



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

2019年度事業計画案を受けて 私たちは「このように取り組む」

来年度の事業計画案が策定され、本紙3月号に、その大綱が掲載された。5月28日、大阪ドーンセンターで行われる総会で、本案は正式決定される。ナルク設立25年を迎えるこの年は、また新たな時代への幕開けでもある。神野会長は「ナルクの理念を順守しつつ、新しい時代にまい進しよう」と訴えている。5人の拠点代表が、その決意のほどを語ってくれた。

楽しいナルクの実現に向けて
東大阪・大東拠点 代表 北村憲正

「楽しいナルク、感動のナルクの実現を」とのナルク本部の2019年度事業計画に呼応して、私たちは「ナルク」に全力で取り組みます。

会員同志の交流の機会を増やすこと。超高齢化など、将来への不安を相互で語れる場を増やすこと。そして引き続き収支バランスをとりながら、永遠に当拠点(めざめ)が存続、発展できることに努めます。

①同好会活動を積極的に応援します。同好会規定を見直し、より多くの方々の参加を促す体制を構築します。

②市役所、社会福祉協議会、地域包括支援センターおよび、賛助会員に限定しない地元高齢者施設とのかかわりが増やします。

③総合事業通所型つどいサービス(体操教室)を2か所で運営していますが、中戦中です。対象者が

④総合事業訪問型については、東大阪の「街かどデイハウス」の健全な運営に引き続き努めます。私たちがこの取り組みが会員各位の「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

⑤総合事業の中の一つとして継続が決まった「街かどデイハウス」の健全な運営に引き続き努めます。私たちがこの取り組みが会員各位の「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。



季の輝き

大阪長居公園の桜が満開

写真・岩井 惇

会員増こそ我が拠点の活動目標
上田・千曲拠点 代表 内田雅久

ここ数年、拠点の主な活動目標として、新入会員50人を目指し、努力してきたが結果的には到達でき



上田・千曲拠点の同好会活動風景

開かせていきいたい。私の今年のモットーは、「今為積善後生」である。善後生「今為積善」で、助けてあげていきいたいと思っております。今年度もコ



銚子拠点の環境美化奉仕活動

益田市もご多分に漏れず年々高齢化が進み、困っておられる独居高齢者が増え、ナルクへの依頼が増え、会員がその対応に追われているのが現状です。会員同志の親睦は毎週木曜日に開いている昼食会、そのあとの健康体操がメインの催しです。健康体操は20(次頁へ)

利用しやすい「訪問型助け合いサービス」となるよう、声をあげ続けます。

⑤総合事業の中の一つとして継続が決まった「街かどデイハウス」の健全な運営に引き続き努めます。私たちがこの取り組みが会員各位の「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

バス停まで歩けない高齢者が大半なので、ここでナルクにお呼びがかかる。入会して一度利用していたけど、いたく感激された。「今度自治会が結果的には拠点会員数の増加につながっている。しかし、その大半は利用会員であるのも事実で、なかなか提供会員・提供件数が増えない悩みがある。

さて、最近の新入会員の紹介元は、もっぱら二カ所の包括支援センターである。高齢者に最前線で接している職員さんから聞こえてくるのは「介護自体的問題のほかに、高齢者の足の問題である。確かに自治体は福祉バスを運行したり、路線の増加など利便性の向上を図っているが、玄関先までは来てくれない。

当拠点は今年も会員増加を拠点の最重要課題と位置づけ、一人でも多くの人の生活の支えになることができればと思っております。同好会活動も積極的に展開させていきいたい。私の今年のモットーは、「今為積善後生」である。善後生「今為積善」で、助けてあげていきいたいと思っております。今年度もコ

社会貢献活動をさらに積極的に展開
銚子拠点 代表 小澤利政

ナルク銚子拠点は今年設立15周年の節目の年になります。設立以来「自立・奉仕・助け合い」を基本理念に、ボランティアをして健康と生きがいを得ながら、会員相互が時間預託を使つての助け合い活動および地域社会への支援活動を展開してきました。

特に地域の環境美化運動、福祉施設への支援活動などの「社会貢献活動」を積極的に実践していくことが今の時代に求められています。私たちが今まで培ってきたナルク活動を地域の皆様に理解していただくよう発信していくことも大事であると思っております。また、会員も毎月「社会貢献活動」を通じて生活支援を必要とする高齢者が増えてきつつあります。これについては、ナルクの原点でも「時間預託活動」を積極的に活用し、あつていきいたいと思っております。

今年度もコ

行政からの熱い信頼を得られて
益田拠点 代表 本井宗明

ナルク益田拠点は設立から今年で11年目に入ります。この間、副代表で会の意見番で盛り上げ役だった潮さんが昨年がんで亡くなられたことが大変悲しい出来事でした。しかし、それ以外はほとんど役員構成を変えずにやってきました。この点が逆に今後の継続性に一抹の不安を覚えるところですが、活動メンバーも、わずかずつではありますが増えこそ減ることなく、会員総数も年々増加してはあります。

積極的に会員増強していることはありませんが、市からの包括支援センターや居宅支援事業所からの厚い信頼に基づいているものと思われま



東大阪・大東拠点のサロン活動

なかった。しかし、一昨年度は45人、昨年度は47人、今年度は約40人見込み)と、そこそこの数字は残して来た。それが結果的には拠点会員数の増加につながっている。しかし、その大半は利用会員であるのも事実で、なかなか提供会員・提供件数が増えない悩みがある。

さて、最近の新入会員の紹介元は、もっぱら二カ所の包括支援センターである。高齢者に最前線で接している職員さんから聞こえてくるのは「介護自体的問題のほかに、高齢者の足の問題である。確かに自治体は福祉バスを運行したり、路線の増加など利便性の向上を図っているが、玄関先までは来てくれない。

当拠点は今年も会員増加を拠点の最重要課題と位置づけ、一人でも多くの人の生活の支えになることができればと思っております。同好会活動も積極的に展開させていきいたい。私の今年のモットーは、「今為積善後生」である。善後生「今為積善」で、助けてあげていきいたいと思っております。今年度もコ

社会貢献活動をさらに積極的に展開
銚子拠点 代表 小澤利政

ナルク銚子拠点は今年設立15周年の節目の年になります。設立以来「自立・奉仕・助け合い」を基本理念に、ボランティアをして健康と生きがいを得ながら、会員相互が時間預託を使つての助け合い活動および地域社会への支援活動を展開してきました。

特に地域の環境美化運動、福祉施設への支援活動などの「社会貢献活動」を積極的に実践していくことが今の時代に求められています。私たちが今まで培ってきたナルク活動を地域の皆様に理解していただくよう発信していくことも大事であると思っております。また、会員も毎月「社会貢献活動」を通じて生活支援を必要とする高齢者が増えてきつつあります。これについては、ナルクの原点でも「時間預託活動」を積極的に活用し、あつていきいたいと思っております。

今年度もコ

行政からの熱い信頼を得られて
益田拠点 代表 本井宗明

ナルク益田拠点は設立から今年で11年目に入ります。この間、副代表で会の意見番で盛り上げ役だった潮さんが昨年がんで亡くなられたことが大変悲しい出来事でした。しかし、それ以外はほとんど役員構成を変えずにやってきました。この点が逆に今後の継続性に一抹の不安を覚えるところですが、活動メンバーも、わずかずつではありますが増えこそ減ることなく、会員総数も年々増加してはあります。

積極的に会員増強していることはありませんが、市からの包括支援センターや居宅支援事業所からの厚い信頼に基づいているものと思われま

人前後の会員が集り、健康保持に努めています。

主な行事として、春は花見、秋は芋煮会、親睦旅行、冬は忘年会、新年会がある。



益田拠点の昨秋の研修旅行 長崎ハウステンボスにて

そのほか、ゴルフ大会や他慈善団体主催のグラウンドゴルフ大会への参加などです。

相互の声をかけて活動が活発化

美幌拠点 事務局 上杉晃央

美幌拠点では毎年3月にボランティア活動提供登録票を会員に配布し、新年度活動および奉仕活動ができるかを把握しています。会員の高齢化により毎年提供できる活動の種類や範囲が少なくなり、提供者の確保が難しい現状にあります。

この取り組みから「活動できる」「送迎ができる」「身体的な理由から活動できない」「今はできないが将来はできる」と意思表示をし、6年ほど前から会員からの提案で「3・3(サン・サン)運動」を推進し、活動できる会員と送迎ができれば活動できる会員に、1年間で時間預託活動および奉仕活動で最低各3時間以上の参加を呼び掛けています。



美幌拠点のゴミの分別作業

平成29年度は61%の達成率となり、毎年徐々に伸びています。課題として取り組み

今年、美幌拠点設立10周年を迎えることから、今年度は「日常生

おらが拠点の 熱いひと

宇野能勝・恵子夫妻

おらが拠点の熱いひと、宇野能勝・恵子夫妻をご紹介します。まずご主人の能勝さん。拠点の会計を担当し、活動寄付金などの収入全ての処理、備品・消耗品などの購入、そして決算・予算編成などを入会直後から10余年、一人でやってもらっています。

高年齢者の清掃などの家事援助活動、さらにはサークル活動の大型活動、ピアノ教室などのコーデイネーターとしても活躍されています。



宇野さんは持病の治療のため、毎月ほぼ半日近くを病院生活を送りながら活動されていることです。しかも、病

とコメントされた時の真剣な態度には圧倒されました。次に奥様の恵子さん。自らも持病(腰・膝痛)があるな

院は拠点から約100キロほど離れたところにあるため、企画会議・定例会などはほとんど休まれたことはありません。と、お二人とも間もなく80歳。昨今、高齢を理由に活動を辞退される会員が多く見られますが、お二人のボランティア精神には本当に頭が下がります。お二人の支えの愛犬ランちゃんと共に会員の手本として今後も活躍いただきたいと思っています。

（ひたち拠点代表・楢原廣美）

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

気持ちはいつも前向きで

私は「心身とも健康です」とは言えません。57歳の時、急性白血病の発症で1年余り入院しました。しかし気持ちは萎えませんでした。62歳の時、偶然テレビでナルクの事を知り、初めてボランティアの世界に飛び込みました。体力がないので余りお役には立てませんでしたが、拠点の発展に少しでも活動できたらと思い、微力を尽くして参りました。それが体力の回復と精神的充足感につながり、元気を取り戻しました。

一昨年、茨木・摂津拠点の運営委員会に「大阪・北摂エリア推進担当」としてご報告をしている最中に突然倒れ、心肺停止状況になりました。その場での救命救急と、阪大高度救命救急センターでの処置で命を救っていただきました。その後ペースメーカーを装着し、後遺症もなくナルクの活動を再開しています。やっぱり「やりがいを感じる目標」と「自分の居場所」と「仲間がいる」事が私にとって一番の元気の源だと思いました。

（高槻・島本拠点 田中千鶴子）

「亥」年はブタの年

今年、十干十二支でいうと「己亥」の年。この「亥」を日本ではイノシシとしていますが、モンゴルや中国、ラオス、タイなど、干支を採用している東南アジアの国々ではブタの年なのである。

なぜ日本だけがイノシシに？ 「猪」をブタと訓んだのが原因かも知れない。中国語では「猪」はブタのこと、イノシシは「野猪」と書く。十二支獣は家畜など身近な動物が多いが、日本ではブタを飼う習慣が古代にはなかったからかも知れない。中国の辛亥革命(1911年)はモンゴルでは「白いブタ」の年。

「ブタに真珠」は中国語で「投珠与豕」というが、この「豕」は中国の文語でブタのこと。漢字の「亥」は「豚」の字に似ているが、豚そのものではなく、豚の骨組みを示している。亥は骸(骨組み)・孩(骨格のできた幼児)・核(果実の骨組み)・孩(骨格のシン)に含まれている。十二進法の体系(骨組み)が全部張り渡った所に位置する数だから、十二番目を亥という。

漢字の「豚」は「肉」+「豕」の会意文字で、「屯」(ずっしりと中にこもる)や「鈍」(ずっしりと重い)と同系の言葉である。

現在の中国では「豚」をブタの意味で使うことはまずないが、魚のフグを漢字で「河豚」と書く。おいしいフグに美味で知られる豚の字を使うのは分かるが、川にフグはいないのに、なぜ河の字を使うのかと首を傾げたくなる。しかし、中国には淡水フグがいるのだ。長江(揚子江)だけでなく、中国大陸の各河川にメフグというフグがいて珍重されている。

韓国では女性に年齢を尋ねる時など、「ムスン・ツイスムニツカ？」(十二支は何ですか?)と、十二支で生まれ年「ツイ」を聞くことがある。ブタ年生まれは金持ちになれるとか、元氣であるとかいう縁起の良いイメージがある。

十二支は初め、獣とは無関係で、草木の発生・繁茂・成熟の過程を十二の段階に分けて「う」はトラではなく、「う」名付けたもので「寅」はトラではなく、「うごく」という意味で、草木が春の初めに発生する状態を示し、「卯」は「おおう」意で草木が地面を覆うようになった状態を表していた。

（池本盛雄）



25周年記念イベント

基調講演は堀田力顧問に決定

作品展・物産展など詳細決まる

先月号既報の通り、ナルク設立25周年記念イベントは5月28日、大阪市中央区のドーンセンターで定時総会に引き続き開催される。

基調講演はナルク顧問の堀田力氏と決まり、今のナルクが抱える多くの問題にスポットが当てられることになる。

事例発表は「びわこ湖西拠点」の副代表佐々木恵美子氏。同拠点が長年取り組んできたサロン「にじのひろば」について総合事業とのかわりなど興味深い発表が行われる。

そのほか、パフォーマンスフェスタ、作品展、物産展などの詳細が次のように決定したので、多数ご鑑賞、ご購入いただきたい。

パフォーマンス・フェスタ参加拠点・札幌：着物リメイ



記念イベント会場「ドーンセンター」

・宮城：わかめ海苔

・水戸：納豆・銚子：サバ缶、ぬれせんべい、まじい棒

・長野：商品検討中

・大阪南北：小物

・和歌山：梅干し

・大分：どんこ椎茸

あれから半年 胆振東部地震体験記

平成30年9月6日3時8分ごろ、

だんだんと揺れが大きくなり、物が倒れる音とともに、ガラガラとガラスが割れる音がした。これは大変なことになったと思った。

揺れが治まったので電氣をつけると、部屋の中は手の付けられない有様。ガラスの破片を踏まないようにスリッパを履き、とにかく情報を得ようとテレビを付

けた。「厚真町で震度7」とテレビは報じていた。取りあえず、ガラス片を集めていると、急に停電になった。後で分かったことだが、これが初めて経験する「ブラックアウト」という、全道一斉停電だった。

め信号は点灯せず、警察官が交通整理に当たっていた。途中のコンビニやスーパーには長い列ができていて、改めて震災の影響を実感した。約1時間かけて事務所に着。建物の外観には異常がなく、まず一安心。室内にはいると机上のパソコンが倒れており、引き出しの中の書類などが散らばっていた。それでも、大した被害でないことが分かり、一安心した。

電気は2日目の夕方回復し、同時に水も出るようになった。掃除機をかけてガラス片を吸い取り、本棚を元に戻し、2日ぶりに風呂に入ると、やっと、心地が良かった。普通に生活できるありがたさ改めて知る結果となった。ただ、電気が回復しても、エレベーターはすぐに動かない。専門業者の点検が必要で、その順番待ちでさらに一日待たされた。

後に、私の住む札幌の東区は「震度6弱」と公表。その大きさに改めて驚かされた。

この災害から学ぶことが数多くあった。「災害は忘れたころにやってくる」との先人の言葉を胸に刻んで、防災グッズ(懐中電灯、携帯

ラジオ、乾電池)、非常食、備蓄水、熱源の2重系、家具類の転倒防止などの再確認をしておきたいと思う。

今日の見聞は、札幌拠点(さくらんぼ)の「スタッフ会議」となっているが、交通機関がストップでは、開催できないので、八百坂代表に了解を取り、関係者に携帯で連絡した(固定電話は既に不通)。

次に、さくらんぼの事務所が心配になり、自転車で事務所に向かった。途中の交差点は、停電のため信号は点灯せず、警察官が交通整理に当たっていた。途中のコンビニやスーパーには長い列ができていて、改めて震災の影響を実感した。約1時間かけて事務所に着。建物の外観には異常がなく、まず一安心。室内にはいると机上のパソコンが倒れており、引き出しの中の書類などが散らばっていた。それでも、大した被害でないことが分かり、一安心した。

電気は2日目の夕方回復し、同時に水も出るようになった。掃除機をかけてガラス片を吸い取り、本棚を元に戻し、2日ぶりに風呂に入ると、やっと、心地が良かった。普通に生活できるありがたさ改めて知る結果となった。ただ、電気が回復しても、エレベーターはすぐに動かない。専門業者の点検が必要で、その順番待ちでさらに一日待たされた。

後に、私の住む札幌の東区は「震度6弱」と公表。その大きさに改めて驚かされた。



わが拠点を海外の会員から支援要請

原田美登

ナルクは国内最大のNPO法人と認められています。一方、海外にもアメリカ、イギリス、スイス、オランダなど4か国に拠点があり、会員も400人ほどおります。わが拠点のSさんも、かつて滞在中は、現地の会員で、いずれにせよ、海外に拠点を開いたのは高畑名誉会長の尽力の賜物です。ところで、イギリスはロンドンに在住するロバート恵子(会員・仮名)さんから、ナルク本部を通じて、長野市で一人暮らしをしている母親の支援について相談がありました。

春休みを利用して、長野に帰省中だった彼女とお母様に初めてお会いした

は、一昨年の3月だったと記憶しています。まずはナルクの仕組みをご説明しましたが、具体的な支援内容には至りませんでした。というのはお母様も80代半ばとはいえ、まだご自分のことはおできになるし、「その必要が生じたときは、何なりとご相談ください」ということでお別れました。

そして昨年8月、帰国中の彼女から「足腰の弱ったお母様を週1回、病院に送迎して欲しい」という電話が入りました。運営委員会に諮り、9月から支援体制に入りました。病院とご自宅の往復で

約1時間の時間預託活動がスタートしました。一人で月4回は負担が大きいので、複数の会員でローテーションを組んで活動しています。人生百歳時代、加えて核家族化の進展により、海外は別としても、遠距離介護の要望は、ますます高まるのではないのでしょうか。

地域でお役に北神三田拠点 鍛冶益廣

初めまして。新入会の会員です。現役時代は忙しくてボランティア活動をするなど、夢にも思いませんでした。引退後は余裕ができたので、微力ながら

地域でお役に北神三田拠点 鍛冶益廣

野高原は、車がないと住めないような場所です。通院にも車が必要ですが、このような会員同士の助け合いがとて必要になります。私も元気で動ける間にポイントを蓄え、将来に備えたいと思っています。

私が入会して、地域で活動がスタートしました。一人月4回は負担が大きいので、複数の会員でローテーションを組んで活動しています。人生百歳時代、加えて核家族化の進展により、海外は別としても、遠距離介護の要望は、ますます高まるのではないのでしょうか。

地域でお役に北神三田拠点 鍛冶益廣

私が入会して、地域で活動がスタートしました。一人月4回は負担が大きいので、複数の会員でローテーションを組んで活動しています。人生百歳時代、加えて核家族化の進展により、海外は別としても、遠距離介護の要望は、ますます高まるのではないのでしょうか。

私が入会して、地域で活動がスタートしました。一人月4回は負担が大きいので、複数の会員でローテーションを組んで活動しています。人生百歳時代、加えて核家族化の進展により、海外は別としても、遠距離介護の要望は、ますます高まるのではないのでしょうか。



私の簡単料理・自慢の一品 おすすめレシピ

＜お夕飯の和風献立＞

いろいろ野菜と糸こんにゃくの牛肉挽肉入りきんぴら

＜材料＞

- しらたき 200g入り1袋
ピーマン 1個
牛ひき肉 80~100g程度
調味料 サラダオイル大さじ1 醤油大さじ2 いろいろごま適量 砂糖小さじ2~3 酒小さじ2 だし小さじ3
ごぼう 100g程度
人参 50g程度
赤唐辛子

＜作り方＞

- 1)しらたきはさつとゆでてザルに上げ、水気を切って4cm程度に切る。ごぼうはさがきにして酢水にさらす。ピーマン、人参は細めの千切りにする。
2)赤唐辛子は種を除き、ごまは小さなフライパンで弱火でじっくりいって冷まし、香りが出るよう粗く刻む。
3)調味料を合わせておく。味は好みで調整。鍋にオイル大1を入れ、中火弱位で唐辛子を焦げないように炒め、水切りしたごぼう、しらたき、牛ひき肉を加えて炒める。
4)調味料を入れて炒め煮にし、ごぼうがある程度柔らかくなってきたらピーマンと人参を入れ、汁気がなくなり味がなじむまで炒めて、ごまを加えて混ぜる。味を見て塩で調整する。

*ごく普通のお惣菜だが、栄養価も高く常備菜として便利な一品。
*少しおいてからの方がおいしい。
*挽肉の代わりに切り落としでもよい。

(東神戸拠点 八代伸子)

読者の広場

短歌

【宮城】 白き毛の電動犬は人を呼ぶ喜びなりて人の輪の中 及川ひで子

俳句

【横濱】 亡き人に賀状送りてくやむかな 顔浮かべ添え書きたのし年賀状 年賀状書きたき気持ちを抑えおり 向かい合いガラス戸を拭く年用意 未知子

【栃木】

書初や心澄みゆく墨の痕 妻介護パンツはかせて初日の出 暮れ詣で無病に感謝お賽銭 縫初糸を鳴らせし裾かがり 服部みほ子

年の瀬のひと日ゆくり文を書き鈴木桜子 眉をひく手にも力の初鏡 須藤聖香子

欲もなくかろき目覚めや今朝の春 齊藤羊 年ごとに賀状の束が薄くなり 小林朗

初孫のスマホの便り注連の朝 石原咲

拠点だより

【札幌】 第11回文化祭 生進現役版 を上演

昨年12月に開催した「さくらんぼ文化祭」で、札幌拠点「さくらんぼ文化祭」が熱演、好評を博しました。

出し物のテーマは「我々熟年世代の目標である「生涯現役」。

題材は、江戸時代に起きた赤穂事件を基にした創作作品の「忠臣蔵」を、現代の熟年世代に重ね、拠点オリジナル作品に仕上げたもの。



さくらんぼ文化祭

極楽やネコと二人の寝正月 小西檸檬 風水地変荒れた師走の夜半の月 篠江秀敏 つむじ風枯れ葉誘って踊ってる 芝田障子 亥・亥年に家族揃って初詣 大野かな女

川柳

【水戸】 歳とりていい顔映す初鏡 父植えし庭の花切り墓参り 西堀白青 庄子泰子

【宮城】

チラシなど無縁後期の高齢者 ボケの坊 小池トキ子 小池トキ子

【横濱】 神だけに本音を吐いての初詣 スイッチを入れた母の脳の中 小池トキ子

【水戸】 元氣印のシニアを乗せて一泊二日のバスの旅 助川浩史 助川浩史

俺も百まで元気でいたい長寿天国我が日本 助川浩史 助川浩史

その後の生活は、内蔵助をはじめ社会生活に身を置く者と、上野介のようにノンビリと何もせず家に閉じこもりに近い生活を送る者に二分される状態。

そんな時、上野介は、生き生きと社会活動に励む内蔵助と再会。その内蔵助の生き方に刺激を受けた上野介とノンビリ組らは「拙者も」と各自の特技を活かし、活動を始めるという物語。

劇団の出演者約30人。そして、吉良邸の用心棒役として会場の観客も動員した

役目を終えた浪士全員は、老後の生活にほぼ困らない恩給(年金)と報奨金退職金をいただいた。

全員が会場を巻き込み、各ボランティアに

随想

私の地域デビュー

【東京】大谷 力は63歳の定年で会社を辞めるまで、地元の方との交流どころか、役所のある場所すらも知らなかった。完全なる仕事人間だった。

そんな私が定年で得た自由な時間を、どのように使ったらよいのか? 会社での交友関係しか持っていなかった私は、何をしたらよいのかさっぱり分からない状態に焦りを感じていました。

半年後、「これでは駄目だ」と居住する江戸川区の生涯学習校「江戸川総合人生」に入学した。

「平成の四十七」が、「エイエイオー」の「熟年パワー、エイエイオー」の「生涯現役エイエイオー」で幕を閉じました。

【仙北】 歳末福祉弁当の配達に取り組みました 富谷市の実施する「歳末福祉弁当」の配達ボランティアに

富谷市の実施する「歳末福祉弁当」の配達ボランティアに

富谷市の実施する「歳末福祉弁当」の配達ボランティアに

大学」に入学した。この学校は、学習や交流で地域リーダーを育成する生涯学習機関で2年間、授業を受ける。私はこの学校で初めて江戸川区のことを学び、川区の方との交流を体験した。

在学中には、歌の上手な仲間と「うたごえ」を開催したり、駅前の喫茶店にて地元の方々と交流のできる場を作ったりもした。

また、ナルクに入会する一方、独自でボランティア団体も作った。

【奈良】 寺前佑美に初めて拠点のサークル発表会に参加して

初めて拠点のサークル発表会に参加したが、生き生きと心加したメンバーの中には、配達を受ける側の人もおり、「弁当を渡す喜びと受け取る喜びで、いっぱいです」と話していました。

【栃木】 顧問の小林正治さんが「学校教育の支援や地域における子ども育成活動に貢献された」と、宇都宮市教育委員会から感謝状が授与されました。

【横濱】 吉武道子さんが老人クラブ会長を15年間務めた功績で横浜市長賞を受賞されました。

【東神戸】 ボランティア活動をしている「サンライフ魚崎」から感謝状と金一封が授与されました。

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). 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 海外 (Nalco USA: 1, Nalco Switzerland: 1, Nalco UK: 1, Nalco Orange: 1).



団体賛助会員

- あいおい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・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・丸十服装・ユアテックユニオン・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