

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 FGB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



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	ナルクスイス	1	ナルクUK	1
東北	5	近畿	23	ナルクオランダ	1	合計		4	
関東	20	中国	3						
信州	3	四国	2						
北陸	1	九州	3						
合計		75							

2025年度 事業計画(案)

ナルク設立30周年の昨年度は、記念行事として「第1回ナルリンピック」を開催。
一昨年、ナルク発展プロジェクトから答申された他の課題については、「ナルク発展委員会」のもとで「新しい仲間づくり」、「安心サポート」の活動が動き出し、
2025年度はこれらの活動を活発に行い「ナルクの魅力を高め」「会員拡大」に結び付ける年にしていきたい。

拠点・本部での 取り組み事項

1. ナルク発展委員会の活動深化

昨年度は「ナルク発展委員会」の体制作りと進め方の検討が中心であったが、今年度は拠点の参加も得て、積極的に取り組み、具体的な成果に結びつく活動としたい。

【安心サポート活動】

「会員が将来に向けて安心して日常生活を過ごせる仕組み作り」を目的に、具体的な取り組みについて議論を重ねてきた。「一人暮らしの方の日常生活支援」をテーマに取り上げ、その活動事例を抽出・編纂し「事例集」を完成させたい。

各拠点においては、まず時間預託活動で取り組みができる内容(事例)から活動を展開されたい。

【地域との連携活動】

拠点の中には積極的に地域との連携を進めている拠点もあり、これらの先進拠点の活動を参考にして、他拠点への横展開を図り、活動を進めていく。

各拠点では地域の実情にあわせ「地域との連携」の取り組みを工夫し、推進して頂きたい。

【仲間づくり活動】

昨年度製作の「ナルたんグッズ」「ナルク紹介カード」の活用機会を増やすとともに「ナルクを知ってもらう」ためにイベントやPR活動を通じ、会員確保に結び付ける。

【ナルリンピック活動】

第1回ナルリンピックは2024年11月に開催。第2回はナルク設立35周年(2029年)記念行事として行うこととする(ナルリンピックは5年間隔で実施予定)。

2. 地区連絡協議会体制の充実

昨年度12地区体制に再編した結果、他地区へ編入した事により「活性化された地区」と「地区連絡協議会を一度も開催できなかった地区」があり、意思疎通が図れず、地区連絡が充分であったとは言えない状況であった。

今後は地区担当責任者を中心として本部との連携のもと、地区内の拠点間の意思疎通と情報伝達、相談体制の強化を図っていく。

3. 経営基盤の確立

ボランティア団体は組織を維持していくための収入が必要である。

拠点で実施できる収益事業を積極的に見出し、経営基盤の確立を図る必

要がある。

現在ナルクが取り組んでいる収益事業は、福祉調査センター活動、エンディングノートや介護支援サポーターテキストの販売、総合事業、高齢者介護施設への支援活動などがある。

拠点(特に赤字予算の拠点)にあつては、地方自治体等の行っている総合事業、補助金事業、委託事業等を調べて積極的に活用する等、財務体質改善に努力していただきたい。

4. 新会計システムの導入準備

2006年度から導入している「会計ソフト Money one」がシステム会社の都合によりサービス中止となるため、2026年4月から新会計システムに移行する。

現在「新汎用会計ソフト導入委員会」を設置し、(株)ミロク情報サービスのシステムを導入することとして、その仕様を詰めている段階である。新システムへのスムーズな移行を図るため、同委員会で受入れ準備を十分に行い、拠点の会計担当者には地区毎に説明会を実施する予定である。

5. 本部機能の強化

本部においては慢性的な人材不足であり、近隣拠点からの応援を得なが

らギリギリの状態での機能を維持している。

現状をさらに充実・強化させるために「本部の果たすべき機能を検証し“必要な機能を見える化”する」「遠距離拠点の会員も本部スタッフに加え“リモートで仕事を進められる”ようにする」等、デジタル化も含めて仕事の効率化と機能強化に取り組み、拠点への支援体制を充実させていく。

ナルク将来ビジョンの策定

「ナルク発展5ヶ年計画(仮称)」の策定

今後さらなるナルク発展を目指し、「5年後の目標」と「目標達成5ヶ年計画」を策定する。

そのために「5ヶ年計画策定委員会(仮称)」を組織して計画案をまとめ、地区連絡協議会で検討して意見を集約し、委員会で練り上げていく。

終わりに

ナルクの基本理念「自立・助け合い・奉仕」を継承しつつ、新しい時代にあった組織にして「ナルクの魅力を更に高め、会員拡大」に取り組もう!

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んでしまう事があります。おや!?と思ったら、認定補聴器専門店の当社直営店まで早めのご相談を。

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※

【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)

※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。

Chairman Takahiro Nonaka

ナルクのことをもっともっと知らしめたい▼
ナルクは、時間預託制度を有し全国規模で活動している、稀有なボランティア団体である。中におれば当たり前のことだが、世間の前のごとだが、世間の皆さんはまだまだご存知ないのが現状ではなないだろうか。「会員拡大・拠点拡大が、ないだろうか。」を更

時季に
応じて

to-ki-ni-o-u-ji-te

ルクの魅力向上につながることを伝えたいと思

(野中 孝泰)



第19回 拠点リーダー 養成講座を受講して

今年度も「拠点リーダー養成講座」が11月7日、8日の2日間、大阪(中之島センタービル)で実施されました。

今回の受講生は12名で、活発な討議が行われました。研修で学ばれたことを生かし、受講生の皆様が拠点の活性化、存続に役立つようなリーダーになれることを期待します。

受講生から頂いた感想文の中から5名の感想文を紹介します。

(掲載順不同)



兵庫県神戸市 東神戸拠点 荒木 育夫

野中会長は我が国の社会経済状況を俯瞰するところから講話を始めた。

大所、高所からナルクの現状を分析し、その存在意義、そして今後の課題にアプローチするといふ話の展開はさすがである。ということにまず

は感銘を受けた。この話により、ナルクに対する認識が間違いなく深められた。

最後の閉会の会長の挨拶の中で、特に記憶に残る言葉がある。

◎ナルクの発展にとって必要なのは、会員拡大とナルク

の魅力の向上、極言すればこの2つだけである。

◎困難は発展の基礎。弱い組織は無知、無視、無関心の組織であり、強い組織はさらけ出す、ぶつかり合う、互いに学び合う組織である。

この3つの言葉を肝に銘じて、今後の拠点運営に当たって、今後の拠点運営に当たって、

この3つの言葉を肝に銘じて、今後の拠点運営に当たって、

◆時間預託活動については、これこそがナルクの最大の特長であり、またキモである事を学んだ。同時にコ

◆各拠点が忌憚のない意見交換ができて良かった。地域でナルクの会員を増やすには、という日頃から問題意識として抱いているものと合致したため、とても有益であった。



徳島県徳島市 徳島拠点 山本 節子

2日間で、私にとつて良かったことは、大きくは2つあります。1つ目は、野中会長をはじめ、本部役員の皆様にお

会いでき、本部役員に近く感じられたこと。2つ目は全国の拠点のうち、11拠点のナルク愛と熱意あふれる参加者にお

会いでき、エネルギーを頂けたことです。会長からは、わかりやすいご講義、コメントを聞かせて頂き、これからのナルクをぐ

いぐいと引張って行って下さることを確信し、大変心強く

要性、難しさも再認識した。

◆地域活動 奉仕活動は、理念(モットー)の一つとして高く掲げてやるべきだということ

◆事業活動では枚方拠点や東大阪拠点の収益事業は目を見張るものがある。◆会計システム、資金管理は

◆各拠点が忌憚のない意見交換ができて良かった。地域でナルクの会員を増やすには、という日頃から問題意識として抱いているものと合致したため、とても有益であった。

とより、よくわかります。また、水戸拠点ではブロックごとにリーダーがいて毎月活動され

記名の投稿で、会報も皆さんで作っていらっしゃることがわかります。

徳島拠点では初代代表の任期が長すぎて、次期代表のなり手がいないという悩みを抱えています。ナルク徳島存続のためには、次期代表に引き継いで頂き、運営規則に基づき2年の任期を守ることが重要との思いを強くしました。

現在、会員にアンケートをとるために検討中ですが、会員がより参加したくなる、参加しやすさ、参加している実感が持てるナルク徳島を目指して運営委員の力を結集したいと思ひます。



北海道函館市 函館拠点 島山 博州

『自立、奉仕、助け合い』を通じて、生き甲斐を持つ人生を送りましょう」の理念を共通認識として実践し、今日他に類を見ないボランティア団体に育てて頂いた、先人の方々の思い、努力の積み重ねに直接触れる機会を得て、感動しています。

野中会長は、少子高齢化



兵庫県芦屋市 芦屋拠点 極楽地 英子

前年度、参加された方から、」とても勉強になる良い研修なので是非参加してください」と助言があり、「70才を過ぎた私が!?」もっと若い方に参加して頂いた方が良いのでは?」と思ひながら参加させて頂き、とても充実した研修会でした。

他拠点の会員の皆さんの気力とナルクに対しての熱意は素晴らしい、元気と知恵と生きがいを感じました。今後の芦屋の活動の参考になることも沢山あり「参加してよかった!」と実感しています。

この時代だからこそ「温故創新」で原点を知り、前を向き、先を見据えて、新しく作って行く力が大事と話されました。

良い言葉を贈っていたので、気持ち新たに忘れてに務めていこうと思ひます。2日間の講座、交流会、グループ討議を通じて思ったことは、各拠点とも、環境の違いがあっても少子高齢化がもたらす将来への不安は同じようです。

この問題は避けられない

2日間のリーダー研修会役員の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございます。

このような学習をして他の拠点の人達と話をするとは、互いに課題解決の糸口を得て、自分の地域で可能なことを見つけれらるかと考えています。

数年後に再会し、その後のことを話し合い検証できたら、尚良いと感じました。

参加させて頂いたき有難うございました。

お知らせ



海外からのレポートを以前にも掲載しましたが、新企画として次号から、ナルクの海外拠点の方々のレポートを紹介します。今回はその口開けとして、私(枚方拠点/向井範雄)もお会いしたことのあるギリスのナルク・ロンドンの山口ゆかりさんをご紹介します。

山口さんはご主人も日本の方で、長くロンドンにお住まいです。たまたま山口ゆかりさんのお母さんが私と同じ枚方拠点の会員で、遠距離支援を依頼されてきました。ロンドンのナルクは、有名な金融街のシティに位置し、ロンドン日本人会の中にあります。私がロンドンに滞在した時(コロナ禍前)は、忙しい中、わざわざロンドンの街を案内してくれました。一般の観光客は行かない様な、レアなところも紹介して頂き、リッチな旅になりました。(向井範雄)

本もイギリスも激流とといった感じでしょうか。2022年の9月にエリザベス女王崩御。後継のチャールズ国王が即位して、最近の紙幣にチャールズ国王の肖像のものが混ざり始めました。もうしばらくしたら国王の肖像の紙幣が大半になるの



でしょうが、その頃にはイギリスもデジタル化が進み、現金がほとんど使われない社会になっている可能性が高いかもしれません。(山口ゆかり)

次号、山口さんにロンドンの活動などを紹介していただきます。



木を見て、森を見ず

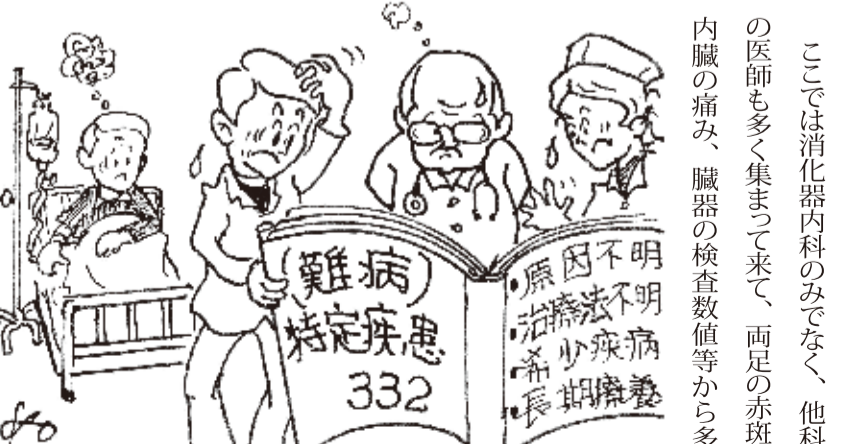
昨年夏の終わりに、植木の剪定をした後、両足に赤い発疹が無数にできたので「また毒虫にやられたか」と、いつもの皮膚科へ行くと「おそらく毒虫が原因で、ヒスタミンが過剰に出ているのだろう」と抗ヒスタミン剤を処方していただきました。

しかし、それを飲んでも赤斑は消えず増えるばかりでしたが、痛みも痒みも感じないので、そのままにしていました。一方同頃、腹部に違和感と痛みがあり「潰瘍か神経性胃炎ではないだろうか」と消化器内科を受診しました。胃カメラ検査の結果、「十二指腸に無数の赤斑があり、すぐく荒れている。しかしどうしてこんなに荒れたのかはわかりません」との診立てでした。

そこで処方してもらった薬を飲んで、痛みは治まらず、ますます強くなるばかり。

どうとう痛みが耐えかねて夜中に地元病院に駆け込みました。ここでも内科医が首をひねり、「特殊な病気かもしれないが、病名は不明」との診立てでした。

そこで即入院、点滴・絶食療養が始まりました。一向に病名が判明せず、一週間後に、設備の整った京都市内の大病院へ転院となりました。



ここでは消化器内科のみでなく、他科の医師も多く集まって来て、両足の赤斑、内臓の痛み、臓器の検査数値等から多面的な診断の結果、「珍しい難病」と判りました。

治療は薬餌療法のみでしたので、入院生活が長引き、その間に内臓や筋力がすっかり衰え、退院後の今もなかなか回復せず、リハビリの毎日が続いています。地元で診察を受けた各科の医師には、それぞれの専門の立場から診てもらいましたが、身体全体の症状を診ていなかった、即ち「木は見えていたが、森を見ていなかった」ことで病名がなかなか判明しなかつたのではないかと、思っています。

逆に大病院では「木も見たが、森も見た」ので珍しい病気であっても、素早く病名を判断できたのではないのでしょうか。

もちろん患者の方にも、局部症状のみでなく、他の身体症状をしっかり伝えなかつた責任があるのですが... 今回の経験から言えるのは、万病気になった場合「森を見ることができた」だけの情報を詳しく伝えることが大切ということ。皆様もご留意下さい。(平岩久和)



配布部数：15,000部
 配布地域：全国75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



活動報告 「安心サポート」実行委員会

1. 活動の経緯

2024年度ナルクの重点実施事項として「ナルク発展プロジェクト」の答申を受け「ナルク発展委員会」を設立。答申内容を具体的に実現するため5つの「実行委員会」体制が設けられた。

その一つ「安心サポート」実行委員会は、4回にわたり委員会を開催し「会員が将来に向けて安心して日常生活を過ごせる仕組みづくり」を目的に具体的な取り組みについて議論を重ねて絞り込みを行ってきた。

その中で、高齢者が年々増加し、社会問題でもある「一人暮らしの方の日常生活支援」をテーマに取り上げ、現在取り組みが遅れている拠点も含めて、全ての拠点で活用できる「事例集」を作成することとした。

2. 一人暮らしの方々が直面する主な問題点

① 日常生活の困難

買い物、調理、掃除などの基本的な家事が難しくなることがある。

② 健康管理の問題

病気や健康状態の悪化に付きにくく、病院への移動

「安心サポート」実行委員会

手段など対応が遅れることがある。

③ 孤独感と精神的な問題

社会的なつながりが希薄になり、孤独感や、うつ状態などのリスクが高まる。

④ 緊急時と安否確認の対応

災害や急病時に迅速に対応できないことが懸念される。



3. 一人暮らしの高齢者の日常生活支援におけるナルクと行政・地域社会との役割分担

行政及び地域社会も一人暮らしの方々を支える重要な役割を果たしている。

私たちナルクですべての問題に対応することはできないが、身近なナルクだからこそできることに絞り、ナルクと行政・地域社会との役割を明確にして、分担し、サポートしていく考えである。

◆ナルクの役割◆

①ナルクの会員同士だからこ
 そでできる安心な日常生活のサポート。

②ナルク会員同士だからこそできる公的機関・NPO・企業への仲立ち。

4. 「安心サポート」実行委員会の具体的な活動の進捗

取り組みができていく拠点のさらなる活動の進化、取り組みが遅れている拠点の活動の促進を目的に、一人暮らしの高齢者の日常生活支援の事例集の作成に着手した。

具体的には4テーマに区分し、見やすく、解りやすい事例集を作成する。

①日常生活の不自由（困難）に対するサポート

②健康管理の問題に対するサポート

③孤独感と精神的な問題に対するサポート

④緊急時及び安否確認に対するサポート

5. 今後の課題

ナルク活動の根幹となる時間預託活動を機能させていくことが不可欠である。

現在、会員の高齢化に伴い、時間預託活動が減少していると言われているが、明確な分析はされていない。今後、現状分析及び対応策を検討していく必要がある。

みんなの心に残る人生の証を—エンディングノート

書いてみませんか？ エンディングノート

最近では核家族化で、家族が集まるのは年末年始くらいではないでしょうか。親としては元気うちに伝えておきたいことは山ほどあるのに、それを伝える場がほとんどない。ここは勇気を出して提案してみましよう。子ども達も知りたいことは沢山あるはず。

ただ、話すだけでは残りません。そこでエンディングノートの登場です。

自分の想いを残す

エンディングノートの目的は「資産の情報、相続や医療・介護、葬儀の希望などを伝える」というところに重点が置かれがちです。でもご自分の今までの思い出や、遺された人への気持ちを記して「自分を遺す」「想いを遺す」ことも大変意義のあることでしょう。

エンディングノートとは

「ナルク」発案のエンディングノートは平成15年に第一刷が発行されて以来、会員の意見、希望をもとに改訂を重ね、現在に至っています。

書けるところから 始めてみませんか？

ナルクエンディングノートは48ページにもものほりますから、一度に全部書こうと思ったら大変です。

「買ったけど、それで安心して…」「書こうと思ったけど余りに多くて」「将来考えが変わるかもしれないから」「まだ若いし…」などの理由で、そのまま置いてある方も多いのではありませんか？

遺族に知らせておかねばならない事も、たくさんあります。

例えば定期購入契約しているサプリメントなど、解約しないと口座から自動的に引き落とし続けられます。契約した本人でなければ解約方法が分からないことは結構多いのです。

自分の在り方を見つめ直す意味でも、気になったところや、書けそうなところから書いてみましょう。

ある会員、Tさんの場合

また、故人に想いを馳せ偲ぶツールでもあります。ナルク会員のTさんのお父様が103歳で亡くなりました。遺品の中から、ずっと以前にTさんが渡した、ナルクエンディングノートが出てきました。

そこには、お父様ご自身の直筆で、誕生から幼少、

学生時代、戦争のことなど、家族も知らなかった生い立ちや、家族への想いが、びっしりと書き込まれてあり、葬儀の場で、子ども達や孫達が取り合うようにして読み、故人を偲びました。一冊のノートの中に、お父様の人生と生き様が凝縮され、遺された人々たちへの素晴らしい贈り物になったそうです。



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）