



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2-1-8MIRO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>
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

毎月1回
10日発行

32人が集った第10回リーダー養成講座

ナルクへの情熱が持てた 理念も身につけてやる気十分

本部が「年間最大行事」として、全力投入で実施する「拠点リーダー養成講座」が、昨年も第10回として兵庫県篠山市の「ユニートピアさやま」で11月25日から開催された。今回は男性20人、女性12人の参加。特徴的だったのは、平均年齢が66歳と、昨年より2歳若返ったことだ。活動経験に欠けるという面はあるが、「積極的に拠点を引っ張ってほしい」という意欲が感じられ、心強い限りであった。全員から感想文が寄せられたが、紙面の関係もあり、6名の方の決意表明を聞いてみよう。(50音順)

大阪南拠点 小竹 和美

ナルクを深く理解する機会が与えられたこと、多大な実績と経験を積まれた先輩諸兄姉に出会えたことに感謝いたします。入会間もない私に「ボランティアとはなんぞや」「リーダーとしての心得と」から、拠点運営のノウハウまで、詳しく指導していただきました。膨大な資料を熟読したいと思っております。

京都拠点 佐藤美智子

会長の「ナルク総論」から研修が始まりました。ナルクの理念を改めて認識する。継続して「拠点の組織運営」「拠点活動」が刺激になりました。私はまだ拠点の現状を理解していませんが、これを機に事務所に行く回数を増やしたいと思っております。福祉調査にかかわっている方もお話をでき、機会があれば第三者評価、外部評価(未研修ですが)にも参加させたいと思います。

徳島拠点 多田 敏子

この講座に参加してまず思ったことは「徳島は素晴らしい」ということです。代表をはじめ、皆さんが真剣にボランティアに取り組んでいるからです。

びわこ湖西拠点 田中 竹志

養成講座で得たもの①まず多くの拠点リーダーや候補生と知り合いになり、さまざまな意見交換や今後の夢・夢実現への課題・問題点などを率直に話し合えたこと。

三嶋 保和

定年後、家に引きこもっていましたが、妻に勧められて、何となく、ナルクに入りました。パソコンが得意だとあって、事務局次長というポストを与えられてしまいました。その後、皆さんに教えられ、言われるままに、送迎やいろいろなるボラ(次頁へ)



奈良県月ヶ瀬の梅林で 写真・岩井 淳

季の輝き

養成講座は想像していたより得るものが多かった。研修を活かして拠点や会員、社会のために、積極的に活動しようという心は熱くなっている。まず「京都拠点はナルク本来の活動に戻るべき」の伝言は伝えなくては。

「リーダークラスから会員一人一人への声掛け」「会員の知人へ入会声掛け」「新入会員への声掛け」「会報・新聞等配布時の声掛け」「包括支援センター、市町村との連携」は大きな課題である。

②本年度受講した「介護初任者研修」を現在検討中のミニデイ活動(ふれあいサロン)に生かす。

③今回の拠点全体会議で、他拠点の活動好事例を紹介し、会員の意識向上に努める。

④今回知り合った他拠点との交流をすすめ、情報交換・意見交換などを行う。

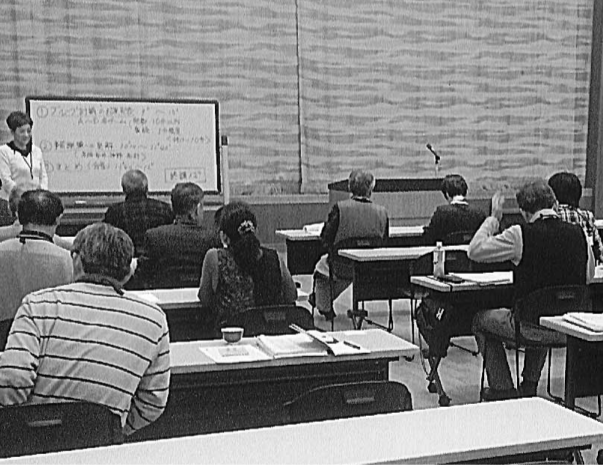
「リーダークラスから会員一人一人への声掛け」「会員の知人へ入会声掛け」「新入会員への声掛け」「会報・新聞等配布時の声掛け」「包括支援センター、市町村との連携」は大きな課題である。

②本年度受講した「介護初任者研修」を現在検討中のミニデイ活動(ふれあいサロン)に生かす。

③今回の拠点全体会議で、他拠点の活動好事例を紹介し、会員の意識向上に努める。

④今回知り合った他拠点との交流をすすめ、情報交換・意見交換などを行う。

定年後、家に引きこもっていましたが、妻に勧められて、何となく、ナルクに入りました。パソコンが得意だとあって、事務局次長というポストを与えられてしまいました。その後、皆さんに教えられ、言われるままに、送迎やいろいろなるボラ(次頁へ)



熱心に講師の話に耳を傾ける受講者の皆さん

「リーダークラスから会員一人一人への声掛け」「会員の知人へ入会声掛け」「新入会員への声掛け」「会報・新聞等配布時の声掛け」「包括支援センター、市町村との連携」は大きな課題である。

夫さんが昨年10月30日亡くなられた(享年88歳)。お葬式に参列したが、つい最近まで大阪の代表で本部の理事だった廣岡芳康さんが1月17日、85歳で人生の幕を閉じられた。ナルク創生期の功労者を相次いで失った悲しみは大きい。特に廣岡さんとは設立10周年のイベントで大阪から東京まで、ゴミを拾って1か月歩き通したことが懐かしく思い出せる。ほか横濱の北原夫妻、大阪の上山松子さんが加わり5人の長旅だった。横濱から先は、京都の生駒代表が東映撮影所から借りてきた衣装をつけて、私は国定忠治、廣岡さんは銭形平次に変身した。新橋から国会議事堂まで、さわやか福祉財団の堀田力さんにも一緒に歩いてもらった。廣岡さんは本部の理事として大きな存在だった。地域包括ケアで会員外の方にサポーターを提供する時、世間並みに料金を頂くことにしているが廣岡さんが生きていたらなんと言うだろうか(高畑敬一)

ンティア活動、クラブ活動に参加してき痛感しました。
しかし今回の研修年「安心生活研究委員会」を発足させ、



会場となったユニトピアささやま

を聞き、自分がもっと積極的に活動にかかわっていく必要があると、感じさせられました。

水戸拠点

渡部はるみ

11月25日、27日までの3日間受講させていただきました。

受講する前は、「私はまだ会員になって5年くらいなのに、事務局長というポストに就いたので受講できたのか」と思っていました。

介護保険制度の変更に伴い、ナルクの活動が問われているこの時期に、

懇親会も、最初の晩は席の番号順でしたが、次の日は、講座の時に班に分れて討議した「そのグルーブで鍋を囲む」という、とてもよく考えられた割り振りでした。

期に、亀岡拠点として、さらに地域に貢献する必要性を感じました。

受講してみると、入って3か月の人や1〜2年ぐらいの人もいて、少し驚きまし

講師の話や他拠点の話しを聞く、もっと介護の勉強をして、実践してい

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。何を頼まれても「即」引き受けてくだ

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。



亀岡拠点 平岩久和さんの巻

「ナルク」の最も熱い人は誰に聞いても「平岩事務局長」と、答えが返ってくる。

私はコレで元気です
=わたしの健康法お教えします=
筋トレと笑い
53歳で筋力トレーニングを始めた。以来、約20年、ジムに通い続けている。

リレーエッセイ
つれづれの記
地域で「女性たちが輝く」
昨年、新聞紙上では「すべての女性が輝く時代に！」のスローガンがあちこちに踊っていた。

来年度の海外研修は米西部へ

6月6日(土)～15日(月)

ナルクUSA10周年式典にも参加

ナルクUSAも結ぶことでしょうか。高成10年。会員も倍増、畑会長は日本の実態活動も多角化、行政を紹介する基調講演からも優秀なボランを予定しています。ティアグループに認定されるに至りまします。各拠点の皆様も



西部劇でおなじみのモニュメント・バレー

「第二の人生を考え奮ってご参加ください」(Quality Life)。「ナルク吹田の」(of Seniors)をテーマにしたシンポジウムも、皆さんと交流、ウムを予定しています。楽しいイベントになります。アメリカの高齢者問題の実態を知る。6月6日、ラスベ大きな手掛かりとなる。ガスに到着。西部劇

ちょっと聞いて

コーディネーターのつばき



ナルク船橋が設立されてから14年が経過しました。当初は庭木のせんでい等の依頼が多く、元気な面々が楽しみながらお手伝いも

終活セミナー予告

2月26日・中之島中央公会堂

でおなじみのキヤノンランズ、グラントキヤニオン、古き良き時代に開かれた懐かしのルート66など、ネバダ、アリゾナ、ユタ3州を満喫し、ロサンゼルスへ入りまします。ナルクUSAの皆さんが、バリーヒルズやサンタモニカ海岸などの一般コースは勿論のこと、穴場も案内していただきます。なお、ロサンゼルスでは3種類の施設を見学する予定です。

実施日・平成27年6月6日(土)～15日(月)
募集人員・30名
費用(1名)・2人部屋利用で419,000円
1人部屋希望者は108,000円を追加
燃料サーチャージ31,000円
(平成27年1月13日現在)
申込み・3月22日に本部旅行委員会宛 FAXで
06-6941-5130 詳細は拠点のパンフを参照

ナルク多数ご参加ください。(要・資料代500円)
他人に尽くし、社会に貢献し続ける生き方を奨励して
2015年2月26日(木)10時～16時
大阪中央公会堂
3階小集会室
大阪市北区中之島1
電話06-6208-2002
地下鉄御堂筋線・京阪「淀屋橋駅」1番出口から徒歩5分
ほかに京阪電鉄中之島線「なにわ橋駅」1番出口から徒歩1分
市バス88系統「市役所前」などが最寄駅
主催・ナルク
後援・大阪府社会福祉協議会
協賛・(株)公益社 大和証券(株)

加えて社会の変化は激しく、それに対応する知識や準備が必要になってきました。今や終活は、高齢者の最重要課題となりました。そこで、業界の専門家を招き、人生の終末を如何に迎えるかを考えるセミナーを開催することになりました。会員外の一般市民にも呼びかけ、会員増の一助にしたいと思っております。

①10時00分～10時10分
主催者挨拶
②10時10分～12時15分
講演「現代の葬儀事情について」
廣江輝夫氏(公益社コンサルタント)
③12時15分～12時45分
事例発表「大垣拠点でのナルク葬」
小里れい子氏(大垣拠点代表)
④13時30分～14時45分
講演「財産の賢い増やし方」
前川克己氏(大和証券京橋支店長)
⑤14時45分～16時00分
講演「相続税の改正と対応について」
原田祐明氏(三井住友信託銀行コンサルタント)
それぞれテーマについて、質問時間を用意しております。お問い合わせは西村事務局局長まで。

会計業務にご理解を

ナルク監事 仲 啓介

ナルクは、本部、福祉調査センターおよび各拠点が、それぞれ「会計単位」として資金を持ち、会計業務を行っています。決算はナルクすべてまとめて、法人として行っています。それらを集計して法人ナルクとして所轄官庁に事業報告書と決算書を提出し、法人税、消費

で得たお金は、拠点の活動や運営のために使用し、常に正確に処理しなければなりません。
現金や通帳、ATMカード、印鑑などは「事務所内保管」が基本ですが、やむを得ず自宅で保管する場合は、問題が生じないよう細心の注意を払ってください。
3領収書の管理
領収書には連続番号を付与し、発行控えを保存する。
4帳簿処理の徹底
会計書類の保存期間の規則遵守。
5ネット会計システム全拠点導入
未導入の拠点は、今年中に導入に向けて取り組んでください。
6引継ぎの徹底
代表、事務局長、会計責任者、会計担当者が交代する場合は、所定の「引継書」を作成の上、引継ぎを行ってください。

「苦勞様」「ありがとう」の言葉に勇気づけられ、人のためというよりは、自分の成長のため」と気づき、人生の道しるべを教えてもらった気がする。ナルクを紹介してくれた友に、感謝・感謝の日々。「老後を元気に過ごせる癒しの理想郷」の実現なる。
保津川を横切り、春は若葉の山々、夏はハスの花、秋は黄金の紅葉、冬は杉にちらつく雪景色を眺め、四季折々の亀岡



これでナルク

一通の退会届

ある日、85歳の会員A子さんから事務所に手紙が届きました。なんだろうと思いつけてみると、退会届けでした。
A子さんは10年ほど前に入会され、熱心に活動されていた方でした。
早速電話をして、退会の理由をお聞きしました。「年を取って、もうお役にたてないから」ということでした。
電話では、ラチがあかないと思い、お宅を訪問しました。「今まで一生懸命、人様に尽くされたのですから、これから支えますよ。何でもおっしゃってください。大いに利用しましょう」と懸命にお勧めしました。A子さんも、「そのためナルクでした」と納得してくださりました。
拠点役員の皆さん、退会届が出たら簡単に受理しないで、とことん話し合ってみましょう。(芦屋拠点代表・本郷孝)

節目の人生を歩む私

還暦を迎えた頃、夫に先立たれ、それ以後、週2、3回、病氣療養中の夫と住んでいた山里の家に通い続けて十数年になる。
保津川を横切り、春は若葉の山々、夏はハスの花、秋は黄金の紅葉、冬は杉にちらつく雪景色を眺め、四季折々の亀岡

(船橋拠点・白木文子)

読者の広場

短歌

「中標津」 若き頃 仲良き友は すでになく 庭草取れる 身はありがたき

俳句

「美祿」 妻と来て 紅葉愛でつ峠道 老夫婦 孫はいかにと空の旅

随想

ボランテアに 目覚めて 「東神戸」 高橋敬介 8年前にナルクに入会したものの、完全にスリ

人生の三つの「さか」

「びわこ南東」小西國照 人生には、「上り坂」「下り坂」「まさか」の三つの「さか」がある

「鏡子」

「鏡子」 定例会でナルク・カレンダーを配布 12月19日、プラザホテルで定例会を行い、昼食

「東金」

「東金」 今回の料理サロンは、「サンマ1匹を食べ尽くす」で、プロの業を習い

記者レポート

「びわこ湖西」

琵琶湖1周3年で 完歩 「のんびり琵琶湖1周ウォーク」は、平成23年5月

「美幌」

設立5周年を祝う 美幌拠点(からまつ)は11月15日、美幌町民会館で拠点設立5周年の式典を行いました

「京都」

写真パネル展などで福島復興支援 京都拠点は、代表が福島県出身ということもあり、積極的に福島復興の支援を行っている

「大阪南」

大阪城クリーン作戦 雲一つない秋晴れの10月29日、大阪城公園の清掃活動に参加しました

「鏡子」

定例会でナルク・カレンダーを配布 12月19日、プラザホテルで定例会を行い、昼食

「東金」

今回の料理サロンは、「サンマ1匹を食べ尽くす」で、プロの業を習い

当初から、誰にも無理のない10キロ前後をのんびり歩きながら、「気がつけば琵琶湖を1周していた」という感じのウォーキング企画でした

雨や世話役の都合もあって、7か月ほどずれ込みでしたが、無事終了することができました

代表が山崎代表に伴われて登壇、大きな拍手を浴びました

また、11月29日には、飯坂町出身の舞妓・恵里葉さんが二本松市の復興なみえ町十日市祭で舞を披露し、被災者を慰問、仮設住宅で市民と交流した

団体清掃活動の成果だそうです

「鏡子」 12月19日、プラザホテルで定例会を行い、昼食後、お楽しみ会を開催しました

「東金」 今回の料理サロンは、「サンマ1匹を食べ尽くす」で、プロの業を習い

「サンマ1匹を食べ尽くす」で、プロの業を習い

「サンマ1匹を食べ尽くす」で、プロの業を習い



多くのマスコミに囲まれた恵里葉さん

ナルクの現勢

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

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