



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

子育て支援で社会の孫と交わる喜び

びわこ湖西拠点 ビオトープくらぶ&びよびよひろば

ナルクと子供未来財団との協働により、各地で研修会が開かれているが、本部では研修会のおと、子育て支援活動を新たに開始するよう奨励している。いままなげ子育て支援なのか。その目的の一つは、孫のような可愛い子供たちと接することのできる喜び、もう一つは会員拡大のためである。

今回紹介する「びわこ湖西」は、ビオトープという生物生息空間を利用して、子供を自然に馴染ませ、またびよびよ広場で子供たちと一緒に農作業を行い、その活動を通じて、二つの目的を達成している。

びわこ湖西拠点の子育て支援活動の2本柱「ビオトープくらぶ」(小野弘文リーダー)と「びよびよひろば」(山根正典リーダー)は共に拠点創立時から活動を続けており、来年10周年を迎える。

「ビオトープくらぶ」は、主に小学生とその父母が対象で、年会費1家族3000円。現在会員は18世帯、55人。



蔓にぶら下がってターザンごっこ

「びよびよひろば」の会員でもある伊原節子さんは「今の子供たちは、種や苗を植えるだけで、いつも足腰の痛みなどで、重労働に耐えられない会員が増えてきたことだ。対応策として、「ビオトープくらぶ」は「スタッフの数を増やそう」と、拠点会員をナルクの森での山野草の天ぷらパーティーに招いたりしてPRの機会をふやしている。

一方、「びよびよひろば」は、労力削減のため、作付け面積をこれまでの40坪から半分の20坪に減らしている。好評だった田植えも中止した。

「びよびよひろば」は、主に幼稚園児・小学低学年児とその父母が対象で、毎月第3土曜日に例会を持つている。

同市北比良の「ナルク農園」で、ジャガイモやサトイモなどの畑を作っている。年会費1家族2000円。こちらも独自の会報「びよびよ通信」(月刊)を出している。現在会員は7家族、20人。どちらも年会費で運営しており、拠点会員がスタッフとして、下準備や月例会本番では、子供たちを安全に遊ばせるように指導・見守りをして



完成した水鉄砲で水をとばす子供達

田植えを経験してからは、春の水がはられた田んぼに響く蛙の声、初夏の整然と並んだ緑の苗、秋の黄金色に輝く稲穂、それぞれの風景を慈しみながら、四季の移り変わりに実感できるように、私自身も有意義な体験をさせてもらっています。たとえば、今まで何気なく見ていた自然の風景が、とても身近なものとなり、愛しく感じられるようになり、

3本目の柱 竹とんぼ教室

びわこ湖西拠点の子育て支援・三世代交流活動の3本目の柱として脚光を浴びているのが「竹とんぼ教室」。

「国際竹とんぼ協会」会員でもある大瀬勝海リーダーが中心となって、先ず拠点会員を対象に特別講習会を開き、受講



ナルクスタッフの指導で水鉄砲作り

「写真は、いずれも6月例会より」

喜々快々

東大で名総長と謳われたのが南原繁さん。京大でそのれに匹敵するの平沢興さん。関西財界の中にも数多い信奉者がいた。「シアの生き方」として教訓になる語録があるので紹介しよう

80歳で第3の人生が始まる。90歳まで生きないと本当の人生は分からない。75歳から85歳までが一番伸びるときだ。生き限り成長しよう。

情熱と独創と実行により人間は成長する。人の長所が見えるようにならねば成長はない。実行のない大言壮語はたわごとである。松下幸之助さんも数々の名語録を遺している。その中の一つ「寝ても覚めても経営のことを考え続けたい」といい経営はできない。

ナルク水戸の林代表はこれを自己の行動理念にした。毎朝9時から事務所に入ってから「コディネーター」を自らつとめた。入院後も気づいたことを副代表や事務局長に指示していた。日本一のナルクを創り、6月22日78歳で逝去。事実上のナルク葬となったが、皆で「千の風になつて」を歌い冥福を祈った(高畑敬一)

地域包括ケアのモデル市決まる 市川・銚子・高槻・東大阪の各市

本誌6月号1面に掲載した「政策提言」の中で「地域システム転換による安心づくりは、地域で市民パワーを結集し、行政や介護業者、医師会を動かさない」と実現はおぼつかない。そのために関東、関西から地域に影響を持っている拠点各2カ所を選び、モデルを構築していく」としたが、本部で検討した結果、そのモデル地域を、関東地区では市川市、銚子市、関西地区では高槻市、東大阪市の4カ所を選び、地域包括ケアの構築に向けて運動を進めることになった。

を満足させ、社協の中に市民活動センターを設置するなど、積極的な活動を展開している。今後、本部及び東京事務定である。

ナルク拠点次期リーダー養成講座

今年のカリキュラム決まる

ナルクの最重要研修講座である「拠点次期リーダー養成講座」は、今年も11月27日から29日までの3泊3日の予定で、例年通り兵庫県篠山市の「ユニトピアささやま」で行われる。



ユニトピアささやまの全景

- ・ナルク総論(高畑会長)
- ・ナルクの基本理念
- ・ナルクのリーダーとしての心構え
- 「2日目」
- ・設立と運営マニュアル
- ・「時間預託」「奉仕活動」「コーディネート」の各マニュアル
- ・成年後見制度
- ・地域包括ケアシステムグループ討議のテーマ
- ・会員拡大
- ・基本活動の実践
- ・地域支え合いネット(これらの中から選ぶ)
- 「3日目」
- ・グループ討議の発表質疑
- ・受講者は30名程度。対象は新任代表、事務局長、将来の拠点幹部候補など。

ボランティアの記

気分が晴れ晴れします

堺拠点 加藤昭男



家内の友人に誘われて、10年前に二人でナルクに入会しました。

活動としては、毎週月曜日に、子供たちの登下校時の見守りをしています。ピカピカの1年生は本当にかわいらしく、「毎朝ご苦労さまです」と声をかけられると、「やっ

ていて良かった」とつくづく思います。そのほか、塀とか雨戸や屋根の修理、犬小屋作り、建具や食卓の調整、テーブルの塗装などを手がけてきました。仕事柄、中途半端なことができないので、ホームセンターで材料を仕入れたら、掃除をするにも専門の用具を用いるなど、徹底して作業をします。私はもともと大工なので、ナルクに入るまでは、地域のボランティアとして、ちょっとした大工仕事をしたり、公園の美化活動、地域振興会などの奉仕をしてきました。これは今でも続けています。若い頃は、大工という職業を軽く見る発言にショックを

受けたりもしましたが、人さままで、自分自身は仕事に誇りを持って生きて来ましたが、私の小学校時代は、6年間の尋常高等小学校が義務教育で、今の中学に当たる高等科が2年ありました。空襲警報が発令になりますと、決められた役割分担の通り、低学年を指定の場所に誘導しなければなりません。今のようにはありません。今のようには伝令班はできるだけの大きな声で、命令を伝えなければなりません。今で言うボランティア、当時は勤労奉仕と呼ばれていました。「今日は皆さんの家の草取り」明日は

の家の田んぼの手伝い」と、本気で勉強どころではありませんでした。それを思うと今の子供は幸せです。昨年、堺拠点の「文化サロン」で何か話をしろ、ということでした。大工ボランティアの「楽しみ」という話をさせてもらいました。緊張しましたが、皆さんから「とても興味深かった」と言っていたのでホッとしています。10年の歩みの中では「ナルク創立10周年」のイベントで東京に行ったことなどを懐かしく思い出します。ナルクの皆様と会えて、本当に幸せです。これからも自分のできることを喜んで活動したいと思っています。

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)

グリーフ(悲嘆)ケアについて

私、この度「緩和ケア研究会」に入会しました。緩和ケアとは、いわゆるターミナルケアで、主に癌末期の患者を苦しめずに見送るケアと言ったこと、研究会は医師、看護師、介護福祉士などを中心とした専門会員と、遺族会員とに分かれています。私は資格がないので、遺族会員に応募したところ「遺族は配偶者を亡くした女性なんですけど」と言われ、「私も3年前に妻を亡くしましたので遺族でしよう」と言っていると、「男性は遺族とは言わないのでは」とかえされました。どうやらこの間違ったのは年金制度からきているようです。専業主婦が夫を亡くした場合、遺族年金を貰えますが、妻を亡くした夫には遺族年金はありません(扶養が条件ですが)。

後その決永



でも、パラスの下の集まって歌を歌い、ハンドマッサージを受けている多くは女性であることに刮目します。男性は誘っても、なかなか家から出ようとはしません。先頃モナルクがパラス喫茶を行っていた仮設住宅で、36歳の男性が自殺しました。津波で妻と娘を失い、悶々とした日を送っていました。が1年半たった今、生きる力を失われたのでしよう。もしもグリーフケアが十分であつたらと悔やまれます。ちなみに最近の調査では、孤独死は男2362人に対して、女1033人と、半分以下、発見されるまでの平均日数は男が12日間、女は6・5日間と半分です。

でも、なんとか会員にしてもらい「グリーフケア」の講演を聞くことになりました。ターミナルケアもさることながら、配偶者が亡くなった後のグリーフケアが如何に大切なものであるか、スピリチュアルペイン(霊的苦痛)が如何に大きく悩ましいものであることか。とくに、これは女性より男性に必要なのだと、つくづく思いました。妻を亡くした夫は、平均3年で後を追いますが、夫を亡くした妻は、夫と

一緒にいる妻より10年長生きすると言われています。女性は女性同士のおしゃべりを通じて、知らず知らずコミュニケーションを深め、自らグリーフケアを行って、苦しみ悲しみを乗り越えて、楽しく生きる道を開きますが、男性は家に引きこもりがちで、「鬱」の世界にのめり込んでしまっています。仙台で行っている「パラス喫茶」でも、パラスの下に集まって歌を歌い、ハンドマッサージを受けている多くは女性であることに刮目します。男性は誘っても、なかなか家から出ようとはしません。先頃モナルクがパラス喫茶を行っていた仮設住宅で、36歳の男性が自殺しました。津波で妻と娘を失い、悶々とした日を送っていました。が1年半たった今、生きる力を失われたのでしよう。もしもグリーフケアが十分であつたらと悔やまれます。ちなみに最近の調査では、孤独死は男2362人に対して、女1033人と、半分以下、発見されるまでの平均日数は男が12日間、女は6・5日間と半分です。グリーフケアが一番大事なのは傾聴カウンセリングであり、地域の支え合いコミュニティなのです。そして、明るい笑顔を取り戻し、社会貢献に生き甲斐を求めよう、絆を深めるのがナルクではないでしょうか。(猿人)

東日本大震災支援 ナルクの絆は今

かずさ拠点

西 生清 来てくれ、笑顔を運んでくれる。その3日の日程でナルク期一会で、元気を貰えずさ会員4名が、宮城県仙台市宮城野区と七ヶ浜町の合計3カ所の仮設住宅を訪問し、パラスール喫茶に参加した。



パラスール喫茶に参加した。写真：生清

津波に襲われた仙台空港は復興しているが、当時の水位を示す標識を見て、テレビに映し出された恐ろしい光景を思い出し、身のすくむ思いがした。仮設住宅に着いたら早速、喫茶の手伝いを始める。

最終日に海岸付近を視察。家屋は痕跡のみ、廃屋、凸凹の道路、学校運動場に高く積み重なった廃材。復興未だ進まずの思いの支援参加だった。

昼間の仮設住宅の方は、高齢者と子育て中の母親が中心である。個々の日常生活は退屈なので、この喫茶の開設日が楽しみと聞く。

寝屋川拠点

今泉三千代 4月25日から27日の3日間、大震災から1年を過ぎた現地を4名(大塚、清水、平田、今泉)で訪れる。

この交流の場で笑顔を出して貰えるように対話して、ハンドマッサージ、肩もみ、ハーモニカ演奏、笑い講というワッハハハで参加者全員がお腹から笑えるような企画をし、行動した。



被災生活の現状では心からの笑顔は、期待できないだろう。「でも、仮設住

る被災者の皆さんに、どのように接すればいいのか、正直なところ不安だ。しかし、1年の経過があつてか、たえひとときでも笑顔を見せてもらえ、復興への道程は遠いかも知れないが、皆で励ま

ナルクの活性化に向けて

会員の集まる拠点作り

茨木・摂津拠点代表 山田 稔

ナルクは誕生して18年になります。ここに来て会員の新しい会員も次々と加入が伸び悩んでいます。私は拠点代表14年、本部での2年の経験から「ナルクの理念」は類似希な立派なものだと思つています。

しかし最近、各拠点で、この理念通り運営されていないのが気になります。私はこれが伸び悩みの原因ではないかと思つています。地域の社協、福祉団体との交流を活発にし、目を向けていく必要

拠点名	時間預託	奉仕活動
水戸	10417	6823
枚方	9183	10372
東大阪・大東	6945	4416
横浜	6716	4935
栃木	6469	4298
徳島	5978	2087
茨木・摂津	4933	11313
伊賀名張	4503	483
大阪北	4278	3200
大阪南	3952	2530

会員数が100名以上、地域でNo.1のボランテ

「見廻り隊」発足

ナルクかずさにも

「見廻り隊」発足

高齢化と核家族化が同時並行的に急速な勢いで進行し、一人暮らしの高齢者が孤死するという痛ましい事件が相次いで発生しています。

この「見廻り隊」は、生活上で支障をきたしている人、支援を要する人に対して、「ナルクかずさ」の地域連絡員を中心として、その手助けを必要とする家庭を訪問したり、電話等でおけるサポート体制をいかににつくっていくかが急務となっています。

「見廻り隊」の組織化にあたっては、子育で支援課などイベントに合わせて協賛して頂ける所を作っておきます。ナルクが地域福祉に貢献していれば、必ず協賛してくれるはず

さらに地域包括支援センターへのアプローチがまだ不足していると思つています。各地の拠点で、地域包括支援センターとの関わりを聞く、密接に関わっている所はごく僅かです。



まず車椅子操作の实地訓練から

「見廻り隊」を運営していくには、いろいろな問題が発生する。多くの高齢者は介護を必要としない元気な人々ですが、子供が独立し夫婦二人だけ、あるいは独り暮らしになった時は、地域の多くが大切で、その場所

が現実です。そこでナルク神戸では10年あまり前から高齢者の集い「音楽大学」を始めました。平成21年から3DKのマンションで古着などを利用して小物を作る「手作りの会」や「料理教室」「映画を楽しむ会」「健康作りの会」、明石や奈良にも脚を伸ばす「お出かけを楽しむ会」などを実施し、高齢者の居場所作りを貢献してきました。

わくわくハウス事業

神戸拠点・報告書

平成23年度に、独立行政法人福祉医療機構(WAM)の助成を受けてナルク神戸が行った「街の実家・わくわくハウス」の報告書の抜粋

①千翠(詩吟) 本部6F会議室 担当・青木

②J&Bコーラス 2・4(金)1時30分 産業創造館15F 産業創造館15F 担当・広部

③司馬「街道を行く」 7月20日(日) 今月はお休み 担当・藤岡

06-6876-1832



俳句

【川崎】 風を孕める鯉職

雨上がり

見上げて空は夏の雲

子も親も 垣谷芳江

見上げて祈る鯉のぼり

初職 山田輝代

風穏やかにびきおり 小須田利子

【京都】 庭下駄の鼻緒がしまる

節電や 冷や麦すすする夕あかり

森 幸子

【中標津】 愛し子の

喋る片言木の芽風

夫婦鶴 湯の宿春の悠々と

春の汗 大会迫る舞稽古

【東神戸】 二瓶輝子

金環の 欠け映しつ若葉揺る

万緑や 探鳥の目を惑はせり

夏帽の おみな若やぎ同期会

吉野弘夫

川柳

【堺】 声だけは

元気でですよと電話口

放射能 百も承知の被爆国

谷友江

川口厚子 永年の

苦勞をいやす二人旅

平山芳泉 洋服を

あれこれ選び医者通い

小路玉枝 うぐいすや

桜吹雪と谷渡り

阪田和代 読めるのに

書けない漢字腹が立つ

泰野すえ子

随想

【65歳からの健康講座】に参加して

静岡東部 三枝道子

母が認知症にかかった

のは、今から20年前のこと

でした。

当時は「認知症」と言

わず、「呆け老人」と呼

んでいました。内科医も

そうはさせじと殺虫剤

を巻き付けたり、畏を仕

掛けたり、必死の対応を

している。

この里山には、まだ18

本ものナラ科の木があ

るので目が離せない。ナ

ラ枯れの原因ともなっ

ている、この「カシナガ」

との闘いは今がピーク。

良く理解しておらず、精神科医ですら「力になれない」といった状態でした。ひたすら医学書を読みあさり、講演などを聴き歩いたものでした。私の知識のほとんどは「呆け老人を抱える家族の会（現在の認知症の人と家族の会）」から得たものでした。母を見送った後、認知症とは離れていました。このたび「65歳からの健康講座（もの忘れ予防講座）」に誘われて、いよいよ自分の番かな！と少し気が重くなりました。母が参加してききました。ところが、驚きました。認知症が大変オープンとなり、講師の話方や雰囲気は明るく、隔世の感がありました。認知症患者の増加によるものとし、喜んではかりおられませんが、症状の説明も具体的で、とても分かりやすく、体操も楽しむことができました。肩を廻すことなど、意識しないとなかなかできません。が、日常の暮らしの中に取り入れたいと思いました。どんな病気も、予防できるものなら予防に努めたいと思います。母の場合には交通事故が引き金でした。頭を強く打って、脳に水が溜まり、2ヵ月かけて水を抜きましたが、脳の萎縮が進んでいったと思います。

この体験から、つまづかないように、転ばないように努めています。ストレスも万病のもとと言われますので、いつか微調整。高齢者の健康状態を個々に検討し、「おひとり様カード」を継続する。③ 独居者のゴミ出しは、家事援助と関連し、検討する。④ 介護保険法の改定によりナルクの期待度が高まっていることを認識する。⑤ 退会者の退会理由を十分検討する。

も目を輝かせて、好奇心を失わないように、毎日を楽しく過ごしていきたいと思っています。はつらつ80歳 今も監督兼選手 函館 高橋松恵

星川セツさんは、育児や夫の介護で中断しながらもバレエを続けてきた。はつらつとした姿は、仲間の刺激になっていた。とありました。ナルク函館の星川さん、いつまでもお元気で活躍ください。

「元気にしてる？」と折にふれ、声をかけてくれた近所の友人が、在宅介護を受ける立場になり、3年目になりました。今はケアセンターからの朝夕の訪問、週2回のデイサービスへの通所などの公的サービスを受けておられます。地域とナルクの見守りも大きな力になっていきます。

一人暮らしですが、外に出れば、顔見知りと会話し、住み慣れた町を1日何度も散歩される毎日です。健康麻雀など、ナルクの集いに参加することも前向きになられるそうです。きつと過去の自分を忘れて、認めてもらえる仲間との「ひととき」だからでしょうね。以前は積極的に地域に接し、ボランティア活動にも率先して参加してきた彼女が、今何を望んでいるのか、私たちに何が介護では対応できない部分での「困った時はお互い様」と、勝手知った友人とも心を合わせ、彼女と共に生きていけたらと願っています。

ナルクの現勢 2012年 8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	30
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	6
九州地区	8
合計	135
海外	
ナルクUSA	1
ナルクスイス	1

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

団体 賛助会員 (5口以上・敬称略)