



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

2015年度事業計画案発表

会員増強と地域包括ケアへの参加が柱

5月27日の総会で決定

人口構造の変化・超高齢化社会へ

65歳以上の高齢者が全人口に占める日本の高齢化率は、現在24%に達しているが、今後さらに増加して、2025年には30%を超えるであろうと予測する声が大い。

一方、女性の合計特殊出生率は著しく減って、図①に見られるように、年少人口(0歳~14歳)は、やがて1000万人を切る。反面、社会を支えて、稼いでくれる生産人口(15~64歳)は急激に減少しつつあり、老年人口に近くなってきた。日本は、社会保障の担い手不足という少子高齢化の最大弱点を露呈してしまった。

介護保険の改正への対応



梅と大坂城

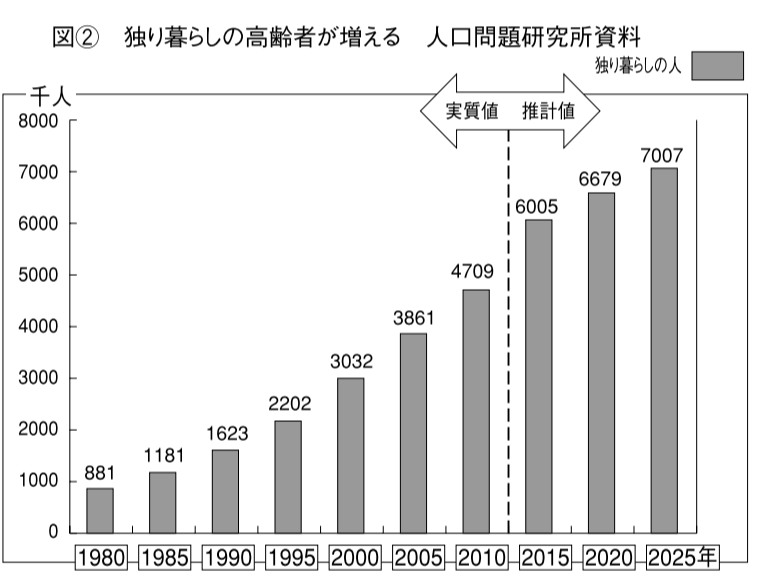
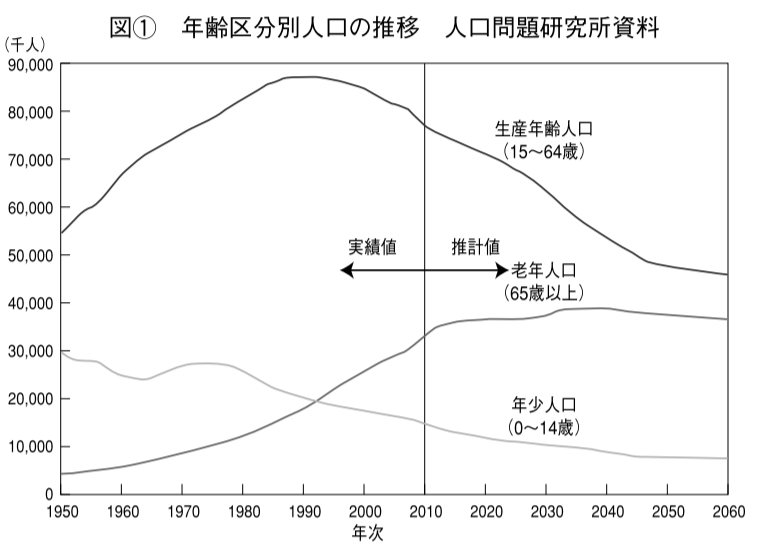
写真・岩井 淳

独り暮らし高齢者の増加

先ほど指摘した生産年齢人口の激減は少し景気が回復した現段階で、たちまち労働力不足となつて、真つ先に介護の現場を襲っている。人手不足と金不足が深刻化する中で、果たして解決策はあるのだろうか。

2000年にスタートした介護保険は、厚労省の発表によると、初年度の総費用が3・6兆円だったのに対して、図③のように、平成25年には9・4兆円に及び、当初計画を大幅に上回る出費となつてきている。

介護保険料は現役世代の給与と、年金付を外したことが真相ではないかと言われている。今後は保険料を支払う年齢を下げると(40歳から21歳へ)、要支援Ⅰ以下を介護の対象外とする事態も生じてくるかも知れない。



図④ 最も希望する定年後の暮らし方

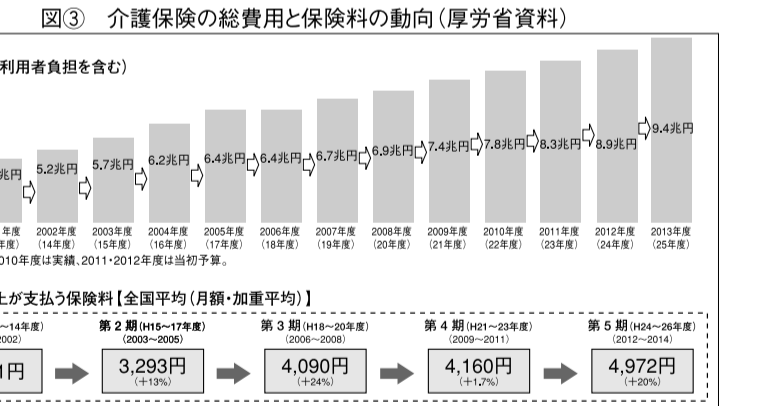
定年後のことを考えるのは50代から
 定年後を機会に始まる夫婦2人の人生(旅行や遊びに)

フルタイムでない仕事
 三位一体で
 ボランティア地域活動

旅行・趣味・健康づくり

図②の通り、今回の要支援Ⅰの一律給付を外したことが真相ではないかと言われている。今後は保険料を支払う年齢を下げると(40歳から21歳へ)、要支援Ⅰ以下を介護の対象外とする事態も生じてくるかも知れない。

2025年には団塊の世代が75歳以上になる。この世代が75歳以上になると、通常の年代は20~30%が認知症になると予測されている。この人たちが、過去5万人の人が入会して、一時は154拠点までできた。現在でも、3万人129拠点が活動している。また活動の合同



問題を近隣の人が2025年には団塊の世代が75歳以上になると、通常の年代は20~30%が認知症になると予測されている。この人たちが、過去5万人の人が入会して、一時は154拠点までできた。現在でも、3万人129拠点が活動している。また活動の合同

図④は、ナルク設立の意義を20年前、このよう健康作りを察知して、自助、公助の社会を作り、「自らの生きる道を開拓する」と同時に、ボランティアで社会貢献をしよう」と新しい高齢者の生き方を推奨し、ナルクを設立した。

を縫って、特技、趣味を生かし、人生を楽しむながら健康作りを行う同好会活動を楽しまれている。

高齢者は年金を減らされ、健康保険や介護保険の自己負担分が大きくなって、生活が苦しくなっている。苦しみよりはましだと、歯を食いしばって頑張っている。

一方、世の中全体が「何でも金」の時代になって、ボランティアをする高齢者もいなくなった。このことから、ナルクは活動の中心にした活動は「時代の波に相容れられなくなっている」という意見も聞かれる。だが、ナルクの理念や活動方針は、本当に時代に相容れられないものなのだろうか。

「不易流行」は有名な芭蕉の「俳諧」の教えである。「かえてはならないもの」「かえるべきもの」は、よく考えて議論して決めていかなければならない。

図④は、ナルク設立10周年のときに、これから定年を迎える団塊の世代を対象に、ナルクの会員がアンケートを配布・回収・分析した結果である。

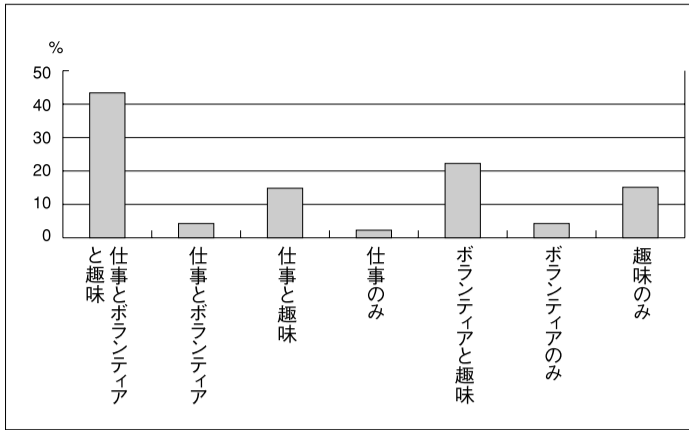
同じ時期に行った博報堂の調査結果が図⑤であ(次頁へ)

「不易流行」は有名な芭蕉の「俳諧」の教えである。「かえてはならないもの」「かえるべきもの」は、よく考えて議論して決めていかなければならない。

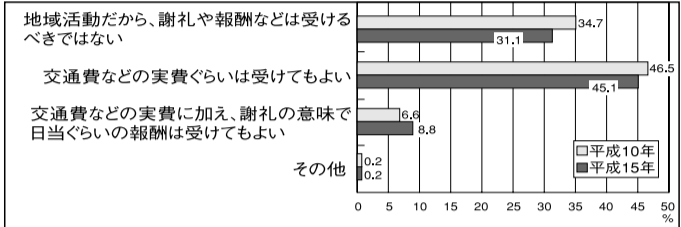
図④は、ナルク設立10周年のときに、これから定年を迎える団塊の世代を対象に、ナルクの会員がアンケートを配布・回収・分析した結果である。

介護保険の自己負担割合を1割にすることを今年度の介護保険法改正によって、年間280万円以上の収入がある人は、8月から2割負担になる。高所得高齢者にも応分の負担をしてもらうと、厚労省は言っている。特に異存はないが、年収280万円以上を高所得者とするには賛成できない。ナルクの会員は、ほとんど年金暮らしだが、これなら大半が高所得者に該当してしまう。基準を見直してほしい。ナルクの会員は、社会保障の不十分な面をボランティアで補っている貴重な高齢者だ。経済的に自立できないような状態に追い込んで身もふたもない。特養が不足して入り難いという声を以前から聞いている。ナルクの有志から浄財を募り、良い物件があれば、特養として別組織で運営しようかという声もある。また「ナルク緑の共同墓地」を作らないかという夢のような話もある。これらの夢を実現して社会貢献するの、一つの道ではなからうか。(高畑敬一)

図⑤ 団塊世代の定年後 仕事・ボランティア・趣味意向



図⑥ 奉仕的な活動の報酬についての意識



どちらと同じような結果が出ていない。すなわち、定年後の暮らしとして「仕事」「ボランティア」「趣味」を三位一体でやりたい。時間ゆとりが欲しいから、フルタイムの仕事には就きたくない、と考えている。10年経って団塊の世代の意識が大きく変わったとは思われない。図⑥は近年行った某研究所の調査である。これによると奉仕的な活動ボランティアに報酬は必要かとの問いに「ノー」と答えた高齢者が圧倒的に多い。またナルクについて、何をやっていく団体かを知っている人は少なく、ナルク側も理念や時間預託のシステムの詳細が説明不足であった。

たりにして、単なる親睦団体が宗教団体か睦団体か宗教団体か誤解されている向きもある。団塊の世代が定年を迎える頃、年金支給開始年齢が引き上げられ、2010年から3年に1歳ずつ加算して、現在は65歳で、ようやく全額年金が支払われるようになった。それまで、団塊の世代は定年後再雇用されて、給料が半分から3分の1になり、仕事もやりがいにくく、生きたるために、年金が100%支払われる時がくるまで、やむなく働いてきたのが真相だろう。これから他人や、社会のために尽くす人生は、無償ボランティアをやり抜いて細が説明不足であった。

新会員増強キャンペーンの展開

ナルクの次期リーダーを養成する研修会が昨年も、兵庫県篠山市で11月末に実施された。当日は「新会員を増やすには」というテーマで、白熱の論議が展開された。全国各拠点の総会で、同様な論議が起きている。これらの状況を踏まえて、ナルク最大の課題として「新会員の拡大」を取り上げ、全会員、全拠点を挙げて「会員増強キャンペーン」を展開することとした。近く分析集計結果が出る武蔵野大学との共同調査「シニアの意識」を参考にしながらナルクの将来を

を決めていく。①不易流行の「何を残すか」を最終的に明らかにするとともに、ナルク設立以来の理念、活動方針をもとに組織を挙げたのキャンペーンを展開する。当日は「新会員を増やすには」というテーマで、白熱の論議が展開された。全国各拠点の総会で、同様な論議が起きている。これらの状況を踏まえて、ナルク最大の課題として「新会員の拡大」を取り上げ、全会員、全拠点を挙げて「会員増強キャンペーン」を展開することとした。近く分析集計結果が出る武蔵野大学との共同調査「シニアの意識」を参考にしながらナルクの将来を

を会員だけでなく、一般市民も対象に加える。定期的な記者クラブと連携を深め、ニュースを提供する。タウン紙の記者にもアプローチし、記事の掲載を依頼する。ブロックのリーダーや同好会のリーダーと協力し、出席率の高い活発な会員を時間預託の「助け合い活動」にも参加してもらおうと連携。

最近の成功例から有効な方法を見てきたが、やはり最大効果は口コミである。ナルクの活動が活発になれば口コミで会員は増える。ナルクの活動で市民を助けたいことが第一。決め手は、ナルクに惚れた会員一人一人が、会員増強に真剣に取り組むことである。

な同好会に参加することで心を許せる友達を得ることができ、ナルクに入会したくないが、ナルクのサービスを受けたい人には、今年度新たに決める仕組みで利用してもらうこととする。この場合、地域などで取り決められるであろう利用料金は、ナルクでもいらないこととする。③介護予防・生活支援事業は、市町村が責任を持って策定するが、実施時期は2年後の2017年度に集中する模様である。この事業には介護事業者だけでなく、NPOやボランティア団体、地縁団体等が支援の受け皿となるのが国のガイドラインで示されている。この多様なサービスの受け皿となるサービスは、利用者にもなる時間預託制度の基本である。預託点数が貯まらないうちに利用者になる場合、事務所運営費を寄付する立場になってもらい、寄付をお願いする時は協力していた。会員になれば、双方向ボランティアの輪に入り、ボランティアの提供として生きがいと喜びが得られると共に、趣味を楽しみ、健康づくりに役立ち、好き

「協議体」を市町村等が設置することとなるが、ナルクもこのメンバーに参画できるように表明していきたい。④国のガイドラインでは、多様なサービスの担い手になるボランティアに一定の研修を受けることを求めている。ナルクでは従来から時間預託活動において、双方向のボランティア活動を実践し経験を積んでいる。加えてナルクの「シニア介護サポーター養成講座」での研修を受講した会員も多い。市町村や社会福祉協議会は、国が示している一定の研修を多様なサービスの担い手となる市民に対して実施することが考えられる。その際、ナルクが今までに「シニア介護サポーター養成講座」で蓄積している研修のノウハウを、市町村や社会福祉協議会へ売り込み研修事業の受託やナルクが作成したテキストの採用などを働きかけてほしい。

「下校時安然観察」「児童見守り」「学童保育の支援」「母子家庭、共働き家庭の子供の預かり」などである。これらは、今でも続けられているが、いずれも奉仕活動分野に留まっていず、高槻では、子育て支援を必要とする若いお母さんたちと徹底的に話を合せて、時間預託の助け合いで「子供一時預かりボランティア」をやることになった。若いお母さんたちも、時間の都合をつけて、高齢者支援活動の担い手となって活躍して点数を貯めている。時々はお父さんも、休日に参加するようになっていく。ナルクはこの高槻方式を子育て支援の

④キャンペーン期間は6月1日から8月31日までの3か月とする。増強目標は全国で1万人増とする。(新会員獲得の具体策)

ダイナミックな発表された成功例や有効な方法を紹介します。本部の大判PRチラシとは別に、拠点が小型のパネルを作成し、社協や市役所などシニアが集まる可能性の高い所に置かせてもらう。

地域包括ケアへ積極的取り組み 地域包括ケアについては、昨年10月6日付の通達でナルク本部の基本的考え方と具体的な取り組みの骨子を提案したが、本年度はこれを実践に移す年である。そのための仕組み等の取決めについては、今年度の理事会が代表者会議で対処していきたい。加えて、拠

私はコレで元気です =わたしの健康法お教えします= 朗誦のすすめ

我が拠点には「おとよみの会」という朗誦同好会があり、朗誦を勉強されている会員の方にご指導いただいています。発声、発音、滑舌やアクセントを練習するテキストを、毎月用意していただきます。その中に歌舞伎十八番の1つで「うしろ売」のセリフがありました。言いにくい言葉を早口で言わなければなりません。 どういう訳か5年ほど前、これにはまってしまいました。長いセリフを覚えようと一念発起して繰り返すこと数カ月…。舌の回りは完全ではありませんが、何とか覚えることができました。以来、暇を見つけては朗誦しています。 大きな声を出すことは咽喉の筋肉が鍛えられ、脳の活性化や老化防止にも良いと言われています。歌など声を出す手段は他に色々ありますが、早口で言うこのセリフはより効果的と感じています。 『拙者親方と申すは……うしろ売は、いらっしやませぬか』と、ぜひ！ (亀岡拠点・横井富美)

「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。

モデルとして全国に広げていく方針である。子育て支援は、会員も増える高槻方式を奨励しているの、研修会を積極的に実施する。

終活セミナー

ナルクの会員の平均年齢は年々上がり、後期高齢者も増えてつづける。また世情は高齢者に厳しさを感じさせる傾向にある。このような中でも個人としては、日常の生活に少しでもゆとりと潤いが持て、楽しい人生を歩みたい。

そのお手伝いをする意味から、今年の2月26日に、大阪国立中央公会堂で、「葬式」「財産運用」「相続」の3テーマで、「終活セミナー」を開催し、好評を博した。今年度はさらに、関東ほか各地で同様なセミナーを開催したい。

見廻りしたい 市民後見人制度

見廻りしたい、市民後見人制度を全拠点に広げる。会員の高齢化に伴い、健康管理を進めながら、生涯現役を目指す生き方を会員に勧めたい。八十路会の拠点別展開と活動の実践を勧める。

市民後見人活動を全拠点へ広めるため後見人養成講習会を企画していきたい。代表者・三役の一日研修会。好評だった代表者の1日研修会を、2015年も東京・大阪で開催する。他の地区にも広めていく。

ブロック化推進

顔の見える組織、地域密着型拠点へ発展させるため、ブロック制を推進しよう。ナルクの組織を、顔の見える最小行政単位にしようと、ブロック制の確立を推奨してきたが、世の中の変化が急速に進み、いまや全拠点がブロック制をやらねば生き残れないようになってきている。

事業活動の方針

継続して活動するボランティア団体は維持運営のための経費も相当額確保しなければならぬ。ナルクは会費と寄付金を基本財源としているが、不足する部分は、収益事業によりカバーしている。

現在実施中の主な収益事業は、福祉調査センター活動、工

ンディングノートの販売、生活研究アドバイザー活動、事業化している介護施設支援活動、行政から委託を受けて高齢者を支援する活動などである。本年もこれらの事業の伸張が望まれるところであるが、外的要因として

平成26年度子育て支援者向け 大規模研修を枚方拠点で実施

「子ども未来財団」基調講演「子育ての現状と今後の取り組み」が行われた。大規模研修は、1月18日13時30分、枚方市の「ラポール枚方」で開催された。

冒頭、高畑会長は主催者挨拶で「介護保険が施行され、高齢者や障害者の高度な支援は、行政が中心に実施していく方向になったので、ナルクはその余力を『子育て支援活動』にまわすことができ

テーマは「子育て中のお母さんたちの居場所づくりについて」。

枚方市の委託事業を通じて、子育て家庭がほっとできる「広場」づくりを展開している。広場の農園を利用した食育教育に、ナルクが積極的に参画。

澤田年江氏(ナルク枚方拠点「遊びの玉手箱」リーダー)「ナルク枚方拠点における活動」と題し、「親子の広場支援」

「子育て支援活動」にまわすことができ、その結果、男性会員の活動の場を拡げることにもつながった。今後もナルクは子育てに積極的に貢献して生きたい」と表明した。

「子ども安全見守り」「青色防犯パトロール」の活動を紹介します。



盛会だった今年の大規模研修

続いて、山縣文治氏(関西大学人間健康学部教授)による「世代を超えた交流から見えてきた」と題し、園児が特養、グループホームなどを訪問することにより、高齢者とのふれあいの楽しさを体感し、高齢者も園児の訪問を楽しめるようになった。

「子ども未来財団」基調講演「子育ての現状と今後の取り組み」が行われた。大規模研修は、1月18日13時30分、枚方市の「ラポール枚方」で開催された。

信州まつもとだいら拠点 中国残留帰国者支援活動が10周年に

「信州まつもとだいら」中国残留帰国者支援活動が10周年を迎え、今年10周年を迎え、1月25日に松本市総合社会福祉センターで、帰国者75名、ナルク会員45名、市民15名など総勢147名が出席して、記念式典が盛大に開催された。



バイオリンと琴の合奏

当日の松本市内は、気温はマイナスとはいえず、前日に降った雪が目に見え、遠く北アルプスの稜線がくつきりと見える好天に恵まれた。

4月文楽公演 4月4日(土)〜26日(日) (15日は休演、16日から昼入れ替え) 吉田玉女改め 一代目吉田玉男 襲名披露 第1部(午前11時開演) 郭猿(うつぼざる) 吉田玉男 襲名披露口上 一谷嫩軍記(いちのたにふたばぐんき) 卅三間堂棟由來 (さんじゅうさんげんとうむなぎのゆらい) 第2部(午後4時開演) 絵本太功記(えほんたいこうき) 天網島時雨炬燵(てんあみじまじぐれのこと) 伊達娘恋緋鹿子(だてむすめこいひがのこ)

平成18年に逝去した人形遣い吉田玉男は、「文楽人形部」を代表する技芸員でした。この度、門人の玉女が師匠の名を二代目として襲名します。ナルクの会員と同伴者は、1等席6000円が5100円になります。拠点備え付けの用紙に必要事項を記入し、劇場窓口でお買い求めください。詳しい問い合わせは、本部・西村事務局まで。

高血圧

「高血圧は薬を飲み続ける」と思いませんか？ 「任組みをすれば血圧は下げられる！」

「高血圧は薬を飲み続ける」と思いませんか？ 「任組みをすれば血圧は下げられる！」

高血圧は、だか、高血圧が薬で無理に下げると、生活習慣病だけでなく、生活習慣病の改善により、体質の改善により、自分で血圧をコントロールできる。自分自身で血圧を下げられる。自分自身で血圧を下げられる。自分自身で血圧を下げられる。

TEL (06)6934-0255 ナルク 受付/平日9:00~17:00 ※土日祝及び時間外は録音テープにて対応。

FAX (06)6934-5563 24時間受付

先着30名様プレゼント!!

読者の広場

短歌

「大阪北」
風雪に 耐えし炉端の
草花に 勇気もらいて
車椅子漕ぐ

美しや 五光を輝く
富士の山 テレビ拝みし
初日出かな

「東大阪」
刻かけて 朝餉の米を
磨く夜更け
三たびの入院
決めかねて居り

夕庭に 木犀の香の
漂ひて 悔なく生きむ
悔多く来し

俳句

「富田林」 ひこばえの会
風ふけば
木々の葉も舞う

枯葉舞う
道を子等が駆け抜ける

黄色葉の
メタセコイヤ宙を指す

大波くたく 枯木灘
敏子

裸木の
裾に連なる 石舞台
淳子

青白き
あたりを照らし冬満月
正代

エゴよそに
枯れ木着飾る聖夜かな
美代子

川柳

「萩」
友さえぎって 孫自慢
本題を

機嫌直せと 父の声
大野竹代

「夫婦でフーフー」
夜中、ふと目が覚める。
「おとつさん」だったり、
「おかあさん」だったり

「おとつさん」だったり、
「おかあさん」だったり

「おとつさん」だったり、
「おかあさん」だったり

「おとつさん」だったり、
「おかあさん」だったり

記者レポート

「堺泉北」
西国33か所巡り結
願
当拠点では、車
による日帰りの
「西国33か所巡り」
を企画・実施し
た。

「伊賀青山」
初めての文楽団体鑑賞
ナルクの会員特典の中
に「文楽鑑賞」というの
があるのを知り、事務局
に問い合わせると、5名
以上にすれば、高畑会長
が食事をご馳走してくだ
さり、お話しできるとお
聞きしました。早速チケ
ットを予約し、有志8人
で1月13日早朝、三重県
を出発して、2時間かけ
て大阪に向かいました。

「川崎」
第4回関東八十路会開催
1月19日(月)14時か
ら、東京・新橋の海鮮飯
店「鴻星」で、第4回の
「関東八十路会」が開か
れました。出席者は19名



第4回例会は新橋で開催

「かすさ」
年末恒例の餅つき大会
「ナルクかすさ」恒例
の年末餅つき大会が12月
21日に行われ、総勢62人
が参加した。これは総会
に次ぐ人数で、動員力も
自慢の一つ。

「和歌山」
西奥純
和歌山は今年、4月に
高野山開創1200年大
法会、9月には国体など
ビッグイベントが重な
り、多くのお客様がお見
えになる予定です。

「和歌山」
西奥純
和歌山は今年、4月に
高野山開創1200年大
法会、9月には国体など
ビッグイベントが重な
り、多くのお客様がお見
えになる予定です。

「和歌山」
西奥純
和歌山は今年、4月に
高野山開創1200年大
法会、9月には国体など
ビッグイベントが重な
り、多くのお客様がお見
えになる予定です。

「川崎」
第4回関東八十路会開催
1月19日(月)14時か
ら、東京・新橋の海鮮飯
店「鴻星」で、第4回の
「関東八十路会」が開か
れました。出席者は19名

「川崎」
第4回関東八十路会開催
1月19日(月)14時か
ら、東京・新橋の海鮮飯
店「鴻星」で、第4回の
「関東八十路会」が開か
れました。出席者は19名

「川崎」
第4回関東八十路会開催
1月19日(月)14時か
ら、東京・新橋の海鮮飯
店「鴻星」で、第4回の
「関東八十路会」が開か
れました。出席者は19名

「川崎」
第4回関東八十路会開催
1月19日(月)14時か
ら、東京・新橋の海鮮飯
店「鴻星」で、第4回の
「関東八十路会」が開か
れました。出席者は19名

「川崎」
第4回関東八十路会開催
1月19日(月)14時か
ら、東京・新橋の海鮮飯
店「鴻星」で、第4回の
「関東八十路会」が開か
れました。出席者は19名

「川崎」
第4回関東八十路会開催
1月19日(月)14時か
ら、東京・新橋の海鮮飯
店「鴻星」で、第4回の
「関東八十路会」が開か
れました。出席者は19名

「川崎」
第4回関東八十路会開催
1月19日(月)14時か
ら、東京・新橋の海鮮飯
店「鴻星」で、第4回の
「関東八十路会」が開か
れました。出席者は19名

「川崎」
第4回関東八十路会開催
1月19日(月)14時か
ら、東京・新橋の海鮮飯
店「鴻星」で、第4回の
「関東八十路会」が開か
れました。出席者は19名

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