533キロを植樹をしながら歩く「エコふれあいウォーク」である。会員は勿論、広くシニアを中心にした市民にも参加を求め、一大国民ウォークとして成功させ、「私たちにできるエコ対策」の実践に繋げていきたい。

## 成るかポスト京都議定書の各国合意

**京都議定書の意義と問題点**  
 1985年、オーストリアのプラハに国際的な科学者が集まり、地球温暖化の脅威に対応することとで合意した。これが温暖化対策の歴史の始まりと言われている。88年には「気候変動に関する政府間パネル(IPCC)」が発足して、90年には第1次報告書を出し、これが基になって92年には気候変動枠組み条約を採択、「先進国から1990年レベルの排出量に戻すべし。その年次目標は2000年」とした。そして97年、「京都議定書」の採択に結びついた。削減義務は90年比で日本6%、アメリカ7%、EU8%とするもので、正に画期的であった。しかしその後アメリカがブッシュ政権樹立直後がポスト京都議定書は以上の問題を克服して、途上国を巻き込んだ具体的な数値目標を決められるか否かにかかっている。ポスト京都議定書は以上の問題を克服して、途上国を巻き込んだ具体的な数値目標を決められるか否かにかかっている。ポスト京都議定書は以上の問題を克服して、途上国を巻き込んだ具体的な数値目標を決められるか否かにかかっている。



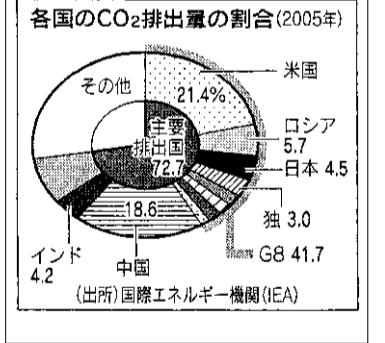
## 季の輝き

写真・谷 宏

**温室効果ガスとは**  
 代表的なものが「二酸化炭素(CO2)」と「メタンガス」や「フロン」などである。これらのガスは地球の平均気温を15度Cに保つ働きをしている。つまり地球を温室状態に保つ役割をしているのだ。もしこれらのガスがなければ、地球はたちまちマイナス18度になってしまうと言われている。  
 とくが近年、産業の発達やマイカーの普及、森林の伐採で温室効果ガスの濃度が高まり、地球温暖化の原因になっていることが判明、その削減のために世界的規模の対策が急務となった。  
 地球変動に関する政府間パネル(IPCC)の報告によれば、過去100年間地球全体の平均気温は0.3度から0.6度上昇し、海面は10.3センチ上昇しているという。水河の融解、低地の水没、異常気象の頻発、自然生態系の破壊などが懸念されている。いま正に世界的取り組みが待たなしに求められている。

が、国際交渉は進まず、先進国の中でもリーダーシップを発揮して欲しい日本の政財界首脳に決断を促すためにも、国民一人一人がポスト京都議定書の交渉の動きに、高い関心を示すと共に、「私たちにできるエコ対策」を実践していかねばならない。

**地球温暖化ガスの主要排出国**  
 2013年以降の地球温暖化ガスの排出削減の国際枠組み交渉は国連を舞台に進む。参加するのは気候変動枠組みを締結している192カ国と地域(日米欧印中国)。



足尾銅山跡地での植樹活動(ナルク栃木拠点)

- 私たちにできるエコ対策**
- 1 小さいときに教えられる
  - 2 できるだけ車に乗らない
  - 3 車に乗る場合でも燃費の少ない車を選ぶ
  - 4 買い物の際はマイバッグを持っていく
  - 5 包装の少ないものを選ぶ
  - 6 リサイクル商品(再生紙など)、エネルギー効率の良い家電商品など環境に配慮した商品を購入する(エコマーク、省エネマーク、グリーンマークに注目)
  - 7 調味料や洗剤などは、中身の詰め替えができるものを選ぶ
  - 8 電気はこまめに消す
  - 9 エアコンの温度にも注意
  - 10 クールビズ、ウォームビズを実行する
  - 11 政府の助成金を活用し、ソーラ発電を採用
  - 12 古着をリメイクし使用

- 15周年のエコ活動**
- 1 中山道エコふれあいウォーク(1日だけの参加も歓迎、会員外も受付中)。沿道の福祉施設や公園で植樹
  - 2 ウォークと連動して、全国の各拠点で同様に一斉に記念植樹

**拠点でのエコ運動**

- 1 1日1万歩のウォーク
- 2 空き缶集め(栃木拠点)
- 3 ペットボトルのキャップ集め(埼玉西で実施)
- 4 リングプル集め(江別)
- 5 定期的な地域で植樹
- 6 里山の間伐を行う
- 7 廃品回収、古紙回収
- 8 古着を集めて難民へ
- 9 歳暮などの不要品を集めてチャリティーバザー
- 10 天ぷら廃油で石鹸作り
- 11 ドングリを拾って足尾銅山の緑化運動に協力

**喜々快々**  
 納めた年金の保険料に對して受給額を比べると、若い人ほど少なく損をするなど、殊更世代間の対立をあり立てる議論が横行した頃、NPO法人ナルクは創設10周年を迎え、記念イベントを東京日比谷公会堂で実施することになった。テーマを何にするかと考えたが迷わず「多世代共生」と決めた。年金も医療も介護も日本の社会保障制度は、若い世代が順送り高年齢世代の面倒をみなくてはならない。世間の助け合い「から成り立っている」。この基本的精神を壊すようなことは絶対許されぬ。但し既得権を主張しているように誤解されても困る、行動で示そうと大阪、東京を一カ月ゴミを拾いながら歩き続ける東海道57次ウォークを敢行した。元氣な高齢者になって社会貢献する生き方を示すこのキャンペーンに老若男女2500人が参加した。あれから5年が経った。今度は中山道533kmを植樹しながら歩く。テーマは「エコ・ふれあい」。ポスト京都議定書の国際的取り組みが成ることを願い、緑を増すことを訴えて、皆で歩きたい。(高畑敬一)



# 福祉調査センターだより

## 調査センターにも新たな風

今年は3度目の介護、というものです。介護保険制度見直しの雇用調査によると、要介護状態となった高齢者が、介護従事者の平均賃金は安く、離職率も高く、平成19年度で21・6%と全産業の15・4%を大幅に上回っています。また、①介護従事者の介護事業経営実態調査でも、小規模事業所は①収支差率が低い②人件費割合が高い③職員の給与が低い、という傾向が現れています。

改正では報酬総枠確保と効率化を行って、3%アップし、人手不足が深刻な介護従事者の待遇改善や医療・介護の連携強化、認知症対策などへ重点配分されています。

まず国が市町村への交付金を増やし、個人の保険料を抑えて国費を中心に賄うことを期待します。

また福祉調査センターの情報公表調査、グループホーム外部評価などは、21年度受審料金の負担軽減案が示され、厳しい条件にたたきかたがたです。事業の効率化、見直しが必要になります。

福祉調査センター 事務局長 青木富子

## 拠点リレー訪問

47

### 泉州「さくら」訪問記

ナルク泉州「さくら」はナルクの活動を紹介したNHKの「クローズアップ現代」に特集されて大阪府南部にある岸和田市に、平成16年4月に設立され、昨年3月で会員87名の若い拠点です。岸和田市は「城とだんじりのまち」で有名ですね。

(1) 会員が約50%アップの底力はどこから？

2年前から、「ご好意で事務所を借りることができましたが、その家賃2万円の捻出が大変でした。そこから「さくら」の皆さんの底力が発揮されました。まずは建物の内装を腕に覚えの会員が担当して改装し、介護施設に関係のある会員が施設から活動の依頼を受けるために奔走、また事務所ができたことで意思疎通が生まれ、次々に活動が広がったのだそうです。まさに苦労をプラスに生かした皆さん



笑顔があふれる運営委員会

後期高齢者医療制度と共に、この負担の覚悟が必要かもしれません。

まず国が市町村への交付金を増やし、個人の保険料を抑えて国費を中心に賄うことを期待します。

また福祉調査センターの情報公表調査、グループホーム外部評価などは、21年度受審料金の負担軽減案が示され、厳しい条件にたたきかたがたです。事業の効率化、見直しが必要になります。

福祉調査センター 事務局長 青木富子



好評の布草履、講師引受けます

・布草履作り 優しい足触りと、とても楽しい色合いの素晴らしい草履です。はじめは徳州苑で水虫のため普通の草履では足が痛い方のために作ってみたいところ評判が良かったので岸和田市の市民ホールで作り方の講師を依頼され、今ではスリッパやネクタイを利用した袋物にも大発展中です。準備中の展示即売会のための素晴らしい作品がずらりでした。すばらしいことに90歳の会員の方はじめ十数人の方が参加しておられるとのことでした。ご希望拠点には製作についての出張

ん的一致協力の成果だったんですね。

事務所浮舟、古堅西副代表、富田事務局長はじめ8名の運営委員のみなさんが集まったの運営委員会は元気があふれていてこの底力を実感しました。

(2) 主な活動

・徳州苑(老人保健施設)の配膳・下膳(月間70回)と清掃

はじめは奉仕活動でしたが施設と協議の上、時間預託活動として運用をはじめています。

(3) 今後の取り組み

・活動を支える会員相互の意思疎通と親睦をすすめるために趣味

・サークルを通じた仲間づくりや懇親会等の開催

・シニア介護サポーター養成講座への参加

・こんにちは運動(地域包括支援センター訪問)の計画的実行など新たな取り組みを積極的に進めています。(野村文夫)



徳州苑での活動

指導もOKだそうです。

・会報はみんなで作る 会報作成は1班4人の4班がそれぞれ3カ月分担当するという全員参加体制。一人の編集者にすべての責任を押し付けてしまわないし、大勢の人が会の活動を知って理解が進んでいるそうです。ユニークですね。

・リサイクル活動

15周年のテーマ「エコ」を既にはじめています。アルミ缶、古新聞集めでリサイクルの気持ちの高め、また実益もあがってきました。

鳴門橋が目前に見える。聞きしに勝る絶景である。

湯上がりのビールは格別だが、適度に冷えた冷酒の方について手がでてしまふ。魚介類が新鮮だからである。最も気に入ったのが「鳴門鯛姿造り蛸・エビあしらひ」。淡路島の郷土料理だという「さざえと鯛の宝楽焼き」、特胡麻ダレで食べる「神戸牛のシヤブ鍋」も捨てがたい。

翌朝早く起きて朝風呂へ。真っ青に晴れ上がった空に青い海、鳴門大橋がクツキリと浮かんで見える。その下が「渦潮」だが仕事があるので観潮はあきらめた。

料金は一人税込込み14000円。預託点数が6点必要だが、ナルクの点数の貴重な利用法だと実感した。問い合わせは(株)ロングライフサポート、電話06-6690555へ。

また各拠点には今回、全国14の老舗旅館と契約した時間預託企業支援制度の一覧が備えてあるので参照されたい。(高畑敬一)

生涯学習センター「ニュース」

①司馬「街道を歩く」中山道を歩く

マゲクック

玄米を短時間で炊き上げる鍋が開発された。ノーベル賞受賞の南部教授の原理で作られている。詳しくは下の広告を。

HOW縁結び

5月25日のナルク15周年記念日に平安神宮で、高畑会長の仲人で挙式し、京都で全国の会員の祝福を受けませんか。特典：都ホテルの記念パーティーご招待。

東日本地区担当より東日本エリアでの応募は、男性が多く女性が少な目です。縁を求めている女性の皆さん、ぜひ素敵な男性との出会いを目指し、多数応募してください。(黒田民子)

三宮を午後4時にバスで出て、5時半頃、淡路島南端の福良に着く。高台に建てられたホテルは、華やかなイルミネーションに包まれてまるで竜宮城のよう。早速浴衣に着替え風呂へ行く。自慢の温泉は透明だが、ヌルツとして上がると肌がすべすべしている。近郊の人から「美人の湯」と呼ばれ、特に女性に人気があるとのこと。

露天風呂に浸ると潮風が心地よく、大

### 電子レンジでカンタン・素早く調理!! 玄米食で玄米を約25分でおいしく炊けて認知症予防にオススメ!!

マゲクック(磁性鍋)は2008年ノーベル物理学賞を受賞した南部陽一郎シカゴ大学名誉教授の「自発的対称性の破れ」の原理に基づいて作られています。電子レンジのマイクロ波が遠赤外線に変換されることで、食品の吸収波長と同調し、食品の加熱効率が上がり、美味しい料理ができます。

両手鍋Mサイズ ※電子レンジ専用

- セット内容: 鍋、ふた、中ふた、すのこ
- サイズ: 直径25cm 内径21.5cm 高さ14cm 幅ふた18.5cm すのこ12.8cm
- 容量: 1300cc <日本製>

ナルク会員のみ 定価10,290円

価格: 9,380円 (税込み)

※お支払い方法: 代金引換(代金引換手数料 送料サービス)

●遠赤外線素材の旨味・香りを引き出す

●省エネ(電気釜の4分の1)

●すのこ効果で余分な油を落とし、メタボ対策に

●アミノ酸がアップし旨味・栄養分アップ

●玄米食で認知症予防(フェルラ酸が有効) 糖尿病予防(食後の血糖値を上げない)

ごはんもふっくら! 素材の味をひきだします

つや つや ももち ももち

野菜・魚・肉料理もできます

読者の広場

短歌

「北神三田」
食卓に射す陽の光
時おり翳るは
空を雲流るらし
中田勝子

「東神戸」池田芳子
小春日に七色の幡
ゆれており
街並みの松の菰巻
つづきあり
秋冷の石庭に映ゆ
勅使門

「泉州」古堅勝子
妹の死
昨年9月21日、乳
ガンのため、彼女は

「豊中・池田・箕面」
「わかばサロン」
初の箕面開催
「わかばの会」の
サロンが4周年を迎

「姫路」
「エコでヘルシーな
料理教室」
昨年2月に開催
した「ふるさとひよ

「茨木・摂津」
「なりました
事務所が広く」
12月から隣の広い

「寝屋川・四条畷」
「シニア介護サポ
ーター養成講座終了」
当拠点でも「ナル

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

俳句

「東神戸」吉野弘夫
単線の駅舎に備ふ
しぐれ傘
帰りに花久しき人の
老いて美はし
数へ日や錦小路の
肩のふれ

「東神戸」池田芳子
小春日に七色の幡
ゆれており
街並みの松の菰巻
つづきあり
秋冷の石庭に映ゆ
勅使門

「泉州」古堅勝子
妹の死
昨年9月21日、乳
ガンのため、彼女は

「豊中・池田・箕面」
「わかばサロン」
初の箕面開催
「わかばの会」の
サロンが4周年を迎

「姫路」
「エコでヘルシーな
料理教室」
昨年2月に開催
した「ふるさとひよ

「茨木・摂津」
「なりました
事務所が広く」
12月から隣の広い

「寝屋川・四条畷」
「シニア介護サポ
ーター養成講座終了」
当拠点でも「ナル

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

随想

愛する夫と2人の息
子を残してこの世を
去った。親族に見守
られながら、穏やか
に眠るように息を引
き取った。
3年前、「義姉さ

計画的に事が運ん
で安心したのか、そ
れ以後病状は、さら
に進行したようだっ
た。近所に住む妹さ
んが、在宅死を希望

「いつも交代で食事
を作っています」と
自慢げに話して、皆
を安心させていた。

味料も健康的なモノ
ばかりを使ったの
で、野菜そのものの
味が出て、大好評だ
った。(山下武彦)

場所もなく、用件を
そそくさと済ませ、
帰られる方が多かつ
たので、運営委員

「寝屋川・四条畷」
「シニア介護サポ
ーター養成講座終了」
当拠点でも「ナル

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

入会2年で
思うこと

私はナルク2年生
になりました。この
間、先輩の皆様のご
指導をいただき、会
のことも少しずつ分

活動の場が与えら
れず失望してやめら
れます。新会員に対
しては、活動に参加
する機会を

申請込みがあり、本
部の養成講座を受け
た4名を中心に、専
門知識を持った講師

「寝屋川・四条畷」
「シニア介護サポ
ーター養成講座終了」
当拠点でも「ナル

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Hubs). Rows include 北海道地区 (10), 東北地区 (5), 関東地区 (32), 信州地区 (6), 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).

本部 住所電話は1面
題字下に記載
東京本部 〒108-0075
東京都港区港南町3-4
12港南第1ビル3F
電話03-5796-2747

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

「西 邦夫」
受講者は皆熱心
で、実技を受け持っ
ていた。施設も

団体
賛助会員

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・関西電力労働組合・セ印

近畿労働金庫・公益社サンエツ金属・三協アルミ労働組合・全電通近畿労働組合・CGCグループ・東レ労働組合・象

イ・近畿労働金庫・公益社サンエツ金属・三協アルミ労働組合・全電通近畿労働組合・CGCグループ・東レ労働組合・象

マホービン・ダイキン労働組合・武内プレス工業・ダイハツ労働組合・東北電力労働組合・東北電力労働組合・東北

電波・富山第一銀行・日新製鋼労働組合・日通旅行・日本アルミ労働組合・日本オーチスエレベーター・パナソニック

パナソニックグループ労働組合連合会・パナソニックコミュニケーションズ・パナソニックエレクトロニクス・パナソ

ニック(株)エナジー社・パナソニック四国エレクトロニクス・パナソニック電工・パナソニック電工労働組合・パナソ

ニックAVCネットワーク労働組合テレビ支部・丸十服装・妙見閣寺・ユアテック・理想科学工業・四国電力生活協同組合・全労済大阪府本部