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
Eメール編集室･･･kaiho@nalc.jp
隔月10日発行

ナルク NALC

ナルクの現勢　2022年3月現在

地域	活動拠点数	地域	活動拠点数
北海道	11	中部	7
東北	5	近畿	32
関東	22	中国	5
信州	3	四国	3
北陸	2	九州	3
合計			93

海外	活動拠点数
ナルクUSA	1
ナルクスイス	1
ナルクUK	1
ナルクオランダ	1
合計	4

ナルクの理念をベースに活動

例年、会報3月号で「年度事業計画」を全拠点に発表していたが、臨時増刊号において2022年度の重点項目、1.体制強化、2.経営基盤の確立、3.地域との連携強化と社会貢献活動を各拠点の事業計画に反映して頂くとの願いで提示した。是非、ナルクの理念をベースに「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を常に念頭において活動頂きたい。

(1)ナルクの原点・基本を徹底
――理念の再認識を

ナルク設立の原点である「自立・奉仕・助け合いで生きがいを」の理念を今一度再認識し、その実践が必須である。全国組織であるナルクの活動は「マニュアル」を中心に展開されている。ややもすると基本を外れた活動も散見される。今一度「マニュアル」の理解のための研修会を実施し、基本の活動を遵守することが重要である。

(2)エリア17の実践でナルクビジョンの推進を

ナルクの活動は「エリア17」の推進を中心に展開し、各エリアでは担当理事を中心に、諸課題の解決のため実践している。また、ナルクビジョンの推進を図るための「エリア17」をベースに、エリア全体、個々の拠点の活動の中での展開を目指す。

(3)ナルクの永続的な発展を目指し組織の拡充組織の再点検により活動会員の増強と会員増の取組を

組織の点検で、拠点役員の方が全会員に面談・接触し活動の要請と、拠点のイベントに参加を促して「楽しいナルク」を実践。活動の強化と会員増に結びつける。全会員がナルクに何らかの関わりを持って頂くよう全役員が努力する。

さらに、時間預託活動を利用されている会員（利用会員）の家族の会員化も是非取り組んで頂きたい。活動会員の発掘、会員の増強を図る。

ナルクビジョンで提起された全世代対応の会員組織への展開と将来につながる組織運営の確立のため、全ナルク挙げて取り組むことが必須。全会員が『一人が一人を』の運動を継続して実践し、拠点で会員増強目標を立て、取り組む。

(4)次代を担う人材の発掘と育成

組織の永続的発展には、次代を担う人材の育成が急務だが、現状として、代表・事務局長の後継者が見つからず、拠点の解散に追い込まれた拠点も現出した。常日頃の人材育成が必要である。

(5)地域社会への貢献活動としての「ナルクデー」を全拠点挙げて実行しよう

ナルク創設の原点である社会貢献活動を積極的に推進。地域の環境美化活動、福祉施設への支援活動等地域社会への貢献のための行動を展開。その一つとして「ナルクデー」を4月20日を基本として実施したい。具体的な行動としては、地域の環境美化をメーンに拠点単位、エリア単位、または地域の方も巻き込んでの活動としたい。

(6)事業活動の展開による拠点の運営の健全化（組織、財政）

継続して活動するボランティア団体は、組織を維持していくため、収益事業を実施しなければならない。

現在ナルクで取組んでいる収益事業は、外部評価や第三者評価を行う福祉調査センター活動、エンディングノートや介護サポーター養成テキスト等書籍の制作販売活動、高齢者介護施設への事業としての支援活動、市町村が進める総合事業での住民の日常生活支援活動など。これらの活動は、拠点や本部の日常活動を支え、運営を維持管理していくために欠かせない収入源である。

総合事業への積極的な取り組みについて、「介護予防・日常生活支援総合事業」は、2018年度から本格的に展開されている。ナルクはこの総合事業に参加していくにあたり地元の状況を把握し、拠点は役員を中心に、会員の意向等を充分斟酌する。そして自拠点が取り組む姿勢を決定、地元の市町村からの要請に対応して頂きたい。

総合事業を地域での社会貢献活動として、拠点の意義深い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不可欠である。拠点においては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」を活用して再度、〝活動されていない会員〟〝新入会員〟対象に研修会を実施し、介護・介助の実力をつけるとともに、日頃から市町村当局をはじめ、関係諸団体と接触を密にして、地域での高齢者支援のネットワークに参加することが重要である。

(7)課題解決のため実践・行動を

「会員増強」「魅力ある活動」「拠点運営の健全化」等論議されてきた。課題も明確になり是非、実践・行動の年としたい。

(8)会員と密な関係の構築を

会員への支援、特に高齢者支援は、「見廻りたい」「お元気コール」として、ほとんどの拠点で実施されている。また、独居高齢会員のため「ナルク後見人活動」を広げるため各地で研修会を進めてきた。最近は行政主催の研修会も開催されているので、是非参加して頂きたい。

会員も75才～80才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会員が「人生の終末までをナルクにお願いします」と言う方も出てきている。そのため身寄りのない独居高齢者の相談窓口として、しっかり対応することが大切であり、拠点と会員との関係をより密にし「安心のナルク」の実現を目指してほしい。

●終わりに
「自立・奉仕・助け合い」の理念を継承し将来のナルクを創ろう

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・CGC グループ・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・デイサービスセンター（さくら）　（敬称略）

和気愛々

朝日新聞の1面コラム「天声人語」に人生100年時代に相応しい興味のある記事があった▼アメリカでは国民的画家として知られ「モーゼスおばあさん（グランマ・モーゼス）」の愛称で親しまれているアンナ・メアリー・ロバートソン・モーゼスは人生の大半をアメリカの片田舎の農婦として過ごしていた▼75歳になってから本格的に農村の暮らしを中心に絵を描き始めた。80歳で初めての個展「一農婦の描いたもの」をギャラリー・セント・エティエンヌ N.Y.で開催して人気に火がつき、トルーマン大統領からホワイトハウスに招かれた。画壇の本流からは評価されなかったが、アメリカの原風景を思わせる画風が人々の心をつかんだといわれる▼生涯アトリエを持たず台所に小机を置いて101歳で亡くなる直前まで筆を動かし、没して以降も現在に至るまで、多くの人々に愛される存在となった▼古今、有名人が偉業をなしとげた年齢は、伊能忠敬が55歳で測量の旅を始め、踏破したのは70代。貝原益軒は70歳から文筆に専念し、「養生訓」を著しときは83歳だった▼「人生100年時代」誰もが老後に不安を覚える。絵心も測量の旅もできそうでないが、一線を退いたあとの打ち込めるものが何か欲しいと天声人語氏は言っている。私はやはりボランティア活動ではないかと思う。（神野　毅）

第16回 拠点リーダー養成講座を受講して

リーダー養成講座は、新型コロナウイルスの影響で一昨年は中止、昨年は開催が危ぶまれたが、万全の対策を講じ11月8日、9日大阪で開催した。研修に参加する受講生の出席も心配したが、結果18名の多数の参加で開催することができた。

本来、受講生全員の感想文をと考えていたが、紙面の都合上、7名の感想を掲載することにした。また、1月号でも紹介した「ナルクビジョン」の推進について今回のリーダー養成講座の中で、素晴らしいグループ（6名3グループ）討議がなされたので、その内容とチャートも併せて掲載する。 ※掲載順不同、4面に続く。

北海道 函館市 函館拠点 ● 笹原俊江 *Sasahara Toshie*

2日間参加させて頂いて感じたのは、「感動」と「楽しさ」そして「変化の必要性」でした。

1日目、本部講師の皆様による熱意あふれる各種講義。終盤のグループワークへと続くプログラムでは、改めてナルクの理念を理解させて頂けたこと、各拠点の活動の頑張りに触れ、このような素晴らしい組織を立ち上げた高畑名誉会長の先見性と行動力、周りの方を巻き込む力に「感動！」。

2日目、午前のグループワークのまとめと発表は、自治体職員としての研修経験から、見慣れた印象もありましたが、グループならではの会話が弾んだことに、楽しさ！」。

「変化の必要性」を感じたのは、会長からナルクビジョンを伺った時でした。それはまさにこの国の縮図であり、共通の地域課題を捉えたものとも感じました。『住民に寄り添う小さな行政』それがナルクの組織運営とビジョン、地域の活動内容を伺った時の私の印象です。

現在の高齢者はこれまで以上に「健康寿命の延命」の必要性を訴えられており、就労するということだけではなく、「地域活動」「趣味（スポーツ・文化等）」「ボランティア」など、多様な生きがい活動をすることが有効な手段であるということは、周知のものとなりました。

そのため私たちは、「自分が最もやりたい」と思える活動がいつでも、身近で、でき得る環境にあるというありがたい状況にあります。その中で「ナルク活動」が「やりたい活動」として位置づけられているか？ という問いが自分の中に沸き上がりました。

グループワークの課題テーマとして、活動に「明るさ、楽しさ」を感じられるナルクビジョンのひとつ「全世代対応型会員組織」を選ばせて頂いたのです。組織の課題解決に着目しがちなビジョンにあって、「夢のあるビジョン」に思えたからでした。

我々の班の皆様とは、前向きな議論ができたのがとても楽しいでした。そして皆様の意見から、新たな「ナルクの会員像」を導き出し、提案することができたことがとても喜ばしいことでした。

「若い方々を主役に、ナルクは黒子に」若い方々会員にするという視点も大事ですが、若い方々の活動を側面から支えるのもあり方のひとつではないかとも思えたことは、自分自身でも驚きでした。

長年の活動は時に「マンネリ感」や「誰かがやってくれる感」を醸し出してしまいますが、ナルクは今後も変化を恐れずに進化していく団体であると確信しています。

北海道 帯広市 とかち拠点 ● 荒 浩美 *Ara Hiromi*

ナルクの会員となり、まだ日が浅い私にはNPO法人二ッポン・アクティブライフ・クラブの定款や細則を知る事でその生い立ち、先人達の熱い想いが伝わりました。

日本に介護保険制度が発足するという西暦2000年に、すでに超高齢化社会を予測して健康寿命の延伸について重大な課題であると気づいていたことに感動いたしました。

この20年間で医療も介護も福祉も大きく変動いたしました。

この国に生まれ、恵まれていると感じながらも、他のどこの国も経験したことのないスピードで、超高齢化が進む日本。どのような課題を持ちながら生きていくのかは国民全体の課題であり、永遠の難問と感じます。

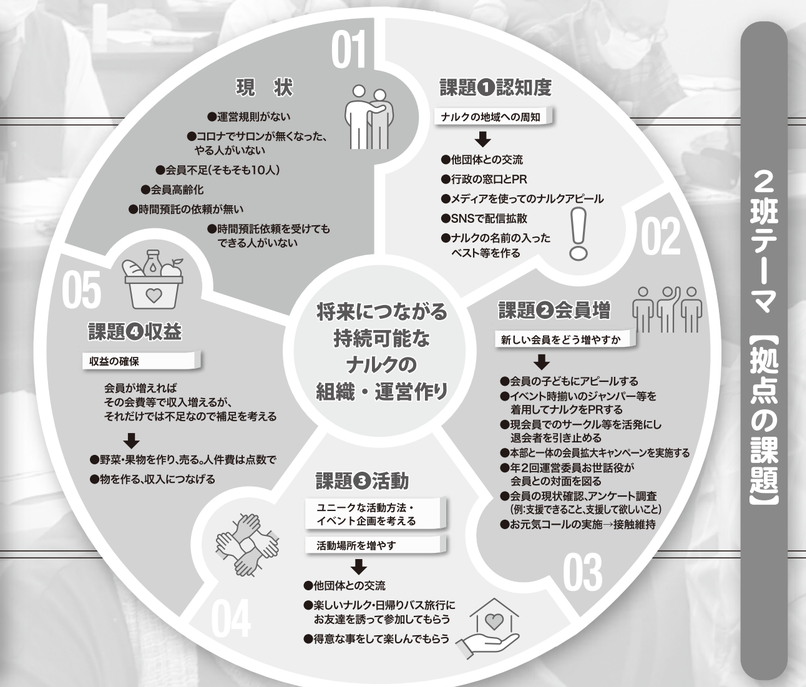
自分自身も還暦に達し、定年、再雇用、働き方改革の中、年金生活や、心身の健康や家族の事を考えると、ナルクの「自立、奉仕、助け合いをモットーに、社会参加と市民相互扶助の精神に基づき、高齢社会に相応しい地域社会作りの推進に関する事業を行い、社会全体の利益と福祉の増進に寄与すること」が目的です。

また、グループホームの外部評価は「高齢社会を豊かに、安心とQOLの向上を図るための事業を行う」という目的に対して大変興味深いし、自分にも必要と感じ、またこのことに関わる事ができて幸せです。

今回、研修に集まった方々は地域で日常的に活動されている方ばかりでした。その地域ごとに課題はあるのでしょうが、「とかちナルク」の課題と比較できるような内容はありませんでした。しかし、解散する拠点も10カ所もあると伺うと存続していくだけでも価値があると感じました。

とかちナルクの事業活動が途切れないように、現在の会員さんと交流を図り、また人材育成も心して取り組み、少しずつでも活性化、会員増加につながるように日々精進していこうと決心いたしました。

代表は当分の間、私がフルタイムで就労している間は、他の方にお任せして事務局としてハブの役割をし、今いる会員さんが困らないようにコミュニケーションを図りながら活動していきます。



神奈川県 横浜市 東横浜拠点 ● 荒川竹男 *Arakawa Takeo*

2日間で得た知識やグループ討議の体験は大変新鮮で刺激的でした。会長講話では、ナルクの理念や存在意義を改めて確認できました。何よりエレベーター前でのお出迎えにはナルクの文化と歴史を教えられた思いです。

事務局の話では、ナルク活動の本質は無償のボランティアであり、その活動が奉仕から時間預託へつながることも理解できました。

また「事業活動」の話では、定款6条によって収益活動が可能であり、実際に予算立てをして収益事業を実施している拠点があること、国や自治体が力を入れている「地域包括ケアシステム」に連動したナルクの奉仕活動、ボランティア活動が期待されている話はとても興味深く聞けました。

2日間の研修では何よりも拠点で活躍する女性会員の存在に驚かされました。女性の皆さんはスーパーボランティアの尾畠さんに負けていませんし、そのパワーに圧倒されました(もちろん東横浜拠点にも居ます)。

この存在がある限りナルクは決して消滅しないと思います。とは言っても、1200人の退会数や拠点の高齢化、後継者不足は大きな課題です。この答えは簡単ではありませんが、グループ討議や全体報告の中にあると思います。

特に若い世代をどう加入させるか。選挙で若者をどう投票させるかと同じく難問ですが、地元の団体や大学などとコラボしている拠点もあり、模範になりそうです。

2日間の講座により「自立と奉仕と助け合い」で自らの生きがいを持ちたいと改めて思いました。

千葉県 茂原市 茂原拠点 ● 鈴木時男 *Suzuki Tokio*

養成講座を受講し、講座全体がナルクの本質を理解できる内容であったと改めて思います。特に強く関心を持つことのできた内容を左記に述べたいと思います。

(1)ナルク総論について：ナルク茂原の拠点では、75歳以上の高齢者がほとんどで、開設当時は定年退職した人や60歳ぐらいの人たちがナルク活動に強い関心を示して入会していたと考えられます。

現在と比べ何が入会者獲得の支障になっているのかが、怪訝されます。組織の充実と拡充に「原点、基本を忘れ、感動、感激を失っていないか。原点(国際ボランティア4原則の実行)を改めて考えてみたいと思います。

具体的には、地域の行政と連携しての活動、会員のニーズ獲得、また、ナルクの理念(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)の実現を目指し、リーダーの心得(自分を磨き率先実行)を理解し、実行して行く努力を怠らないようにと考えています。

(2)ナルク活動に関するマニュアルの内容を拠点の活動に活かす。

(3)各理事の講義内容を拠点活動に活かす：①定款の存在、②時間預託活動、③地域活動、④事業活動、⑤会計について資料を基に、さらに拠点の活動にその内容を活用していきたいと思います。

(4)グループ討議で勉強させていただいたことがチャート参照)。

(5)まとめ…最後の会長のことばで「情けは人のためならず、自分のためになる」(ボランティア活動の基本)を考えさせられました。

わたしは人の力「情けは味方、仇は敵」と考えていましたが、同様と思います。ナルク会員の気持ちを大切にして活動していきます。

北海道 札幌市 手稲拠点 ● 作田信子 *Sakuta Nobuko*

エレベーターの前でのお出迎え、そこで迎えてくれることは想定していなかったので最初は気が付かず、大変失礼をいたしました。

緊張しながら入室しましたら前列の席でしたので更に緊張がマックス。でも会長さんや理事さんたちの表情、伝えたい思いを間近に読み取ることができ、この席でありがたかったです。

リーダーとしての役割の確認、自分ができていることは何か、足りていないものは何か、これからのナルクとは？ などなどがぎゅーと詰まった研修でした。

全国1法人組織の意味？ 一過性でなく恒常型組織。グループ討議のテーマは「全世代対応型」「財政の健全化」。まさに札幌手稲の課題でもあったので、しっかり議論に参加することができました。

しばらくは自宅開催ですので家賃や諸経費は抑えられていますが、まずは組織拡大ですね。本部体制や拠点への支援がしっかりされているので、安心して拠点でのナルクの活動ができるのは嬉しく思います。

ナルクの理念は私たちの活動の柱で、誇りをもって「ナルク」ですと紹介していきたいと思います。

参加された「とかち」や「函館」の拠点の女性たちにはナルク活動の希望を感じました。世代交代も深刻な問題です。

初めて会った各拠点の皆さんでしたが、1泊2日の熱い研修で共通の課題、問題、解決策を自分事として共に真剣に議論できたことはとても有意義な時間でした。

札幌からは遠い大阪でしたが参加出来て本当に良かったと思います。課題、問題もやれることから「当たって砕けろ」精神で一つずつ乗り越えていこうと思います。

第16回　拠点リーダー養成講座を受講して

※掲載順不同、2・3面から続く。

栃木県 宇都宮市　栃木拠点 ● 黒川良子 *Kurokawa Ryouko*

新型コロナウィルスの感染も少しずつ収束してきた時期で、不安の中でも受講への期待が膨らんでおりました。

先に受講した先輩からも聞いていた通り、全国の拠点から意欲を持った方が集まり、交流していくうちに、様々な刺激を受けました。

拠点の大小はありますが、皆さん悩みながらもいろいろな取り組みをしているという話をお聞きし、私の栃木拠点は先駆者の方々の努力によって、恵まれているなと思いました。

規模の大小にかかわらず、これからの展望を思うとき、超高齢化社会の波をすぐ止めることはできませんから、全国の拠点の運営を参考にしつつ、私のところでもできることを少しずつでも行い、活動会員の数を増やしていかなければなりません。

私達の拠点では、今、80歳以上の独居者をピックアップし、ふれあいネットワークを整えていこうとしています。受け持ちを決め、触れ合いながら何が支援できるかを考えています。

この研修を機に原点に立ち返り、ナルクの全国にいる仲間とこれからを考えていく力になれるよう頑張ります。

群馬県 沼田市　利根沼田 ● 新行内恭子 *Singyouuchi Kyouko*

日頃は会員の通院送迎や買い物送迎、草取り等の活動を行って2年半、ナルクのホームページを見たこともなく、ナルクについて考えたこともなかった。

今回の研修1日目の大半をしめた、会長や理事による講義で基本的なことやナルクの全体像を知ることができた。本部あっての各拠点、各マニュアルにそって安心して活動できることを理解した。そして、研修後は次のような収穫があった。

●会計の講義ではわれわれの拠点の活動計算書を取り上げて頂き、活動収益や受取助成金がないとのコメントの中から今後の活動課題が見えてきた。

●1泊2日の研修期間ではあったが、昼食時や交流会でのコミュニケーションの中から具体的な活動内容を伺い、今後の活動へのヒントを得ることができた。そしてグループ討議では今後できそうな事例紹介が示された。

●今回の研修では熱意をもって活動をしている本部理事や各拠点の参加者の皆さんから大いなる刺激を受け、具体的なヒントも頂き、有意義で実り多い研修となった。

4月20日の自分の誕生日と重なっているナルク設立の日、研修後には自身が生まれ変わったような気持ちにさせられた。今後は新たな気持ちで知人に働きかけて会員を増やし、時間預託活動を広げ、楽しい拠点活動を目指していきたいと思った。

Relay Essey つれづれの三記

犬と短歌

幼いころ細い農道を一人で歩いていたら、前から大きな黒い犬が来た。近くに人は誰もいない、怖くてどうしようかと、考えているうちにどんどん近づいてくる。

すれ違う瞬間、その黒い大きな犬は私の腿の内側を「ペロ」と舐めて通り過ぎて行った。怖かった。家に帰り、一人で泣いたことがあった。犬は怖いもので、好きではなかった。

ところが、連れてこられた子犬は縫いぐるみのようにフワフワしていて、かわいい目で私に寄って来る。それから私の犬を見る目が変わり、どう仕様もなく可愛くて、かわいくて。主人はトラと名付けた。トラの仕草が愛しかわゆしで、「そうだ」トラのどの仕草にも胸がときめく、このときめきを五・七・五・七・七の短歌形式に残したらと。次々と詠んだ。読み返すと拙い、拙すぎる、奥行きがない。そのトラは17年生きてくれた。

二代目は雑種のトラが来た、もう1頭白い犬も来た。白い犬はクマと名付け飼うことになり、クマはあっという間に大型犬に成長した。このころ主人が癌で旅立ち2頭の犬と私は残された。

翌年、私も癌と診断され入院し手術を受けた。相模原に住む姉夫婦に八戸に来て犬の面倒を見てもらい、無事退院することができた。同じころ「ナルク」に出会い、はちのへ拠点立ち上げに関わることになり、元気をもらい、生かされている。

ナルクと短歌と卓球、忙しい毎日が始まった。前に作った歌を少し…。

『言わなけりゃいいのに言ってしまったの嫌いな自分が鏡に映る』

『忍び寄りキッチンマットに寝そべいる犬に気づかず我は躓く』

『藁を打つ音はとんとん柔らかく蓑・くつ・ぞうり編む父ありき』

（青森県八戸市・八戸　樋口シゲ）

『柔肌の熱き血潮に触れも見で哀しからずや道を説く君』

与謝野晶子

この短歌が好きだ、熱い眼差しで貴方のこと思っているのに、気付いてくれない…。

私が短歌を始めたきっかけは20代のころ、主人が柴犬を飼いたいと言って生後3ヶ月の柴犬を買ってきたことから始まった。

次号は茨城エリアを掲載します。

拠点だより

千葉県・東葛拠点
柏市民活動フリマーケット ぽかぽか市に出店

昨年11月23日「ぽかぽか市」が2年ぶりに開催されて、ナルク東葛拠点として出店。前日の大雨もあがりフリーマーケット日和となった!

当日参加の13名の会員は揃いの法被を着て出店～準備～販売～後片付けまでを行った。

会員から頂いた大量のけん品に、古河代表が育てたサクラソウ80鉢と北海道から直輸入した小豆40個を販売した結果、当日はお客様（市民）の出足も売れ行きも大変良く、会員の頑張りもあって午前中には完売。けん品された品物の販売と合わせ、経費を除いた売り上げ利益25,000円弱を確保し、拠点運営費がちょっと潤った。来年も頑張るぞ！

大阪府・みのお拠点
「知って得するナルク講座」を開催

箕面拠点は「仲間を増やそう！」と昨年10月16日「知って得するナルク講座」を開き、ナルク会員30人、一般6人が参加しました。

第一部は歌丸和美講師とアシスタントによる「高齢になっても身体活動を低下させない方法」の講演。歌丸講師は健康管理士の資格を持つ、日本成人病予防協会の認定講師。「一番衰える筋肉は太腿」で24歳から毎年1%減っている。ウォーキングがアンチエイジングに効くので、体温が一番高くて怪我をしにくい夕方がよい」などと講演。

第二部は稲井代表が「90歳になっても元気に過ごせるココロとカラダ」と題してナルクや「ナルクみのお」の活動をパワーポイントで一つ一つ丁寧に説明した。

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。　聞こえの変化に気づいたら、お早めにご相談下さい。　既に多くの会員様にご使用いただいています。

マスクの邪魔にならない
充電式耳あな型補聴器

耳あな型補聴器　G4シリーズ
医療機器認証番号 230AIBZX00021Z00

** パナソニック補聴器 直営店 **
プラザ大阪　06-6344-3348
プラザ東京　03-3251-3349
プラザ横浜　045-321-8111
プラザ福岡　092-414-3164
本社相談センター　0120-045285
（全国各地区対応）

※お電話の際は「**ナルク会員**」とお伝え下さい。「**特別価格**」でご提供します。