



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:大阪府中央区常盤町2-1-8 FGL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

ナルク25年の歩みは地域貢献の歩み 奉仕活動も370万時間を突破

ナルクの活動の柱である「時間預託活動」については先月号で詳細をお伝えしたが、今月は、もう一つの柱である「奉仕活動」についてナルクの現状をお伝えする。時間預託活動が300万時間を達成したと同様に、奉仕活動も370万時間を達成することができた。NPO法人の存意義は、地域社会にいかに関与しているかということであろう。その意味でナルクの奉仕活動が370万時間を突破したということは、我々は誇りにし、活動会員の皆様に感謝したい。

ナルクの奉仕活動は定款で謳われている社会参加と市民相互扶助の精神に基づき、高齢社会にふさわしい地域社会づく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活動の一つとして会員外の不特定多数の人や地域社会に対して行うボランティア活動である。

奉仕活動の記録は、その活動の内容を問わず、すべて活動1時間に対し、奉仕活動点数1点が付与される。具体的な奉仕活動の内容は

(1)福祉関係
 特別養護老人ホームをはじめ、高齢者施設でのボランティア(洗濯乾燥、食事の配膳、車いすの掃除、植木の管理、囲碁など趣味の相手、書道教室の開催、各種のイベント・教室の開催・援助など)。(2)子育て支援関係
 介護保険法などの施行により高齢者、障害者の困難な支援は、行政を中心に実施していく方向になったため、その余力を「子育て支援活動」を活動の重要な柱と

すえ、学童保育の支援、登下校時の見守りや送迎、乳幼児の見守り、家庭教師、おもちゃ病院などを実施、男性会員の活動の場を拡げた。

(3)環境美化関係
 河川・海岸・道路・公園などの清掃、森林・公園などの植樹や除草など。ナルク設立10周年には「東海道56次エコーウォーク」で東海道をこみ収集を実施。また15周年では「中山道ウォーク」で

この2件でも我々は「出来る方法で」大きな役割を果たしてきた。阪神大震災ではその当時の厚生大臣から感謝状をいただいている。

東日本大震災では、宮城拠点によるパラソル喫茶が皆さんの記憶に新しいと思う。

全国から参加した拠点・会員も多く、喫茶開店回数は200回。そしてその喫茶店で振る舞われたマドレーヌは何と10万個。副代表の佐藤美喜さんが一人で焼き上げたお菓子である。「夢中だったから」と彼女は言うが、1回200個前後を家庭用のオーブンで焼くのであるから、いかに大変だったか。今その味を懐

かくし思い出している人も多いことであろう。

仮設住宅がなくなり、そこにいた人たち、パラパラに離れたいった今、新たなコミュニティ作りが問題でもある。復興住宅の自治会からの依頼や、福祉施設で、かつての経験を生かして心をつなぐお手伝いをしている。

今もやっているいくつかの具体例をご紹介します。

・銚子拠点は近くに犬吠崎の海岸がある。ここはジオパークに指定されており、多くの観光客も訪れる。この海岸の清掃と、公園の花壇管理をほぼ毎月定期的に行っている。

・市内を流れる川沿いの遊歩道やハイキングコースを歩きながらきれいにする。石二鳥の「グリーンウォーク」は箕面、交野、枚方、奈良などの拠点で行われている。

・地域では児童の登下校時の安全を願っているが、これにナルクが加わったり、単独で見守りを行っているケースも多い(信州さかき、和歌山、堺、茨木・摂津などの各拠点)。

・このような見守りとは別に、もう少し機動的な「青パト」がある。車の屋根に青色の点滅灯を付けて校区をパトロールするのであるが、枚方拠点は週1回、16台の自家用車と拠点が所有する福祉車1

台で7年間続けていた。四條畷拠点では2人が自家用車で同様の活動をしている。

他団体との協働
 ナルクが単独で行う環境美化運動は十分にインパクトがあるが、地域の他団体と一緒に活動すると、より大きな力になっている。

・栃木拠点は足尾銅山の廃鉱跡緑化運動に協力している。これは単に山に植樹をするのではなく、ドングリを拾うところから始まる。ドングリを発芽させ、育てて山に植える壮大なものである。

・茨木・摂津拠点は地域の高校や少林寺拳法の団体と一緒に子供達の協力を得ている。目抜き通りを大勢で掃除する姿は市の名次頁へ

植樹できるまで育てるのはナルクの会員たち。もちろん、畑地の提供も必要である。そして最終的に山に植樹する時には多くの団体と一緒にやっている。

・防獣ネット張り。栃木拠点はイノシシなどの害獣から住宅地や畑を守るために市に協力して、防獣のためのネット張りに協力している。なかなかの重労働で、高齢者には大変な作業であるが、近くの国の施設(農水省管理)を借りる権利のために頑張っている。

・茨木・摂津拠点は地域の高校や少林寺拳法の団体と一緒に子供達の協力を得ている。目抜き通りを大勢で掃除する姿は市の名次頁へ

「現場が重要」という言葉がある。現場とは、まさに「王の見る場」であり、当時の大阪拠点の廣岡代表にお願いし、送迎など活動の現場体験をさせていただいた。また事務局次長時代に寺井事務局次長(当時)の配慮で、全国で開催されていた事務局長会議に出席し、全国の皆さんと親しく懇談ができたことが現在の活動に生きていると思う。(神野毅)



季の輝き

枚方山田池公園の菖蒲

写真・古布啓治

宮城拠点のバラソル喫茶



宮城拠点のバラソル喫茶



大分拠点のハンドマッサージ活動

物行事になって、利根沼田の代表、事務局長も同様で、

・箕面拠点は事務局
長がいくつもの団体
の幹部を兼ねている
ので協働作業が多
い。名所「箕面の滝」
に通じる沿道のクリ
ーンハイキングもそ
の一角を担うのは和
歌山拠点。

・総会の議論を受け
て本年度から「ナル
クデー（ナルクウイ
ーク）」を設定し、
地域社会への貢献活
動を展開したい。

神野会長談話
昨年は25周年の記
念行事も成功裏に終
了し、ナルクの基本
活動である「時間預
託活動」は300万
時間達成いたしました。このことにつ
いて先輩諸氏、また
現在活動を展開され
ている会員の皆様の
ご労苦に対し、心か
ら感謝をする次第で
あります。

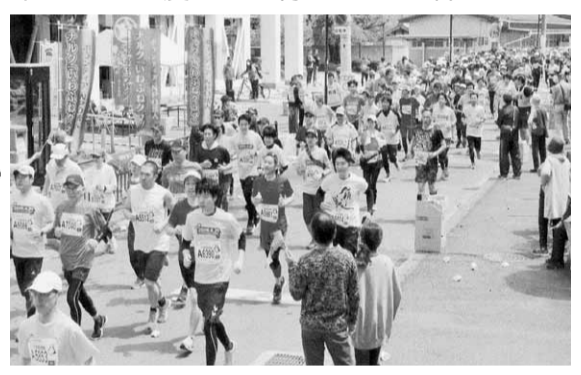


箕面拠点の滝道清掃活動

また、昨年提言を
受けた「ナルクビジ
ョン」の中で、今後
ナルクは地域社会と
のコミュニケーション
の推進により、地
域と共に活動を進め
ることが重要であり
ます。

ここにナルク設立
25周年を契機に、ナ
ルク設立日の「4月
20日」を「ナルクデ
ー（ナルクウイ
ーク）」として、全拠
点一斉に地域社会に
貢献する環境美化活
動を展開しようでは
ありませんか。

①名称
ナルクデー（ナル
クウイーク）
②実施日
2021年4月20
日、または4月20
日の週の1日
③活動内容
環境美化活動
詳細は前述の通り
です。（以上）



交野拠点のマラソン沿道応援

おらが拠点の 熱いひと

澄巻 今日朝から会
員さん宅の庭に80
歳カルテットの姿
があります。ナルク
の旗を立てて作業
をしています。東葛
佐藤正昭

まずが誰が見てもナルクの
面々には見えません。
東葛拠点南ブロックの鹿野
(84歳)、鮎川(82歳)、佐
藤(81歳)、古河(80歳)の
80歳カルテット・植木せんだ
グループです。
私どもの拠点には、せんだ
や草取りの奉仕活動をする人
が15人以上いて、カルテット
を組んだ4人のグループも、

季節を問わず出番が回ってき
ます。時には7、8人を要す
る作業要請もありますが、そ
の時は80歳予備軍や、女性メ
ンバーにも加わ
ってもらいま
す。作業は脚立を
使うことから
「安全第一」
で、分担して行
いますが、正に
「ワンチーム」
での作業です。
最年長の鹿野
幸男さんはシル
バー人材時代も
含めて経験も長
く、最高のせんだ技術の持ち
主です。
鮎川昌澄さんは几帳面で、
草取りは抜群の出来栄えで
す。



80歳カルテットメンバー



作業に励む東葛拠点メンバー

善は拠点の代表を務め、幼稚
園勤務の現役ながら、松のせ
んだまでこなす技はプロ級で
す。
皆さん、仕上がり出来栄え

佐藤正昭さんは片付けの名
人で、他のメンバーがせんだ
した枝などを瞬く間にまとめ
てくれます。一番若い古河武
はプロと違わない自信と自負
を持ち、作業をこなしていま
す。伸びた枝木が見事に整っ
た姿や雑草を取り去り、きれい
になった庭を見て、メンバー
一同清々しい満足感が体を
駆けめぐります。感謝の言葉
をいじると、疲れも飛び去
り、次の意欲が湧いてきます。
健康体操よりもサプリメント
よりも、体を動かし爽快感
を味わい、喜びを共有するこ
とは、健康を維持する上で一
番です。

五体不満足の80歳カルテッ
トの面々ですが、ナルク活動
のほかに地域活動にもさまざ
まな場面で大活躍をしていま
す。
これからせんだの返納
は先延ばしにして、頑張り
活動していきます。
(記・古河武善)

リレーエッセイ

あなたもMCIでは？

現在、認知症の高齢者の数は462万人、
85歳以上の4人に一人が認知症だそう
です。
そして、問題なのは認知症の予備軍とい
われるMCI（マイルド・コグネクティブ
・インペアメント）軽度認
知機能障害が400万人も
いるということです。かく
いう私もその一人です。
例を幾つかあげてみま
す。まず人の名前が出てき
ません。顔は覚えていて
れど名前が出てこない。ま
た逆に名前は分かるけれど
顔が浮かばない。年賀状を
書いても、この人とどこで
一緒だったのか、どんな顔
をしていたのか分からな
い。そんな人が大勢います。
特に片仮名言葉がダメです。何でもないの
ときに「ハッ」と浮かんだりします。そし
てトントンカンな行動や、もの忘れです。
電気、空調の消し忘れ、水道の出っぱ
なし、テレビのつけっぱなしは日常茶飯
事です。我ながら笑ってしまうのは電子レ
ン「社会奉仕」と「人付き合い」が大切
です。何が入っていません。炊飯器の
が炊きあがったので、フタを取ると「お
米進むのではありませんか？」
のまま「だ」だったりします。
(記・田邊榮一郎)



外出時、玄関を出た後で、「カギを掛
たかなア」と後戻りしたことは二度三度
はきません。
日本の認知機能の権威で「長谷川式認知
症スケール」を作られた長谷川和夫医師が
2年前に認知症になられたことが伝えられ
ました。それが分かったとき、かけは、「ド
アにかぎをかけたかなあと一度戻るのはあ
りがちだが、二度三度と戻ることがあり、
これはおかしいと、弟子の専門病院に行き、
MCIの検査と心理テストを受けたら、認
知症と分かった」とお
しゃってあります。
最近の長谷川医師によ
ると、「朝はすっきりし
ているが、午後になると
おかしくなる。昼と夜と
が分からなくなり、外出
したら、店がみな閉まっ
ていたこともある」そう
です。しかし喜怒哀楽な
どの感情は残っている
し、友人、家族、同僚、
介護サポーターなどのつ
ながりで、コミュニティ

私はこれで元気です

二わたしの健康法お教えします

100歳までボケないために

脳と心のアンチエイジングのため
に次のことを試してみま
しょう。

- 1、まずは足腰を鍛える。
- 2、今より500歩多く歩く。1回
のウォーキングは20分以上。
- 3、坂道運動。平地だけでなく、
坂道や階段も。
- 4、「速く歩く」「ゆっくり歩く」
を繰り返す。
- 5、誰よりも若く見える首の体操。
後ろから呼ばれたとき、首だ
けを回して振り返るように。
- 6、常に良い姿勢を心掛ける。肩
甲骨を下げると、自然に姿勢
が良くなり、若く見える。
- 7、骨盤を引き締めるのは老化防
止。
- 8、尿漏れ防止体操の実施。
床におおむけに寝て両ひざを
立てる 5秒間肛門を締める
10秒ほど力を抜く また肛
門を締める。
この動作を3回繰り返す。お
なかに力は入れず呼吸は止め
ない。
(びわこ南東拠点会報より転載)

「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。

びわこ湖西拠点 会員募集キャンペーンで大きな成果

びわこ湖西拠点は3月7日午前10時から午後2時まで、大津市和邇中浜の平和堂和邇店1階で会員募集のキャンペーンを展開した。



平和堂和邇店で初の会員募集キャンペーン

度の低いナルクの存在を示すには、積極的な宣伝活動が必要で、ナルクの幟とビブスを着用し、初めて取り組んだのが、予想以上に成果があった。

反響は数日後にあるものと思っていたのだが、当日だけで2世帯4人が入会、1世帯が入会案内書を持ち帰った。「エディング」も4冊が売れた。和邇店よりも来客数の多い堅田店などでキャンペーンを展開すれば、さらなる効果が期待できそうだ。

千葉エリア会議

水戸拠点の送迎活動の実態に感動

会員の高齢化が進む一方で、退会者が増えている現状を何とかしなくてはと昨年、会員増強プロジェクト・チームを立ち上げ、まだまだ認知

点の取り組みの報告と関連する質疑が行われた。

共通の問題点は、会員の高齢化に伴う活動の停滞と、会員

の減少である。この問題は都市部も郡部も同じで、妙案がないといった現状である。

報告の中で特徴的だったのが、市川拠点の「地域支え合い活動の推進」である。5つのブロックで拠点化を図り、運営委員やブロック委員を

配置し、拠点ごとに活動を推進するというものである。これは「かずさ拠点」がサロンを地域活動の拠点にしようという考えと同じである。市川拠点の成功を期待したい。

最後に水戸拠点の和代表の講演があった。その中で驚くべき内容が報告された。水戸拠点は、病院への送迎に力を入れており、その実績が報告されたが、12月は利用会員が81人。回数は295回、活動時間が444時間である。

活動回数は、1日に約10回病院に送迎していることになっている。この実績をどう見るか。利用する人がいるからこのような数字になるのだらう。といえはそれまでである。この数字はわが「かずさ」から見れば驚嘆に値する数字である。

水戸拠点は入会するときの説明会で、「あなたは病院への送迎を自賠責保険を

使ってやることで済みますか」と聞くことである。そのことを理解したうえで入会する会員がいるので、この驚異的な送迎活動ができるのである。(安藤正之)

町から映画館が消えた 美幌拠点の映画鑑賞会は元気です

美幌拠点の同好会「映画を楽しむ会」は不定期で開催している。この町から30年前に、映画館が姿を消してしまっただけに、オホーツク沿岸の町で映画館があるのは北見だけになってしまいました。

従って、同好会の開催場所も北見の映画館ということになりました。幸い北見は車で40分の隣町です。メンバー同士車で乗り合わせ、わいわいがやがや、賑やかなドライブを楽しめます。

そして映画の後はお楽しみランチタイムです。映画の感想、次の作品やレスポンスなど、親睦の輪はさらに盛り上がり、会員の高齢化により車を運転する人が

少なくなくなったのが悩みのたねです。

に何度も並び、食料をもらって、高齢者や子供たちに配って歩いた。

保母の資格を生かして青空保育の手伝いをし、子供たちから元気をもらったことも思い出さず、忘れたいけれど、いざ、あの時、あの町の様子は決して忘れられない私の1・17である。

さらなる発展を目指して

阪神淡路大震災から25年

代表 崇嶋幸子

今年はいくつかの命を奪った阪神淡路大震災から25年の節目の年なので、早くから「1・17ひょうごメモリアルウォーク」と追悼行事に参加しようと考えていた。

30年余り勤めた会社を退職し、単身赴任中の夫の住む神戸に引越して、10日目に大震災に遭遇した。50歳の時である。

次の仕事は高齢者福祉と決め、転職して、若い時と同じように心を躍らせて神戸に来たのに、美しかった街は壊れてしまった。

当時、まだナルクは組織されていなかっただけで、一人でも、何かできることはないか」と考え、思い悩んでいた。

幸い住んでいた地下鉄沿線の須磨区は比較的被害が少なく、区役所に行くといろいろな物資を配る行列ができていた。食料を配る列



に何度も並び、食料をもらって、高齢者や子供たちに配って歩いた。

保母の資格を生かして青空保育の手伝いをし、子供たちから元気をもらったことも思い出さず、忘れたいけれど、いざ、あの時、あの町の様子は決して忘れられない私の1・17である。

さらなる発展を目指して

阪神淡路大震災から25年

代表 崇嶋幸子

今年はいくつかの命を奪った阪神淡路大震災から25年の節目の年なので、早くから「1・17ひょうごメモリアルウォーク」と追悼行事に参加しようと考えていた。

30年余り勤めた会社を退職し、単身赴任中の夫の住む神戸に引越して、10日目に大震災に遭遇した。50歳の時である。

次の仕事は高齢者福祉と決め、転職して、若い時と同じように心を躍らせて神戸に来たのに、美しかった街は壊れてしまった。

当時、まだナルクは組織されていなかっただけで、一人でも、何かできることはないか」と考え、思い悩んでいた。

幸い住んでいた地下鉄沿線の須磨区は比較的被害が少なく、区役所に行くといろいろな物資を配る行列ができていた。食料を配る列

に何度も並び、食料をもらって、高齢者や子供たちに配って歩いた。

保母の資格を生かして青空保育の手伝いをし、子供たちから元気をもらったことも思い出さず、忘れたいけれど、いざ、あの時、あの町の様子は決して忘れられない私の1・17である。

私の簡単料理・自慢の一品

おすすめのレシピ

鶏手羽元のマーマレード煮

- 【材料】 鶏手羽元 8~10本
- 【調味料】 マーマレードジャム 150グラム 醤油 75ml (ジャムの瓶の約半分) 好みで控えてもよい

- 【作り方】
- ①厚めのステンレス製の鍋かホーロー鍋に鶏手羽元を敷き詰める。
- ②上記の鍋の中にマーマレードジャムを1本と、醤油をジャムの瓶の半分を入れる。
- ③②の中に水を鶏手羽元がかぶるくらい入れ、はじめ強火の中火で煮込み、煮立ってきたら少し火を弱め、煮詰める。
- ④水気が少なくなってきたら鶏肉をひっくり返しながらかき混ぜ、とろみがついてきたら火を止める。(気を付けないと溶け込んでしまいます)

*安い鶏手羽元で、お手軽にでき、ピールのお供に最適です。マーマレードが加わることで、さっぱりとした味になり、ヘルシーな鶏肉をおいしくいただけます。

(茨木・摂津拠点 上田久美子)

皆さまの投稿をお待ちしています。男性の方の投稿歓迎です。できるだけ写真添付してください。自慢の郷土料理もご紹介ください。メールアドレス yamay@peach.plala.or.jp 〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 F Gビル4F ナルク編集部

全国の指止、まれ 全国同好会めぐり

ウオーキング同好会

「ナルク岐阜」発足のきっかけは、2009年ナルク設立15周年記念行事の「中山道エコ・ウオーク」でした。2004年に岐阜拠点を上り立ち上げたが、最初の5年間は同好会らしき活動は一つもなく、ひたすら時間預託活動、社会奉仕活動に取り組みていました。

中山道の岐阜県内17宿(馬籠宿から今須宿まで)を高畑会長一行様が無事お通りになるについて、手落ちがあつてはならず、江戸時代の宿場を預かる田舎代官のような心持ちで、宿泊所、道中の休憩所、記念植樹の場所など県内4拠点(岐阜・大垣・各務原・土岐)が協議を重ねたものでした。そしてこの時、道中を下見して歩いたのが第1回のウオークでした。

中山道エコ・ウオークも無事終了し、ウオーキング同好会が発足しました。岐阜県内で、交通費のからない場所を選定して、あちこち歩きまわりましたが、行先が選定に困るようになりまし



岐阜で一番高い百々ヶ峰の山頂で

もう一つは、名鉄電車です。この切符で岐阜県や愛知県のかなり遠方までウオーキングできるようなりました。皆さん高齢化しました。梅が、今も頑張つてウオーキングしています。

拠点だより

【堺】おしゃべり広場で思い出の写真を

「思い出の写真」を持ち寄ってもらい、その時の思い出を話していました。新婚時代の写真、少女時代の写真を前に、話代が弾み、有意義な会になりました。

【名張東】きずな公園の芝桜植え替え完了

2月1日、手足がしびれるほど寒い日でしたが、自治会役員やボランティアの有志が集まり、市内の「きずな公園」の芝桜の張替え工事をしました。

【水戸】2019年施設訪問実績

水戸拠点の昨年1月から12月までの施設訪問実績がまとまりました。訪問先は

月の彼岸花、秋には菊、紅葉、黄葉(银杏)を追って歩きました。それでも、行き先を探すのに困るようになり、次の案を考えました。一つは地元バス会社が季節に発行する500円乗車券です。普段なら乗車券の千円かかる場所まで、戻りも500円。乗り換え券を利用して岐阜市郊外まで足をのばすことができました。

読者の随想

つづき 小林加代子 「函館」保護猫と「保護猫」という言葉が聞いたことはあります。若いうちから保護猫を飼ってこられた犬・猫を殺処分する前にボランティアなどが引き取り、里親探しをする犬・猫のことを言います。

【和歌山】楠見勝

行政処分の反則金 は、およそ2倍超になった。ながら運転するだけで5万円以下の罰金から6か月以下の懲役または10万円以下の罰金に。さらに事故でも起こ

【仙北】街角カフェ実施のため

居場所作りのための「街角カフェ」を計画しています。既存のカフェを2か所視察に行きました。最初に行ったのは民生委員、町内役員など4グループが運営するカフェ。基本はコーヒーやお茶を飲みながらの談笑ですが、歌・踊り・手芸などもあるそうです。

【交野】今年の新春懇親会

1月23日、星田の「星徳館ホール」で行われた今年の「新春懇親会」には、過去最高の90人が参加

【交野】今年の新春懇親会

1月23日、星田の「星徳館ホール」で行われた今年の「新春懇親会」には、過去最高の90人が参加

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). It lists activity bases across various regions like Hokkaido, Tohoku, Kanto, etc.



団体 賛助会員 (敬称略)

- List of member organizations including insurance companies, labor unions, and social welfare organizations.