



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

毎月1回 10日発行

76拠点が実施・または検討中

第2回 見迴りたい全国アンケート調査

「どんな名称をつけていますか」と聞いたところ、「見迴りたい」「見守り隊」が大多数で、「とくに名称を付けていない」という回答も多

本誌2009年10月号で、北海道・中標津拠点の高齢者独居会員対象の「見迴りたい」の活動を1面トップで伝えたところ、大きな反響を呼んだ。「うちの拠点は絶対

見迴りたいアンケート結果

Table with columns: 拠点名, スタート時期, 実施中の対象者, 活動内容 (電話, 訪問, その他), 実施予定時期. Lists 76 locations and their respective activities.

「お元氣コール」(東大阪大東・交野) 頻度を尋ねたが、電 話の方が高くなるというケースも見られ

「お元氣コール」(東大阪大東・交野) 頻度を尋ねたが、電 話の方が高くなるというケースも見られ

「お元氣コール」(東大阪大東・交野) 頻度を尋ねたが、電 話の方が高くなるというケースも見られ

「お元氣コール」(東大阪大東・交野) 頻度を尋ねたが、電 話の方が高くなるというケースも見られ

「お元氣コール」(東大阪大東・交野) 頻度を尋ねたが、電 話の方が高くなるというケースも見られ

「お元氣コール」(東大阪大東・交野) 頻度を尋ねたが、電 話の方が高くなるというケースも見られ

「お元氣コール」(東大阪大東・交野) 頻度を尋ねたが、電 話の方が高くなるというケースも見られ



中標津拠点の見迴り活動

と、(高畑敬一) 員外の要望があったときに受け入れること

孤独死を指す「見迴りたい」拠点活動のアンケート結果を見

東日本大震災チャリティ パフォーマンス・ステージ開催

全国のナルクの拠
点には、数多くの同
好会があり、会員は
趣味を通して自立活
動に励んでいる。



奈良拠点民謡クラブ

その中の関西にあ
る同好会が一堂に会
し、東日本大震災の
被災者の皆様の少し
でもお役にたいた
い、「出演者と来
場者が千円以上寄付
をする」というパフ
ォーマンス・ステー
ジを開催した。

9月10日(土)、
大阪中央区の「ドー
ン・センター」に集
まった出演者は、27
グループと個人。

「なみずき」が「浜辺
の歌」「とおりやん
せ」など素晴らしい
ハーモニーで登場。
本部の生涯学習の一
環である詩吟の会、

「河内長野」
のオカリナ、「枚方」
のフォークグループ
など賑やかなパフォ
ーマンスが展開され
たが圧巻は大阪南
北、東大阪・大東、
河内長野拠点合同の
「河内音頭」。会場
の皆さんも参加し素
晴らしいフィナーレ
となった。

今年も同様のイ
ベントが行われてい
るが、ぜひ多くの拠
点で実施し、支援の
一助としたいものだ。



東京事務所が入る空調ビル

新しい東京事務所 新橋にオープン

ナルクの
中央官庁と
の折衝の顔
になる「東
京事務所」
は手狭で、
「御成門駅」から徒
歩3分、JR「新橋
駅」からも徒歩8分
があつたの
で、この度
港区御成門付近に新
事務所を契約するこ
ととなった。

今年も同様のイ
ベントが行われてい
るが、ぜひ多くの拠
点で実施し、支援の
一助としたいものだ。

「東京本部の強化」
が打ち出されたが、
電話 東京本部
03-6435-6352

電話 東京拠点
03-6435-6351

ボランティア 喜びの記

ナルクは充実の
第2の人生
高槻島本拠点 子安弘一

ナルクとの出会いは昨年2
月のことでした。近所の会員
Sさんの紹介で入会いたしま
した。

新人ですが何かの弾みで、
現在は地区のリーダーと運営
委員で頑張っております。紳
士的かつ暖かいお人柄の先輩
の方々に囲まれて、充実した
活動をさせていただいており
ます。

「施設に入っておられる利
用会員の方の送迎」「独居家
庭の清掃」「事務所当番」、
また同好会活動ではゴルフ・
カラオケ・パソコンと、広く

お世話になっております。
地区リーダーになってから
私の地区でも10名の会員さん
を増やすことができました。
会員になって感じたことは

第1に会員の皆さんが紳士淑
女であることです。だから長
続きできるのだと思います。

第2は、ナルクが時間預託
制度をとっていることが発展
の原動力になっていると思
いました。

第3は、会員間の交流の場
が多いことが素晴らしいと思
いました。私どもの拠点で言
えば、「1日サロン」「クリ
ーンアップ作戦」「総会後の
懇親会」「新年会」「ピヤ
まつり」などです。ほかに同好
会もたくさんあり、皆さんが
明るく元気に和気藹々と参加
されています。そして何より
利用会員の皆さんから、「い
つも本当に助かっています。」



施設のお誕生日会でのボランティア活動

で、昨年1年間で16カ所の老
人施設を「新舞踊」などの出
し物を持って、慰問いたしま
した。皆様とても喜んでくだ
さり、充実した活動をするこ
とができました。

ナルクさんのお陰と常々感謝
しています」という言葉をい
ただくのが、ボランティアと
して何よりの喜びです。
送迎の活動をしているご縁

原稿募集

代表をはじめ高槻・島本拠
点の皆さんは、私の性格と同
じで積極的な方が多く、水
を得た魚のように活動をさせ
ていただいております。
人と人の結びつきが希薄に
なっている現在、今後ナルク
の存在は、ますます色々な方
面に広がりを見せると確信し
ています。
今後も微力ながら活動に参
加して頑張りたいと思いま
す。

只今、本欄の原稿を募集し
ています。
日頃のボランティア活動の
中で、お感じになったこと、
感動を受けたエピソードなど
を1000字程度にまとめて
本部編集員まで送ってくだ
さい。必ず写真を1枚添付し
てください。(編集委員会)

肩 ほぐし

毎日のボランティア活動お疲れ様です。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)

メンタル・ヘルスって？

メンタル・ヘルス(心の健康・精神
衛生)という言葉が、東日本大震災以
降よく使われるようになりました。
避難所や仮設住宅で過ごされる被災
者の方々が、不眠に悩み、フラッシュ
バックやトラウマに陥る中でかかるの
がPTSD(心的外傷後ストレス障害)
です。

これにはメンタル・ケアがぜひとも
必要ですが、ケアをする看護師、介護
士などが「隠れ患者」で、ケアに伴う
ストレスが強く、1週間ぐらいのケア
が限度と言われています。
メンタル・ケアのポ
イントはカウンセリングで
すが、これは誰でもでき
るというのではなく、
専門的な知識と訓練、そ
してある程度の経験が必
要です。ナルクの助け合
いにおける「傾聴ボラン
ティア」は大きな柱の一
つであり、ナルクの会員
の皆さんは、震災被災者
の長期にわたる支援適格
者と言えるでしょう。



新登場 千尋観音?

傾聴のポイント
①相手の立場になって聴く
②防御の姿勢を捨てて聴く
③話し合いの目的を意図して聴く
④自分の意見との相違点を比較しながら聴く
⑤相手の言葉を遮らずに最後まで聴く
⑥相手の感情も読み取る
などですが、「言うは易く行うは難し」、
そう簡単なものではありません。
ある書物にこんな話が紹介されてい
ました。

この頃の医者はデータをコンピュー
ターで分析し患者に報告することが主
で、聴診器を胸に当てながら患者の思
いを聴く診察がなくなりました。「手
当て」とは手を当ててケアすること
です。「看護」とは、字の如く手と目
で護ることです。

パラスール喫茶や街かどサロンなどで
居場所を作り、楽しい「会話」を引き
出すことが、ナルクのメンタル・ヘル
ス・ボランティアではないでしょ
うか。

(猿人)

東日本大震災復興ボランティア ナルクの絆は今④

手作り小物の プレゼント

寝屋川拠点

今泉三千代

被災地の皆様には、暑さに加えて大雨の被害まで重なり、何とお見舞い申し上げてよいやら、言葉もみつかりません。

ナルクでは今後も長期にわたって支援活動を継続していく方針が打ち出されましたので、寝屋川拠点では、定例会や行事の折には義援金募

集を実施して、皆で協力していくことを決めました。

先日、拠点の会員、楠橋幸子さんが自身の喜寿の記念にと、作りためていた小物入れ80個を「宮城拠点」にお届けしたところ、ナルクの会員や現地で待たれていた「パソル喫茶」

ボランティア中の出来事でした

横浜拠点

吉武道子

あの震災のそのときは、ちょうど活動中、それも外出先でした。

83歳の足の少し不自由な女性(Tさん)と買物物を済ませ、近くの公園で散歩をしていました。

揺れも治まり、何とか帰途につくことができました。Tさんの気持ちが非常に戻るのが見届けて活動終了です。

ご子息からも電話があり、Tさんの無事なことを喜んで、私自身の気持ちも落ち着きました。

被災地へのボランティア

大阪北拠点

内山恵

7月中旬、3泊4日で被災地に行ってきた。

仙台空港から車で石巻へ。街中はいくつも整備されていたが、女川に近づくと、た

に景色が変わり、マンションが横倒し

のままで放置されていたり、民家は根こそぎ持って行かれ、敷石だけが残っている状態が目についた。

避難所を回り、ハ

ンドマツサージをしながら、被災された方の心に寄り添う活動を行った。皆さんは先の見通しのつかない不安でかなり疲弊されていた。気持ちよさそうにマツサージを受ける方、誰かに聞いてもらいたいことがたくさんあるよう

拠点リレー訪問 79

ナルク四條畷拠点訪問記

四條畷拠点(愛称・なわてクラブ)の事務所は、大阪駅から環状線、学研都市線を乗り継ぎ約40分、JR四條畷駅から徒歩15分の商店街の一角にあります。

その事務所まで出口守代表、松本敏男副代表、三村敬子副代表をはじめ6人の皆さんからお話をお聞きしました。

設立は平成21年3月で、誕生以来2年半しか経過していませんが、会員数は1

65名(男性69名、女性96名)と帯数(107)と順調に増えています。

人口5万7千人の四條畷市を中心としたエリアですが、交通の関係から大東



平成22年秋のフリーマーケット

市の会員も10名近く在籍します。

「独居や核家族も増えていきます。事務所は篤志家から格安でお借りしています。毎年多くの会員が訪れ、会員の居場所になったり、情報交換の場になっています。顔の見える関係づくりにも大いに寄与していると思います」と皆さんがおっしゃっておりました。

活動は「会員間の助け合い」が中心です。施設に入居の方から好評なのが、散髪の出前、歌体操、話し相手などです。通院や買い物、送迎も、もちろん大きなウエイトを占めます。個人宅対象では、掃除・食事作り・草取りと多彩です。

「買い物ツアー」は大変好評です。ひとり住まいの方や不自由を感じておられる方を対象に、月2回、大型スーパーや百貨店などを回りお宅までお送りします。参加者は買い物と同時に、会員同士のふれ合いの時間にもなり、楽しい外出の機会になっています。

「私たちが心待ちにしておられる皆さんの笑顔から元気をいただいております」と、松本副代表はおっしゃっております。



震災募金活動(JR四條畷駅前)

月1回開催の「喫茶カトラ・コーヒーサロン」(参加費200円)は拠点事務所を地域の方々に開放し、好評をいただいております。

「今後の大切な活動の一つとして、介護保険の改訂の影響を受ける人々への支援もできる範囲で考えていきたいと思

ます」と、三村副代表は話しておられます。運営委員会と定例会と班制度を緊密に運動させ、親睦行事日程をはじめ拠点情報、本部の情報も「定例会の報告」として、毎月全員に配布しています。

式決定後、会報でもお知らせする予定です。

議事終了後に5月の定時総会時の竹内上人の講話が時間切れとなつたため、その続きを聞きたいという声が多かつたので、再度竹内上人にお越しいただき、講演をお願いした。

生涯学習センター ニューズ

- ①J&Bコーラス 第2・4金13時20分 結成10周年記念公演 演来年7月7日 広部075-712-4012
- ②千翠(詩吟) 第1、3火17時 青木090-4292-7171
- ③劇団ナルク 第2・4金曜日 茶谷090-5970-2279
- ④司馬街道をゆく 履中・仁徳陵巡り 10月30日(日) 藤岡06-6276-1832

予告:海外研修旅行

次期海外旅行はロンドン・クローアア・スロベニアと決定しました。実施日は平成24年3月15日から25日まで。募集人員は35名です。詳細は拠点当りの文書、もしくは本誌次号で。

臨時代表者会議と講演会

8月28日(日)13時から大阪北区の天満研修センターで臨時の全国代表者会議が開催された。議題は「奉仕活動点数と時間預託」震災ボランティアについて2件。

HOW縁結び

震災で延期されておりました東京地区の婚活は11月6日(日)と決定しました。

介護サポーター新テキスト抜粋(4)

第3章 高齢者の特性の理解

今回は第3章「高齢者の特性」をご紹介します。「老化により体はどう変化するか」ということを、イラストを交えて分かりやすく理解できるようにしています。

①頭髪の変化 頭皮が老化し弾力性を失うと、髪を作っている毛母細胞に十分栄養が行き渡らず、毛が細くなる。

②脳細胞の減少 脳細胞は1日に10万個ずつ死んでいく。認知症患者のCTを撮ると大脳辺縁に黒い溝の部分があり萎縮が起きているのが分かる。

③水晶体の変質 水晶体(レンズ)が硬くなり弾力を失う。するとピントの調節ができなくなり、老眼になる。水晶体が白く濁ると白内障。

④動脈硬化が進む 血管の壁が硬くなって、血液の通り道が狭くなり、体に様々な障害を引き起こす。

⑤骨はもろくなる 骨の量が減少し折れやすくなる。背骨が曲がったり、背が縮んだりする。

⑥皮膚は弾力を失う コラーゲンやエラスチンなどの繊維が、量的にも質的にも変質し、弾力性を失い、しわができる。

年齢と共に変わる心と体 老年期は自分を完熟させる時期でもありません。できるだけ笑顔、そして何事にも感動することが大切です。

最近、ノーマライゼーションという言葉をよく耳にしますが、この意味は「高齢者という社会的弱者も、障害のある人も、ない人も、社会の一員として、互いに尊重し助け合って地域の中で共に生活するのが当たり前である」という考え方です。

福祉の社会でも「利用者」「支援者」は、「受ける」「与える」の関係ではなく、常に平等の関係であるべきです。

私たちも「心は広く、視点は高く、頭は低く」の精神を忘れることなく、介護の活動に当たりたいと思います。

読者の広場

俳句

井上順司

「美祿」 トンボ来て 鯉来て孫来て夏休み

柿若葉 孫の生まれし郷の朝

冷水が のどにしみ入る夏の昼 蝸(ひぐらし)の声

月光が とぎれ聞く夜の秋 万緑を抱く中に住む

「高島」 玄関で口開けて待つ ヒバツバメ

光 戦争の記憶おぼろなれど 東日本の地震と重なる

風を呼び 芽花流しの風遊び 節子

「ふくい」 登校の 子らもくもくと別れ霜 遠くなりたり箱並ぶ

震災児 葉桜の下 卒業す

「大津中央」 真昼の陽 煙立ちこめ赤く見ゆ

大阪の街焦土となりぬ

幼くて 興味を持ちました。やがて長野から戻り、新聞紙上で川西市にナルクの拠

随想

つばやき 宝塚・川西 杉木妙子

悲しい大災害に、今なお大変なご苦労をされている被災者の方々をひたすら案じております。

一方、なでしこジャパンの快挙に歓喜の声を上げる昨今です。

かつて私は10年間ほど、高齢者のボランティアを続けてきましたが、しばらく長野県へ転居することにになりました。

ちょうどその頃、元検事の堀田力さんが時間預託のNPOを立ち上げられたことを知り、とても興味を持ちました。

事務所当番の際には見廻りたい活動の「もしも

点があることを知り、早速事務所を訪ね、入会させていただきました。

平成17年12月のことでした。あれから5年が過ぎました。

自分の「できること」を、できるだけ「お役にたち、そして求めるときに

提供していただく、こんな安心なボランティアがありましようか。皆さんも、この安心を求めて入会されたのだと思いま

す。 一人でも多くの方が色々な活動をするこ

が、拠点の発展拡大や会員相互の親睦に繋がるの

です。私は現在家事援助や事務所当番をしていま

「古い」がテーマの本がベストセラーになっていま

す。その時には、家庭の様子や健康状態のお話し

をされますので、励まします。

私も老後については自分なりの考えを持っています。

最近家事援助のボランティアに何うう

ちに、考えが少しずつ変わって来ました。

ある方は、体の一部がご不自由ですが、自分でできないところはボラン

ティアさんに助けてもらいながら、自宅で自分らしく生活しておられるの

です。そしていつも「ありがとう」と感謝の言葉

を添えられます。 またある方は家事援助

に行っているにも拘わらず、仕事はそこそこ話

が「今日は何をさせていた

ただきましよう」と言う

と、「急いですることも

ないから」と言いつつ、

今まで経験されてきたことなどを楽しく話してく

ださいます。高齢にも拘わらず遠方まで出かけ、

お友達と会ったり、買い物を楽しんだり、生活を謳歌しておられます。

曾野綾子さんは「古い」の基本は「自立と自律」

である、と書いています

が、お二人はまさにその通りの生活を自宅です

ているのです。 私もこの先、体が少し

ぐらい不自由になって

はじめメンバーが釣って来た鮎や純菜種油で揚げ

た天ぷらなどがテーブル一杯に並びました。

最後に「ナルク農園賞歌」を全員で歌い、ジャ

一過、会員4名で特養「サンライフ魚崎」の網戸と

窓ガラスの洗浄作業を行いました。お借りした高

圧噴射洗浄機を駆使しての洗浄作業です。

この機械は高窓や網戸の汚れは勿論、窓枠の棧

の汚れまで一気に洗います。屋外にさらされて

す凄洗浄力です。長い年月、屋外にさらされて

いたコンクリートの床面も、あつという間にきれ

いになり、施設長も驚いておられました。デイサ

ービスの利用者も「うー

も、また周りの方に迷惑をかけない程度の物忘れ

があつても、住み慣れた我が家で、ボランティア

さんや多くの方の助けをいただきながら、みんな

と会話を楽しみ、いつまでも社会の一員としての

自覚を持って暮らしていけたら、どんなに素晴らしいだろう...と思ってい

ます。

幅広がりしボランティア 表題は今年から始まった私たちの拠点のクラブ

活動「句会・川柳」での拙句です。今やボランティア活動は私の「ゆくす

え」の道しるべとなっています。そしてこの幅が

ますます広がっていることを実感している今日この

頃です。

「大垣」 預託点数を使っての結婚式

6月17日、総会の後で会員の安藤陽子さんが各務原の会員安田さんと

結婚式を挙げられました。場所は、

いつも行事でお世話になっている福祉会館

です。 お二人は活動を通じて知り合い、1年半にわたる

交際を経てゴールインされました。司会や衣装、

当日の準備などはナルクの仲間がお手伝いし、安

藤さんは預託点数を30点ほどお使いになりました。

地域にナルクをアピールし、周囲に勇気と希望を与えた素晴らしい

結婚式でした。(小里れい子)

【ふくい】 車椅子ボーリング大会のお手伝い

県「車椅子の会」が主催したボーリング大会が6月12日、鯖江市で

開催された。ナルクからは8名が参加し、

記者レポート



話になっていく福祉会館

【大垣】 預託点数を使っての結婚式

【ふくい】 車椅子ボーリング大会のお手伝い

【奈良】 ナルク農園収穫祭

【東神戸】 特養での洗浄ボランティア作業

【柘木】 思いやりカルタを初お披露目

【奈良】 ナルク農園収穫祭

【柘木】 思いやりカルタを初お披露目

【奈良】 ナルク農園収穫祭

【柘木】 思いやりカルタを初お披露目

【奈良】 ナルク農園収穫祭

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・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・日通旅行