



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

会員増拠点の実態を探る

成功の鍵は代表・運営委員の情熱

ナルクも設立して17年の歳月を重ねると、新入会員が増えなくて平均年齢が高くなり、活力を失っていき、拠点が自立つようになってきた。「どうしたら会員を増やし、組織を若返らすか」、模索を続ける拠点到大きな光明が見えてきた。下の表に掲げようように着実に会員を増やしている拠点多いのだ。これらの拠点に通して言えることは「ナルクの基本を忠実に履行している」「役員の高槻・島本」「徳島」「東金」の拠点代表の熱い、悩む拠点の大きな道しるべになり、同時に「改革とは具体的に手を打つことである」という思いを強くさせられる。

高槻・島本拠点
 代表 田中千鶴子

就任して「まず代表の顔が見えなければならぬ、どんな考えをもって、どんな組織を目指しているのかをアピールすることが大切だ」と考えました。同時に、仲間同士の信頼を構築していくためには、会員同士の交流が第1と考え、①会員同士の顔見える組織作りを手がけました。クリンアップ作戦などでも余り活動経験のない人に積極的に声をかけ、それなりの役割を担っていただきました。活動終了後、自己

紹介を中心とした交流の場を持ちました。②次に交流の輪を広げる工夫をしまし、各同好会の女性軍を中心に、カレーなどを作り懇談する「1日サロン」を計画したところ、料理を通じてお互いが大変親しくなりました。

③運営委員会の前に3役による「役員会」を開催して、役員の結束を図りました。これにより役員

の役割分担も明確になり、運営委員会で積極的な意見が出るようになった。④地域包括支援センター、市民ボランティアセンター、高槻市市民公益活動サポートセンターなど行政や他団体との交流を深めました。私自身「市民公益活動センター」の常任委員をお受けし、積極的に行政との交流を深めるように対応いたしました。ケアマネージャーにもナルクのシステムを説明するなど、利用者の拡大に務めました。

徳島拠点
 代表 浅野公博

設立して間もない頃、会員のHさんからの携帯に電話がありました。「銀行と市役所に行きたいのだけれど、事務所に電話したら断られた」とのこと。事情を聞くと「タクシードライバーに代わりに使われるのは困る」と断ったとのことでした。「はじめは便利使いをされてもいいじゃないか。徐々にナルクの理念などを理解してもらえばそれでいい」というのが私の考えでしたが、その時は「そうか」ですませました。

それから3年、Hさんは「私は90歳になつたいま、こんな親切な人に囲まれて生活できて、本当に幸せです。20年前にナルクを知っていたら私の人生も変わっていたでしょうね」と言ってくれて

22年度会員増の上位拠点

拠点	21年度	22年度	増加	%
徳島	340	404	64	18.8
上田・千曲	156	202	46	29.5
高槻・島本	262	304	42	16.0
栃木	619	660	41	6.6
函館	136	172	36	26.5
四條畷	126	162	36	28.6
びわこ高島	35	66	31	88.6
東金	42	65	23	54.8
茨木・摂津	379	402	23	6.1
水戸	753	775	22	2.9
堺	98	119	21	21.4
鳥取	94	114	20	21.3
枚方	801	817	16	2.0
堺	211	227	16	7.6
箕面	94	110	16	17.0
益田	113	128	15	13.3
福崎	29	43	14	48.3
大阪北	366	379	13	3.6
札幌中央	29	41	12	41.4
交野	219	230	11	5.0
くい岐	284	292	8	2.8
土岐	73	81	8	11.0
札幌北	53	60	7	13.2
名張	96	103	7	7.3

います。ちなみにHさんの紹介で入会された会員は20名を超えます。同じ頃、会員のFさんから庭の手入れの依頼がありました。Fさんが「コーデイネーターが十分で提供者との間がぎくしゃくしました。この2件から「最初が肝心だ」「途中で投げ出さない」ということを学びました。それと、コーデイネーターを養成することの大切さも学びました。

徳島ではこの3年半の間に4回講習を行っており、お陰様で現在、15名6名のコーデイネーターが、それぞれの地域でフル稼働しています。

またむずかしい利用者には徹底的にサポートすること、視力障害者のNさんは、口うるさく、要求の多い会員さんでしたが、トコトン要求に応じてきました。それが

「立派な事務所」に恵まれたことです。こうした環境下で、皆が地道な努力を積み重ねた結果であると思っています。

この地区は大きな団地ですが交通の不便な地区です。早速病院や買い物物の送迎から活動が始まりました。

成功の鍵は、どの代表も組織の目指す方向を自ら会員に示しています。そして「地道な活動をしている所は退会者が少ない」という結果も出ております。また「預託活動5、奉仕活動3、自立活動2」というナルクの活動モデルを重視している拠点。「会員を総動員して活動する拠点」「ニーズに的確に対応している拠点」「分離独立を果たした拠点」などで会員が増えています。

代表 川辺美恵子

会員が急増しました。昨今、市の高齢者支援課のご紹介で、ある地区の自治会長さんにお会いしたことが始まりでした。

活動の目標は「生涯現役」です。会員皆が、いつも「そよ風」の中にいるような健康

受け取る生涯年金額が若い人の数倍にもなっている今の制度は不公平だ、現行の給付額を引き下げ、年金の支払い開始年齢を68歳に引き上げるべきだと、執拗に主張している。しかし、ちよつと待ってもらいたい。年金は世代間の協働、助け合いを前提としている。年金が少なくなると高齢者の生活が困難になれば、また昔のように子供を養っていかねばならなくなる。少々の保険料負担が増えても、親が子供の世話にならないで自立してくれるのは大いに助かる筈である。それだけではない。ナルクの調査では、多くの高齢者が「年金給付水準のためなら消費税を10%に上げて負担を若い人と分かち合おう」と答えている。そしてボランティアに参加しながら健康を得て、医療・介護費を削減して、若い人の暮らしを助けたいと願っている高齢者の多いことも知っています。(高畑 敬一)



季の輝き

写真・谷 宏

代表 浅野公博

代表 川辺美恵子

代表 川辺美恵子

代表 川辺美恵子

代表 川辺美恵子

代表 川辺美恵子

東日本大震災復興ボランティア ナルクの絆は今⑤

当地の避難所を訪ねて

川崎拠点
お手玉グループ

3月の未曾有の災害から半年以上が経ちました。私たちも「何かできないか」と色々考えましたが「お手玉を作った皆様を遊んでいただくのはどうだろう」と思いつき、早速皆で作りました。災害に遭われた皆様が一日も早く元の生活に戻られるようお祈りいたします。

「パラスル喫茶」に参加して

銚子拠点
鹿子田賢三郎

皆さんの善意満杯の慰問品を詰め込み、8月24日午前3時30分、小澤代表の車で仙台に向かった。高速道路を乗り継ぎ、午前10時過ぎ、仙台インター到着、宮城拠点の会員さんを迎え、藤身副代表の手馴れた「お手前」が始まった。天候に恵まれ、40名を超える来客で予定の午後3時30分頃、無事初日の活動を終え、安堵した。宮城青年会館に戻り入浴、ミーティングを終え、早めに就寝した。

2日目は午前中、被災地を見て回ることにし、タクシードライバーを訪ねて、映像ではわからない「悪臭」も体験しながら、その惨状を自分の目で確認した。仙台市最大規模19戸の若林区の仮設住宅で、初日同様パラスル喫茶を開店。ここでは神戸学院大学の学生や、埼玉県の警察隊との交流も体験した。

文楽 定例会や交流会の行事として企画を

世界各地に人形芝居が数多く存在するが、人形の大きさ・舞台装置の豪華さで日本は文楽の右に出るものはない。

近松門左衛門の頃から始まって300年余りの歴史を誇り、世界無形遺産にも登録された。大阪の貴重な文化財なのだから、日本人と言わず、先ず関西人が死ぬまで必ず何回も文楽劇場に足を運んで「文楽通」「文楽ファン」に多数なっただけではない。11月公演が面白い。国立文楽劇場公演は1カ月前に開催されている。11月10日(土)から11月20日(日)まで。公演終了後の夕食懇談会の関係上、11時開演の昼の部をお奨めしたい。

介護サポーター新テキスト抜粋(5)

第4章 認知症の理解と傾聴

この章で取り上げるのは認知症です。最初に認知症の医学的な基本問題、次に認知症患者への対応、傾聴の問題などに理解を深め、最後に認知症の予防と対策を学びます。最初は認知症の医学的知識です。まず認知症と老化とは違うと言ったことを理解しなければなりません。認知症は脳に異常がある現象です。

老化の問題は先月号で学んだ通りです。我々は加齢と共に体の色々な機能が衰えてきます。しかしこれは異常ではありません。これに対して認知症は脳に異常を生じる状態です。

拠点リレー訪問 80

ナルク秋拠点(ゆうあい)訪問記

山口県萩市の現在の人口は約5万人、毛利輝元が慶長9年(1604年)に築城・開府し、藩府が山口に移るまでの約260年間、毛利氏36万石の城下町として栄えた町であり、維新の志士を育てた吉田松陰の松下村塾や松蔭神社などの史蹟も数多く残っている歴史の町です。また海と山に囲まれた風光明媚な町でもあります。



例会に出席の運営委員の皆さん

第66回国民体育大会(おいでませ!山口国体)および第11回全国障害者スポーツ大会が、東日本大震災復興支援を掲げ、全国に向けて「たちあがれ!東北がんばろう!日

本」を合言葉に、10月からの開催に向けて県をあげて準備に大わらわでした。ナルク秋拠点(ゆうあい)は2001年11月に現代表の阿武(あんの)靖子さんの「気軽に友達を作った活動しよう」との呼びかけで45名の会員で設立され、今年3月の会員数は71名になりました。事務所が開かれていた委員会(参加委員9名中男性は1名)では代表の司会のもとで多くの検討事項が活発に議論され次々と決定されていて、拠点の活力を感じて印象的でした。



ふたば園での玩具の消毒

で月2回の玩具の消毒や子供たちの相手。その他、知的障がい者救護所の入居者の衣類の縫製、萩市の環境対策制度「おまかせいど」に登録して毎春行う缶やゴミ拾いのボランティア、毎週金曜日に居住町内の独居老人のお世話をするなど、活発に活動していただいていることが、社協の信頼を得ている理由ですね。

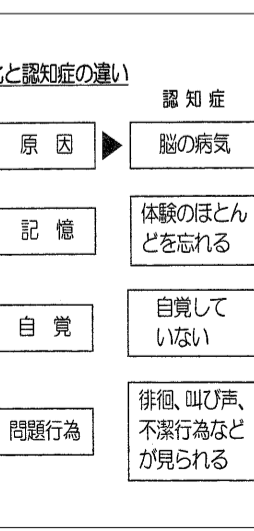
・奉仕活動 年間1770点と幅広い活動をされています。内容は
・月1回の老健「かがやき」の庭の清掃、花の植え替、花壇の手入れ等(1回/5名)の実施。
・障がいを持つ子供達の施設「ふたば園」

ア、毎週金曜日に居住町内の独居老人のお世話をするなど、活発に活動していただいていることが、社協の信頼を得ている理由ですね。
・時間預託活動 年間400時間。遠距離介護の委託を受けた方と食事作りをし、一杯の状況で活動会員の確保が課題となっています。
代表はじめ皆さんが明るく元気な「ナルク秋」はきっとこれらの課題を克服されることでしょう。(記・野村文夫)

「拠点毎の団体鑑賞」を利用してはどうだろうか。
私が劇場の役員をしている関係で①5人以上の団体鑑賞には楽屋と舞台裏見学を舞踊で表現した「紅葉狩」。荒木又右衛門の仇討ちで有名な「伊賀越道中双六」と、初めて鑑賞する人も、また文楽「通」の人も感動し満足する狂言立てとなっている。心から皆さんをお待ち申し上げます。(ナルク会長 高畑 敬一)

「鬼一法眼三略巻」源義経の生い立ちを中心にした胸のすくロマン溢れる展開。11月10日からは昼夜の演目が入れ替わり、幼い馬子と母親の別れを描く「恋女房染分手綱」。美しい紅葉の戸隠山で若侍と妖怪が絡む物語を舞踊で表現した「紅葉狩」。荒木又右衛門の仇討ちで有名な「伊賀越道中双六」と、初めて鑑賞する人も、また文楽「通」の人も感動し満足する狂言立てとなっている。心から皆さんをお待ち申し上げます。(ナルク会長 高畑 敬一)

認知症は主として2つに分かれます。アルツハイマー型と脳血管障害が原因です。人により症状の現れ方が異なります。関連疾患として「せん妄」があります。意味不明の言動を伴う意識障がいです。認知症状(幻覚、妄想、興奮、不穏)と類似しているため、判別して対応することが必要です。



認知症は医療だけでは治せません。患者の心の声に耳を傾けることが治療の原点です。そこで傾聴の問題が出てきます。相手は常に主人公であることを忘れてはいけません。相手の話に反論や批判は避け、解決に努力することが求められます。

最後に認知症の進行予防と対策について述べられています。発症のリスクを少なくするには正しい生活習慣と海馬を活性化させることが必要です。進行予防には回想法と音楽療法が有効だとされています。

読者の広場

俳句

「喜田林(こがえの会)」

風涼し人影もなく山の寺
(淳子)

サングラスかけて
セレブの振りをする
(月子)

リースの手
広げてをりぬ額の花
(美代子)

夏の膳
手抜き料理をよしとせむ
(喜久子)

真つ白に
夏本番の湯舟かな
(正代)

雨上がり
琵琶湖大橋陽炎える
(令子)

大花火
天地轟く花絵巻
(ひろし)

「東神戸」

もぎたての
茄子の濃紺ひかりおり
をちこちに
おがらの煙盆の宵
送り火の
夜空をこがす大文字
池田芳子

巡視艇
エンジン止めず
波止残暑
後輩に
グラウンド譲り秋涼し
伊予路にも
はや早稲香り札所径
天井川
澄みて流るる坂の町
吉野弘夫

随想

石川啄木の将棋
茂原 渡辺光夫

文壇で将棋の愛好家として挙げられるのは菊池寛、井伏鱒一などである。石川啄木が将棋を指したと言ふことは、あまり知られていない。「石川啄木全集」の中の、日記・書簡・随筆などに将棋に関するものが多数記述されている。最初は明治37年(19歳)「佐藤君来たりて将棋を遊ぶ」、同40年「役場の岸本氏などをはじめ、朝より客絶えず、将棋を闘わし歌留多をとり、夜は鶏鳴きを聞いて眠りぬ」函館時代に「和賀君と将棋をやつて大勝利」、41

年東京へ出て「毎月金田一君、碧海君と共に将棋を戦わせり」本屋の来るのを待つ間の退屈を将棋でまぎらした。3番やつて予が負けた「金田一君の室で岩動君と将棋、2度やつて引き分けたが予の方が強かつた」、44年結核で大病院へ入院し「同室の若い人と将棋を指した」。また書簡の中にも明治39年渋谷村で「村人と将棋を戦わして這裡(しゃり)わずかに心の飢餓を忘れんとす」とある。東京で明治41年には「8月になってから僕の趣味は数回変わった。まず浄瑠璃の妙味を知つた。その次は将棋。並木君が来たらモンテやるよ。金田一君と二人でやつて上手になつた。この頃！」

「市川」

大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「美幌」

注目の任意後見制度を学ぶ
8月の例会は、北見公証役場から小鷹公証人を講師に迎え、「任意後見制度」の研修会を開催したところ47名の出席がありました。ナルク本部でも「市民後見人養成講座」の取り組みが始まり、各拠点でも関心が高まっています。任意後見制度は、元氣なうちに、自分の生活や財産管理などを公正証書にして、認知症などで判断能力がなくなつたときに備えるものです。研修会では制度の仕組みや備える方法などにつ

記者レポート

「美幌」注目の任意後見制度を学ぶ
8月の例会は、北見公証役場から小鷹公証人を講師に迎え、「任意後見制度」の研修会を開催したところ47名の出席がありました。

「びわこ湖西」
滋賀県子ども・青少年局が推進する「しが子供体験学校」が、今年7月31日と8月21日の2回にわたり和邇市民体育館で開催され、ナルク「びわこ湖西」も「竹トンボ教室」で参加しました。当日は両日とも超満員となり、熱気ムンムン

大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて



研修会では制度の仕組みや備える方法などにつ

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

「市川」
大盛況でした。竹トンボを作つた後は体育館に移動、飛ばし方を教え、滞空時間を一人一人測定し、記録を書いて渡します。最初とまどつたり引つ込み思案だつた子供達が、ナイフの使い方やパランスのとり方など、だんだん慣れてきて、目が輝いてくるのを感じながら合計53名の子供達を31名のインストラクターと共に指導しました。関係者の皆さんのご協力をいただき、怪我もなく無事終了できました。今後、安全第1に子供達もインストラクターも共に楽しみながら、活動を続けていきたいと思つて

団体賛助会員 (5口以上・敬称略)

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Points). Rows include 北海道地区 (10), 東北地区 (5), 関東地区 (29), 信州地区 (6), 北陸地区 (3), 中部地区 (8), 近畿地区 (50), 中国地区 (9), 四国地区 (5), 九州地区 (8), 合計 (133).

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