



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

# ナルクうたごえふれ愛ローズ

## 市民を巻き込んでのサロン活動

### 市川の街に歌声が流れて

「自立」「奉仕」「助け合い」を通じて「生きがい」を得る、の理念を基に、ナルクの具体的活動は、「時間預託の双方方向ボランティア」「地域や会員外への奉仕活動」「健康づくりや趣味を楽しむ同好会クラブ活動」の3本柱に分かれる。このうち同好会活動は会員同士の親睦・交流から友達づくりへと発展する。

最近この活動に市民も参加してもらおうケースが増えてきた。同好会だけでなく高齢者の居場所作りを目指すサロン活動でもこの傾向が強い。市川拠点(千葉)の「歌声サロン」はまさにこの典型であろう。市川駅の北口を降りて数分、街の一角から美しい歌声が聞こえてきた。

「ナルクうたごえふれ愛ローズ」が誕生したのは、今から5年前である。その前の年にナルク市川が設立されたが、当時からコンサートを開いたり音楽活動が盛んだった。中心になって動いていた人たちの間に、音楽好きが何人かいたためである。

現在の代表桑原馨男さん、副代表の樋口進さん、金子まち子さん、事務局長の柴田守さんらである。新しい拠点として会員を増やすためには、何が効果的なのかを皆で模索したが、出てきた結論は、やはり音楽だった。会場は拠点事務所からほど近い「市川公民館」を利用することができた。

早速、歌声サロンの構想を練った。皆の知っている歌を楽し、何が効果的なのかを皆で模索したが、出てきた結論は、やはり音楽だった。会場は拠点事務所からほど近い「市川公民館」を利用することができた。

念コンサートでピアノ演奏をしてくれた辺見良枝さんが二つ返事で引き受けてくれた。彼女は国立音楽大学を出て積極的に音楽活動に当たっているピアノリスト。ナルクのためならと、今も奉仕いただいている。

当初は隔月開催だったが、現在は好評のため毎月(第3月曜)の開催になった。会報でのPR、口コミなどで毎回の参加者は70人を超える盛況ぶりである。



まずは幕開けはリズム体操

で、半数以上が一般市民だったことだ。桑原代表は「これらの方々がボツボツと入会してくださるのが私たちの喜びです」と胸の内を明かしてくれた。

司会の柴田和子さんが登場して、リズム体操で例会の幕が開く。

「さあ1曲目いきましよう。1番は男性、2番は女性、3番は全員で!」。

焚き火だ  
焚き火だ  
あたるうよ  
あたるうよ

「男性元気がないわよ」、遠慮なく叱責の音が飛ぶ。

歌の合間には桑原代表が一人一人に声をかけコミュニケーションを深めていた。このキメの細かい心遣いが80名近い参加者を呼ぶのだから、驚いたのはナルクの会員は30名程度

それが終わると拠点事務所に戻り、「選曲会議」という大仕事が始まる。来月の曲目を決定する大切な会議だ。例会中に書いてもらったリクエストカードを基に熱心な検討が続く。

「早春賦が、ちょっと早いかな」「いや、いいんじゃない。すぐ春になるよ」

来月分の20曲が決まったのは6時を回っていた。こうした地道な努力の積み重ねがあつて、80名近い参加者が集まる歌声サロンが成り立っているのだ。

近隣の「東葛拠点」では、ダンス同好会がやはり市民に門戸を開放し成功を収めている。高齢者の居場所が少なくなりつつある昨今、こうしたナルクの活動は貴重なものとなる。

(取材と文・山田芳雄)

今年ウサギ年なのでピョンと跳ねて経済が良くないと期待する声が強いです。しかし安岡正篤の干支学では辛酉(かのとう)なので「基本を踏まえ困難に遭っても断固として実行していく覚悟が必要」と教えている。特に政治家・経営者にそれが求められている。ナルクも今年には基本に徹して活動を進める。①友達ができ楽しいナルク(顔の見える小単位の組織で)②感動して生きがいを得られるナルク(暮らしを支え合う時間預託活動に重点を)③独り暮らしになっても健康で安心が得られるナルク(見廻り隊やクラブ活動を全員参加で) 聖路加病院理事長の日野原秀明さんが今年百歳を迎えるに当たり新しい人生のマラソンを開始すると宣言し「新老人の会の会員を1万2千人から3万人にする」「日本で初めてのアメリカ式メデイカルスクールを設立」「若者の成熟を期して選挙権を18歳からとする」等々の目標を発表。その意気たるや少年のごとし。全国のシニアよ日野原に負けるな! (高畑 敬二)

### 季の輝き



写真・谷 宏

取材に訪れたのはクリスマスを前にした冬の午後だった。この日の参加者は78名。全員が声を揃えてクリスマスソングを歌っていた。驚いたのはナルクの会員は30名程度の

聖しこの夜  
星はひかり  
救いのみこほ  
まぶねの中に  
眠りたもう  
いとやすく

「男性元気がないわよ」、遠慮なく叱責の音が飛ぶ。

歌の合間には桑原代表が一人一人に声をかけコミュニケーションを深めていた。このキメの細かい心遣いが80名近い参加者を呼ぶのだから、驚いたのはナルクの会員は30名程度



ナルクのPRにも忙しい桑原代表



選曲会議中の世話役の皆さん

「ナルク(NALC)」はNPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブが発行する情報誌です。我々は高齢者の声の代弁者として質の高い情報を発信します。

子育ては未来創り

注目の基調講演

4年連続で開催してきた「団塊の世代への次世代推進セミナー」が昨年も全国6カ所の府県で開催された。その中の栃木会場で行われた宇都宮大学廣瀬隆人教授の「みんなの思いが地域の力に」と題した基調講演が注目を集めた。要旨をご紹介します。

退職してリタイア あります。子供の問題を家庭に閉じこめて支援について話をさせてもらいます。皆さんも心を痛めている問題として児童虐待の問題があり、私たちがともすると「今の親が悪い」と言ってしまうが、家庭内閉じこめてしまいがちです。そんな親を作ったのはあなたたち、私たちがではないでしょうか。皆が責任を感じる必要がある。

「日本で一番大切にしたい会社」という本が売れています。川崎にある日本理化学工業というチヨークを作っている小さな会社で、従業員50人中7割が障害者という会社の話です。まだ障害者雇用をしていなかった頃、近くの養護学校の先生が、障害を持つ二人の少女を連れて会社を訪ねました。欲しいと社長にお願いに上がったので、社長は悩んだ末お断りしましたが、何度かやってくる先生に根負けして、1週間だけ就業体験させることにしました。彼女たちは一生懸命働きました。そして6日目の朝、数名の社員が「あの子達を正式の社員として採用してください」と社長に訴えました。社長は社員の皆が言うのならと、喜んでOKしました。

それから50年の月日が流れました。本の著者が会社を訪れると一人の女性がコーヒーを持ってきてくれました。社長が彼にぼつりと言いました。「彼女が就業体験で入社した2人のうちの1人ですよ」。15歳で入社しました。腰は曲がって頭は白くなっています。しかしその顔は輝いていました。会社のみ、同博士をお迎えする。社員の首を切る前に自分の首を切るべきです。こういつた会社に分かっている経営者が多すぎます。経営者は会社の全ての責任をとるべきです。

英国イーストアングリア大学で日本のボランティアの実態調査ナルクの時預託は成熟度ナンバーワン

昨年11月、ナルクした。後日の報告書本部に英国イーストアングリア大学の史学研究者、林真由美が「日本のボランティアの実態調査をしよう」との電話があった。協力をお願いした。調査や面談で、一般論や統計からでは分からない時間預託制度の発展の力と、高齢者社会における役割が明らかになった」と述べられている。

ボランティアの喜びの記

ナルクに入会して



大阪北摂拠点 岩佐康男 私がナルクに入会したの、退職後すぐの平成11年でした。

会社の上から会社に残って後の仕事を見てもらえないかと、誘いがありました。誘いがありませんでした。しばらくボランティアしてありますが、自分もいずれば年をとり、誰かの世話になる時

期が来るだろうと思ひ、元気が今のうちに、困っている方々のお世話が出来る福祉関係の仕事ができればと考えていました。



拠点名物大坂城クッキー作戦

当時、退職後1年以内に資格を取れば、かかった費用の85%を国が補助するという制度を利用してホームヘルパー2級の資格を取得しました。その頃愛読していた「PH P」にナルクの記事が掲載されていましたが、その内容は私の思いとピッタリだったので、電話をして大阪拠点の事務所を訪ねました。どなたが対応してくださったかは忘れませんが、私の思い通りの内容だったので、すぐに入会の手続きをとりました。

初めの活動は足の不自由な男性を車椅子で病院に送迎する介助の仕事でした。当時はボランティアについての知識も全くなく、ぶつづけ本番で臨みましたが、彼に対する態度もあれでよかったのかどうか不安でしたが、活動が終わり難うございました。今後ともよろしくお願ひします」とい言葉で聞かれたとき「ああ、これで良かったのだ」としみじみ思いました。何となく胸

のつかえがおりた気分でした。そのような気分は現役時代には味わったことのない、またお金では買えないことのできない癒された気分でした。その後、庭の草取り、犬の散歩、話し相手、障害者の方の介助など色々な活動をさせていただきましたが、終わるとお礼の言葉が返ってきて、その一言で満たされた気分になるのが常でした。

## 肩ほぐし

毎日のボランティア活動で苦勞様です。活動や勉強で肩のこりに悩むあなたへ、ちょっとした軽い話題をお届けします。お気軽にお読みください。余り知られていない豆知識、地元の面白い話題など投稿歓迎です。(編集委員会)

物忘れが多くなっていますか  
「えーと、何という名前だったかなあ」、人の名前が出てこない。「ほら、それそれ、あれだよ」、物の名前、事柄が分かっているのに言葉にならない。これは決して認知症ではありません。脳の前頭前野が疲弊して起こる加齢現象、いわゆる老人ボケというやつです。

普通これをMCI(マイルド・コグネイティブ・インペイメント)軽度認知機能障害といい、正常な状態と認知症の中間に位置づけられています。これを治すには脳を刺激し血流をよくすることが大切です。

玄關を出てから「えーとガスの栓を閉めたかな、電気は消したかな」と不安になり、もう一度戻って確認することがよくありますね。

こんな時は「指差呼称」が必要です。大きな声で指を差しながら「ガスの元栓よし!」「電気のスィッチよし!」と発声しますと、記憶を司る海馬にインプットされて忘れません。

ボケないためにはADL(アクティビティ・デイリー・リビング)、日常生活をキツチリすることも大切です。そのためのサシセソがあります。

(サ)は裁縫です。ミシンでもよい。  
(シ)は省エネ。いらぬ電気は消す。  
(ス)は炊事。できるだけ原材料から料理をする。  
(セ)は洗濯。ためないでこまめに洗濯。  
(ソ)は掃除。掃除機だけでなく、箒、ハタキ、雑巾がけも行こう。

女性が男性に比べ、認知症が少なく、長生きするのは、これらの家事を行っているからだという説もあります。食事をするとき、一人で食べるのではなく、できるだけ多くの人と話し合いながら、楽しく食べることも重要です。食事時(とき)は脳が活性化しても食おうか」といつて話し合い、それが根回しになるのは男社会では常識です。

またよく噛んで食べることも大切です。歯と歯との噛みあわせる力は、相当なもので、海馬はいきいきとしますし、唾液も十分出て、消化を助け、脳の働きを促し、ボケを防ぎます。

それから大きな声を出すことも大切です。芝居の役者にボケが少ないのは、大きな声で発声練習をして脳を刺激し、せりふを覚えるために海馬を休みなく働かせるからです。詩吟、謡曲、合唱などもボケ防止になると言われています。

東北大学加齢医学研究所教授の川島隆太先生は前頭前野の活性化を光トポグラフィ(近赤外線を用いて簡単に脳の表面の神経細胞の働きを調べる)で実験した結果、複雑な計算をしている時よりも簡単な計算をしている時の方が脳は活性化します。そのほか本を音読する、数を数えるなどは前頭前野を活性化させることがわかりました。また人とのコミュニケーションが、簡単な計算をするのと同じ脳の状態になることも発見しました。ナルクの活動をしているとボケないということが科学的にも証明されたわけですね。(猿人)

「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。

# リーダー養成講座に参加して

## 全国の出席者からの感想文①

(紙面の都合で一部を省略した分もあり)

**河上道子(札幌)** 全国の出席者からの感想文①  
 今回、養成講座をの役目を踏襲できる受講して、自分の考ことがよく分かりま  
 えが甘かったことをした。  
 知らされました。自 家庭の主婦は大き  
 分の生き方に鉄拳パ 観点に立つた物の  
 ンチを食らった感じ 見方が苦手な人も多  
 がしました。

組織の長は慕って における私も毎日失  
 ついて来てくれる仲 敗の繰り返しです。  
 間がいなくてはリー しかし失敗を隠さず  
 ダーとは認められな 素直に言葉や態度に  
 いと、会長は基調講 表すことが信頼につ  
 演で述べておられま ながることだと確信  
 した。言動と行動が できました。  
 噛み合せて、はじめ 認定NPO法人の  
 て皆の信頼を得ら ことは良く分かりま

せんでしたが、いろ たいと思います。毎年  
 いろな問題がクリア 減少していく会員を  
 できるようお願いい 少しでも増やさねば  
 ます。内規の問題は と思っていたとき、  
 熟読、勉強して実践 代表から「良い機会  
 に移していきたいま だから勉強してくる  
 札幌さくらんぼは ように」といわれ、  
 来年、設立15周年を 軽い気持ちで参加し  
 迎えます。記念祝賀 ました。  
 会も計画しておりま しかし1日目の高  
 すので、ぜひご支援 畑会長の「ナルク総  
 ください。 論」を拝聴し、吸い  
 込まれるように時間  
 小笠原栄声(かち) が経過していきまし  
 3日間、充実した た。立派な理念のも  
 講座を受講させてい と、ナルクを此処ま  
 ただき有り難うござ 大きくされ、私ど  
 いました。 もにも活動の場を与  
 私はこの講座に参 えてくださっている  
 加していなければ、 ことに心から感謝し  
 本當にうわだけの ます。  
 ナルクとは何をす

万人を活動エリアとしていきます。東西20  
 キロ、南北50キロの広大なエリアで、車  
 がなければとても活動できません」と、  
 皆さんおっしゃってあります。この広い  
 地域をカバーするために運営委員の人数  
 を多くしたり、エリアを7地区に分けて、  
 中心となる人を各地区に配置するなど  
 色々工夫を凝らしています。  
 時間預託活動は「移送」が90%弱を占  
 めています。地域包括支援センター・民  
 生委員などの紹介で入会されている方々  
 の多くが「移送」を希望される結果です。  
 そのほか「庭木の剪定・草刈り」「犬の  
 散歩」など、高齢化に伴うお手伝いも増  
 えています。  
 定期的に開催している同好会はまだまだあ  
 りません。子育て支援として、小学校で  
 の昔遊び(竹馬・おしゃみ・水鉄砲)や  
 お祭り、毎月行われる独居高齢者の食事  
 会のお手伝いを行っています。いずれ  
 も奉仕活動です。  
 個人で地域の清掃に参加したり、老人  
 クラブに入って活動している会員が多い  
 のことです。  
 「地域密着」「心の健康」「地道な活動」

る団体なのか、基本 に参加し、他の拠点  
 理念をはじめ、時間 の方と交流できたの  
 預託、子育て支援な が本場に良かったと  
 の内容を拠点全員 思います。ただ夕食  
 で勉強して、一步一 の場合、毎日メンバ  
 歩前進させ、会員増 ーが替われば、もっ  
 強に努力していく所 と交流が深まったと  
 存です。 思います。  
 この3日間で多く 仙台に帰った翌  
 の仲間ができました 日、役員会がありま  
 た。まず今回参加の したので、研修の報  
 北海道の仲間同士が 告をして「これから  
 来年札幌で親睦会を は地区毎にグループ  
 開くことを申し合わ 分けをして、サブリ  
 せました。ぜひ高畑 ーダーを決めてコー  
 会長にもお越しいた デイネーター研修を  
 だき、アドバイスい したらどうか」とい  
 ただければ幸いです。 う提案をしたとい  
 る、代表を始め全員 が賛成してくれまし  
 た。  
 今村芳美(宮城) 入会して長いのに  
 この度の養成講座

知らないことばかり 知らないうちに  
 で反省しきりです。 今回の研修で本部の  
 理事の方のお顔も分 かりましたので、困  
 った時には相談でき そうです。  
 子育て支援にも取 組みたいと思つて  
 いますが、男性会員 には今ひとつ理解し  
 ていただけない気が しますが、女性会員  
 研修を受けた方が数 名いますので時間が  
 かつても実現した と思います。  
 今回の講座では理 念や活動の方向性な  
 どリーダーとしての 必要な心得を学びま  
 したが、新鮮な気持 ちで聞くことができ  
 大変有意義でした。 高畑会長の「ボラン  
 ティアをさせていた だいて」という言葉  
 が強く心に残ってい ます。今までは自分  
 の意識の中では「ボ ランティアをしてあ  
 げて」の方が強かつ たので、大いに反省し  
 ています。  
 ナルク「ひたち」 としての課題は、会  
 員の拡大と拠点の活 性化です。今回講座  
 で学んだことを活か してこの問題に当た  
 っていこうと思つて います。  
 最後にお願いを申 しあげます。現役引  
 退後2泊3日の研修 は初めてですが、正  
 直いって疲れまし た。1日半は一方的  
 講義で、受講者が口 を開く場面は殆どあ  
 りませんでした。講 師の役員さんは担当  
 部門を分かりやす く、熱心に講義して  
 くださいました。が、 できれば拠点の参考  
 実施例などは拠点か らの参加者に概要を  
 述べてもらうなどの 工夫があった方が良  
 かったと思います。 いずれにせよ、今回  
 の研修に参加できた ことを心から感謝申  
 しあげます。

を風通しのよい日陰 に吊るして2〜10日 間乾燥させて「干葉 (ひば)」にします。  
 2、これを細かく刻 んで布袋に詰め、風 呂に入れ、水から沸 かしします。  
 3、生の葉を使う時 には、刻んでからす り鉢ですって、しば り汁を使います。  
 (FT)

**生涯学習センター ニューズ**  
 ①千翠(詩吟) 花鳥風月、言葉の 世界で遊びます  
 第1、3火曜17時 本部会議室 青木 090-4292-7171

**劇団ナルク**  
 ②劇団ナルク 新作練習中  
 団員募集中  
 第2、4金曜15時 本部会議室 茶谷 090-5970-2279

**四季の湯**  
 2月11日大根湯  
 大根の辛味成分で あるアルカリ化合物 には炎症を鎮め、咳 を止めるほか、殺菌 の働きもあると言わ れています。  
 風邪をひいた時 は、大根とショウガ のすりおろしたものを湯に溶かして飲 んだり、大根の角切 りをハチミツや水飴 に漬けておいて、溶 け出したエキスを飲 むと効果がありま す。

また大根を使った 風呂も、昔から農村 地帯で冷え性や婦人 病治療のための民間 療法として使われて きました。  
 「作り方」 1、大根1本分の葉

# 拠点リーダー訪問

## 71

### 「ナルク北神・三田」(愛称 のじぎく) 訪問記

福知山線の「西宮名塩駅」から車で走ること10分、「ナルク北神・三田」は、柳沢涵一元代表のお宅を事務所としてい

ます。その近くの公民館で、清水富平代表代行、南山千代美事務局長、柳沢元代表をはじめ運営委員の皆さんからお話しをお聞きしました。



介助講座を受ける会員

「私たちの拠点は平成11年7月に『宝塚・川西拠点』から分離独立しました。会員は昨年未で74世帯、121名です。神戸市北区、三田市、西宮市の一部、人口50

万人を活動エリアとしていきます。東西20  
 キロ、南北50キロの広大なエリアで、車  
 がなければとても活動できません」と、  
 皆さんおっしゃってあります。この広い  
 地域をカバーするために運営委員の人数  
 を多くしたり、エリアを7地区に分けて、  
 中心となる人を各地区に配置するなど  
 色々工夫を凝らしています。  
 時間預託活動は「移送」が90%弱を占  
 めています。地域包括支援センター・民  
 生委員などの紹介で入会されている方々  
 の多くが「移送」を希望される結果です。  
 そのほか「庭木の剪定・草刈り」「犬の  
 散歩」など、高齢化に伴うお手伝いも増  
 えています。  
 定期的に開催している同好会はまだまだあ  
 りません。子育て支援として、小学校で  
 の昔遊び(竹馬・おしゃみ・水鉄砲)や  
 お祭り、毎月行われる独居高齢者の食事  
 会のお手伝いを行っています。いずれ  
 も奉仕活動です。  
 個人で地域の清掃に参加したり、老人  
 クラブに入って活動している会員が多い  
 のことです。  
 「地域密着」「心の健康」「地道な活動」



移送のお手伝い

を会の基本としており、「老人会」「民生委員」「行政」「社協」などと連携し、安否確認、緊急時通報(行政が実施している非常ベルシステム)への対応、通院や外出時の介助への対応など、大きな成果を得ている地域もあります。今後は色々な機関と連携し、このような活動を各地域にも拡大し、会全体の活動とした

清水代表代行は「会員の皆様の努力により、色々な方面から厚い信頼をいただけるようになりました。エリアが広いという難しい組織ですが、会員同士、顔の見える組織を作るために全員参加が可能な活動を目指して頑張ります」とおっしゃっております。(記・日比野昌弘)



受講風景

現役引退後少して も世の中の為になることをしたいと考 え、ボランティアグループを探していたところ、時間預託という耳慣れない制度を持つナルクに出会 い、面白そうだなと、平成21年4月に入会 しました。  
 庭の手入れや草刈 りなど体を使う作業 を中心に活動を始め ましたが、その後、 時間預託活動や奉仕 活動の点数をパソコ ンに入力する補助作

業を担当することに なりました。また事 務所当番や総会・定 例会に参加して、ナ ルクの理念や活動内 容も徐々に分かって きました。  
 自分自身は元氣な うちは汗をかく作業 で貢献できればと、 軽い気持ちで考えて いたのが、コーデイ ネットワーク研修、運 営委員への就任、そし て今回のリーダー養 成講座の参加と、こ の1年半の経験しか ない新人が、ものに なるかどうかを試さ せていることを感じ ます。  
 今回の講座では理 念や活動の方向性な どリーダーとしての 必要な心得を学びま したが、新鮮な気持 ちで聞くことができ 大変有意義でした。 高畑会長の「ボラン ティアをさせていた だいて」という言葉 が強く心に残ってい ます。今までは自分 の意識の中では「ボ ランティアをしてあ げて」の方が強かつ たので、大いに反省し ています。  
 ナルク「ひたち」 としての課題は、会 員の拡大と拠点の活 性化です。今回講座 で学んだことを活か してこの問題に当た っていこうと思つて います。  
 最後にお願いを申 しあげます。現役引 退後2泊3日の研修 は初めてですが、正 直いって疲れまし た。1日半は一方的 講義で、受講者が口 を開く場面は殆どあ りませんでした。講 師の役員さんは担当 部門を分かりやす く、熱心に講義して くださいました。が、 できれば拠点の参考 実施例などは拠点か らの参加者に概要を 述べてもらうなどの 工夫があった方が良 かったと思います。 いずれにせよ、今回 の研修に参加できた ことを心から感謝申 しあげます。

# HOW縁結び

3月後半か4月の 初めに親子の会を東 京で開催します。  
 関東地方の方々の 応募をお待ちしてい ます。06-6941-5448 担当・安藤(水・金)



読者の広場

俳句

「川崎」だるま歳時記

長江の秋夕焼けに  
染まりおり 小須田利子  
新米で主人がもてなす  
栗ご飯 渡邊絹子  
何時の世も願いはひとつ  
七五三 山田輝世  
さり気なく謝意を伝える  
草の花 斉藤久義  
斑鳩の秋雨に凜と大伽藍  
石川太

川柳

「びわこ湖南」

ゆつくり冬眠できぬ熊  
冷えびえとした  
世の中の風呂の蓋  
旧友と  
あけすけ言ってまた明日  
野口末次

「守口・門真」

なあるほど  
分かりましたとすぐ忘れ  
本場に  
「美祿」  
師走路に  
寒さを誘ふ濡れ落ち葉  
雨止みて  
木漏れ日受けて菊の花  
井上順治

記者レポート

「奈良」  
「手話クラブの奉仕活動デビュー」  
生きがい活動の  
「手話サークル」  
が昨年11月28日  
(土) 橿原市の奈  
良県社会総合福祉  
センターで開催さ  
れた、「手話落語会」の会  
場スタッフとして参加し  
ました。



当日は550名収容の  
会場はほぼ満席の大盛況  
でした。聴覚障害の方  
けでなく、視覚障害の  
方々も来場され、ナルク  
のスタッフ11名が一生懸  
命対応し、喜んでいただ  
きました。  
ステージのフィナーレ  
では、出演落語家の皆さ  
んと一緒に「四季の歌」  
を手話コーラスし、観客  
の皆様もほぼ全員一緒に  
手話にて歌っていただ  
き、舞台観客一体になり  
感激しました。  
手話サークルは発足後  
間もない生きがいクラブ  
ですが、今後も当然なが  
ら成果を発揮できる機会  
があれば喜んで参加しま  
す。  
(田川進)

随想

「つみきの会」の  
お手伝い

5、6年前から、自閉  
症の親の会「つみきの会」  
のお手伝いをしていま  
す。親が講習を受けてい  
るあいだ、別室で私たち  
ナルクの会員が子供のお  
守りを引き受けるので  
す。

要請されるボランティア  
アは最初7、8名でした  
が、最近では10名以上依頼  
されるので、人数が揃わ  
ない場合があります。小  
さかった子供が成長して  
くると、自分の孫を世話  
しているような気持ちに  
なり嬉しくなります。ち  
よっと目を離すと突然外  
へ飛び出そうとしたりし  
て大変です。  
5歳の男の子の情報メ  
モには「おじいちゃん、  
おばあちゃん大好き」  
と書いてあります。実際  
に預かると「おじいちゃ  
ん」といって、なついで  
くれました。嬉しい限り  
です。  
参考までに当日のプロ  
グラムをご紹介します。  
12:00 開会 自己紹介  
12:25 個別指導  
14:20 集団プログラム  
この間私達は休憩  
15:00 講義  
16:00 質疑応答や相談  
17:00 終了

「小山」

当拠点会員日展に入選

小山拠点の副代表、杉  
山光男(68)さんが、国  
内の絵画展の最高峰であ  
る「日展」にまた入選さ  
れました。  
杉山さんは2003年  
から連続の入選で、その  
実力の程が伺えます。今  
回の絵のモチーフは段ボ  
ールだそうです。  
(内田邦子)

「札幌」

チャリティ・クリスマス  
パーティー開催

12月5日、麻生地区会  
館でチャリティ・クリス  
マスパーティーを開催し  
ました。これは地域貢献  
の一環として行っている  
もので、地域の高齢者に

さくらんぼ恒例のリメ  
イク・シニア・エコファ  
ッションショーに続き男  
声コーラス、女性コーラ  
スが登壇、会場は盛り上  
がりました。蕎麦打ちや  
コーヒーコーナーは大勢  
のお客様で賑わいまし  
た。手作りバザーも大人  
気でした。(河上道子)

ナルクに入会し  
生活充実

水戸 三橋昭子

晴天に恵まれた11月20  
日、茨城県総合福祉会館  
でナルク水戸の10周年記  
念行事が行われた。  
2年前の81歳の時に友  
人に誘われて入会し、今  
の私はとても幸せな生活  
を送っている。  
皆と一緒に10周年の記  
念式典に参加し、素晴ら  
しい晩秋の1日を過ごし  
生き生きと味わうこと  
ができ、多くのことを学  
ぶことができた。  
今から20年も昔、介護  
のことについて学ぶチャ  
ンスがあり、その時北欧  
の介護の中で時間預託が  
あることも知った。日本  
防炎すきん、防護帽子、  
キンチャク袋などを贈呈  
しました。

ではどうだろうか？と考  
えたが今ナルクで実現さ  
れている。  
ナルクの理念、生きが  
い、助け合い、自立、奉  
仕の中で、生きる喜びと  
感謝の毎日を送ってい  
る。  
(この記事は12月に茨城  
新聞にも掲載されまし  
た)

「びわこ湖南」

おしゃべりサロンが発足

会員の方も、通りがか  
りの方も、気軽に事務所  
に立ち寄りていただき、  
おしゃべりをしてもら  
う・・・そして会員動  
員にも一役買おう・・・  
誘いにも一役買おう・・・  
と、女性を中心になつて  
「おしゃべりサロン」を  
立ち上げました。  
サロンでは、おしゃべ  
りしながら、簡単なハン  
ドクラフトもやっていま  
す。10月には新聞紙を使  
った「ミニ・トートバッ  
グ」、11月には「つまみ  
絵」づくりをやりました。  
毎月第4日曜日の午後  
1時半から3時半まで当  
拠点事務所で開催いま  
す。今後ますます、おし  
やべりの花が咲き、そこ



から人の繋がりが広まる  
ことが期待されます。  
(池本盛雄)

そんなある日、ナルク  
が介護ヘルパー3級の資  
格取得講座の受講生を募  
集している記事を目にし  
て、早速応募しました。  
資格を取ったのを機にナ  
ルクに入会しました。  
田舎の両親にも私の預  
託点数が利用できること  
を知り、ボランティア活  
動にも力が入りました。  
「わかばの会」の思い出  
はたくさんあります。風  
邪で声が出なくなり、「今  
日の活動はお休みさせて  
ください」と事務所に連  
絡したとき、「ボランティア  
は無理をしないでするも  
のでありませんから、ゆ  
つくり休んでください。  
お大事に」と言われまし  
た。その暖かい言葉が忘  
れられません。  
パソコン同好会、広報  
した。

「枚方」

毎月の句会で広がる世界

当初、川柳は季語もな  
く、5・7・7・5と短く表  
現すればいいのだからと  
思っていました。が、軽妙で  
奥が深く、易しそうで難  
しいものだと思つたよう  
になりました。導いてくだ  
さる前先生の心配りと優  
しい人柄に支えられて、

「東神戸」  
151歳のコンサート  
当拠点会員の中谷庄一  
さんと元NHKアナウン  
サーの飛田薫さんの2人  
合わせて151歳のコン  
サートが神戸中央市民病  
院で開かれました。中谷

さん飛田さんが交互に美  
しいテノールの歌声で聴  
衆を魅了、入院中の患者  
さんもうつとりと聞き惚  
れ心の慰めとなりました。  
この模様はNHK神  
戸のローカルニュースと  
して、放映されました。  
(梅崎美津江)

吹田拠点の司子様より  
ご主人の七回忌法要に当たり  
過分のご寄付をいただきまし  
た。御礼申し上げます。  
ナルク会長 高畑 敬一

ナルクの現勢 2010年12月1日現在

地域	活動拠点数
北海道地区	10カ所
東北地区	5
関東地区	31
信州地区	6
北陸地区	3
中部地区	8
近畿地区	50
中国地区	10
四国地区	5
九州地区	9
合計	137

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

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・関西電力労働組合・近畿  
労働金庫・公益社・サンヨー電機労働組合・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・象印マホービン・ダイハツ労働組合・東北電力・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・パナソニック電工労働組  
合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・U・Iゼンセン同盟・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

「ナルク(NALC)」は最寄りの活動拠点からお届けします。お問い合わせは電話06-6941-5448(代)ナルクへ。

団体  
賛助会員  
(5口以上・敬称略)