



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 FG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

ナルク設立25周年の年

神野会長2019年の抱負を語る



明けまして、おめでとーございます。拠点の皆様、ナルクを支えていただいている皆様、ご健勝にて新たな年を迎えられたこと、お慶び申し上げます。本年も皆様と共に地域社会に貢献し、ナルクの発展に向けて頑張りましょう。

ニッポン・アクティブライフ・クラブ
会長 神野 毅

本年は「亥年」ですが、十干と十二支で言いますと己亥(つちのとい)に当たります。己亥を人間や組織に当てはめると、「己」は完成した自己や成熟した組織がそれまでの主義、規律、秩序などを見直し、次の段階を目指す準備をする状態を表しています。「亥」は個人としての知識を増やし精神を育

て、組織として、人材育成や設備投資、財務基盤を固めることにつた外に、活動ではなく、内部の充実を心掛けるという充実を心掛ける良い年だと言われます。ナルクは組織を盤石なものにしたいという言葉を離れませんが、その実現に向けて準備をする年だと思えます。

活動ではなく、内部の充実を心掛けるという充実を心掛ける良い年だと言われます。ナルクは組織を盤石なものにしたいという言葉を離れませんが、その実現に向けて準備をする年だと思えます。

ナルクをどのよう運営していけばよいのか、寝ても覚めてもナルクの事が頭から離れません。会長という重責が全うでき、拠点の皆様、本部の皆様、関係団体の皆様の支援で、何とか務めることができました。改めて感謝申し上げます。今年は、前進するナルクの先頭に立ち、さらにまい進する覚悟でございます。よろしくお願ひ致します。

最重要課題は基本の遵守

2018年は「超高齢化社会への課題」に挑戦する事、そのためには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、実践することとし、その実現のため3年前からエリア17推進を展開してきました。

2015年の総会で「新時代に対応するナルクの組織」を提案し議論してきた。組織改革は将来のビジョンとして位置付けることにしました。各拠点それぞれがナルクの理念に添って活動を強化し、地域社会に貢献することが重要である。そのために全国17のエリアに分けて、担当理事を配置し、それぞれのエリアでエリア会議、イベントの開催、日常支援活動・介護シニアなどの研修会を通じて強化していくことにしました。

季の輝き



うっすらと雪化粧をした嵐山

写真・小田輝夫

中高年の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の実現をめざし、「この理念を大切に、原点を極めて事業活動を進めなければならない」と訴えました。私もまた、最重要課題は、基本



エリア17を積極推進 写真は「大阪・北摂エリア」全体会議

要はエリア推進の眼目は「拠点個々が強くなる」ことであり、「会員増強」を果たすことです。本年も是非、エリア担当理事を中心に本部も一体になり、積極的に展開していきたいと思えます。ビジョン委員会と25周年委員会の立ち上げ



芦屋拠点の20周年記念イベント

「安心のナルク」を感じたいと思えます。ナルク内での活動だけでなく、広く地域の行政、団体などとの連携を進める必要があります。要は地域全体で「困っている人」を会員、非会員を問わず支援することが重要です。具体的には、次の6項目を目指しましょう。

今年の目標

- ① 地域社会への貢献活動としての環境美化、子育て支援(登下校の見守り、学童保育など)、高齢者施設への奉仕活動など、それ(次頁へ)

その拠点が地域で、時に、併せて会員の認知される活動の実践を。

②「楽しいナルク」の実現を目指す。将の實現のため、市民来たとな、お一人に巻き込んだ同好会ならでもナルクは活動を。元気な高齢者グループを目指すと同好会の支援をします。



安心のナルク実現のための活動を

④「感動のナルク」を味わおう。利用者や地域社会からいただく「ありがとう」のひと言が提供者として何にも代え難い感動です。この感動を味わえるよう「日ごろか金額の枠内で、出て

⑤地域の行政、特に「賛助会員の協力推進」NPO法人に「本部・拠点運営の健全化が組織の持続的発展のため重要であり、「入るを計り、出ざるを制す」に徹する。入ってくる資金額の枠内で、出て

⑥本部・拠点運営の健全化が組織の持続的発展のため重要であり、「入るを計り、出ざるを制す」に徹する。入ってくる資金額の枠内で、出て

おらが拠点の 熱いひと

巻の秋好さん 東秋好さん

来年25周年を迎える巻の秋好さん。東秋好さん。秋好さんの紹介です。入会は、定年後すぐハローワークに行つたとき、近くにナルク事務所があり職場の友人の話を思い出して、事務所を訪ねたことに始まりま

しかし、間もなく頸部のリンパ腫が見つかり、摘出手術、抗がん剤、放射線治療で約一年間の病との戦いを見事克服されました。その後、本格的にナルク活動に入られて、時間預託活動



では庭の手入れやハウスヘルパー活動に就かれ、後にはリーダーとして現役時代の経験を生かし、ハウスヘルパー活動の充実を図られ、現在に至

「すこやか広場きょうぶん」での子育ての支援活動をされています。また、10年以上にわたり運営委員・地区世話人・コーディネーターを歴任される一方、事務所当番、福祉車の管理、物品購入、会報印刷等々を担当され、困ったときにはいつも「東さん、お願い」です。

この15年間の活動成果は、時間預託保有点数2500点(内拠点寄付1500点)奉仕点数4300点以上で、枚方拠点ナンバー3に入ります。ナルク活動で一番うれしいことは、利用者さんからの「ありがとう」の一言で、その「笑顔」に疲れも吹っ飛ばすこと

奉仕活動では「アドプト・リバー・NALC天野川(環境美化)」を担当。さらに枚方市から受託の施設「ファミリ

ていた美幌拠点の上の杉さんは、同じく前泊をされた他拠点の方々を誘って夕食をされたようです。その時、一度もお会いしたことがない皆様に10年来の知己のよう

また、かずさ拠点の松田さんは受講後の感想として、「同窓会や職場の同僚の「愛あるお互い思いやるナルク」を合言葉にして、この一年頑張りました。

「楽しいナルク」の醸成とその実践をめぐり、その実現のため「安心のナルク」を感じたい人「やなあ」と皮肉な言葉で返してきた。京都市内に移り住んで21回目の正月。街中には神社仏閣が多く、和服姿や着飾った老若男女が初詣に來る。知名度の高いところでは国会の牛歩戦術のように遅々として進まず、行列ができる。スタスタと歩けるなど不機嫌になること

そんなことを家族に鼻高で話すと、「そんな母さんは間違いない」「半端ない、おめでたい人」やなあ」と皮肉な言葉で返してきた。京都市内に移り住んで21回目の正月。街中には神社仏閣が多く、和服姿や着飾った老若男女が初詣に來る。知名度の高いところでは国会の牛歩戦術のように遅々として進まず、行列ができる。スタスタと歩けるなど不機嫌になること

そして次は、方広寺の近くにある智積院へ。真言宗智山派総本山で、美しい庭園や襖絵が有名。突いた後に守り札をいただき、温かい飲み物も振る舞われる。いずれも予約は不要。方広寺は煩悩数108で終了だが、智積院は時間内であれば人数の制限はない。そんな気楽さもあって毎年訪れて往く年を顧み、来る年の除災招福を祈願する。

そして正月の締めは誓願寺へ。入出の多い新京極にあり、落語発祥の寺だ。月1回、第2日曜に開かれる素人落語会「ピーチク寄席」で笑いをもらい、楽しく生きることを約束して私の一年がスタートする。(梅本リユ子)

私はこれで元気です

二わたしの健康法お教えします二

歩くがもたらすこないいいこと

歩くと以下のような事が体内で発生する。

- ①気分すっきり
交感神経・副交感神経が活発に働き、自律神経も整い、ストレスも解消。
- ②肺機能が高まる。
足や腰などの筋肉は活動に必要なエネルギーを作るので、血液の流れが増える。
- ③糖尿病予防や血糖値コントロール
血中のブドウ糖が消費され、血糖値が低下する。インスリンが効きやすい体質になり、糖尿病の予防にもなる。
- ④高血圧の予防や血圧の低下
HDL(善玉)コレステロールを増やし動脈硬化を予防。血圧降下も期待。
- ⑤肩こり・腰痛予防
血行がよくなり代謝が促され、肩や首筋、腰の疲労物質が排出される。
- ⑥骨密度低下抑制
骨に負荷をかけると骨密度の低下を抑制。太陽の光でカルシウムを吸収。
- ⑦脳を活性化
景色や音などの新しい情報が脳を刺激する。(静岡拠点会報より)

リレーエッセイ つれづれの記

正月

平成最後となる新しい年が明けた。5月1日に新しい年号を迎える年でもある。余談だが、私の誕生日は5月1日。これからは新しい年号と共に誕生日を重ねていくことになると思うと、未来が明るく思える。もつと言えは「年女」でもある。「メッチャおめでた続きの年やん。今年は半端ないって！」と、悦に入る。

私はこんな京都の正月が大好きで、移り住んだ年から毎年、初詣に八坂神社に行き、帰りに四条の商店街で買い物を楽しむ。そして実家の菩提寺と縁のある東本願寺へ新年の挨拶に訪れてから、帰宅する。好きなのは正月だけではない。31日の大みそかも楽しむ。除夜の鐘を突きに方広寺に向かう。大みそかの街の雰囲気を楽しみながら、1時間ほどかけ、ゆっくり歩いて行く。方広寺は東山区にある豊臣秀吉ゆかりの寺院で、突く鐘は日本三樓鐘(方広寺、知恩院、東大寺)の一つ。豊臣氏滅亡のきっかけとなった「国家安康・君臣豊楽」と記された83トもある釣鐘だ。



そして次は、方広寺の近くにある智積院へ。真言宗智山派総本山で、美しい庭園や襖絵が有名。突いた後に守り札をいただき、温かい飲み物も振る舞われる。いずれも予約は不要。方広寺は煩悩数108で終了だが、智積院は時間内であれば人数の制限はない。そんな気楽さもあって毎年訪れて往く年を顧み、来る年の除災招福を祈願する。

「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。

拠点リーダー養成講座

意欲的な取り組みで大きな成果を上げる

今年度の「拠点リーダー養成講座」が、その後3つの班に分かれてグループ討議が行われ、「これからのビジョン」(大阪府北区中之島)で開催され、全国の拠点から24人(うち女性13人)の精鋭が集まり、熱心に研修が行われた(女性の人数が上回ったのは、はじめて)。

まず神戸会長から「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講話があった。引き続き宮本事務局次長から「定款」、西村事務局次長から「時間預託活動」、田中常務理事から「奉仕活動」、寺井副会長から「事業活動」、月森事務局次長から「会計」、青木常務理事から「人生100年時代の生き方」について、それぞれ



大きな成果が上がった今回のリーダー養成講座

今回の養成講座は、受講者全員これまでに意欲的な取り組みで、大きな成果を上げる事が出来た。各人の拠点でのこれまでの活動が期待される。

関東地区市民後見活動研修会開催

10月29日 新橋の会場で熱のこもった研修

平成10年に介護保険制度の両輪として「成年後見制度」が誕生したが、あまり利用されていないのが実態で、政府内でも利用促進の検討が進んでいる。ナルクでは「安心のナルク」実現のための活動として位置づけ、研修会を積極的に開催してきた。

今回は10月29日、東京新橋の海事ビルで、関東地区の研修会を開催した。



関東地区市民後見活動研修会

講師は中央大学法学部の新井誠教授と元東京海上日動火災保険(株)の野島卓郎氏。新井教授は行政・司法・民間が一体となった地域の連携が大切であると力説され、ナルクの奮起を促された。

のナルク実現のために頑張ろう」と挨拶。本部の山田稔担当がナルクの取り組みについて説明、栃木拠点の走出代表が事例報告を行った。研修会の後は懇親会も行われ、集まった30人余りの参加者は充実したひとときを過ごした。

座談会には自宅での介護をする田川鴻平代表も出席。参加者の中の8人がそれぞれ自分の介護体験を話し、三浦記者と意見を交換した。三浦記者は「認知症の母と向き合い、親の新しい顔を知った」と体験を語り、「介護のために自腹を切るべきではない」とする持論を語り合った。



びわこ湖西の座談会風景

びわこ湖西拠点 介護の実態から学ぶ「わけあり記者」 囲み座談会

「わけあり記者」は中日新聞の三浦耕喜記者(48)。三浦記者は系列の東京新聞政治部で官邸キャップを務めていたころ、過労からうつ病を患い、5か月間休職。仕事復帰と入れ替わるように、両親の介護が始まった。

座談会には自宅での介護をする田川鴻平代表も出席。参加者の中の8人がそれぞれ自分の介護体験を話し、三浦記者と意見を交換した。三浦記者は「認知症の母と向き合い、親の新しい顔を知った」と体験を語り、「介護のために自腹を切るべきではない」とする持論を語り合った。

大分拠点は昨年9月16日、JR大分駅中央口広場で行われた「第2回NPO博」に参加、ナルクの活動内容などを広く市民にPRした。会場には親子連れや旅行者、買い物客などが多数集まり、ナルクをはじめ市民活動団体、NPO法人が作ったチラシやパンフレットに見入り、ワークショップを楽しみながらボランティア活動に理解を深めていた。

大分市主催の「第2回NPO博」に参加

8年11月、枚方拠点は恒例の高齢者の憩いのサロン「ふれ愛ひろば」を開催、「自分の思いを声に出そう」と呼び掛け、介護の知識を深め合うこととした。

「感動のナルク」では、4年前、仙台で開催されたナルク20周年記念行事に全国から1300人の会員が集い、震災復興支援をするというナルクのパワーと深業しても、多くの奈良拠点会員の竹内

方々、特に女性との会話が多くなり、わくわくドキドキ、新しい発見があり、飲み食いしたり、楽しい遊んだり、楽しい時を過ごしています。このように振り返ると、ナルクで過ごす時間は中身の濃い時間であったと思います。まだ3つのナルクを味わっていない方、1歩前に踏み出してみませんか。人生100年時代を生きていくためにも

信市氏が「旭日単光章」を受賞されました。同氏は40年にわたる林業に携わり、品質の高い木の育成に励み、森林の大切さを多くの人に伝えてきた功績が認められた。今回の受賞になったものです。ナルクの活動においても、小中学生を対象とした野外森林体験を通じ、地域貢献に積極的に活動しておられます。土岐沢拠点代表も「奈良拠点の誉れです。皆で喜びを分かち合いたいと思っています」と語っておられます。

奈良拠点の会長が旭日単光章を受賞

奈良拠点の会長が旭日単光章を受賞しました。同氏は40年にわたる林業に携わり、品質の高い木の育成に励み、森林の大切さを多くの人に伝えてきた功績が認められた。今回の受賞になったものです。ナルクの活動においても、小中学生を対象とした野外森林体験を通じ、地域貢献に積極的に活動しておられます。土岐沢拠点代表も「奈良拠点の誉れです。皆で喜びを分かち合いたいと思っています」と語っておられます。



感動・安心・楽しいナルクを味わいました
交野拠点
木ノ内 洋

交野拠点(いわふねクラブ)は200

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめレシピ

男の料理教室・メンチカツ

おなじみのメンチカツですが、マヨネーズとみそがミソです。ジュシーでソースなして、いただけます。

【材料(4人分)】

- 豚ひき肉400g 玉ねぎ2分の1個
- マヨネーズ大さじ1 みそ大さじ1
- 塩・こしょう適宜 卵Mサイズ1個
- パン粉 小麦粉 揚げ油
- 付け合わせ
- キャベツ プチトマト みかん



【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切り、キャベツはせん切りに。
2. ボウルに、ひき肉・玉ねぎ・マヨネーズ・みそ・塩・こしょうを入れて、ハンバーグを作る要領で、よく混ぜ合わせ、小判形に成型する。
3. 小麦粉 卵 パン粉の順につける。
4. 180度で3～5分揚げる。
5. 揚げたら2～3分置いて、余熱で中まで火を通す。
6. 皿の奥に付け合わせを盛り、メンチカツを手前に盛って出来上がり。

(栃木拠点 男の料理教室担当・真木和子)

皆さまの投稿をお待ちしています。男性の方の投稿歓迎です。できるだけ写真添付してください。自慢の郷土料理もご紹介ください。
メールアドレス yamay@peach.plala.or.jp
〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 F Gビル4 F ナルク編集部

読者の広場

短歌

【北神三田】
願わくば睦月五日の生まれ日を越えて百寿
をめぐらしたきかな
寝巻姿病状語る長崎の姉懸命さあわれ力が
抜ける
【宝塚・川西】
花壇には秋の七草深き色駅構内に我を寄ら
しめ
松野綾子

俳句

【堺泉北】
満月や伍円硬貨の心かな
夜半の秋こころ足るまで鍋磨く
稲穂波広がる先や新幹線
介抱のごとくに母の墓洗ふ
【豊中・池田】
月今宵夫の香残る古机
会釈して熊除けの鈴すれ違ふ
朝霧の霽れて待ちわぶる光長谷川由紀子
あんなことこんな話も子の帰省
辻月女

拠点だより

【名張東】
「お薬講座」
を開催しまし
た
昨年9月、
名張市内にあ
るフラワー薬
局さんの協力を得
て、薬の正しい知識
を知る講座「今さら
聞けないお薬の話」
をナルクサロンで開
催しました。
健康に関心が高
く、参加した会員ら
は次から次へと質問
するなど、有意義な
時間を過ごしまし
た。参考までに、薬を
飲むときの注意事項
の一部を紹介します。
貧血の薬はお茶で



飲む。
便を柔らかくする
薬は牛乳で飲まない。
漢方薬にも、むく
み、発熱、せきなど
いて持つて行く。
ジェネリックの薬
も効能は同じである。
また、以上のよう
な薬の話だけではな
く、尿についての話
もあり、一日の回数
・色・泡立つかどう
かなどについて、そ
の状況から浮かび上
がる疾病についても
説明していただきま
した。

流燈の寄り添いあいて間に消ゆ
吉田みつよ

和歌山

【和歌山】
思ひやる嘘もあり機や敬老日
こーヒーの熱さ戻りて秋の空
いとし雲空に水面の波模様
【北神三田】
一番に秋を見つけし杖の先
父の死とその海思う終戦忌
【宝塚・川西】
ひとり居の静かな幸や萩の花
【尼崎】
渡り鳥V字に空を切りさきて
川田治彦

川柳

【宝塚・川西】
大相撲小兵手こずる大男
【和歌山】
新入閣痛くない腹探られる
本庶さん彼はわしより二つ若
紀伊水道台風銀座忘れてた
出る出る言いつつ詰め総理に恩を売り
【北神三田】
重苦よ19軒引越した
かんいち

随想

再会

【枚方】 安達和彦
「枚方」
昨年夏、うれし
い再会があった。
5年ほど前、我が
家の英語力不足が多
少なりとも向上につ
ながればと、関西外
大の女子留学生ホス
トファミリーとして
ホームステイで4か
月間、預かった。我
が家の初めての有料
ボランティアであった。
彼女はアメリカの大
学からの留学生であ
るが、国籍はベト
ナム人。ホストファ
ミリーとしての主な
役割は部屋と朝夕の
食事を提供すること
だが、同じアジア人
ということもあり、



彼女が英語、ベト
ナム語はもちろん日
本語も堪能で、日常
の会話もまったく不
なげばと、関西外
大の女子留学生ホス
トファミリーとして
ホームステイで4か
月間、預かった。我
が家の初めての有料
ボランティアであった。
彼女はアメリカの大
学からの留学生であ
るが、国籍はベト
ナム人。ホストファ
ミリーとしての主な
役割は部屋と朝夕の
食事を提供すること
だが、同じアジア人
ということもあり、

彼女が英語、ベト
ナム語はもちろん日
本語も堪能で、日常
の会話もまったく不
なげばと、関西外
大の女子留学生ホス
トファミリーとして
ホームステイで4か
月間、預かった。我
が家の初めての有料
ボランティアであった。
彼女はアメリカの大
学からの留学生であ
るが、国籍はベト
ナム人。ホストファ
ミリーとしての主な
役割は部屋と朝夕の
食事を提供すること
だが、同じアジア人
ということもあり、

彼女が英語、ベト
ナム語はもちろん日
本語も堪能で、日常
の会話もまったく不
なげばと、関西外
大の女子留学生ホス
トファミリーとして
ホームステイで4か
月間、預かった。我
が家の初めての有料
ボランティアであった。
彼女はアメリカの大
学からの留学生であ
るが、国籍はベト
ナム人。ホストファ
ミリーとしての主な
役割は部屋と朝夕の
食事を提供すること
だが、同じアジア人
ということもあり、

「男子厨房に入ろう」
との呼びかけがあ
り、それに呼応した
4〜5人の男性会員
が女性会員らと一緒
に厨房に入り、料理
作りに汗を流しまし
た。



「料理作りはいつも
女性にお任せしてい
たが、今日は男性も厨
房に入り、女性の皆
さんと一緒に料理を
つくろう」との提案
があり、実施に至り
ました。
完全に男性のみが
作る料理までには至
りませんが、キッチン
には例年より活気に
あふれ、和やかで
良い雰囲気でした。
菜園で栽培したの
はサツマイモと、小
糸在来という枝豆で
すが、収穫期にとん
だアクシデントが発
生！イノシシがサ
ツマイモを食い荒ら
してしまつたのです。

違和感はまったく感
じなかつた。医師を
志望し、留学してい
るとのことであつ
た。
彼女は英語、ベト
ナム語はもちろん日
本語も堪能で、日常
の会話もまったく不
なげばと、関西外
大の女子留学生ホス
トファミリーとして
ホームステイで4か
月間、預かった。我
が家の初めての有料
ボランティアであった。
彼女はアメリカの大
学からの留学生であ
るが、国籍はベト
ナム人。ホストファ
ミリーとしての主な
役割は部屋と朝夕の
食事を提供すること
だが、同じアジア人
ということもあり、

「私の話をまず聴い
て！」と、無意識の
うちに人の話を聴い
てきた。
「南横浜」高橋昌子
73歳にして、2年
前に退職した。
それまで、住み慣
れた自分の町はず
なのに、まったく知
らずに暮らしていた
ことに気付く、町を
探検したくなり、直
ぐに行動を開始し
た。
まず、ウエルカム
サロンを手始めに、
被災地訪問を含む
様々な活動に次々と
参加。その中に「傾
聴講座」があり、す
っかり夢中になつ
た。
なぜか？「聴く」
は「聞く」と違って、
人の話を寄り添い、
心で聴くことと教わ
る。その彼女が夏休
みを利用して、母親と
従妹と一緒に訪ねて
きてくれたのだ。
現在、彼女はアメ
リカ東海岸のブルチ
モアの大学院で、ガ
ンの研究に従事して
いるという。給料と
年一回の帰省旅費を
支給してもらえると
のこと。将来は医師
が大学院に残って指
導者の道に進むか少
し迷っているよう
だ。小柄だが頑張り
屋さんである。

「私の話をまず聴い
て！」と、無意識の
うちに人の話を聴い
てきた。
「南横浜」高橋昌子
73歳にして、2年
前に退職した。
それまで、住み慣
れた自分の町はず
なのに、まったく知
らずに暮らしていた
ことに気付く、町を
探検したくなり、直
ぐに行動を開始し
た。
まず、ウエルカム
サロンを手始めに、
被災地訪問を含む
様々な活動に次々と
参加。その中に「傾
聴講座」があり、す
っかり夢中になつ
た。
なぜか？「聴く」
は「聞く」と違って、
人の話を寄り添い、
心で聴くことと教わ
る。その彼女が夏休
みを利用して、母親と
従妹と一緒に訪ねて
きてくれたのだ。
現在、彼女はアメ
リカ東海岸のブルチ
モアの大学院で、ガ
ンの研究に従事して
いるという。給料と
年一回の帰省旅費を
支給してもらえると
のこと。将来は医師
が大学院に残って指
導者の道に進むか少
し迷っているよう
だ。小柄だが頑張り
屋さんである。

「料理作りはいつも
女性にお任せしてい
たが、今日は男性も厨
房に入り、女性の皆
さんと一緒に料理を
つくろう」との提案
があり、実施に至り
ました。
完全に男性のみが
作る料理までには至
りませんが、キッチン
には例年より活気に
あふれ、和やかで
良い雰囲気でした。
菜園で栽培したの
はサツマイモと、小
糸在来という枝豆で
すが、収穫期にとん
だアクシデントが発
生！イノシシがサ
ツマイモを食い荒ら
してしまつたのです。

「料理作りはいつも
女性にお任せしてい
たが、今日は男性も厨
房に入り、女性の皆
さんと一緒に料理を
つくろう」との提案
があり、実施に至り
ました。
完全に男性のみが
作る料理までには至
りませんが、キッチン
には例年より活気に
あふれ、和やかで
良い雰囲気でした。
菜園で栽培したの
はサツマイモと、小
糸在来という枝豆で
すが、収穫期にとん
だアクシデントが発
生！イノシシがサ
ツマイモを食い荒ら
してしまつたのです。

「料理作りはいつも
女性にお任せしてい
たが、今日は男性も厨
房に入り、女性の皆
さんと一緒に料理を
つくろう」との提案
があり、実施に至り
ました。
完全に男性のみが
作る料理までには至
りませんが、キッチン
には例年より活気に
あふれ、和やかで
良い雰囲気でした。
菜園で栽培したの
はサツマイモと、小
糸在来という枝豆で
すが、収穫期にとん
だアクシデントが発
生！イノシシがサ
ツマイモを食い荒ら
してしまつたのです。

「料理作りはいつも
女性にお任せしてい
たが、今日は男性も厨
房に入り、女性の皆
さんと一緒に料理を
つくろう」との提案
があり、実施に至り
ました。
完全に男性のみが
作る料理までには至
りませんが、キッチン
には例年より活気に
あふれ、和やかで
良い雰囲気でした。
菜園で栽培したの
はサツマイモと、小
糸在来という枝豆で
すが、収穫期にとん
だアクシデントが発
生！イノシシがサ
ツマイモを食い荒ら
してしまつたのです。

「料理作りはいつも
女性にお任せしてい
たが、今日は男性も厨
房に入り、女性の皆
さんと一緒に料理を
つくろう」との提案
があり、実施に至り
ました。
完全に男性のみが
作る料理までには至
りませんが、キッチン
には例年より活気に
あふれ、和やかで
良い雰囲気でした。
菜園で栽培したの
はサツマイモと、小
糸在来という枝豆で
すが、収穫期にとん
だアクシデントが発
生！イノシシがサ
ツマイモを食い荒ら
してしまつたのです。



Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity points). Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), 関東地区 (25), 信州地区 (6), 北陸地区 (2), 中部地区 (8), 近畿地区 (40), 中国地区 (7), 四国地区 (6), 九州地区 (3), 合計 (113), and overseas locations like ナルクUSA (1).

団体賛助会員 (Group Sponsor Members)
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・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・東北発電工業労働組合・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・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・ダイハツ労働組合・ダイキン工業労働組合・デーサービスセンター(DSC)さくら