

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 <https://nalc.jp>
✉ kato@nalc.jp

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2024年9月現在

地域	活動拠点数	地域	活動拠点数	海外	活動拠点数
北海道	10	中部	5	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	23	ナルクスイス	1
関東	20	中国	3	ナルクUK	1
信州	3	四国	2	ナルクオランダ	1
北陸	1	九州	3	合計	4
合計		75			



謹賀新年

新しい年の幕開けを、
皆さまお元気に迎えられましたことと
お慶び申し上げます。

今年の干支は
「乙巳(きのとみ)」

乙巳の年は、これまでの
の努力や準備が実を結び
始める時期を示唆してお
り、多くの人にとって成
長と結実の時期となる可
能性が高い年になるとの
ことです。楽しみながら
がスタートしますね。

しかし、すべての人が
同じペースで結果を得ら
れるわけではないように
す。成長の速度は人それ
ぞれであり、中には時間
がかかる人もいます。そ
のため、2025年は辛
抱強さが試される年にも
なると書いてありました。

すぐに結果が出なくて
も、焦らず粘り強く取り
組む姿勢が重要です。自
分のペースを保ちながら
着実に前進することで、
最終的には望む結果に近



づくことができる年にし
て参りましょう。

新春に 願いを込めて

ナルクの会員数は、5
年後に5千人体制まで落
ち込む可能性があります。

(半年で約3000人の新規
加入、約8000人の脱退よ
り試算)また、現在の1万
人体制を維持しようと思
えば、5年間で約8千人
の新規加入が必要となり
ます。仮に現在の2倍の2
万人体制にしようと思え

「ナルクあんしん生活
支援事業」「地域とナル
クの連携の深化」「本部
機能強化」「既存事業検
証の仕組みづくり」など
については、干支が示す
通り焦らず粘り強く取組
み、今年もどうぞ宜しくお
願い申し上げます。

ば、5年間で約1万
8千人の新規加入が
必要となります。初
詣では、ナルク2万
人体制(2030年)
を祈願したいと思
います。

ナルク 発展プロジェクト

将来にわたる持続
的な発展に向け、多
くの願いが込められ
たナルク発展プロ
ジェクトからの提案
そのいくつかは皆さ
んのご協力のおかげ
で既に実現すること
ができました。

「ナルクあんしん生活
支援事業」「地域とナル
クの連携の深化」「本部
機能強化」「既存事業検
証の仕組みづくり」など
については、干支が示す
通り焦らず粘り強く取組
み、今年もどうぞ宜しくお
願い申し上げます。

会員拡大と 更なる向上

ナルク発展に向けた本
質的課題は、「会員拡大」
と「ナルクの魅力を更
に高める」ことに尽きると
思います。その解決のた
めに、ナルク発展5カ年
計画(仮称)のようなも
のが必要ではないかと
思っています。

Panasonic **補聴器で元気な聞こえを**

「まだ補聴器なんて…」と思っていると、いつの間にか聞こえの低下が進み、人とのコミュニケーションも億劫になることもあります。補聴器の相談は認定補聴器専門店の当社直営店まで。

マスクの邪魔にならない
充電式耳あな型補聴器

耳かけ型補聴器 R5シリーズ
医療機器認証番号: 305AKBZX00040000

※お電話の際は「ナルク会員」とお伝え下さい。

耳の健康を保つため、定期的な耳鼻科医師の受診をおすすめします。

****パナソニック補聴器直営店****

【認定補聴器専門店】

プラザ大阪 06-6344-3348
プラザ東京 03-3251-3349
プラザ横浜 045-321-8111
(営業10時~17時30分 日、月、祝、年末年始、お盆を除く)

パナソニック補聴器相談センター
0120-045285 (全国各地対応)
(受付9時~17時30分 土、日、祝、年末年始、お盆を除く)

団体賛助会員

あいおい損保ニッセイ同和損害保険・亀岡
病院・関西電力労働組合・近畿労働金庫・
公益社・全電通近畿社会福祉事業団・東北電力労働組合・東北発電工業労働組合・東京電力労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連
合会・ユアテックユニオン・労働者福祉中央協議会・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 (敬称略)

Chairman Takahiro Nonaka

時季に
応じて
to.ki.ni.o.u.ji.te

リーダーとしての心得▼ナルク会
長を拝命したことに縁を感じると
以前申し上げたが、高畑さんとナ
ルクについて真剣に話し合ったこと
は全くなかった。今回のリーダー
研修会で高畑さんの「リーダーと
しての心得」に出会うこととなった。
そこには「人のために尽くす人生
観を確立すること」「組織の理念
に惚れ込むこと」「誰よりも広く、
深い知識と情報を持つこと」「率
先実行」「聞く態度と説得力」「二
人一役、みんなが主役の組織に」
そして「内部に良き協力者を持つ
こと」と書いてあった。高畑さん
が思い描くナルクのリーダー像を
初めて知り、大変感激した。そして、
新たな決意▼この心得には、個人
としての人生観や心構えや努力だ
けでなく、ナルクという組織のあ
りたいた姿についても、思いを馳せ
ておられたのだなどの思いが伝
わった。まだまだ力不足ではある
が、ナルク発展に向け少しでもお
役に立てるよう、この心得に書か
れていることを大事に、誠心誠意
取り組んで参りたいとの気持ち
を強くした。
(野中孝泰)

第1回ナルリンピック開催

11月15日(金)は大阪ドーンセンターで芸能の部、作品の部、淀川河川敷でグラウンドゴルフ大会を開催。16日(土)は3都物語として京都、神戸、大阪の観光ウォーク。各拠点でも独自ナルリンピックが盛大に開催されました。

芸能の部

競演、驚演、競艶がなされました



枚方 ハッピーハーモニ



銚子 くろしおガールズ



亀岡 舞夢

作品の部

鮮やかな彩り花の共演



枚方 神崎富貴子



枚方 青木ヤス子



東大阪 宇都宮千栄子

グラウンドゴルフの部

各賞、京都東ローズタウンが総なめでした



蓮池宣昭

満瀬康夫

山下忠男

ウォーキングの部

初めて顔をあわす会員とも意気投合、楽しいウォーキングとなりました。

京都観光 石山寺コース (堺・小原明子)
「ナルリンピック・ウォーキング石山寺コース」には、6拠点37人が参加しました。

比叡山の門前町には、歴史を伝える建物や史跡が残る道があり、それを楽しみながら旧竹林院に着きました。邸内には地形を巧みに利用し、手入れの行き届いた苔が美しい名勝庭園が広がります。

ランチをいただき、一休みして石山寺へ。山門をくぐると色づき始めたもみじが迎えてくれました。ここでは、「光る君へ大河ドラマ館」が開設され、使われた衣装やサイン色紙、写真の展示を見ました。見どころ沢山で、他拠点の仲間とも触れあえて充実した一日でした。



京都観光 宇治平等院の美しさに魅せられて (美幌・上杉晃史)

美幌拠点の4名と亀岡拠点の14名で宇治平等院を見学。昭和26年10円硬貨に選ばれた日本を代表する文化財を直に見て感動しました。池の島に浮かんでいるように建てられた御堂、その美しい姿を池に



に逆さに映し、まるで極楽に築かれた宮殿のような姿は、見る人を魅了します。御堂は1053年時の関白藤原頼通によって建立されて、世界遺産に登録されています。昼食時に隣席の亀岡拠点の落田敏子さんと会話で、2018年の拠点リーダー養成講座で共に学んだ仲間であることが判りご縁を感じました。雨予報も外れ、ボランティア協会ガイドの案内にと、大変有意義な宇治観光でした。

大阪城ウォーク (枚方 向井範雄)

枚方がメインで、本部、東大阪・大東、宝塚・川西、南横浜、銚子など、約80名の会員が参加。京阪天満橋駅に集合し、大手門からは大阪ボランティア協会のガイドさんが案内してくれました。普段、何気なく見ている大阪城ですが、ガイドさんに歴史を説明してもらいながら見ると、また感慨深いものがありました。他拠点の会員とも交流が図られ、大阪城をバックに集合写真を撮った時はナルク会員のパワーに感動しました。



「神戸観光」を担当して (東神戸・副代表・荒木育夫)

東神戸拠点は、ナルリンピックの「神戸観光」を担当。運営委員会で検討を重ね、入念な下見を行なった上で最終的に決まったのが、神戸港クルージングと南京町でした。

由緒ある、色鮮やかな遊覧船の安宅丸に乗船して、神戸ベイクルージングです。わが国では「ここだけ」という潜水艦建造のできる川崎、三菱の造船所や、六甲の山並み、そして震災から30年を経て生まれ変わった港町神戸を船上から眺めました。



南京町に移動し昼食懇親会です。本格広東料理に舌鼓を打ちながら、みな旧知のごとく愉快地語り合いました。最後に「神戸での楽しい一日をありがとう」の言葉をいただき、運営委員一同、心地良い安堵感に包まれました。

独自ナルリンピック

◆水戸◆
(和田修身)

水戸拠点として、ナルリンピック協賛は既に2件実施しています。10月22日「秋のアトリエコンサート」マンドリン、フルート、尺八、ピアノのナルク会員の演奏会。11月16日「ナルリンウォーク」水戸市千波(せんば)公園に49名が参加して開催。大変良い天気恵まれて盛大に実施しました。



各務原グラウンドゴルフ

◆各務原◆

ナルリンピック協賛
グラウンドゴルフ大会の開催

各務原拠点も現地参加ができませんでしたが、ナルリンピックに協賛して11月15日にグラウンドゴルフ大会を開催。最近高齢化で参加者が低迷していますが、14名が参加。終了後事務所の庭でパーベキュー(16名参加)を行い交流を深めました。旧大垣拠点からも2名が参加し、旧交を温めました。



●グラウンドゴルフ大会結果(敬称略)

1位「丹下 隆」：92歳ながらバリバリの現役、2位「久世正之」：旧大垣拠点からの参加、3位「曾我 満」：代表、初めてのホールインワン、プービー賞「津田皇子」、ホールインワン「丹下 隆」「曾我 満」。

◆びわこ湖西◆

拠点にて作品展示会を開催
(代表 田川鴻平)

本部主催の作品展示会には出せませんが、拠点事務所ならOKとのことで、11月13日から18日までに開催した。



同好会からは「絵画教室」「千羽鶴」「フォトウォーキング」「トレッキング」「虹の里句会」。個人では「絵画4人」「陶芸2人」の各作品が並びました。立派な看板もでき、会場の出来上がり。

出展者の創作意欲をかき立てるために、今後はもっと機会を増やすよう、検討したいと考えている。

◆ふくい◆

じいじ、ばあばから
孫世代へつなぐ「はし渡し講座」
(酒井久美子)

穏やかな陽差しの中「箸の持ち方」「礼儀作法の講座」を受けました。その中で、お正月の祝い箸は神様と一緒に食事をする為と、初めて知りました。

戦前の親に育てられた団塊世代は、必ずと言っていい程、家族全員で食事。その間、箸の持ち方を教わられたと思います。

いよいよ箸作り。手形に合わせて寸法を計り、余った部分をカットし、紙ヤスリで整え自分の好きな色を思い思いに…。センスが問われる様で四苦八苦。3時間はアツと言う間に終了楽しい時間でした。



◆東横浜◆

ナルリンピック参加の
「港町ヨコハマを歩こう会」
(川島 弘)



11月16日ナルクロゴマークのついたTシャツを着て、7名の会員がJR 関内駅に集合し。馬車道通りを抜けて、県立歴史博物館正金銀行本店前入口を通り、税関に到着。税関の仕事の内容について暫し学習しました。道すがら、デザインマンホールを見つけて、港町ヨコハマの雰囲気を楽しみました。

日本で最初の観光船氷川丸が接岸されており、少し歩くとマッカーサーが宿泊した、ホテルニューグランドに到着。最後は、港の見える丘の近くにある外人墓地で祈りを捧げました。

◆ひたち◆

「秋祭り」を開催

12月1日、ひたち版ナルリンピックの「ナルクひたち秋祭り」を開催。

始めに大正琴教室の琴の演奏に合わせて抒情歌を合唱。続いて日本舞踊「浪花の子守唄・ささの」の華麗な舞。そして、シルバーリハビリ体操で、運動不足の体をほぐし、気分転換しました。



午後は、作品展示(刺繍、書、手芸品、写真、絵手紙)を観賞しました。集まった作品は70点近くありました。

今回初めての開催でしたが、24人の協力で楽しく終えることが出来ました。これを機に活動が上向くことを願っています。

◆長野◆

長野版ナルリンピック
(宮島和一)

長野拠点では、本部の方針に沿い、「競いの場」「発表の場」「繋がり」の3つのコンセプトで企画し、開催、終了しました。

「競いの場」は10月17日、秋晴れの下、斑尾カントリークラブでのゴルフ大会で、17人が参加しました。このゴルフ大会以外には麻雀大会も開催。12人が参加し、激戦が繰り広げられました。

「発表の場」は長野県労働会館本店ロビーでの「文化展」へ14点を出展。

「繋がり」は会員宅のお庭でBBQ、17人の参加がありました。



Information ナルたんTシャツ



¥2,000

お申し込みは、拠点単位で「拠点名」「送付先」「数量」を明記の上、本部事務局・西村まで。

ナルたんキーホルダー

1個 ¥300 / 2個 ¥500

ナルクはちのへは、マスコットキャラクターのキーホルダーを作りました。1個 300円、2個 500円で活動資金を募ります。かわいいでいいです。どうぞお手元に。tel/fax : 0178-24-4093 ナルクはちのへ事務所、留守電対応の時がありますが、お名前と電話番号をお伝えください。後日お送りします。

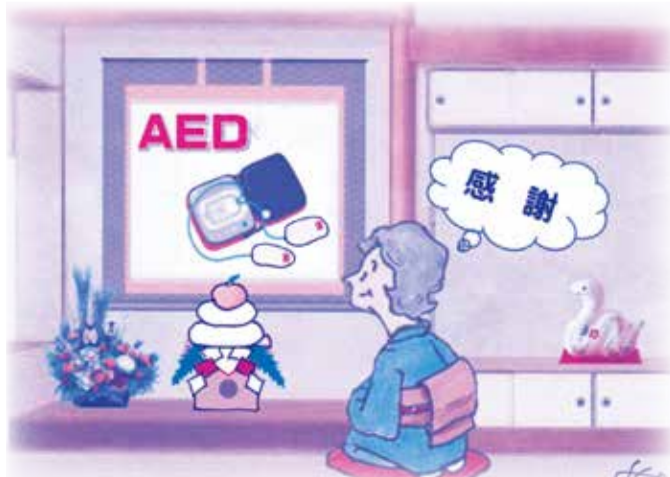
AEDの

解禁20年救った
8000人の命

ある日新聞の見出しに眼が止まった。

全国69万台・医療従事者にしか認められなかった、自動体外式除細動器(AED)の使用が一般の人にも解禁されて今年で20年。そもそもAEDとは「心臓の痙攣を自動で取り除く」という意味です。私はAEDで命を救われた一人です。

2017年10月、私はナルク茨木・摂津拠点の会議室での運営委員会に出席して、「エリア17」の担当理事として話をしている最中に意識をなくし倒れました。そこは、ビル2階。デイスサービスが運営され、AEDが設置されており、看護師さんが在駐、ビルの並びに消防署が有りました。私の意識が戻ったのは3日後の阪大病院の高度救命救急病院でした。その場の迅速な対応のおかげで後遺症もなく、一般病棟に移り心臓の検査の結果、埋め込み式のペースメーカーを装着しました。



退院時、先に運ばれた救命救急病院に退院の報告に伺い、私の受け入れの、担当看護師さんに会う事が出来ました。彼女は「自分が担当した患者本人と、退院時に直接会ったのは初めて。本当に良かった」と喜んで頂き、私自身も感激しました。倒れた時に、AEDを使って直接対応して頂いた看護師さんにもお礼に伺いました。「一刻を争う事態で、あなたの顔は覚えていないが、本当に良かった」と喜んで頂き、同席して頂いた、デイスサービスの施設長さんからは、その後すぐに「AEDの取り扱い研修を受けた」とお聞きしました。

茨木・摂津拠点の当時の運営委員の方にも時折お会いした時は「元氣になって良かったですね」と声を掛けられます。私は今もナルクの活動を続けています。お陰で高槻・島本拠点の設立30周年記念大会にも参加出来ました。本部のナルリンピックもお手伝いしました。

今私が元氣に活動を続けられるのは、あの時の突然のアクシデントに出会った、全ての人が、適切に対応して、そこにAEDが設置されていた事が全てです。入院中に担当医の説明では「心肺停止の状況で2回目の電気ショックで回復した」とAEDの記録にあった」と聞いて本当に感謝です。7年経過した近々にペースメーカーの電池の入れ替えの手術をします。今後も誰かのお役に立てる活動を続けたいからです。

(田中千鶴子)

次号は大坂本部・事務局長 平岩久和を掲載します



配布部数：15,000部
 配布地域：全国77拠点
 問い合わせ：本部 TEL06-6941-5448
 月～金(祝日を除く)10:00～17:00
 kato@nalc.jp

老若男女問わず
 一緒にボランティアする方大募集!

ナルク会員募集中

ナルク会報誌
 バックナンバーは
 Webで



理事会、そして他団体との連携着々



10月31日、第72回理事会が開催されました。場所は東京の連合本部会議室。会議前には連合会長「芳野友子氏との意見交換会」と、特別の機会を設けていただきました。理事全員が緊張してお待ちする中、芳野会長は大きな拍手の中、にこやかに

10月31日、第72回理事会が開催されました。場所は東京の連合本部会議室。会議前には連合会長「芳野友子氏との意見交換会」と、特別の機会を設けていただきました。理事全員が緊張してお待ちする中、芳野会長は大きな拍手の中、にこやかに



また、芳野会長の何となく、女性が多くなっている。当然、女性が社会で活躍する場も増えているが、連合でさえ、女性の役職はごく少ない。国際会議では、女性がトップを務める国が多く、50・50である。目下、労働組合におけるジェンダー平等に取り組んでいるところである。連合は、社会連帯を通じた平和と社会貢献への取り組み、そして次世代への継承を推進している」と、分かりやすいお話でした。

連合は「賃上げ」のイメージがなかなか私の認識違いを痛く恥じ入った次第です。

また、芳野会長の何となく、女性が多くなっている。当然、女性が社会で活躍する場も増えているが、連合でさえ、女性の役職はごく少ない。国際会議では、女性がトップを務める国が多く、50・50である。目下、労働組合におけるジェンダー平等に取り組んでいるところである。連合は、社会連帯を通じた平和と社会貢献への取り組み、そして次世代への継承を推進している」と、分かりやすいお話でした。

会長の所感

冒頭に野中新会長よりリーダー養成講座が11月7日、8日の2日間、全国の拠点から12名(男性7名、女性5名)の参加

拠点リーダー養成講座に参加

その後、寺井相談役から「定款」、西村副会長から「会員同士の助け合い」、田中専務理事から「地域団体及び地域住民への奉仕活動」、和田副会長から「事業活動(収益事業の必要とその実態)」と「地区連絡協議会について」、月森理事から「会計シ

熱心なグループ討議

「時間預託」「奉仕活動」「コーディネート」「資産管理」について詳しく記載されたマニュアルを通じた講義は、基本を知の上でとても勉強になった。お話し合いが



第19回拠点リーダー養成講座

今年で19回目となるリーダー養成講座が11月7日、8日の2日間、全国の拠点から12名(男性7名、女性5名)の参加

冒頭に野中新会長よりリーダー養成講座が11月7日、8日の2日間、全国の拠点から12名(男性7名、女性5名)の参加

冒頭に野中新会長よりリーダー養成講座が11月7日、8日の2日間、全国の拠点から12名(男性7名、女性5名)の参加