



**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](mailto:kaiho@nalc.jp)

# 2018年度事業計画(案)

## 今こそ地域社会に貢献を

### 楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルクの実現

2018年度の事業計画の大綱が発表された。「中高年の自立した質の高い暮らしと社会への奉仕活動、会員同士の助け合いの実現のためにエリア17を着実に推進させよう」と神野会長は全拠点に向けて呼びかけている。この事業計画は5月の理事会、定時総会の審議を経て正式に決定される。

#### 【基調】1. 今こそ地域社会に貢献を

ナルク創設の原点である社会貢献活動を積極的に推進することが今こそ求められている。その一つは、一般の介護保険の改正で、要支援の人たちの多くは全国一律給付の対象外となり、市町村の介護予防・日常生活地域支援総合事業に移行し、その支援をボランティア団体、NPOなどが担うことになる。そのためにも、ナルクとして活動会員の増強が急務である。新入会員や今まで活動に参加されていなかった会員に対しナルク

「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、実践したい。

#### 2. 組織の発展を目指し「エリア17推進会議」での課題解決のため実践・行動を



1月30日に行われた「千葉エリア会議」

「魅力ある活動」などが議論された。課題も明確になり、本年度は成果あらしめる実践・実行の年としたい。

#### 3. 高齢者の生活支援・介護力を強めよう

総合事業において、高齢者の生活援助の活動をしたい。も拠点に介護経験者がいない、もしくは少ないのが現状である。そのために「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」を使って、全拠点が介護の心得や、介助のスキルを身につける

#### 1. ナルクの原点・基本の徹底

「ナルクの基本」とりわけ「時間預託活動」「奉仕活動」について、それぞれ

① 拠点の活性化 エリア内で活性化している拠点のノウハウを全拠点が共有し、拠点間でのキャッチボールにより、全拠点が活動の活性化にまい進する。

② 事業計画の推進 奉仕活動、時間預託活動を研修後即実践することが重要である。時間預託活動の推進

③ 各種研修会の開催と会員増の取り組み 活動会員の増強に必要なのは、役員が全員にアクシオンを起し、面談並びに拠点のイベントに参加を促して「楽しいナルク」を実践し、活動に結びつける。せつかくナルクに入会したのだから、ナルクに何らかのかわりを持ってもらうよう全役員が努力する。特に「介護シニアサポーターテキスト」を活用した研修の実施により、助け合い活動の実践に力をつける。全員が「介護・介助」の力をつける。また、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と共に会員外の「会員化」をはかる。

④ 拠点活動の活性化と会員増強の取り組み 近年のナルクの経常収益は、会員減少が続いている。また、平成28年度の拠点の収支状況は、赤字の拠点が全拠点の40%に当たる47拠点にのぼっている。ナルクは営利を目的とする団体ではないが、経常収益の減少はナルク活動の縮小につながることになる。また、拠点は拠点運営を継続維持するためや活動のため資金が必要であり、黒字の運営に努めなければならない。

⑤ 総合事業への積極的な取り組み 「介護予防・日常生活支援総合事業」は、本年度から本格的に展開される。ナルクはこの総合事業の担い手団体として参加していくにあたっての対応(取り組み)の仕方は、2015年5月29日の通達で拠点(次頁へ)



季の輝き

写真・小田輝夫



登下校時の安全見守り活動

に周知している。拠点をはじめ、関係諸団体と接触を密にしている3つのメニューの中から地元の状態、会員の意向などを十分配慮して、自拠点が取り組む方法を決定し、地元の市町村からの要請に対応していただきた

総合事業を地域での社会貢献活動として、拠点活動の重要な活動として取り組んでいくことが、介護保険の現状並びに将来の財政負担の減少から考えると重要であり、今こそ「ナルクの出番」である。そのため拠点において従来から積極的に実施してきた「日常生活支援活動テキスト」を活用しての研修会を、活動されていない会員、新入会員対象に実施し、介護・介助の実力をつけるとともに、日

また子育て支援を必要とする若いお母さんたちへの支援として、時間預託の助け合いで「子供の一時預かり」などのボランティアをやることにより入会いただきたき、会員増につなげている拠点もある。地域の行政と密接に連携を取り積極的に展開して会員増につなげる必要がある。

現在、関東地区と関西地区で積極的に進めているが、各拠点において独居高齢者の受け皿として成り立っている。昨今、行政および社協も積極的に対応していることで、連携を進めることが重要であり、ナルク後見人活動を全拠点が実践するため、行政などが実施する後見人養成研修会に参加すると共に、拠点においても勉強会の企画をしてほしい。

設立間もないころ、ボランティア活動をしていた会員も75歳、80歳を超える年齢になり、支えられる側に回る方や、一人暮らしで身寄りのない独居高齢者の後見の相談窓口として、しっかり対応することが重要であり、その際どうしても拠点として対応が困難と判断される場合は専門機関に委ねることも選肢の一つと考える。

9・事業活動の展開 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を相当額確保しなければならない。ナルクも会費と寄付金を基本財源として運営しているが、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、エディングノート販売、生活研究アドバイザー活動、景気回復による需要増が期待される。高齢者施設などでの支援は、施設入所者への補助的な支援を通じて会員の支援現場体験にも役立つことから、多くの拠点で取り組んでいる。従来、市町村は介護保険財源とは別に独自の高齢者支援を行っており、委託先でナルクが選ばれたケースが多くなるが、今後総合事業とのかかわりが気になるところである。

現在、関東地区と関西地区で積極的に進めているが、各拠点において独居高齢者の受け皿として成り立っている。昨今、行政および社協も積極的に対応していることで、連携を進めることが重要であり、ナルク後見人活動を全拠点が実践するため、行政などが実施する後見人養成研修会に参加すると共に、拠点においても勉強会の企画をしてほしい。

8・拠点内でのプロツクの推進 拠点組織を「声掛け」「誘い合い」で「顔の見える組織」にするため、拠点の中でのプロツク制を推奨してきたが、自立活動においても、プロツク別の実施することで会員がより親しくなり、会員以外の人も参加していただき、「楽しいナルク」の実現と、会員増に結びつけることも重要である。

おらが拠点の熱いひと 津島正昭さん 津島さんがマラソンを始めたのは30歳少し前にお腹が出てきて、これはまずいと、ジヨ

旅行は得意分野。企画・スケジュール・予約・ナルクの旗を持つての案内など旅行者顔負けの腕を發揮してくれま。会員管理・預託活動もすべて掌握してくれており、他の役員は「おんぶにだっこ」という現状です。長年お務めの民生委員の傍ら、尺八も始められましたが、もつ8年になります。 「まだ先は遠い」とおっしゃっています。 そんな限りないパワーの持ち主ですが、彼に負担がかかりすぎていることに気が付かず、当然のようにお願い事を繰り返してありますが、この辺りで見直さなければなりません。 当拠点の問題点の一つに、後継者の育成問題があります。この機会に組織を見直し、後継者を育てる手段を具体的に進めていく準備をしなければなりません。



元気に退院された永田さん

経過も良好で、10月27日に無事退院、栃木にお帰りになりました。ナルクの仲間同士でお手伝いできて良かったです。 (川崎拠点 花崎良政記)

はナルク開設以来、活動している。高齡化してきた会員でもスタッフとしての活動が容易な仕事となるため、今後取り組む拠点がなくなることを期待する。10・25周年記念事業への対応 来年ナルク設立25周年を迎える。総会後企画実行委員会を立ち上げ、進める。

シリーズ ナルクの遠距離支援活動⑤ 栃木拠点 川崎拠点 入院中の会員を支援

昨年10月12日に、栃木拠点の出走代表から、「会員が川崎の病院に入院するので、見舞いと入院中の支援してほしい」との依頼の連絡が入りました。早速、約束した10月15日、多摩区の聖マリオン病院に入院されていた栃木拠点の永田さんをお見舞い致しました。2週間ほどの入院手術治療ですが目が不自由なので、手術後の病院内の買い物



頭脳の発達を促すと 言われています。手始めに昨年10月29日、同会への入会に名乗りを上げた12人を中心に、「はし知育教室」を開講しました。山口氏を講師に、「正しいはしの持ち方」の技法を習得、箸を通じて和

願いの車 ドイツには3年前から始まった「願いの車」というボランティア活動があると。人生の最後を間近にした人に、「最後に望む旅をかなえたい」というもの。

表情が美しくかつ た。ナルクは近い人遠い人、みんなに喜びをあげたい。我が子、兄弟にも頼めない心の旅の時

公三」までお願いし ます。電話090・3862・6330です。みんなはスマホで何をしているの

が67・3%で最も高く、次いで「睡眠」が54%、「読書」が46・5%、「車内広告を見る」が42%と続きます。そして、スマホですることは「インターネット閲覧」が61・3%で最も高く、次いで「メールの送受信」が9・3%、「ラインのメッセージ交換」が9・9%と続きます。

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝ パッチワーク作りで元気です

私は平成11年に定年退職した後、第二の人生をどう過ごそうかと考えました。一番に、少しでも社会の人々の役に立ちたいとナルクに入会しました。二番には在職中に、パッチワーク講師の免許を取得してましたので、友達と一緒にパッチワークサロンを自宅で開くことにしました。

針をあまり持ったこともない人が来られることもあります。本人も努力を重ねて、いろいろな作品を作ることが出来るようになり、完成の喜びを味わっておられます。途中で辞めたいと思ったこともありましたが、105歳でお亡くなりになられた聖路加病院名誉院長・日野原重明先生の「人間何歳になっても新しいことを始めると良い！」の言葉を思い出し、辞めないで16年間続けています。いろいろな友達との出会いがあり、元気、やる気、根気のパワーをもらっています。多くの皆様の支えがあり、ここまで続けられたことに感謝の気持ちで一杯です。 寝屋川拠点 池田君子

はしを正しく持つための技法は、認知症予防はもとより、子供たちの思考力、記憶力、注意力など

「あっ！ここの家の真を見せたところ、良薬。あなたも一緒に歌いませんか。詳しい問い合わせは「京都拠点・広部

この取り組みに賛同いただける全国の拠点の招請に応じて、「はし知育講座」の

練習は毎月第2、4の金曜日13時30分から大阪本町の産業創造館15階で行って

初恋の人と、母と、はたまた夫との思い出の地、本人の希望する海・山・宿・レストランなど、最後の思い出のために出かける。松山拠点でもできるかな？

近づくにむく独居の女性が認知症になり、老人ホームに入居した。話しかけても全く無反応。面会に訪れたとき、彼女の昔の家の大きな写真を見せたところ、

混声合唱団「J&B」は現在、「春のメドレー」の練習中

あるマーケットリサーチ会社の調査では、電車に乗っているときは「スマホの操作」

「つれづれの記」は 休載します。

宝塚・川西拠点 井上堅也



アケビの皮の肉詰め

友人から、庭で採ったというアケビの実をもらいました。中身はゼリー状で、ほんのり甘く、懐かしい味でした。皮も食べられると聞き、ネットで検索して我が家流にアレンジしてみました。案外、簡単で、風情が感じられる一皿になりました。

- 【材料】(2,3人分) アケビの皮 2~3個 鶏のひき肉 100グラム キノコ(シメジ、エノキなどを2,3センチに切っておく) シソの実(穂をしごいて使う) 味噌、ミリン各大さじ



- 【作り方】 ①材料を混ぜ、スプーンでアケビの皮に隙間なく詰める。 ②フライパンに少し多めの油をひき、5、6分両面を焼く。この時、空いたスペースにサツマイモの輪切り、シトウガラシを並べて一緒に焼いておく。

【コツ】 肉詰めは中身がくずれやすいので、あまりいじらないように焼く。火の通りが心配なら、最初に電子レンジ(600W 1分)にかけるのも良い。1口大に切って皿に盛る。アケビの皮が手に入りにくければ、肉厚のパプリカでもよいでしょう。

(びわこ湖西・池本いくえ)

「つれづれの記」は 休載します。

聞こえのこと、お気軽にご相談ください Panasonic 補聴器の豊富なくらしに貢献します。既に多数の会員様にご使用いただいておりますのでお気軽にご相談ください。 直営 補聴器プラザのご案内 認定補聴器技能者、または言語聴覚士が在籍しております。 大阪 ▶ 06-6344-3348 大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル1F 営業時間：午前10時～午後5時30分 定休日：日・祝日 横浜 ▶ 045-321-8111 横浜市西区北幸1-1-8 エキシア横浜(旧横浜東洋ビル)7F 営業時間：午前10時～午後5時30分 定休日：日・月・祝日 東京 ▶ 03-3251-3349 千代田区神田駿河台3-2 新御茶ノ水アーバントリニティービルB2F 営業時間：午前10時～午後5時30分 定休日：日・祝日 ナルクの会員様であることをお伝えください。特別価格にてご提供いたします。 お近くに補聴器プラザがない地域の方は、「補聴器相談センター」までお問い合わせください。 フリーダイヤル：0120-045285 受付：午前9時～午後5時30分(日、祝、年末年始、お盆を除く) パナソニック補聴器 検索

読者の広場

短歌

【北神三田】 読書会手をとるべくくるお世話役欠席の度文 庫本送り来

俳句

【函館】 霜月や漁火絶えし海峡の夜空に冴える上弦の月

川柳

【北神三田】 親芋に子芋孫芋ぞろぞろと 栗甘し守らんとする毬のなかな月を見飽きず心なごむなり

和歌山

【和歌山】 大工さんプレカットしてもイロハ 孫ちゃんらスマホ片手にパティシエ

随想

私の幸せ探し 【交野】森本久子 一つのころから 一つ数えながら眠る ようになりました。

各務原

【各務原】 「おさきマルシェ」に参加しました 昨年11月、市内の尾崎南町運動公園で

徳島

【徳島】 K・W 老人ホーム雑感 私が介護付き老人ホームに入所すると

編集長雑感

3か月続いて表記の問題です。云う、言うorいう年令、年齢

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域, 活動拠点数. Includes data for 北海道地区, 東北地区, etc.

団体賛助会員

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

短歌

門前に暮の張られて報恩講 ふるりの煮染懐かし報恩講 無駄といふゆとり大事と日向ぼこ

俳句

【北神三田】 親芋に子芋孫芋ぞろぞろと 栗甘し守らんとする毬のなかな月を見飽きず心なごむなり

【和歌山】 大工さんプレカットしてもイロハ 孫ちゃんらスマホ片手にパティシエ ケンちゃん

私の幸せ探し 【交野】森本久子 一つのころから 一つ数えながら眠る ようになりました。

【各務原】 「おさきマルシェ」に参加しました 昨年11月、市内の尾崎南町運動公園で

【徳島】 K・W 老人ホーム雑感 私が介護付き老人ホームに入所すると

編集長雑感 3か月続いて表記の問題です。云う、言うorいう年令、年齢

ナルクの現勢 2018年3月現在 地域 活動拠点数 北海道地区 11か所

団体賛助会員 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