



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:大阪府中央区常盤町2-1-8MIRO谷町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

「ナルクがあるので安心」と言われる年に =地域包括ケアの中核力になるう=

会長 高畑敬一

昨年暮れに多くの人を感動させる出来事が報道されました。6歳の女児が脳死と認定された際、両

会員の皆さま、明けましておめでとうございます。月日のたつのは早いもので、仙台の電力ホールに、全国から1300名が集まって、「ナルク創立20周年記念イベント」を実施した感激のシーンが、昨日のように思い出されます。高畑敬一、ボラティア精神が薄くなり、提供者数が少なくなると嘆く声が聞こえてきます。でも、ナルクの会員は、「いざという時は目覚ましい行動力を発揮するものだ」ということが、よく分かりました。親からその臓器提供の申し出があり、大勢の人の命が救われました。彼女の心臓は10歳未満の男の子に、肺は10歳未満の男の子に、腎臓二つは50代の男性と、40代の女性に、それぞれ阪大病院、京大病院などで移植手術が行われました。その女児は心優しい子で、生前友達によく尽くしていたそうです。親はそれを知っていて、子供の心を押し量り、臓器提供を決定した、という話です。人様が困っている時に、「何らかの手助けをしてあげたい」という心は、西人だけでなく、日本人にも宿っているのです。私たちは、それを信じて、20年前にナルクの旗揚げをしました。設立の翌年に「阪神・淡路大震災」が発生し、ボランティア・ブームが起こりました。波にも乗って現在、129の拠点(支部)と、3万人の会員を有するNPO団体に発展しました。しかし、60歳の定年で会社を辞めても、年金の支給開始が3年毎に1歳ずつ引き延ばされ、最近65歳にならないと支給されない状況になってしまいました。本人にも宿っている。年金受給年齢の延長後見人になって、長余波を、真つ先に受けたのが団塊の世代でした。この人たちは、年金がもらえらるまで、雇用延長という法律改正に従って、やむなく会社にどまっとう働いていたのです。それが今年で切れます。大きな人口を占める団塊の世代が企業から解放され、地域に戻ってきます。この人たちに、ナルクの輪に入ってもらおうと呼びかけましょう。そして、その前後の世代の人たちにも、ナルクの理念、時間預託の魅力、楽しい同好会、クラブ活動の魅力や毎月の行事などを話すのです。将来、独り暮らしになっても、仲の良い友達ができ、話し相手になってくれる組織をあげて、生活支援をしてください。「見廻りたい」に登録をすれば、毎朝安否確認の電話が入り、週1回は様子見に訪問してくれま

す。万一、認知症になった時には、ナルクが成り代り、財産管理や、施設への入居手続・契約を代行します。ナルク設立初期のころ、私は年賀状を交換している1300人の友人・知人に、それぞれ、ナルクに加入していただくように手紙を書きました。しかし、地域住民がこれに関心をもち、参加しなければ、形だけのものになりかねません。その際、必要になったのは人手です。金だけで動く担い手のみでは、少子高齢化の高く押し寄せる波に、洗い流されてしまつてしまうことなのです。だから「助けたり、助けられたりする人間愛の心」をしつかり根底に据えた人々を集めることです。ナルクの中で、新しい会員を獲得していかない拠点、双方の助け合い「時間預託活動」を実施していかない拠点は、ますますボランティアの担い手を失い、役員



平成12年、サポーター体験をする高畑会長

追記 会報200号達成 この1月号で、会報「ナルク」はついに、200号の発行にこぎ着けることができました。朝日新聞の読者相談室のパソコンを借りて紙面を作り、青木さん、阿部さん、西村さんたちが校正をしていただき、懐かしき思い出を懐かしき思い出で、公的介護だけでなく、自助・共助の社会に早く移行しなければならぬ。さわやか福祉財団の堀田会長は地域包括ケア支援の街づくりについて、多種多様な介護の担い手を発掘すべきだと声を大にして叫んでおられる。阪神大震災の時に沸き上がったボランティア期待論を今こそ再現し、国をあげて結実させるべき時である。周辺の定年退職者や、子育てを終えた元気な主婦たちに社会貢献を呼びかけるチャンス。ナルクの会員に迎える時代である。会員一人が最低一人の新会員を確保する。今年はその一大運動を起そうではないか。(高畑敬一)

季の輝き



雪の金閣寺

写真・隈井九州男

「見廻りたい」に登録をすれば、毎朝安否確認の電話が入り、週1回は様子見に訪問してくれま

す。万一、認知症になった時には、ナルクが成り代り、財産管理や、施設への入居手続・契約を代行します。ナルク設立初期のころ、私は年賀状を交換している1300人の友人・知人に、それぞれ、ナルクに加入していただくように手紙を書きました。しかし、地域住民がこれに関心をもち、参加しなければ、形だけのものになりかねません。その際、必要になったのは人手です。金だけで動く担い手のみでは、少子高齢化の高く押し寄せる波に、洗い流されてしまつてしまうことなのです。だから「助けたり、助けられたりする人間愛の心」をしつかり根底に据えた人々を集めることです。ナルクの中で、新しい会員を獲得していかない拠点、双方の助け合い「時間預託活動」を実施していかない拠点は、ますますボランティアの担い手を失い、役員

追記 会報200号達成 この1月号で、会報「ナルク」はついに、200号の発行にこぎ着けることができました。朝日新聞の読者相談室のパソコンを借りて紙面を作り、青木さん、阿部さん、西村さんたちが校正をしていただき、懐かしき思い出を懐かしき思い出で、公的介護だけでなく、自助・共助の社会に早く移行しなければならぬ。さわやか福祉財団の堀田会長は地域包括ケア支援の街づくりについて、多種多様な介護の担い手を発掘すべきだと声を大にして叫んでおられる。阪神大震災の時に沸き上がったボランティア期待論を今こそ再現し、国をあげて結実させるべき時である。周辺の定年退職者や、子育てを終えた元気な主婦たちに社会貢献を呼びかけるチャンス。ナルクの会員に迎える時代である。会員一人が最低一人の新会員を確保する。今年はその一大運動を起そうではないか。(高畑敬一)

追記 会報200号達成 この1月号で、会報「ナルク」はついに、200号の発行にこぎ着けることができました。朝日新聞の読者相談室のパソコンを借りて紙面を作り、青木さん、阿部さん、西村さんたちが校正をしていただき、懐かしき思い出を懐かしき思い出で、公的介護だけでなく、自助・共助の社会に早く移行しなければならぬ。さわやか福祉財団の堀田会長は地域包括ケア支援の街づくりについて、多種多様な介護の担い手を発掘すべきだと声を大にして叫んでおられる。阪神大震災の時に沸き上がったボランティア期待論を今こそ再現し、国をあげて結実させるべき時である。周辺の定年退職者や、子育てを終えた元気な主婦たちに社会貢献を呼びかけるチャンス。ナルクの会員に迎える時代である。会員一人が最低一人の新会員を確保する。今年はその一大運動を起そうではないか。(高畑敬一)

拠点リーダー養成講座開く 32名の精鋭が篠山に集う

今年も拠点リーダーの組織運営について養成講座が11月25日から2泊3日で行われ、32名の精鋭が集まり、熱心に研修が行われた。特に今年を受講者の平均年齢が昨年よりも2歳若返り、これまで以上にやる気あふれる充実したものとなった。

1日目は高畑会長「ナルク総論」で、ナルク設立の意義・基本理念とリーダーとしての心構えについて、3時間近く熱い思いが語られた。

2日目は盛りたくさん「事業活動について」と題し、福祉調査セ



熱心に会長の話に耳を傾ける受講者の皆さん

ンターなどナルクの収益事業活動についての説明、また、今回の介護保険法改正に伴う地域包括ケアシステムに関し、今後のナルクのスタンス、進め方について、詳細な説明があった。

午後からは西村事務局長から会計、役員管理システムについて、時間預託活動、奉仕活動、コーディネーターの活動などについて、実務に即した説明があった。

その後4つのグループに分かれてグループ討議が行われ、「ナルク会員の拡大」には「ナルク活動の活性化」などをテーマに、各拠点の抱えている課題、現状などをふまえ、活発な議論が交わされた。

今年も例年よりも討議の時間を長く行われ、夜の更けるのも参加して、思う存分意見を交換し、話し合うことができた。

最終日は各グループからの討議内容のまとめの発表と、それに対する他グループや講師からの質問意見、コメントなど真剣かつ熱いコメントが交わされた。また受講者から事前に提出されていた本部への質問や提言、要望等に対しての回答がなされたが、今回の回答は、各拠点におかれては、今年からは、全員の提出資料を全員に配布し、会長以下各講師から一つずつ、分

おらが拠点の 熱いひと

巻の巻に「サブちゃん」の愛称で呼ばれるイキナ男

中野三郎さん 務局長の事務局長の中野三郎さん



中野三郎さん

わが拠点に「サブちゃん」の愛称で呼ばれるイキナ男がいます。事務局長の中野三郎さんです。私とコンビを組んで7年になるが、お互いに「一を聞いて十を知る」間柄であり、酒をあまり飲まないのが玉にきずだが、お茶で付き合う楽しい男でもある。

「サブちゃん」は、茶園農

家の五男坊でありながら、三郎と名づけられた昭和19年生まれの「サル」である。千支の運勢に合わせたように「多少気の短いところがあるが、正義感が強く闘争的な割には小まめな優しさがあり、他人のためには分け隔てなく誠心誠意助力を惜しまな

「ナルクふくい」の一年は忙しい。サブちゃんは、自らコーディネートから送迎、庭木の剪定など時間預託活動を中心に、施設の車イス清掃など奉仕活動のほかに「会員懇談会」「研修バス旅行」「懇親会」と段取りに忙しい。なかでも障害者ボランティアのことにすると、知的障害者のグループホームから職場への

「ナルクふくい」の一年は忙しい。サブちゃんは、自らコーディネートから送迎、庭木の剪定など時間預託活動を中心に、施設の車イス清掃など奉仕活動のほかに「会員懇談会」「研修バス旅行」「懇親会」と段取りに忙しい。なかでも障害者ボランティアのことにすると、知的障害者のグループホームから職場への

私はいかに元気で

＝私の健康法教えます＝
心にいつもトキメキを

多くの方は、食事に気を配り、ウォーキングなど軽い運動を心がけておられると思いますが、私はそれにプラスして、ストレスをためないように気をつけています。強度のストレスは、健康を損ね、病を悪化させる引き金になるからです。私の健康法は「モーターボート人生」です。転覆を恐れず前向きに走ります。「昔は良かったなあ」と後ろを振り返る「貸しボート屋人生」にならないことです。例えば、4、5人がこちらを向いてなにやらヒソヒソ話。「何か私の悪口を言っている」と思いがちですが、「また私のことを褒めているのか」と考えます。物事すべて陽転指向でいきましょう。もう一つの秘訣は「早寝早起き」と「趣味を持つこと」です。無趣味で「余りにも真面目な人」は早くボケますよ。多趣味で不真面目な私は、ボランティア活動に励み、皆さんに喜ばれ、自分自身も人生を楽しんでいます。「心にいつもトキメキを」。これが究極の秘訣です。
高槻・島本拠点 子安弘一

広島土砂災害 義捐金寄付状況

11月1日現在、静岡、東横浜、広島各拠点から合計107,922円の義捐金が寄せられております。ご協力、感謝します。

寝屋川拠点の平 嶺勝義氏「旭日 双光章」を受章

平嶺勝義さんは、寝屋川拠点の代表を務められるなど長年、ナルクの活動に携わる傍ら、市議としても活躍され、同市の行政委員を務められ、寝屋川市のスポーツ振興にも寄与され、秋の叙勲の栄に浴しました。

11月の拠点の定例会は、この話題でもちぎりでした。

リレーエッセイ つれづれの記

むかし「羊」は霊獣だった

今年も未年。この「未」は十二支獣に限って「ひつじ」と訓(よ)むが、もともと動物のヒツジ(羊)の意味はない。十二支は初め、12か月の順序を示すための符号(数詞)だった。

羊は今から1万年以上も前に中央アジアの高原、アフガニスタンで最初に家畜化されたものと見られている。紀元前3000年代末には、アルタイ、サヤン地方で羊の飼育が牛や馬の飼育とともに始まっている。「旧約聖書」にアベルは羊を飼い、カインは土地を耕したと記されている。ギリシアの詩人・ホメロスの二大古書にも古代の人々が肉用としてだけでなく、採毛用として羊を飼った記述がある。フェニキヤ人、古代エジプト人、ギリシア人、ローマ人たちも、すでに古い時代から羊を飼っていたことが文献に現れている。

インド、中国、モンゴルでも羊は極めて古くから飼育されており、特に中国では羊は霊獣と見なされた。「瑞祥」の「祥」などに見られるように、「羊」の字はおめでたいことを表す漢字によく用いられている。古代中国人は羊をおいしく食べていた。彼らには迷惑な話だ。



「日本書紀」の推古天皇7年(599)9月条に、百済からの貢物の一つとして「羊二頭」の記述がある。天慶2年(939)6月条「本朝世紀」にも、上級の公家たちが羊を見物した記事があり、当時は羊を食用としてではなく、珍しい動物として観賞用にしていらしたらしい。さらに承安元年(1171)、京都で羊病という奇病が流行した。どうい病所に連れて来た羊5頭のうち、仙洞御所にいた3頭が病気を媒介したとの噂があったのが病名の由来。

世界を騒がせたSARS(重症急性呼吸器症候群)の病原がハクビシンだの、そつでないなどと言っていたのに似て、彼らには迷惑な話だ。

(池本盛雄)

「自立」をどう実現する?

亀岡拠点で老後の研究委員会発足

亀岡拠点では、今 老夫婦のうち、どち 年度の活動の目玉と らが先に亡くなっ して「安心生活研究 委員会」を発足させ ました。

メンバーは、自分 の方も多く の老後の生活に関心 があります。

一般委員の15名からな り、運営委員会の付 託を受けた「特別委 員会」と位置付けて います。

亀岡拠点も設立15 年を超え、会員の平 均年齢が上がり、次 第に「自分の最終の 生活をどうするの か」という漠然とし た不安を抱えてい る人が増えてきてい ます。



特養を訪れた委員会メンバー

地域包括ケアが十 分に行われ、生涯を 自分が住み慣れた家 で過ごせることは理 想ですが、現実には ・・・

ちょっと聞いて

コーディネーターのつばき



平成11年6月に、栃木拠点から小山プロッ クが分離独立、ナルク小山拠点として発足し ました。

現在、9年前から始まった小山山市高齢 者支援の委託事業も徐々に増して、高齢者 サポートセンターや、高齢者施設のケアマ ンさんから、多種多様な活動依頼が寄せら

在宅中心の福祉政策の転換を、しっかり 受け止め、根の張った活動を行うためのコ ーディネーターでありたい、と思います。

私自身、98歳の母 が大腿骨骨折で入 院。慌てたり動揺し ている最中に東日本 大震災に出会い、心 の痛み日々になりま した。

しばらくナルクの 皆さんの交流をあ きらめかけていまし た。ある日、「コー

私たちがどうしたら よいのか、あまり具 体的なイメージがわ かない。また公的 な支援を受ける方法 や手続きがわからな い。高齢者施設の 実態についての知識 がなく、内部を見た

る施設は、どんなも のがあるのか。費用 はどれくらいかかる のか。実際の入所待 ち期間はどれくらい か。亀岡周辺にある 施設を調べてリスト アップし、また実際 に見学して理解を深 め、いざという時に あわてなくてすむよ うな「心の準備(安心 生活)」をしておく ことを目標に活動 しています。

「ご縁があつて、東 大阪・大東拠点の 「街かどデイハウス」 へ、手芸講師として 参加するようになり ました。

「街かどデイハウ ス」の手芸講師は、 まだお役にたてるの と思いますので、活動 して参りたいと意欲 を燃やしておりま す。(東大阪・大東 拠点 飛田リ子)

「絆にはせる思い 阪神・淡路大震災 から数年経った春、 久しぶりに同窓会へ 出かけました。

高畑会長から「ナ ルクにとって、地域 包括ケアは大きな転 機になる。隣人同士 の助け合いに八十路 の皆さんは懐かし い昭和の歌の数々を 合唱した。

それ以来、事務局として必然的にコーデ イネーターを務めることになりました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

当初は時間預託活動のあてもなく、ナル クの掲げる「自立・奉仕・助け合い」の旗 印を、ただ一つの目標として出発しました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

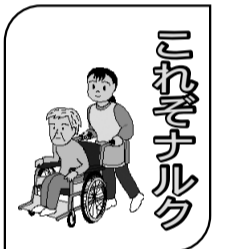
「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。



「ねろナルク」

提供者から利用者へ

定年後、自分の特 技を生かして、何か 社会に貢献できない かと考えておりまし た。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

第4回関西八 十路会開催

10月22日13時か ら、第4回関西八十 路会が本部会議室で 開かれた。遠く姫路、 伊賀名張からの参加 もあり、30名を超え るにぎやかな会とな った。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

中村鷹治郎襲名披露

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

中村鷹治郎襲名披露

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

「お断りは絶対に したくない」との思いから、必死で頑張り ました。

読者の広場

俳句

「びわこ湖南」 梅擬き 鐘の余韻の中に居て 仲直り する友ありて新酒酌む 秋灯の 連なり揺るる水溜り 井上マスエ

「茂原」 磐梯山も 周囲も消して今朝の秋 天高し 畑仕事もまた楽し 松永美恵子

菊愛でし 田舎暮らしに老重ね 伊妻金子

「ひたち」 3拠点交流会開催 10月8日、水戸、 かしま、ひたちの 3拠点交流会が 「かしま」で開催 されました。

18人のメンバー は早朝7時に「ひ たち」を出発、最 初の目的地である鹿島神 宮に向かいました。東日 本大震災で倒壊した大鳥 居も、神宮内から切り出 した樹齢300年の杉の 大木を使って再建され、 真新しい雄姿を見せてい ました。参道を進むと「鹿 園」があります。奈良の 鹿のルーツは、ここから 運ばれたものだそうで す。

午後1時頃、かしま拠

稲光 抱かれし母に心の音 鬼島有孝

朝日さす シルバグレイの花芒 山田和枝

「なすの」 石仏の 古拙の笑みや顔の花 風間明子

(註) この句は、10月12日に開催 された「那須地区芸術祭俳句 大会」において、272句中 第1位に選ばれました。作者 の風間さんは俳句を始めてま だ日が浅いとのことでした。

「塙」 出てこない 好きな俳優歌手の名が 詐欺ちやうか 電話が鳴ると身構える

「川柳」 視覚障害をお持ちの、 ある会員さんから電話が 入りました。

「静岡」 鈴木ていじ

「戸を開けよ 外は広いぞ」

「随想」 大野竹代

「萩」 母さん姉さん あだ名で呼んで言い鍋 真似したが 様にならない赤い靴

「東京」 焼きたてのサンマに人気 が殺到

「八戸」 社会福祉大会開く

「札幌」 収穫祭と連絡会

「倉敷」 市のボランティア連絡協 議会事業に初参加



震災後再建された鹿島神宮の大鳥居

秘密法 見ても聞いても喋るなよ 吉本秀一

「萩」 母さん姉さん あだ名で呼んで言い鍋 真似したが 様にならない赤い靴

「随想」 大野竹代

「萩」 母さん姉さん あだ名で呼んで言い鍋 真似したが 様にならない赤い靴

「戸を開けよ 外は広いぞ」

「随想」 大野竹代

「萩」 母さん姉さん あだ名で呼んで言い鍋 真似したが 様にならない赤い靴

「東京」 焼きたてのサンマに人気 が殺到

「八戸」 社会福祉大会開く

「札幌」 収穫祭と連絡会

「倉敷」 市のボランティア連絡協 議会事業に初参加

「鹿島」 鹿島神宮の大鳥居

午後1時頃、かしま拠

入会当初から、月1回 定期訪問して、お話相手 をさせていただいてい るほか、お買い物や通院の 際の送迎をエスコートし て参りました。

幸い私は、視覚障害者 ガイドヘルパーの資格を 持っておりますので、準 備しておりましたが、ご 近所のお友達が、「お送 りしたい」とのご希望で、 ナルクとしては今回お手 伝いできませんでした。

旅立ちの前に、「ナル クに入っていると安心で す。岡山に行っても、引 き続き継続して支援を受 けたい」とのご意向を伺 いました。

皆さん！ できる限り 時間預託活動をして、「困 った時は助けてもらえ る」このナルクのシステ ムと題し1時間半にわ たり講演されました。

エンディングノートの 始まりから、NHKのク ローズアップ現代のDV Dなどを紹介。その後の 即売会ではエンディング ノートを97部販売しまし た。後日の問い合わせも あり盛況に終わりました。

「札幌」 収穫祭と連絡会

「倉敷」 市のボランティア連絡協 議会事業に初参加

「鹿島」 鹿島神宮の大鳥居

「東京」 焼きたてのサンマに人気 が殺到

「八戸」 社会福祉大会開く

「札幌」 収穫祭と連絡会

「倉敷」 市のボランティア連絡協 議会事業に初参加

午後1時頃、かしま拠

ムを、もう一度、見直し ましょう。必ずSOSを 発したい時がきます。自 分の預託点数が使えたら、 堂々と「助けて！」 と、お願いができます。

まずボランティア活動 を体験してみませんか。 勇気ある第1歩を踏み出 してみませんか。

戸を開けよ 外は広いぞ。

「時間預託活動の 利用初体験」

「奈良」 長谷川紀代子

「随想」 大野竹代

「萩」 母さん姉さん あだ名で呼んで言い鍋 真似したが 様にならない赤い靴

「東京」 焼きたてのサンマに人気 が殺到

「八戸」 社会福祉大会開く

「札幌」 収穫祭と連絡会

「倉敷」 市のボランティア連絡協 議会事業に初参加

「鹿島」 鹿島神宮の大鳥居

午後1時頃、かしま拠

のあつた後、数日後に来 てくださったのです。お 願いする要件が多かった ので、メモ用紙に箇条書 きにしておきました。メ モに従ってテキパキと作 業を進めながら、工夫提 案あり、冗談ありで、楽 しい時が過ぎ、お昼前には新しいレイアウトに様 変わりしました。感激、 満足！

依頼した主な内容は ①2階の大きなじゅうた ん2枚を1階に敷き直す ②タンス2つを移動 ③ベッドの分解、移動 ④ワゴン台の組み立て ⑤洋服ハンガー台のボル ト締め補強修理 ⑥カーテンレールの新設 ⑦不要品の引き取り処分

ナルクの会員同士とい う気安さもあり、会話も弾 々とした。

「亀岡」 京都東口スタウンの皆 さんと亀岡祭で交流会

「鹿島」 鹿島神宮の大鳥居

「東京」 焼きたてのサンマに人気 が殺到

「八戸」 社会福祉大会開く

「札幌」 収穫祭と連絡会

「倉敷」 市のボランティア連絡協 議会事業に初参加

「鹿島」 鹿島神宮の大鳥居

「東京」 焼きたてのサンマに人気 が殺到

午後1時頃、かしま拠

み、感謝の3時間でした。 今後はどんなことでも相 談しようと思いました。 高齢のお二人さん、腰 は大丈夫でしたか。

平成26年度の厚生労働 白書は「健康長寿社会の 実現に向けて」健康・予 防元年をテーマに掲げ、 介護などを受けずに、自 立して日常生活を送れる 期間である「健康寿命」 を伸ばすことの重要性を 訴えました。

平成22年の日本人の健 康寿命は、男70・42歳、 女73・62歳で、この時点 での平均寿命との差は、 男9・13年、女12・66年 でした。その後、平均寿 命は確実に延び、今年 は

「市川」 柴田 守

「健康寿命を延ばす」

「随想」 大野竹代

「萩」 母さん姉さん あだ名で呼んで言い鍋 真似したが 様にならない赤い靴

「東京」 焼きたてのサンマに人気 が殺到

「八戸」 社会福祉大会開く

「札幌」 収穫祭と連絡会

「倉敷」 市のボランティア連絡協 議会事業に初参加

「鹿島」 鹿島神宮の大鳥居

午後1時頃、かしま拠

男80・21歳、女86・61歳 で、男女とも80歳を超す 超高齢社会になりました。 一方で健康寿命は、ほ ぼ横ばいです。平均寿命 の延び以上に健康寿命を 延ばすことができれば、 「不健康期間」を短くす ることができ、生活の質 や幸福度を高めることに なります。

健康寿命を延ばすこと は、増え続ける国の医療 費や介護費の抑制につな がりやす。また社会保障 制度の持続可能性を高め ることにもつながります。

生きていく間は若々し く活動的でいたいと誰も が望むところでしょう。 食事・運動・疾病予防な どに気をつけて、健康で 長生きし、ピンピンコロ ーリを目指しましょう。

「ふくい」 82名が「シニア介護サポ ーター養成講座」を受講

「鹿島」 鹿島神宮の大鳥居

「東京」 焼きたてのサンマに人気 が殺到

「八戸」 社会福祉大会開く

「札幌」 収穫祭と連絡会

「倉敷」 市のボランティア連絡協 議会事業に初参加

「鹿島」 鹿島神宮の大鳥居

「東京」 焼きたてのサンマに人気 が殺到

午後1時頃、かしま拠

ナルクの現勢

2015年1月1日現在

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (4), 関東地区 (28), 信州地区 (6), 北陸地区 (3), 中部地区 (8), 近畿地区 (49), 中国地区 (8), 四国地区 (6), 九州地区 (6), 合計 (129), and 海外 (Naloku USA: 1, Naloku Switzerland: 1, Naloku UK: 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)

- 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・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・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・U1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)・ライフ薬局・(株)明倫社・新和企業(株)大阪支店・ダイハツ労働組合