



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

子育て支援で会員と担い手が増えた 「高槻・島本拠点」の新しい動き

若いお母さんのニーズに合わせたサポート

「高槻・島本拠点」の調査によると、子育て支援の中では「乳幼児のサポート」のニーズが高いことが明確になった。しかし「子育てベテラン」であるはずのナルク会員の中には意外と、「乳幼児は苦手」という人が多い。こうした人たちのために、市ではどこの地域にも地域子育て支援センター「つどいの広場」を設けて、支援の手を差しのべている。市民が子どもを連れてこの広場に来ると、専門の職員がつきつきりで面倒をみてくれるのだ。同拠点では、この施設を利用し、アイアツすることで、活動提供者の不安を取り除くことができたという。

行政と上手に付き合っている拠点といえるが、悩みはある。島本地区は高槻市と隣接しているが、「島本町」として別の行政区分になっていて、残念ながら拠点と島本町役場とは、あまり交流がない。拠点では島本地区の分離独立のためにも、島本町の施設で子育て関連のイベントを行い、さらに行政との結びつきを深めようと試みた。若いお母さん方のニーズをくみ取ったこのイベントから、明日の子育て支援の道が見えてきそうだ。

ナルクは設立以来、高年齢者の介護・介助・生活支援を時間預託ボランティアで実施してきたが、介護保険法の施行以後、新たに「子育て支援」を活動の柱に加えた。「ボランティアで生き甲斐と健康と出会いを得たい」という会員に、活動の場を広げることが狙いだ。同時に「高齢者支

援はしたいが、他人の家庭に入るのは苦手」という会員のために、「孫のような子供と触れあいたい」「子育て支援に大きく踏み出してもらった」という目論見もあった。今日、多くの拠点で子育て支援が活動としてとりあげられるようになったが、大半は小学生を対象とした野外の遊び



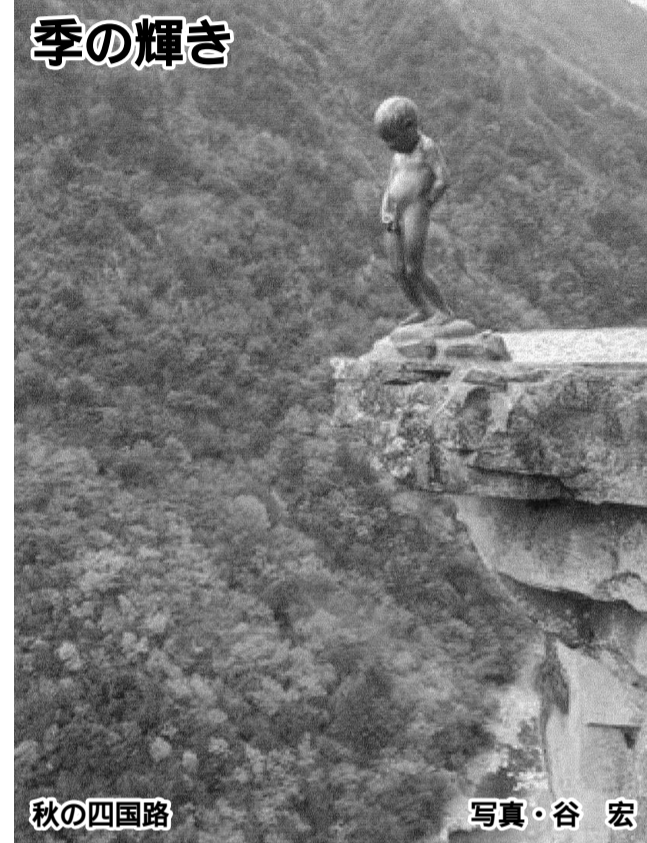
絵本とピアノのコラボレーション

「担い手が欲しい」と苦しんでいる他の拠点に、明るい前途を照らしてくれている。こうして「高槻・島本拠点」の新しい試みを実証するイベントが8月3日、島本町「町民ふれあいセンター」で行われた。その詳細を田中千鶴子拠点代表が語ってくれた。



0歳から80歳までの世代間交流ができました

島本地区の方に「ナルク」を知っていただき、新しい会員増強から拠点独立まで繋げていけるのではないかと期待しています。島本地区の会員は町内の幼稚園に出かけて主旨を説明したり、チラシを公式掲示板に張れるように町役場にも交渉するなど猛暑の中、一生懸命張り回りました。プログラムの検討



季の輝き

秋の四国路

写真・谷 宏

イベントの内容は、絵本の朗読とピアノ演奏のコラボレーションです。3世代の人たちが集い、高槻・島本が得意とする「子育て支援活動」をアピールしました。全体は3部構成で、第1部はピアノのソロ演奏です。ナルクの子育て支援を受けている会員

がピアノリストとして協力を申し出てくれました。第2部は手遊びと絵本の読み聞かせで、やはり日頃ナルクの支援を受けている若いママが担当してくれました。「みんなが歌おう！」のコーナーでは、コーラスが趣味の会員が会場の皆さんをリードし、童謡のメドレーを楽しんで歌いました。

この催しは、企画段階から「島本社会福祉協議会」に説明して、「社協後援」を得ることができました。島本町の広報紙にも大きく採り上げられ、PRのうえ大きな成果を挙げることができました。お母さんが集中して聴いている間、ナルク会員の「子ども見守りサポート」が大活躍しました。「子どもは社会のちがいの」のサブタイトルが若い世代の心に届いてほしいと願いました。参加者は、子ども連れが36人、子どもが約45人、高槻・島本からは29名、合計110人でした。島本地区での初めての企画が成功と云えるには、島本での新入会員の申し込みが何人あるかです。継続して活動を続けていきたいと考え

この2年間、ナルクでは僅かだが会員数減が続いてきたが、今年の5月に歯止めがかかり、純増に転じた。本欄で書いた「それは嬉しいことだ。退会会員の減少している拠点的取り組み、成功例をもっと教えてほしい」とのメッセージが続々届いている。本号トップで紹介している高槻拠点の「子育て支援の新しいやり方」を実行したら、会員数だけでなく、時間預託の若い担い手まで増えてきた」とのニュースをじっくり読んでほしい。私からはもう一つの良い事例をお知らせしよう。釧路や枚方では顔の見える組織にするためにブロック制を敷いて交流・研修・小旅行を毎月続け、活動の単位も全てブロックに置き、事務所当番から会員の助け合いまで任せたら、退会者がつんと減り、最近では新入会員も増えてきているという。ここまで書いてみると8月もプラスという会員増のニュース。来年には団塊の世代が65歳になり、ようやく地域に本格的純増時代の到来だ。(高畑敬一)

子育て支援者向け研修事業 平成24年度(財)子ども未来財団とナルクの協働事業

大規模研修会

地区名	研修拠点	研修月日
東関東地区	ひたち	8月6日
	かずさ	10月15日
	かしま	11月9日
神奈川地区	南横浜	9月22日
	川崎	10月26日
	東横浜	11月2日
京阪地区	寝屋川	9月10日
	東ローズタウン	12月2日
	交野	12月18日
北河内地区	豊中・池田	10月4日
	守口・門真	9月15日
	箕面	9月21日
四国地区	土佐・山田	7月29日
	松山	8月26日
	徳島	11月15日
北摂茨木地区	茨木・摂津	11月18日

小規模研修会

研修拠点	研修月日	
釧路	8月26日	折り紙
中標津	10月21日	
栃木	10月4日	
埼玉西	6月10日	マジック教室
石川	9月8日	
ふくい	7月21日	人形劇
大垣	8月18日	
岐阜	10月19日	
びわこ湖南	10月3日	
亀岡	10月16日	
鳥取	11月12日	

ボランティアの記 喜びの記

二胡の二重奏でデビュー

二胡の二重奏でデビュー

一年ほど前に、夫婦揃ってナルク尼崎に入会させて頂きました。いきさつは、十数年前の中国駐在時代に、楽器好きが高じて手に入れた二胡を、帰国後も細々と練習し続け、夫婦共々にか弾けるようになりまして。そして定年後、二人で老人ホーム等を訪問するボランティア活動ができませんものかと考えていたと



二胡を演奏する稲本夫妻

ころ、会社の大先輩がナルク尼崎で世話役をされていることを知り、相談の結果入会を勧められ、活動場所も紹介頂きました。そのお陰で毎月一回、ある介護老人保健施設を訪問し、二胡の二重奏を披露しています。

コンビ名は、二胡が二個でニコニコ、みんな笑顔でニコニコ、という覚えやすい「ニコニコ楽団」と名付けました。演奏は30分1セットで、施設内の2箇所を回っています。プログラムは当初、演奏を聴いて頂くことをメインに考えていましたが、歌うこと

が大変お好きな方が沢山いらっしゃることにびっくり。以後、演奏のみは2曲とし、唱歌3、4曲、ナツメロ2、3曲として、毎回歌詞カードを配り、一緒に歌ってもらうつもりです。中でも昭和初期のナツメロは、皆さんよく覚えていて、元気に楽しそうに歌っている姿にこちらも嬉しくニコニコで、レパートリーをどんどん増やす意欲が湧いてきます。

とはいえ、二人共ひと様の前で演奏できるよう腕前で

今年度の「こども未来財団」と協働で行う「子育て支援者向け研修事業」は、上記のように進めて参ります。

7月29日の「土佐トップを切って行われたのは6月10日、「埼玉西」の小規模研修でした。東京都保健所心理相談員協議会会長の山本勝美先生の「子育ての楽しさと大変さ」という講演のあと、狭山ワンダフルマジック会長の武田武夫さんの「楽しいマジック教室が開かれ、子どもたちは目をキラキラと輝かせ魅入っていました。

7月21日の「ふく」の小規模研修では「子どもと上手い接し方」と題する

は、家内は楽器に初めて触れた「五十の手習い」です。私は全くの我流でデタラメな奏法ですが、毎回曲目を覚えて選曲とアレンジに工夫を凝らし、伴奏用のカラオケを制作し、日々練習を重ね、時には他の楽器に持ち替えたりで、何とかカバールするよう努めています。帰り際に、「ありがとう！」とか「また来てね！」とか声がかかると、活動を始めよかったです。

今度も、皆さんに楽しんで頂けることを念頭に演奏を続けたいと思っています。また、他に訪問先を増やしたいという欲も出つつあります。「ニコニコ楽団」をどうぞよろしく。

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)

老いらくの恋

「老いらくの恋」とは言いませんが、「老いらくの愛」とは言いませんね。なぜでしょうか。辞書を引いてみました。

「愛」とは第一義に「親兄弟の慈しみ合う心、広く人間や生物への思いやり」とあります。また可愛がること、大切にすること、強い男女の欲望、動物を愛する、宝石を愛する、異性を愛するなど幅広く物質的、肉体的なものを表現する言葉のようです。

じつまでも合意、なるほどと頷けます。恋の炎を燃やし続けることは、単に人生に彩りを添えるだけではありません。恋は脳にドーパミンという覚醒剤そっくりの神経伝達物質を多量に分泌させて、脳の活性化に大きな役割を果たしているのだそうです。

艶福家で晩年数多くの女性と浮き名を流したピカソは、このドーパミンが「ゲルニカ」などの傑作を生んだ要因の一つではないかと言われております。また恋による心のときめきが、認知症防止に役立つことはよく知られておりますし、配偶者との死別などグリーフ(悲嘆)によつて「鬱」となり、孤立死を余儀なくされる高齢者も、「恋」を得ることができれば、ドーパミンによつて新しい人生を切り開くことができるのではないのでしょうか。



意思表示

先般、日本で一番古いと言われる「あわす温泉」に行きました。

そこに西国三十三カ所の観音像を数十尊毎に祭つてある「祈りの小径」という名所があります。それを辿つて行くと、観音様に因んだのでしょうか、「恋の聖地」という広場があり、鐘が響いてあります。そして、その横に「1つ鳴らすと恋が見つかる。3つ鳴らすと愛が深まる。5つ鳴らすとあの頃の想いが蘇る」と書かれてありました。

私は迷わず鐘を1つ大きく鳴らしました。そこで一句。

偲ぶれば 老いらくの恋 十三夜 言うまでもなく八月の「十五夜」に對し九月の「十三夜」は後の月、老いらくの月です。(猿人)

東日本大震災支援 ナルクの絆は今

宮城拠点「パソル喫茶」に参加して

函館からは「イカ飯」と「ワラビの漬物」を持ち込み、被災者の方々に食べさせていただきました。また、手芸講座で作った眼鏡ケースや小物入れをお配りして、傾聴ボランティアに参加いたしました。

剣持芳郎

6月13日から3日間、拠点の有志6名と仙台に行ってきた。13日早朝、フェリーに乗船、青森経由で仙台に着いたのは、午前11時頃でした。宮城拠点の方々とは合流し昼食をとり、いよいよ緊張の活動開始です。

その日の午後は七ヶ浜町の第1スポーツ広場仮設に、そして翌日は若林区の荒井小学校用地仮設に伺いました。

石巻、女川、大川方南拠点のご夫妻も加わりました。

面の被災地を見学しました。車窓から見えるガレキを見て胸が詰まりました。女川の復興市場で「塩害の田んぼで、初めて出来たお米です」と笑顔で説明された。復興米と復興ワカメを買ってきた。復興にはまだ時間がかかりそうですが、宮城拠点の皆さんの活動には頭が下がりました。

大川小学校校庭に慰霊碑が建立

川崎拠点 齊藤久義
川崎拠点としては被災地訪問は3回目ですが、仮設は今回が初めてです。川崎が初めてです。川崎霊碑が建てられており、お花や線香が絶えなげに様子に涙を禁じ得ました。

大川小学校校庭に慰霊碑が建立

川崎拠点 齊藤久義
テレビの映像でも見た津波で生徒・先生が皆さらわれた大川小学校の校庭に慰霊碑が建てられており、お花や線香が絶えなげに様子に涙を禁じ得ました。

川崎拠点 齊藤久義
テレビの映像でも見た津波で生徒・先生が皆さらわれた大川小学校の校庭に慰霊碑が建てられており、お花や線香が絶えなげに様子に涙を禁じ得ました。

川崎拠点 齊藤久義
テレビの映像でも見た津波で生徒・先生が皆さらわれた大川小学校の校庭に慰霊碑が建てられており、お花や線香が絶えなげに様子に涙を禁じ得ました。

ちょっと聞いて

コーディネーターのつばき



入会して17年になる。当初、会員同士が信頼し合える関係を築く仲間づくりから始まった。会員は仲が良く、サークル活動も活発。

一人暮らしの高齢者の中には、「同年齢の方と気楽に話せて、旅行にも行けるので、入会

介護認定された方には、社協の移送サービスの登録を勧め、

皆様の投稿をお待ちしております。(本部・会報委員会)

四季の将監沼
一泉ヶ岳が朝日に映えて将監沼に微笑みかける桜の並木若葉が香り小鳥が歌い水面に遊ぶ静かに時が流れゆく二森に抱かれた将監沼に入道雲がぼかり浮ぶ木立を渡る青葉の風が頬に優しく語りかける憩いの広場笑顔咲く三紅葉模様と茜の空が将監沼に彩色写す

京都拠点
先月号「記者レポ1」既報の通り、京都拠点では7月21日、映画「立入禁止・双葉、されど我が故郷」の上映会を催した。大きな反響を呼んだ。

震災あの日
あのとき
水戸拠点
関戸順子
去年、今年と2年続けて河津桜を見に伊豆へ出かけました。

文楽11月公演
11月3日~25日
(予約開始・10月3日10時)

通し狂言 仮名手本忠臣蔵

第1部(10時30分開演)
大序 鶴が岡兜改めの段ほか
二段目 桃井館本蔵松切の段ほか
三段目 下馬先進物の段ほか
四段目 塩谷判官切腹の段ほか
五段目 山崎街道出合いの段ほか
六段目 早野堪平切腹の段ほか
第2部(4時30分開演)
七段目 祇園一力茶屋の段
八段目 道行旅路の嫁入
九段目 雪転しの段 山科閑居の段
大詰 花水橋引揚の段
1等5800円を4800円に割引します。申し込みは拠点備え付けの用紙に記入の上、劇場窓口まで。お問い合わせは本部奥田まで。

「友達が出来て良かったね」と答えるものの「別にこの会でなくても」とつぶやきも出る。活躍している会員も高齢化し、ボランティアを受ける年齢になっている。ボランティアを依頼したいが、知りあいの同年齢の仲間には、頼み難い現実がある。ボランティア提供者が少なく、仲の良い友達にボランティアを直接依頼されるケースも多い。地域毎にコーディネーターを配置しているにもかかわらず、各担当者をすり抜け、結果だけが事務局に報告される。「コーディネーター不在状態となってしまう」

地区の老人会が「東北復興支援ハイキング」というのを計画したので、福島県の安達太良山に行ってきた。7月26日、天気は良好。参加者40名は午前5時にアクアライン経由、東北道、安達太良高原へと向かった。福島県に入ると、震災の被害が残り、路面状態は悪く、修復工事が行われていた。早朝から工事に携わっている人に頭が下がる。ゴンドラで薬師岳まで登り、ここで登山組とミステリー観は勿論、登山組。傾斜の増すガレキ場を過ぎると、その先に山頂の岩峰を見ること

転々とする母娘、元原発労働者らの悩み、苦しむ姿にカメラを向け、90分の作品にまとめた。

京都市内で行なわれた映画会

一方、京都拠点の岡部正則代表も、やはり福島県浪江町の出身。同窓生の安否確認のため開かれた同窓会で二人は出会った。すぐに意気投合し、「京都に避難している福島県民のために、ふるさとを伝える必要はない」と、京都の上映会開催に協力を誓い合った。こうしてこの度の映画会となったものである。

この映画は原発事故以来、立ち入り禁止となった「福島県双葉町」の住民の避難生活を追ったドキュメンタリーで、監督は双葉高校出身の佐藤武光氏。同氏は検問を突破し、自己責任で取材を重ね、避難者を世話する自治会長、避難所を

ここで遅い昼食をとり、10名が山頂にアタックした。360度の大パノラマに一同手を取り合せて大感激。この日の宿は「岳温泉」。いい湯に浸かり、宴会を楽しんだ。

翌日は「桃園」に立ち寄り、全員桃を買い込み、復興支援のささやかなお手伝いできたのではと、自画自賛。

車中から見たブルーシートの屋根や、工事現場の様子に胸が痛んだ。

愛犬を気にしないで走り続け、家から走り続けたのは夜の9時頃でした。か細い犬の鳴き声にホッとしたものの、家の中は停電で真っ暗、足の踏み場もないほどひっくり返っていました。そんな中で、列を作っている大勢の人が、花を堪能しながら目に止まりました。去年は留守番に近寄りてみると、まわされた愛犬ミミ水を道行く人に開放した。

「愛犬を気にしないで走り続け、家から走り続けたのは夜の9時頃でした。か細い犬の鳴き声にホッとしたものの、家の中は停電で真っ暗、足の踏み場もないほどひっくり返っていました。そんな中で、列を作っている大勢の人が、花を堪能しながら目に止まりました。去年は留守番に近寄りてみると、まわされた愛犬ミミ水を道行く人に開放した。」

「愛犬を気にしないで走り続け、家から走り続けたのは夜の9時頃でした。か細い犬の鳴き声にホッとしたものの、家の中は停電で真っ暗、足の踏み場もないほどひっくり返っていました。そんな中で、列を作っている大勢の人が、花を堪能しながら目に止まりました。去年は留守番に近寄りてみると、まわされた愛犬ミミ水を道行く人に開放した。」

「愛犬を気にしないで走り続け、家から走り続けたのは夜の9時頃でした。か細い犬の鳴き声にホッとしたものの、家の中は停電で真っ暗、足の踏み場もないほどひっくり返っていました。そんな中で、列を作っている大勢の人が、花を堪能しながら目に止まりました。去年は留守番に近寄りてみると、まわされた愛犬ミミ水を道行く人に開放した。」

「愛犬を気にしないで走り続け、家から走り続けたのは夜の9時頃でした。か細い犬の鳴き声にホッとしたものの、家の中は停電で真っ暗、足の踏み場もないほどひっくり返っていました。そんな中で、列を作っている大勢の人が、花を堪能しながら目に止まりました。去年は留守番に近寄りてみると、まわされた愛犬ミミ水を道行く人に開放した。」

「愛犬を気にしないで走り続け、家から走り続けたのは夜の9時頃でした。か細い犬の鳴き声にホッとしたものの、家の中は停電で真っ暗、足の踏み場もないほどひっくり返っていました。そんな中で、列を作っている大勢の人が、花を堪能しながら目に止まりました。去年は留守番に近寄りてみると、まわされた愛犬ミミ水を道行く人に開放した。」

読者の広場

俳句

「広島」
さやけしや
その沈黙の行く先は
甘き香に
羽音混じりし藤の園
得井伸子

川柳

「萩」
諸岡皓二
聞く耳が
あつたからこそ
今がある
不摂生
病んで分かった
自己管理

随想

ゆっくり行く者が
速くまで行く
平均年齢68・5歳
剣沢トレッキング
びわこ湖西 池本盛雄

記者レポート

「飯山」

「飯山」
栄村の仮設住宅に
「お茶のみ広場」
オープン
「東日本大震災」
の翌日に起こった
「長野県北部地震」
は飯山市の隣「栄
村」に大きな爪痕
を残した。今でも
同村の横倉仮設住宅には
100人を超す人たちが
不自由な暮らしを余儀な
くされている。

「東京」

「東京」
ボビットの実験を開始
高齢者孤立防止のため
のテレビ電話ボビット
の在宅実験を、東京拠点
でも始めます。
この機器は家電商品の
感覚で作られていますの
で、高齢者でも簡単に操
作ができます。厚労省か
らも助成金が出ます。
パソコンを使えない方
でも、テレビ電話で連絡
を取り合せて、サポータ

「名張東」

「名張東」
ウォーキングクラブ 甕穴
(おうつけ) 祭りに参加
7月29日、伊賀の南に
位置する高尾の藤原千方
將軍縁の「甕穴祭り」に
ウォーキングクラブのメ
ンバーが多数参加した。
甕穴とは、川床の岩盤
表面の窪みに石が入り、
流水と共に回転して岩が
削られてできる穴で、こ
こは直径1・5m、深さ
4メートルで日本一だそ
うです。

「鳥取」

「鳥取」
初のフリーマーケット
鳥取拠点では、6月23
日、ナルクを紹介するた
め、事務所を借りること
ができたので、このほど
などのロククライミン
グをしたあと、樺平經由
で帰ったコースでもあつ
たが、その後、半世紀近
くもこのコースには行つ
ていないので、昨年8月
初旬、一人で下見に行つ
た。その甲斐があつた。
二股にあつた丸木橋は
丈夫な吊橋に代わつてい
た。池ノ平の少し下から
樺平へ下る道は廃道にな
り、代わりに、仙人池か
ら阿曾原に下り、目も眩
むほど切り立った岩壁の
上に設けられた水平歩道
を経て樺平に出る新道が
できていた。



池ノ平小屋を出発前の8人

このコース、私が高校
生の頃初めて訪れて日
本にもこんなにはすばらし
い山があるのか!と感
激したものだ。
大学では山岳部員とし
て、二股でテント合宿し
ながら、チンネやハツ峰
川沿いを歩き、甕穴を見
学しました。
普段は半分くらいまで
土砂で埋まっているそう
ですが、この日はお祭り
とあって、保存会の方が
井戸浚いをして、中を見
られるようになっていま
した。

我が家の

我が家の
緑のカーテン
吹田 安達直樹
我が家の夏の風物詩と
言えば、ベランダに広が
るゴーヤのカーテンで
す。きつかけは、市内の
小学校の学習支援活動
で、ゴーヤ作りを手がけ
たことに始まります。

「堺」

「堺」
民謡の祭典に出演
7月1日、堺市リクリ
エーション協会が主催す
る「第35回民謡の祭典」
が堺市民会館大ホールで
開催された。
ナルク堺民謡クラブと
して「糸くり歌」で参加
した。繭や綿から糸をと
るときに歌われる仕事歌
で、参加79団体の中でも
ひととき目を引く出し物
だった。(吉岡隆之介)

「茨木・摂津」

「茨木・摂津」
救命・AED講習会
7月26日、茨木消防署
で行われた「救命・AED
講習会」に参加してき
ました。
CPR(心肺蘇生法)
やAED(自動体外式除
細動器)の使い方を知つ
ていれば、目の前で人が
倒れたとき、救命措置を
とることができま
す。
万一に備えて多くの方
がこの講習は受けるべき
だと感じました。(森川美帆)

室堂(富山県)から剣沢
大雪渓を下り、剣沢二股
から池の平まで登り、こ
こから仙人池まで下った
あと、阿曾原を経て樺平
に出る3泊4日のトレッ
キングに出かけた。この
コースには、今年初めて
「日本の現存氷河」と確
認された三ノ窓雪渓など
がある。
ナルクびわこ湖西拠点
トレッキング・クラブの
主催で、私がリーダーを
つとめたのだが、この山
旅に参加した8人(うち
女性2人)のうち、ナル
ク会員は私(72)と、サ
ブ・リーダーの刈谷氏
(71)だけ。最高齢は刈
谷氏の姉(76) 奈良市
在住、いちばん若い人は
テント持参のK氏(51)
大阪府在住、次に若い
1との交流が可能にな
り、社会との繋がりを保
つことが出来ます。
ボビットを使ってみた
い方が連絡ください。(筑摩孝雄)

「守口・門真」
事務所移転
新事務所は
高齢者の憩いの場に
「守口・門真拠点」は、
京阪電車古川橋駅近くの
「幸福本通商店街」に格
安で事務所を借りること
ができたので、このほど
なつていた。しかし、
自宅前の小山に散歩がて
ら登っているおかげか、
脚力はさほど衰えておら
ず、一眠りする、あく
る日は快調に歩き続けら
れるのは昔と変わらな
い。登りで喘ぐのは、体
重が重すぎるせいだと思
い、主食の量を減らし、
腹筋運動と腕立て伏せで筋
力をつけ、7、8キロは
減量できた。筋肉や骨、
脳細胞は年齢に関係な
く、使わないと、どんど
ん衰えていく。
久しぶりに顔を合わせ
た人からは、「痩せすぎ
て、病気になるの」とか
らかわれもしたが、体調
は良好。今回のトレッキ
ングでは、きつい登りで
も喘ぐことはなかった。
減量した効果だと思つ
たことに始まります。

「堺」
民謡の祭典に出演
7月1日、堺市リクリ
エーション協会が主催す
る「第35回民謡の祭典」
が堺市民会館大ホールで
開催された。
ナルク堺民謡クラブと
して「糸くり歌」で参加
した。繭や綿から糸をと
るときに歌われる仕事歌
で、参加79団体の中でも
ひととき目を引く出し物
だった。(吉岡隆之介)

「茨木・摂津」
救命・AED講習会
7月26日、茨木消防署
で行われた「救命・AED
講習会」に参加してき
ました。
CPR(心肺蘇生法)
やAED(自動体外式除
細動器)の使い方を知つ
ていれば、目の前で人が
倒れたとき、救命措置を
とることができま
す。
万一に備えて多くの方
がこの講習は受けるべき
だと感じました。(森川美帆)

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (5), 東北地区 (30), 関東地区 (6), 信州地区 (3), 北陸地区 (8), 中部地区 (50), 近畿地区 (9), 中国地区 (6), 四国地区 (8), 九州地区 (135), 海外 (1), ナルクUSA (1), ナルクスイス (1).

「鳥取」
初のフリーマーケット
鳥取拠点では、6月23
日、ナルクを紹介するた
め、事務所を借りること
ができたので、このほど
なつていた。しかし、
自宅前の小山に散歩がて
ら登っているおかげか、
脚力はさほど衰えておら
ず、一眠りする、あく
る日は快調に歩き続けら
れるのは昔と変わらな
い。登りで喘ぐのは、体
重が重すぎるせいだと思
い、主食の量を減らし、
腹筋運動と腕立て伏せで筋
力をつけ、7、8キロは
減量できた。筋肉や骨、
脳細胞は年齢に関係な
く、使わないと、どんど
ん衰えていく。
久しぶりに顔を合わせ
た人からは、「痩せすぎ
て、病気になるの」とか
らかわれもしたが、体調
は良好。今回のトレッキ
ングでは、きつい登りで
も喘ぐことはなかった。
減量した効果だと思つ
たことに始まります。

「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)

- 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・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・亀岡松花苑(みずの木)