



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2-1-8 FGLビル大阪 〒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

2016年度事業計画案

自立した質の高い暮らし 社会への奉仕活動 会員同士の助け合い

第2次会員増強キャンペーンは3月末まで最後の努力を

現在の各拠点の悩みは「活動会員不足」である。地域包括ケアへの積極参入、超高齢化社会への対応などを考えると、会員増強は急務である。第2次キャンペーンの締め切りは3月末であるが、引き続きこの主旨に沿い、今後とも会員増強に取り組んでいきたい。2016年度の大きなテーマとして、組織改革の問題は避けて通ることができない。昨年、「組織委員会」を立ち上げるなど、いろいろな角度から検討を重ねてきたが、今後も「明日のナルクを構築するため」、討議を深める必要がある。最終的には本部の提案を、拠点の選択に委ねたいと思う。そのほか、拠点の活性化問題などが本年度の課題である。なお本事業計画案は5月13日の理事会、同月25日の定時総会の審議を経て正式決定される。

人口構造の変化 超高齢化社会への課題

日本は世界一の長寿国になり、しかも核家族化が進み、独り暮らしの高齢者が479万人にも達している。この中の25%が近所付き合いもなく、40%超が親しい友人もいないという。この傾向は女性より男性に多く見られる。仕事人間だった男性たちが地域に溶け込めずにいるのだ。9年後には団塊の世代が75歳以上に

なる。このころには彼らの20~30%が認知症になると言われている。介護保険ではカバーできない現実が見えてくる。介護保険は今回、大幅な改正が行われ要支援Ⅰの人たちは給付対象外となり、市町村の介護予防・日常生活支援総合事業に移行する。これによってそれぞれの地域でボランティア団体、NPOなども担う方向が打ち出された。

高齢者の生活支援・介護力を強めよう

地域包括ケアや高齢者の生活支援の活動をしたい。拠点に介護経験者がい

このような「超高齢化社会への課題」 「介護保険の改正への対応」に対して、ナルク設立の原点である「自立・奉仕・助け合い」の理念をしっかりと確認し、実践することが今年の課題である。



奈良拠点研修会風景

活動会員の増強と会員増への取り組み

そのための地区ブロック制を強化し、新たな組織体制を目指す必要がある。現在の各拠点の活動会員は、平均すると会員の20%前後しかない。現会員の「活動会員」としての掘り起しが急務である。次頁「表1」の通り、ナルク会員の36%が70歳未満である。この層を何とかして「活動会員」として活性化できないかを拠点で真剣に取り組んでいただきたい。

具体的な取り組み

①「活動会員の増強」 代表や役員が全会員の面談を行う。折角ボランティアをやったのであり、今一度、初心を忘れず活動。 ②研修会の実施。特に今回発行したテキストを活用した研修の実施により、助け合い活動の実践につなげる。全員が「介護・介助」の力をつける。 ③自立活動(同好会活動)に参加している会員が「活動会員」になるよう掘り起しを行う。

地域ブロック制の確立による拠点の活性化

27年度の総会で「新時代に対応するナルクの組織」を提案し、「組織委員会」を立ち上げ議論してきたが、本部の体制や拠点の現状を踏まえ将来のビジョンをまとめるに止めた。今後、理事会、総会の議論を踏まえ、拠点の理解を得られるようあらゆる機会をとらえて説明していくが、要は拠点がいかにかに強くなり、社会に貢献できるようになるかである。



シニア生活・介護支援 サポーターテキスト



日常生活支援活動 テキスト

近年は子育て支援活動や障害者の介助にも力を入れてきた。加えて、時間預託の

喜々快々

新年会に出席した。会は大いに盛り上がったが、感心させられたのは竹内元代表の協力ぶりである。拠点の催しには率先して出席され、細かな心遣いをされる。退任するとさっぱり顔を見せなくなる元代表が多い中、今も竹内さんは皆から信頼されている。このような例は交野拠点にもある。前代表の豊島さんは退任されて5年以上にもなるのに、総会には必ず出席されて、始まる前には、いすや机を並べて、会議の時は隅に座り、終わった後は、率先して後片付けをされるといふ。こういう代表がいる拠点は、代表の交代で混乱することはない。朝一夕にできることではないが、日ごろから自分が辞めると決めた時は、次の代表を決めておくのが、会員に対する礼儀であり、思いやりである。竹内、豊島両氏に見習って、くれたら、もっとスムーズな拠点運営ができるのでは。やはり日頃の行いが大切だ。(高畑敬一)

「一人が一人を」の運動をさらに推進していくよう、拠点で目標を立て取り組みを実践しよう。

がいの場であると認識している人は33%、同好会活動で楽しみたい人は10%となっている。全員が「一人が一人を」の運動をさらに推進していくよう、拠点で目標を立て取り組みを実践しよう。

地域包括ケアへの積極的取り組み

地域包括ケアシステムは、国が2025年を目指して構築された介護保険制度の維持に向けた大きなビジョンである。ナルクは、早くからこの地域包括ケアシステムへの積極的な協力を打ち出している。

このシステムのうち、「介護予防・日常生活支援総合事業」は、2015年

会員増につなげる子育て支援活動の積極実施

会員増につなげる子育て支援活動の積極実施

介護保険制度ができてきると、各拠点ではすぐに、さまざまな子育て支援活動が展開された。

「親子の集いの広場」「野外冒険広場」「自然観察」「下校時安全見守り」「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ますが、特に子育て支援を必要とする若いお母さんたちにナルクに入会してもらい、時間預託の助け合いで「子供の一時期預かり」などのボランティアをやることにより、会員増につなげている。好例もある。

見回りしたい、市民後援者制度

見回りしたい、市民後援者制度

ナルクの高齢者支援の延長線上で「見回りしたい」「市民後援者制度」を全拠点に広げる必要がある。

拠点内でのブロック化の推進

拠点内でのブロック化の推進

ナルクの組織も顔の見える組織にしよ

おらが拠点の熱いひと

巻の巻物 剣物芳郎さんの熱いひと

熱いひと

私たちがたっているのが、これから紹介する編集長「剣物芳郎さん」です。ご夫妻で30日間のナルク「中山道完歩隊」に



この熱い気持ちが一文字一文字に込められている会報です。毎月

お断り「私の健康法」今月休載します。

表1 拠点別70歳未満会員及び比率 (2015年12月現在)

拠点名	会員数	70歳未満	比率	拠点名	会員数	70歳未満	比率	拠点名	会員数	70歳未満	比率
千歳	55	19	35	東京	232	108	47	千早赤阪	26	10	38
札幌北	64	19	30	新宿CGC	37	10	27	吹田	150	61	41
札幌	123	64	52	横浜	508	169	33	茨木・摂津	416	192	46
函館	152	47	31	東横浜	122	56	46	東大阪・大東	362	112	31
江別	125	46	37	南横浜	162	51	31	守口	56	20	36
札幌中央	23	13	57	川崎	93	32	34	富田林	71	13	18
とがち	12	1	8	大垣	160	85	53	交野	264	85	32
釧路	53	28	53	岐阜	166	71	43	四條畷	244	75	31
中標津	234	97	41	各務原	99	35	35	箕面	191	75	39
美幌	119	54	45	土岐	46	7	15	堺泉北	164	47	29
旭川	38	30	79	浜松	28	11	39	門真	52	14	27
八戸	131	70	53	沼津	23	9	39	西宮	64	19	30
宮城	231	91	39	静岡	110	40	36	宝塚・川西	243	65	27
仙北	74	46	62	三島	95	38	40	北神・三田	81	33	41
福島	51	21	41	伊賀名張	223	83	37	姫路	75	31	41
郡山	21	18	86	伊賀青山	66	11	17	芦屋	229	73	32
新潟	17	4	24	名張東	142	36	25	神戸	145	54	37
ながの	98	32	33	富山	31	11	35	丹波	109	84	77
東信州みよた	44	18	41	石川	93	10	11	東神戸	151	63	42
信州さかき	75	26	35	ふくい	297	135	45	尼崎	89	36	40
まつもとだいら	87	36	41	びわこ東	21	10	48	福崎	31	18	58
飯山	41	22	54	大津中央	24	1	4	奈良	709	245	35
上田・千曲	178	73	41	びわこ湖西	324	116	36	和歌山	95	48	51
水戸	761	258	34	びわこ南東	95	27	28	鳥取	85	45	53
かしま	182	41	23	びわこ湖南	83	33	40	益田	163	63	39
ひたち	144	43	30	びわこ彦根	19	11	58	岡山東備	54	13	24
栃木	712	304	43	びわこ安土	9	2	22	岡山真庭	64	13	20
小山	112	45	40	びわこ高島	36	17	47	倉敷	78	32	41
なすの	52	15	29	京都	206	58	28	広島	36	8	22
群馬	29	9	31	亀岡	292	107	37	萩	54	15	28
利根沼田	70	27	39	京都市	30	9	30	美祿	51	11	22
埼玉	100	41	41	南都	106	32	30	香川	34	8	24
埼玉西	124	40	32	大阪南	269	86	25	愛媛	38	18	47
埼玉中央	104	30	29	大阪北	326	143	44	松山	120	54	45
千葉	55	25	45	枚方	842	246	29	土佐・安田	54	17	31
かずさ	279	59	21	高槻・島本	346	129	37	徳島	478	161	34
茂原	256	63	25	豊中・池田	222	59	27	今治	95	36	38
東金	54	18	33	八尾	26	8	31	福岡	31	15	48
船橋	114	21	18	寝屋川	180	46	26	行橋	61	29	48
市川	250	53	21	堺	191	58	30	大分	103	45	44
東葛	108	33	31	泉州	81	42	52	鹿児島	46	21	46
銚子	130	55	42	河内長野	76	26	34	合計	17881	6406	36

※入会申込み書に生年月日未記入の会員は除く

お詫びと訂正
2月号「拠点リーダー養成講座を受講して」の栃木の金敷さんの記事で、北関東リーダー交流会の幹事が水戸拠点であるかの表現になっておりましたが水戸拠点は幹事ではありませんのでお詫びして訂正します(編集委員会)

お断り
「私の健康法」
今月休載します。

地域包括ケアシステムは、中学校区単位での構築されるので、これに対応するためには、どうしても拠点内のブロック化が必要になる。

継続して活動するボランティア団体は、維持運営のためは、維持運営のためには、維持運営のためは、維持運営のため

ボランティア団体は、維持運営のためには、維持運営のためには、維持運営のため

表2 ナルクを知っているのか

知らない	432(42,1%)
10年前から知っている	228(22,2%)
5年前から知っている	325(31,6%)
無回答	42(4,1%)

表3 ナルクをどう思っているのか

ナルクは高齢者の健康・生きがいの場	399(33,0%)
ナルクの時間預託に魅力を感じている	200(19,5%)
ナルクの同好会活動で楽しみたい	100(9,7%)
ナルクで新しい友人を作りたい	72(7,0%)
ナルクについてもっと知りたい	80(7,8%)
無回答	46(4,5%)

介護シニアサポーター研修 茨木・摂津拠点の展開

平成7年、拠点設「荘」であり、いまま立当時はボランティアお交流を深めていア活動について全く。この研修を通じて勉強という事で、「ナルクボランティア」の心がけ・研修マ



研修会を始めるに当たっては、まず講師探しである。「看護師」「保健師」「薬剤師」「調理師」「ホームヘルパー有資格者」などが会員に入ってきたので、順調に研修会も進めることができた。

続いて平成9年には、WACの支援を受けて「ホームヘルパー養成研修・厚生省基準3級課程」の「ニユアル」をまとめ、研修の都度、経験したとき支援をいたしたのが「高槻赤十字病院」「済生会茨木病院」「特別養護老人ホーム春日丘

だいた。これを本部が取り上げ、今の「シニア生活・介護支援サポーターテキスト」と「日常生活支援活動テキスト」に「茨木・摂津拠点」の基本は、「地域の福祉団体と交流し、地域に貢献すること」である。今までの活動は、必ず開いて見て、実践することである。

シリーズ仲間を増やそう 栃木拠点の場合

会員増強キャンペーンは「顔の見えるナルク」を目指し、昨年8月で第1次を終え、これを維持、向上させ、介護保険法の改正による新総合事業に对应すべく、会員増強と介護力の向上を目指します。

今年度の「介護シニアサポーター研修」は、平成20年4月に第1回を実施、以後平成27年までの間に7回の研修を行って、今後とも研修に重点を置き、拠点運営を行っていきたいと思っている。



ちよつと聞いて

コーディネーターのつばき

和歌山拠点は、和歌山市を流れる紀の川の北側ブロックと、市街部にあたる紀の川南側を2ブロックに分けた計3地域に「コーディネ

ーターがいます。私は、紀ノ川北側を担当しています。支援利用状況は、まだまだ活発とは言えませんが近年、送迎・話し相手・植木の世話などに加え、自宅の修繕などの依頼が増えています。また、預託点数を利用される会員も増えてきており、時間預託活動への理解が高まってきているように思います。

当拠点も平均年齢は71歳となり、会員の高齢化が進んでおりますが、とすれば、もう私も年々、何もお役に立てないので、そろそろ引退を...と考える方が見受けられます。今まで、ボランティアなどナルク活動に



これぞナルク

九十三歳
宝塚・川西拠点
南 範子

この2月に93歳になりました。ナルクの皆様も、「老後」

のことを考えざるをえませんね。個人差はありますが、私の現状をお話しします。耳は駅のアナウンスや親しい人との会話くらいは不自由しませんが、お相撲の解説など低音は聞き取れません。補聴器の電池は1週間ほどで切れるので、交換が大変です。もちろん目も悪く、細かい文字が見えませんが、新聞は購読をやめました。テレビ番組や天気予報はタブレットの拡大機能を使っています。掃除や入浴はヘルパーさんに手伝ってもらっています。骨発見です。これから

つれづれの記

認知症と共に生きる

友人Kさんはコーラス仲間、いつも私の隣で歌っていた。聡明で古今の文学をはじめ、クラシック音楽などの話題も豊富な人。お互い一人暮らしという事もあって、地域のボランティア団体で共に行動する機会も多かった。



～4人が1人が認知症に～

厚労省の推計では、65歳以上の4人に1人が認知症かその予備軍だといふ。誰もが認知症になる可能性があると言われている。私もその一人になった時、どこでどう生きるか、自分の意思をはっきり示しておかなければならないと、エッセイを書きながら、家族や友人たちにお願している。

3年前のある日、練習の帰り道に「泥棒に入られて困っている。警察に届けたが相手にしてくれない」と言つた。「何を盗られたの?被害額は?」と私は矢継ぎ早に尋ねた。以前から、Kさんは時々変なことを言つと聞いていたが、私はあまり気に留めていなかった。この時初めて意識した。冬の日暮れ時、寒さのせいもあり、全身が凍り付くような思いだった。そしてKさんと私の葛藤の日々が始まった。当時、政府はオレンジプランと呼ぶ「認知症施策推進5か年計画」を発表していた。認知症を早期発見し、地域で支援していくという内容だ。早く発見できれば薬で進行を遅らすこともできる...と。やっと連絡のとれたKさんのご親族と地域包括支援センターで相談した。早急に専門病院での受診を勧められたが、Kさんはかたくなに拒

(宇都宮和子)

読者の広場

俳句

【びわこ湖南】
もてなしの一つとなりて
干布団
落葉掻き風より光の走り
かな
我意張りて一途に生きる
室の花
井上マスエ

【堺・泉北】
ひと揃いほどの冬日と庭
いじり
熱燗に唄う演歌も老いに
けり
林 光夫

【四条囃】
冬凧や舟屋めぐりの旅楽
し
奥能登の奇岩に散りし波
の花
植西千代子

過疎の里星降らしたり冬
銀河
寒椿鎮守の杜にひそと咲
く
河村弘子

【美穂】
宝船海を渡りてお年玉
さざん花の赤き絨毯道し
るべ
井上順司

【奈良】
神業が清き流れに白き岩
みたらい峡に紅葉うつく
し
野に遊ぶ子供に居る味覚
あり玉子二つが小鍋にふ
るう
奥西

【八戸】
二次会を母ちゃん迎車フ
グで待つ
助手席の無免許の口運転
さあ 八十路
ハーマニカ吹いて

【唱歌】
八十路のボランティア
さあ 八十路
肩書の重い鎧を降したい
身軽になつて健康のため
お世話になった世のため
人々のため伸び伸びと
ボランティア

【鳥取】
鳥取拠点は11月13日、
医療センターで9人がボ
ランティア活動をした。
寸劇役者の竹本さんの
司会で、7人がオカリナ
を演奏、四井さんが歌う
というステージ。

【東神戸】
ケアハウスでのお茶席が
好評
東神戸拠点は11月29
日、介護型ケアハウスで
「秋のお茶会」を開いた。

【栃木】
交流会で「かしい医者
のかかり方」学ぶ
栃木拠点は11月24日に
開いた交流会で、基礎医
学・生理学が専門の小松
明医師(同拠点会員)を

【名張東】
支援活動の心得と
マナーを学ぶ
名張東拠点は第
2回「日常生活支
援活動講座」とし
て11月16日、社会
福祉法人弘仁会「国津園」
職員、宮崎さんの指導を
受けて支援活動の心得を
学んだ。
宮崎さんは「利用者の
立場に立つ」ことの大切
さと「心の優しさ、笑顔、
優しいまなざし」を持つ
て支援活動を行わなけれ
ばならないことを、自ら
の体験に基づいて話し
た。また、歩行困難者の
支援としての杖の使い
方、車いすの押し方も、
ちよつとしたことでスム
ーズに、そして楽になる



砂利道で車いすを押すコツ

ことも体験した。参加し
た会員は22人で、「車い
すには初めて乗ったが、
坂道を登るのが大変だっ
た」「理屈的には分かっ
ているけれど、実際やっ
てみて、なるほどと思っ
た」「自分が体験したこ
とによって、支援する時
に助言ができる」などと
話していた。
「鳥取」
鳥取拠点は11月13日、
医療センターで9人がボ
ランティア活動をした。
寸劇役者の竹本さんの
司会で、7人がオカリナ
を演奏、四井さんが歌う
というステージ。
タンバリンを潜ませた
大きな紙手袋で「幸せな
ら手をたたこう」に合わ
せて手遊び、「風呂場で
雷様がおへそを取る」と
いう面白い本の朗読、四
井さんの歌に合わせて、
会場と一緒に「里の秋」
「旅愁」など12曲を口ず
さんで楽しんだ。
会場から「親子とも感
動」「親を思い出しなが
ら歌った」などの感想が

食い放題糖尿病がお待ち
です
角金博子
「唱歌」
八十路のボランティア
さあ 八十路
肩書の重い鎧を降したい
身軽になつて健康のため
お世話になった世のため
人々のため伸び伸びと
ボランティア

【断捨離】の実行
「南横浜」 佐藤文敏
数年前に流行語に選ば
れた「断捨離」を今年の
テーマにして、実行しよ
うと思う。
「断捨離」とは断行、
捨行、離行のヨガの行か
らの造語で、次の意味を
持たせている。
断：入ってくる不要な
ものを断つ。
捨：家にある不要なも
のを捨てる。
離：物への執着から離
れる。
日本人の特徴でもある
「もったいない」に逆ら
つて、モノを軸にした考
えから離れて、「このモ
ノは自分にとって必要
か」をトコトン考え、モ
ノでなく自分を主役にし
て取捨選択することが
ある。
本屋で立ち読みした知
識であるが、今持つてい
るものの80%は捨てても
困らないそうである。こ
れまで過ごしてきた年月

【断捨離】の実行
「南横浜」 佐藤文敏
数年前に流行語に選ば
れた「断捨離」を今年の
テーマにして、実行しよ
うと思う。
「断捨離」とは断行、
捨行、離行のヨガの行か
らの造語で、次の意味を
持たせている。
断：入ってくる不要な
ものを断つ。
捨：家にある不要なも
のを捨てる。
離：物への執着から離
れる。
日本人の特徴でもある
「もったいない」に逆ら
つて、モノを軸にした考
えから離れて、「このモ
ノは自分にとって必要
か」をトコトン考え、モ
ノでなく自分を主役にし
て取捨選択することが
ある。
本屋で立ち読みした知
識であるが、今持つてい
るものの80%は捨てても
困らないそうである。こ
れまで過ごしてきた年月

【断捨離】の実行
「南横浜」 佐藤文敏
数年前に流行語に選ば
れた「断捨離」を今年の
テーマにして、実行しよ
うと思う。
「断捨離」とは断行、
捨行、離行のヨガの行か
らの造語で、次の意味を
持たせている。
断：入ってくる不要な
ものを断つ。
捨：家にある不要なも
のを捨てる。
離：物への執着から離
れる。
日本人の特徴でもある
「もったいない」に逆ら
つて、モノを軸にした考
えから離れて、「このモ
ノは自分にとって必要
か」をトコトン考え、モ
ノでなく自分を主役にし
て取捨選択することが
ある。
本屋で立ち読みした知
識であるが、今持つてい
るものの80%は捨てても
困らないそうである。こ
れまで過ごしてきた年月

【断捨離】の実行
「南横浜」 佐藤文敏
数年前に流行語に選ば
れた「断捨離」を今年の
テーマにして、実行しよ
うと思う。
「断捨離」とは断行、
捨行、離行のヨガの行か
らの造語で、次の意味を
持たせている。
断：入ってくる不要な
ものを断つ。
捨：家にある不要なも
のを捨てる。
離：物への執着から離
れる。
日本人の特徴でもある
「もったいない」に逆ら
つて、モノを軸にした考
えから離れて、「このモ
ノは自分にとって必要
か」をトコトン考え、モ
ノでなく自分を主役にし
て取捨選択することが
ある。
本屋で立ち読みした知
識であるが、今持つてい
るものの80%は捨てても
困らないそうである。こ
れまで過ごしてきた年月

【断捨離】の実行
「南横浜」 佐藤文敏
数年前に流行語に選ば
れた「断捨離」を今年の
テーマにして、実行しよ
うと思う。
「断捨離」とは断行、
捨行、離行のヨガの行か
らの造語で、次の意味を
持たせている。
断：入ってくる不要な
ものを断つ。
捨：家にある不要なも
のを捨てる。
離：物への執着から離
れる。
日本人の特徴でもある
「もったいない」に逆ら
つて、モノを軸にした考
えから離れて、「このモ
ノは自分にとって必要
か」をトコトン考え、モ
ノでなく自分を主役にし
て取捨選択することが
ある。
本屋で立ち読みした知
識であるが、今持つてい
るものの80%は捨てても
困らないそうである。こ
れまで過ごしてきた年月

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・UAゼンセン・ユアテックユニオン・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