

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 https://nalc.jp
kato@nalc.jp

奇数月
10日発行



Table with 5 columns: 地域, 活動拠点数, 海外, 活動拠点数. Includes regional activity counts and international branches like Nalc USA, Nalc UK, etc.

ナルクの活動と収益事業について

ナルクの活動は、ボランティア精神に基づいて、会員相互の助け合いの、時間預託制度を中心として日々の活動を行って...



ナルクの主な収入源は「受取助成金」「受取寄付金」「会費収入」「事業収益」

ナルクの活動と収益事業

移送支援時の交通費改訂について

ナルクの助け合い活動で移送支援は重要な役割を果たしています。その際に用いる自家用車のガソリン代は、制度ができて以来30年間、30円に据え置かれてきました(現在は1kmあたり30円+1kmあたり20円+1kmあたり50円として運用、20円部分は代が急騰し、移送支援時

Table 1: Comparison of gas prices and costs between 2025.2 and current rates.

Table 2: Summary of gas price adjustment items and conclusions.

【参考】令和6年3月1日 国土交通省 国土旅第359号「道路運送法における許可または登録を要しない運送に関するガイドラインについて」

の交通費改訂が必要! という声が多く聞かれます。そこで野中会長の指示のもと、2025年1月末に交通費検討委員会を設置し、検討することになり、委員には各地区責任者12名と、常務理事会メンバーが任命され、全国の現場の実態と会員の

産の野菜、フリーマーケット、手作り品、など。今回の、本部及び各拠点で行われている収益活動の実態を以下に紹介いたします。

(1) 自前の事業 ●物品販売など 【本部】エンディングノート、シニア介護サポートテキスト 【拠点】バザー、文化祭チケット、夏祭り、校区の祭り、福祉センター祭り、地

(2) 介護・福祉施設への事業 ●施設内の清掃作業や園芸育成管理 ●売店運営、喫茶のお手伝い ●入浴後のヘアブロー ●編物クラブ、お茶会、将棋のお相手、お話し相手

(3) 行政からの委託や受託事業 ●調査福祉センター(福祉サービス第三者評価、グループホーム外部評価など) ●研修事業(生活支援員養成講座) ●自動販売機手数料

(4) その他 ●イオンの黄色いレシートキャンペーン ●さぼりとほっと基金 ●赤い羽根共同募金 ●各拠点への展開

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)

Chairman Takahiro Nonaka

「ミヤクミヤク」。名前の由来は「脈」で、生命の脈動や人類文明の繋がりを意味し、赤と青の色は細胞と水を象徴しているようだ。10月までのロングラン、事故なく安全に、思い出に残る万博になって欲しいと願う。万博のテーマは、超高齢社会を迎えた日本、ナルクの存在意義の発揮が求められる。世界に類を見ない超高齢社会の日本、ナルクが目指したい。

時季に 応じて

若い世代と共に 考えたい未来社会 158カ国と地域、9つの国際機関が参加し、大阪・関西万博が開幕した。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」。世界中から最先端の技術やアイデアが集まり、未来への夢や希望を抱く場となっている。公式キャラクターは「ミヤクミヤク」。名前の由来は「脈」で、生命の脈動や人類文明の繋がりを意味し、赤と青の色は細胞と水を象徴しているようだ。10月までのロングラン、事故なく安全に、思い出に残る万博になって欲しいと願う。万博のテーマは、超高齢社会を迎えた日本、ナルクの存在意義の発揮が求められる。世界に類を見ない超高齢社会の日本、ナルクが目指したい。

拠点だより

今年も咲きました
岐阜



2009年4月25日、ナルク設立15周年を記念して、中山道ウォーク(日本橋から京都三条大橋まで)が実施され加納宿では、加納天満宮に「紅梅」を記念植樹しました。梅は16年経ち、今年もきれいに咲きました。

Josh先生の英会話教室は楽しい
枚方

英会話同好会は月2回開催で、2人の外国人の先生に1回ずつ指導していただいています。

ローマ字英語の私が、英会話同好会に入会するまでは時間がかかりました。「格が高い」「恥をかくのでは」と自問自答の末、入会いたしました。入会当時から現在までも恥のかきっぱなしですが、メンバーの方から「貴女がいるからクラスが楽しい」と言ってくださり、めげずに参加しています。端々の単語で何を話されているのか理解をする程度、文法通りで話すことはとても難しく、できないのが現状です。

これまでに何人かの先生に変わり、勉強をさせていた



だいてきました。発音は先生の出身国によって違います。聞き取りにくい先生もいましたがJosh先生の時間は勉強になり楽しい時間です。朝の挨拶 元気に good morning で始まり、



皆がお互いに質問し返事をする近況報告の時間です。その後 Josh先生の用意したカリキュラムにより授業が進行します。

設問の時間があり、回答時間があります。回答で間違ってもその場で訂正してください。

年 24 回 1時間30分の授業中わからなくても、周りの方のアドバイスを得ながらの英会話の時間は私にとって楽しい時間です。興味のある方は是非 Josh先生の時間に体験してください。

ガイドヘルパーの喜び
高槻・島本

ナルクに入会して活動を始め2年目になります。また今年74歳にしてガイドヘルパーとして開始しました。去年、高槻の協働舎「花の会」の面接を受けて採用されました。現役で働ける喜びを感じています。

決め手は男性のガイドヘルパーの不足、支援を待ち望む人の事を考えると、取り組みぬわけにはいかないと。自分のことよりも世の中の片隅に置かれた障がい者が忍びなく、知的障がい者・自閉症の方のサポートをずっとしていこうと誓いを立て、続けられる仕事を選択した次第です。

低賃金ではありますが、頑張っておられます。また、親元を離れてグループホームで暮らしておられ、週末に自宅に戻っている人もいます。その人たちのガイドヘルパーで気づくことは、楽しいと思えることをさせてあげること、そして社会参加させてあげて、少しでも自立できるように手助けをしてあげることが大切だということです。

先日日本橋でんでんタウンに同行して格安のDVDとミニカーを買い求めた障がい者の男性は喜んでくれました。こだわりがあるけれどもこちらまほのほのします。それが今、私の取り組んでいるガイドヘルパーとしての喜びです。

読者の随想

病を乗り越えて

【大阪府・枚方 和田 喜代美】

ナルクに入会して24年、イベントやナルク旅行などに楽しく参加していました。「カラオケ」「水切り絵」の同好会を立ち上げ、施設や小学校へ訪問。ハンドマッサージを習得して、東日本大震災後、仙台や福島の仮設住宅へボランティアに参加。と様々な活動をしてきました。

主に時間預託活動では、会員宅の掃除や庭木の剪定・草取りなどの支援に行き「きれいにしてもらって助かるわ! ありがとう!」の言葉に喜びを感じて長年頑張っていました。

ところが2020年9月、突然「くも膜下出血」に見舞われ、意識不明になり緊急手術を受けて幸いにも命は取り留めましたが3ヶ月間の入院で身体や足腰が弱り歩行困難、要支援2になりました。

元気が取り柄と思っていた私は、大きなショックでなかなか現状を受け入れることができず、自分への歯がゆさと「何故?」という思いの葛藤で苦しく辛い日々でした。

当時はコロナ感染が蔓延し、家族にも面会ができず気持ちが沈んでいた時、会員の方から励ましを頂いて、気持ちが安らぎ、少しずつ前を向くことができるようになりました。

そして以前、本部の会報に掲載されていた「失ったものは数えない、残されたものを最大限生かそう! 楽しみや感動する日を送ること」という、心に響く記事を思い出し「私にもまだ出来ることあるかも?」との思いで、今は以前から楽しんでいた「水切り絵」に取り組みで少しずつ作品作り挑戦しています。そして週2回デイケアサービスに通って、パワーリハビリや脳トレに励んでいます。

今まで活動して貯めてきた時間預託点数は、将来使わず元気で過ごそうと思いましたが、思いが叶わず今は頑張って貯めてきた点数を利用して、会員の方々に部屋の掃除や話し相手などをさせていただき、お世話になって感謝! 感謝! です。

今も時々気持ちが落ち込む時がありますが、友人や家族の励ましで、これからも健康に気を付けて楽しい日々を送りたいと思っています。

本部よりお知らせ



タイムバンクは、米国フロリダ発祥の「タイムバンク」から派生し、世界各地にその組織があり、タイムバンク・コリアは、その内一つである。

彼らの活動は、社会貢献活動(純粋なボランティア)であり、ナルクのような様な会員の制度ではない。母体がキリスト教会であるので、活動資金はほとんど寄付で賄われている。ナルクの時間預託制度、特に遠距離支援に大きな関心を持ったようである。彼らと一緒に何かをすることはできないが、機会があれば、情報交換を続けたいと考えている。

「ナルたん」の特許取得
ナルクのマスクotteキヤラクター「ナルたん」の商標が下記の通り登録されました。登録番号: 6908881号(絵)、6908882号(字)。役務区分: 第41類。登録日: 令和7年3月18日。

タイムバンク・コリアとの情報交換
3月5日(水)
韓国の社団法人「タイムバンク・コリア」のソング表とヘラン事務局長の訪問を受けた。ナルク側は、ZOOMを含め5人の事務局員で対応した。
タイムバンクは、米国フロリダ発祥の「タイムバンク」から派生し、世界各地にその組織があり、タイムバンク・コリアは、その内一つである。
彼らの活動は、社会貢献活動(純粋なボランティア)であり、ナルクのような様な会員の制度ではない。母体がキリスト教会であるので、活動資金はほとんど寄付で賄われている。ナルクの時間預託制度、特に遠距離支援に大きな関心を持ったようである。彼らと一緒に何かをすることはできないが、機会があれば、情報交換を続けたいと考えている。
「ナルたん」の特許取得
ナルクのマスクotteキヤラクター「ナルたん」の商標が下記の通り登録されました。登録番号: 6908881号(絵)、6908882号(字)。役務区分: 第41類。登録日: 令和7年3月18日。

お知らせ



イギリスは3月末の週末に冬時間から夏時間に時計の針が1時間進み、萌え木の季節を迎えました。

パディングトン駅、陸橋下の青いパディングトン



母のパソコンの設定、送迎、ベランダに日除け TENT を張っていただいたり、枚方拠点の皆さまには色々とお世話になり、とても感謝しています。私もこちらで、認知症の方の見守り、庭仕事、お掃除等のナルクボランティアを経験させていただきました。

ナルクのロンドン拠点である英国日本人会は、ENJA(欧州日本ネットワーク)に参加していて、そこでは参加する欧州各国の団体が主催で2年に1度、講習会や交流、情報交換などを目的で大会が開催されています。

セントポール大聖堂



今年5月17日に「高齢者問題」をテーマにオンラインで開催予定です。英国日本人会の副会長をされているホワイトハウス佐藤敦子ナルク部・部長が今大会の主催担当で、私や他のナルク部の有志も、オンラインでできるお手伝いをしています。

大会は日本の高齢化問題の専門家も参加し、日本からもZOOMで参加が可能です。ご興味のある方にはご案内をお送りいたしますので、mail: nalc@japanassociation.org.uk までぜひご連絡ください。(山口ゆかり)



王立取引所

コロナ禍前になりますが、母の住む大阪の枚方拠点にて、ロンドンでの私のナルク時間預託点利用で、遠距離サポートをしていただきました。

春キャベツのピクルス

【材料】
●キャベツ1/4
●塩小さじ...2(塩揉み用)
○●酢...150cc
●砂糖...大さじ4
よく混ぜ合わせておきます。
【作り方】
①3センチ四方にちぎったキャベツを塩揉みします。
②1kg 位の重石を載せて20~30分。
③水分を絞って○に漬けます。
④冷蔵庫で2時間ほどで食べられます。

東京拠点 木内 晴一



乗ってきたとします。ほとんどの人が席を譲る、または、譲らなくても譲る気持ちは持っているのではないのでしょうか。それが「ボランティア精神」ではないかと思っています。
私は、私の母が子ども会の役員を務めていたこともあり、幼少期から子ども会の様々な活動に参加してきました。具体的には、町の清掃活動などです。
中学生の時には昭和天皇が植樹祭のため地元の公園においてになり、植樹ボランティアとして参加したことは貴重な思い出です。
時は過ぎ家庭を持った私は、ひよんなことから息子が通う保育園のPTA役員を務めることになりました。その保育園には、息子と同じクラスに聴覚障害を持った女児がいました。子どもたちは障害があるのが、なかならうが関係ないですよ。仲間! 仲間! とよく保育園のことを話してくれました。(息子もオッサンになり口をきいてくれませんが泣) その姿に感動し、手話を習い始めたのもその頃からです。
私たちは同じ「思いやり・やさしさ」を持った仲間としてナルクで出会いました。私はそのすばらしい「縁」「出会い」を大切に思い、今後のナルク活動を皆さまと共に盛り上げていければと切望しています。どうぞよろしくお願いたします。

私とボランティア
目まぐるしく変化する時代に私たちは生きています。巷では「デジタル・IT・AI」など、難しい言葉が飛び交い、同時に「ボランティア」という言葉もよく耳にするようになってきました。そこで、「ボランティアとは?」と、私なりに考えてみました。
「ボランティア」と言っても一言ではうまく説明しづらいですよ。ね「介護支援ボランティア」「災害ボランティア」「町内会・PTA・スポーツボランティア」など「ボランティア」は多種にわたり存在します。
また、日本では「奉仕活動」と訳されることが多いようですが、ここには自分の意思だけでなく強制的に強いられる活動も含まれております。しかし、本来のボランティアとは自らが進んで対等な立場で行うとの深い意味合いもあります。
以上から「ボランティア」は「人間誰しもが持っているやさしい気持ち」ではないかと私は考えています。例えば、混んだ電車で高齢者が乗ってきたとします。ほとんどの人が席を譲る、または、譲らなくても譲る気持ちは持っているのではないのでしょうか。それが「ボランティア精神」ではないかと思っています。



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



「安心つながり」活動 兵庫県・芦屋 植田英三郎

活動印誌

芦屋拠点の「安心つながりチーム」の活動をお伝えします。

芦屋拠点の「安心つながり活動」は、2015年頃より、全国に紹介された「見廻り隊」に端を発しています。

見守りチームは、当時の代表や事務局の主要メンバーが、コーディネーターを兼務しながら、サポートの必要な会員に対して、介護保険での支援が始まるまでの移行期や、介護保険の適用外の送迎、家事援助を中心に活動を行いました。

見守りチームは、当時の代表や事務局の主要メンバーが、コーディネーターを兼務しながら、サポートの必要な会員に対して、介護保険での支援が始まるまでの移行期や、介護保険の適用外の送迎、家事援助を中心に活動を行いました。

月1回の定例ミーティング

のみ、運営委員会で毎月報告。

② 提供するサービス

定期連絡：月1回から要望による。

③ 時間預託点数移動と交通費

訪問や作業(電球交換、掃除など)実施時は時間預託点を移動する。

④ 運営体制

各ブロック(4ブロック)から2名の委員(メンバー)とチーフ1名の9名で構成(代表と事務局長は原則定例参加)。

⑤ 年間行事

配布担当と安心つながりメンバーの合同ミーティング(情報共有と懇親)。

⑥ 時間預託点

訪問や作業(電球交換、掃除など)実施時は時間預託点を移動する。

⑦ 安心つながり活動の提供を受ける対象者

定例アンケート(毎年総会前5月実施)で申込をした会員で「話し相手が欲しい人」や「ちょっとしたサポートがあれば良い人」など。

⑧ 交通費

ブロック内での提供者対応を原則とするが、1km未満は0円、1～2kmは100円、2km以上は実費(当日徴収)。

⑨ 新規登録者とサポート

配布担当と安心つながりメンバーの合同ミーティング(情報共有と懇親)。

⑩ 買い物ツアール

この活動のポイントは「守秘」と高齢者(包括)支援センターや、利用施設ケアマネとの連携にあると考えています。

⑪ その他

また、会員に寄り添うことが大切であり、メンバーはルールや規則を守りながら、民間ボランティア団体である、ナルクならではの「優しい」活動を行って頂いており、感謝しています。

ナルクのボランティア保険

コロナ禍もすっかり落ち着き、会員の皆さまにおかれては「自立活動」に「助け合い活動」にと、まさに「ボランティア活動」に活発に取り組まれる季節となりました。

「ボランティア活動」に参加されるにあたっては、日頃よりケガを始め不測の事故に合わぬよう、十分に気をつけながら参加されているものの、ちょっとした不注意により、転倒・骨折等の事故に合われる方が散見されます。

そのような時のために、ナルクでは入会と同時に「ナルクボランティア保険」に加入しています。保険内容・資料等詳細についてはナルクのホームページを参照いただきますが、以下内容につきご案内申し上げます。

保険の内容

このボランティア保険はナルク(本部)に登録されている会員が、

①ナルク主体の活動時に、会員自身の死亡やケガ、入院・通院等をした場合を補償する「傷害保険」

②活動の対象者(ボランティア先)等、他人の身体や財物に損害を与え、賠償責任を負った場合の「賠償責任保険」の2つの保証がセットになった保険です。

補償の対象者

①ナルク事務局(本部)に

登録されているすべての会員。

②ただし、適応対象は活動者のみであり、ナルクが提供するサービスを利用中、または利用のみを目的とする会員は除きます。

補償の内容

「傷害保険」については、入院、通院日数に対して定額が支払われる。

「賠償保険」は死亡保険金、入院・通院保険金、治療費、慰謝料、物の修理代等の損害賠償金等が支払われる。

その他

会員については「ボランティア活動・

行事活動」も含まれます。

事故発生時の対応について



①事故発生と同時に(できるだけ早く)別紙A「事故報告書兼(拠点代表)証明書」を本部へ送付(ファックス可)する。

②本部にて、ナルクのボランティア活動中の事故であることを確認の上、保険会社に事故報告する。

③保険会社にて内容確認後、ご本人に直接「保険金請求書類」が送付される。

↓別紙A



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にご相談を。

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 (全国各地区対応)

(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。