

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

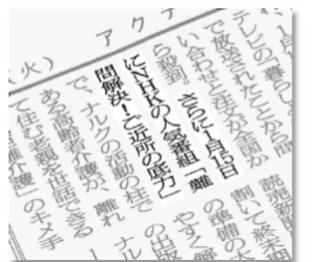


ナルクの現勢 2021年7月現在			
地域	活動拠点数	地域	活動拠点数
北海道	10	中部	7
東北	5	近畿	33
関東	22	中国	5
信州	3	四国	5
北陸	2	九州	3
合計		95	

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

望まれている時間預託活動

ナルクの勢力は、最盛期であった2009～2010年頃からやや小さくなりつつある。果たしてナルクの存在感は、薄くなってきているのか。



今や世間は高齢化と呼ばれ始めて久しい。最近の現役退職後や子育て終了後間もない層の人達のボランティア離れが目立ってきていることも大きな要因ではなからうか。現実には元気な高齢者が支援の必要な高齢者を支えなければならなくなってきたといっている。高齢も過言ではない。高齢者BY高

年齢者BY高。ナルクは、時間預託活動を中心に置いて全国展開を図ってきた。2004年NHKテレビ『ご近所の底力』が全国放映された途端、ナルクへの入会や紹介の電話が鳴りっぱなしで事務所が総動員で対応し、てんやわんやの日々が1週間続いた時があった。介護保険による支援が浸透し「先行きの不安を介護保険で」との思いになつていくのか「時間預託活動はどのような状態にあるのか」をナルクの活動の中から調査してみた。

調査は、昨年度1年間で時間預託活動の実績が多かった上位20拠点到依頼して、介護保険の認定を受けている会員の中心で、なおかつナルクの時間預託による支援を利用している多数の事例の内、拠点内で一押し事例を報告してもらった。集約結果を2面(別表)に示す。(2～3面へ続く)

故・筑摩代表のエンディングノート活動。筑摩孝雄代表は東京拠点設立以来、先頭に立つて活動されてこられ、特筆すべきことの一つに、エンディングノート(以下、Eノート)の普及・販売活動があります。2003年日本で初めてナルクが作成・出版したEノート。本部の早野理事の情宣活動で広まってきた、関東地方では、筑摩代表が熱心に宣伝・販売活動に尽力。東京拠点内での講演に留まらず、関東各拠点及び、その

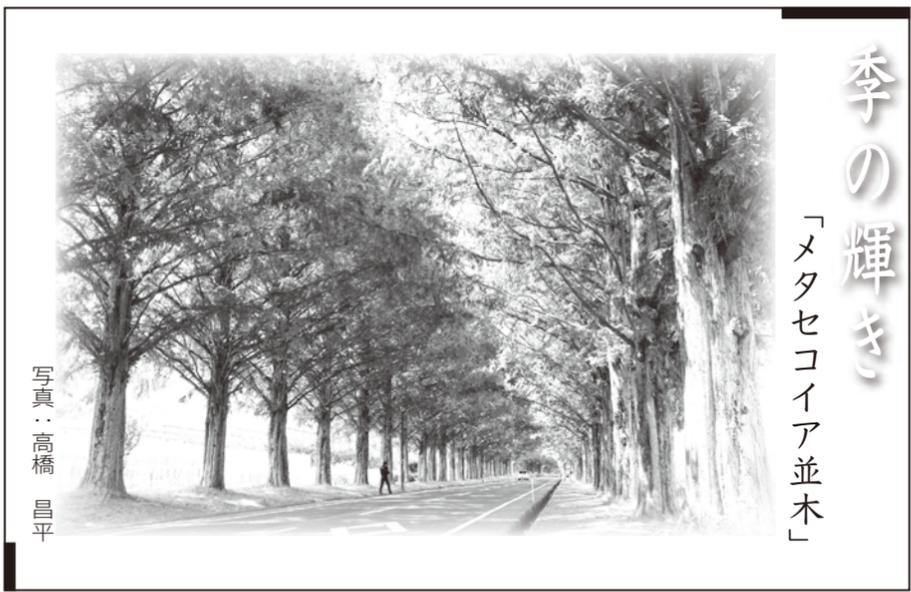


の依頼による各地域の安心すこやかセンター・包括支援センターでも講演を行い、さらにはシニア社会のオピニオンリーダーである一般社団法人シニア社会学会でも講演されました。極めて博識で、終末医療の意思表示の仕方や遺言状の有効性等について詳細に説明されました。

東京拠点のEノートの販売実績は2000冊にもおよび、貴重な拠点活動資金となりました。筑摩代表はナルクスイスが作成した英語版Eノートの国内宣伝活動を手助けもされ、現在も申し込みがあるのも筑摩代

年會、花見、蕎麦会等)は一切中止、感染予防に努めてきました。なお、組織機能維持のため運営委員会や事務局会議、事務所当番は、3密等に留意し随時開催。コロナ禍の中でのボランティア活動で難しかったのは、提供する側(人)から見て「利用者の方にコロナをうつしはしない

表の功績だと思えます。我々は筑摩代表のナルク活動と東京拠点への熱い想いを引き継いで、これからも活動していきま。謹んで筑摩代表のご冥福をお祈りいたします。(東京拠点 大城谷圭一郎)



写真：高橋 昌平

季の輝き

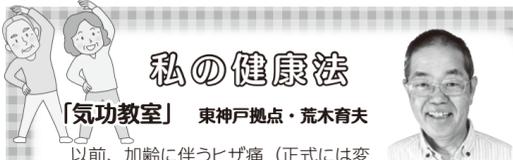
「メタセコイア並木」

本年度の本部総会は、新型コロナウイルスの影響により、書面表決により開催した。拠点の総会も書面表決により開催する。また、総会に先立つての本部理事会は初めての試みで、エリア担当理事とのZoomによるリモート理事会になった。▼従来、総会と同時に全国代表者会議を実施していたが、今回はそれに代わりリモートで実施することとした。▼「これからのナルクはこうあるべきだ!!」をテーマとして、



と親しく話し合いたいと思つている。また、毎年拠点の総会に出席して会員の方と懇談をしていた。しかし、残念ながら本年も多くの拠点がから案内をいただいていたが、出席が叶わなかった。▼新型コロナウイルスの接種が早く日常の生活、活動を取り戻したいものだ。▼世界中のI T時代になつていくが、やはりFACE TO FACE Eでの密な関係が必要と思う。(神野 毅)

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・四国電力生活協同組合・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)



私の健康法

【氣功教室】 東神戸拠点・荒木育夫

以前、加齢に伴うヒザ痛（正式には変形性膝関節症）に悩まされていた時、ある整形外科医から「毎日やりなさい」ともらった体操の図は、ナルク東神戸の同好会「氣功教室」の石見先生から教わった膝痛を治す運動とそっくりでした。仰向けに寝て膝を伸ばしたまま、脚を床から約10cm持ち上げるという体操です。これを半年から1年ぐらい続けたら、ほぼ治りました。不思議です。

昨年までの健診で、血圧が少し高めだったので、そのうち血圧降下剤を常用する羽目になるのではないかと半ば覚悟していました。

しかし、この氣功教室に出会い、血圧の安定に効く「スワイショウ（腕振り体操）」を石見先生に教わってからは、毎日のように実践しています。今年の健診が楽しみです。

薬に頼らず、医者に通わず、人の助けを借りずに自立して生活することを目指し、病気に対する抵抗力を高め、そして「自然治癒力」を高めるため、これからも氣功教室に通いたいと思っています。



「イワシのさっぱり天ぷら」

亀岡拠点・山田ニ子

どこにでも、いつでも安価に売っているイワシの天ぷらをご紹介します。梅雨の時期さっぱりと食べられる一品です。

- 【材料】(2人分)
- 小イワシ…6尾
 - 大葉…6枚
 - 生姜…薄切り3〜4枚(千切り)
 - みょうが…1個(千切り)
 - 梅干…1/2個(漬してたたく)
 - 塩・酒…少々

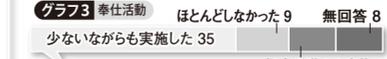
- 【作り方】
- ①小イワシは頭と骨を取り、腹開きに塩・酒少々を振りしぼり置く。(開いたものがスーパーに売っている場合もある)
 - ②材料はすべて水気をよくふき取り、広げたイワシの上に大葉、梅、みょうが、生姜を乗せ、頭側から巻いてつま楊枝でとめる。
 - ③薄く溶いた天ぷらの衣にさっとくぐらせ、180度の油で揚げる。
 - ④大葉を敷きレモン・プチトマトなどを添えて出来上がり。

- 【注意】
- ①油に入れたら焦げやすいので、目を離さないよう注意しながら揚げる。
 - ②梅は多すぎると、すっぱくなるので、さっと塗るぐらいで。
 - ③いわしを開いた場合、骨は捨てずに素揚げにするとカリカリとおいしい。

また、関連の介護事業所内や公共施設内に事務所を構えている拠点は出入りするだけでもままならず、拠点活



- 【継続理由】
- ◆会員の要求、提供依頼にできる限り応える
 - ◆会員との繋がりを守る
 - ◆提供者の思いと感染予防が可能と判断
 - ◆支援が必要な人はコロナ禍でも変わらず必要
 - ◆コロナが活動中止の理由にならない
 - ◆日常生活に必要な依頼は断れない
 - ◆継続的なサポートが必要
 - ◆ナルク活動を風化させない
 - ◆提供者、利用者、コーディネーターが話し合い納得の上必要と判断して継続
 - ◆感染防止策を講じれば大丈夫と判断
 - ◆会員の困り事解消のため
 - ◆私達の訪問を楽しみに待ち望んでいる



- 【実施した奉仕活動】
- ◆公園、市街地、道路のゴミ拾い ◆花壇の草取り ◆竹林整備
 - ◆マスク作り、配付 ◆子ども食堂 ◆障害者施設でゲームの相手
 - ◆クローンウォーク ◆アドプトロード ◆学童の登下校見守り
 - ◆フェイスシールド手作り正月飾りの寄付



- 【実施した事業活動】
- ◆生涯学習センターの運営は全面中止
 - ◆施設管理は時短で運営
 - ◆総合事業訪問型Aは利用者の増加で過去最高の依頼があった
 - ◆特養との契約で施設内畑の草取り作業
 - ◆拠点独自で野菜菜栽培・販売や「福祉の店」店舗

コロナ禍で会員との距離を埋めるべき対策は？

◆会報の手配り時に情報をキヤツチするよう努めた ◆はがき、電話、議論が大事である。

事業活動について

行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施は利用可能である。コロナ禍で活動が止まることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかんにかつ実施できるかの判断が必要である。

2年も続くコロナ禍はナルクの活動にも大きな影響を与えています。その実態を探るべく4月に全拠点にアンケート調査を実施しました。その結果を集約。回答拠点は97拠点中60拠点、回答率62%でした。

従来と比べて時間予約活動の内容、時間数に違いは？

コロナ禍でも増加した拠点は多かった。【美幌】9%増。【帯広】15%増。【旭川】10%増。【紋別】9%増。【網走】9%増。【稚内】9%増。【紋別】9%増。【網走】9%増。【稚内】9%増。

「手を差し伸べる」というやさしい気持ちで繋がる

「困っている仲間がいる限り手をさし伸べる」という優しさを基本に活動している状況が伺い知ることができた。

環境美化、登下校の見守り、施設の草取り等、戸外での活動が中心である。また、施設内での活動も増加している。特に、高齢者や障害者への支援活動が増えている。

事業活動について

行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施は利用可能である。コロナ禍で活動が止まることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかんにかつ実施できるかの判断が必要である。

事業活動について

行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施は利用可能である。コロナ禍で活動が止まることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかんにかつ実施できるかの判断が必要である。

2年も続くコロナ禍はナルクの活動にも大きな影響を与えています。その実態を探るべく4月に全拠点にアンケート調査を実施しました。その結果を集約。回答拠点は97拠点中60拠点、回答率62%でした。

従来と比べて時間予約活動の内容、時間数に違いは？

コロナ禍でも増加した拠点は多かった。【美幌】9%増。【帯広】15%増。【旭川】10%増。【紋別】9%増。【網走】9%増。【稚内】9%増。

「手を差し伸べる」というやさしい気持ちで繋がる

「困っている仲間がいる限り手をさし伸べる」という優しさを基本に活動している状況が伺い知ることができた。

環境美化、登下校の見守り、施設の草取り等、戸外での活動が中心である。また、施設内での活動も増加している。特に、高齢者や障害者への支援活動が増えている。

事業活動について

行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施は利用可能である。コロナ禍で活動が止まることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかんにかつ実施できるかの判断が必要である。

事業活動について

行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施は利用可能である。コロナ禍で活動が止まることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかんにかつ実施できるかの判断が必要である。

2年も続くコロナ禍はナルクの活動にも大きな影響を与えています。その実態を探るべく4月に全拠点にアンケート調査を実施しました。その結果を集約。回答拠点は97拠点中60拠点、回答率62%でした。

従来と比べて時間予約活動の内容、時間数に違いは？

コロナ禍でも増加した拠点は多かった。【美幌】9%増。【帯広】15%増。【旭川】10%増。【紋別】9%増。【網走】9%増。【稚内】9%増。

「手を差し伸べる」というやさしい気持ちで繋がる

「困っている仲間がいる限り手をさし伸べる」という優しさを基本に活動している状況が伺い知ることができた。

環境美化、登下校の見守り、施設の草取り等、戸外での活動が中心である。また、施設内での活動も増加している。特に、高齢者や障害者への支援活動が増えている。

事業活動について

行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施は利用可能である。コロナ禍で活動が止まることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかんにかつ実施できるかの判断が必要である。

事業活動について

行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施は利用可能である。コロナ禍で活動が止まることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかんにかつ実施できるかの判断が必要である。

2年も続くコロナ禍はナルクの活動にも大きな影響を与えています。その実態を探るべく4月に全拠点にアンケート調査を実施しました。その結果を集約。回答拠点は97拠点中60拠点、回答率62%でした。

従来と比べて時間予約活動の内容、時間数に違いは？

コロナ禍でも増加した拠点は多かった。【美幌】9%増。【帯広】15%増。【旭川】10%増。【紋別】9%増。【網走】9%増。【稚内】9%増。

「手を差し伸べる」というやさしい気持ちで繋がる

「困っている仲間がいる限り手をさし伸べる」という優しさを基本に活動している状況が伺い知ることができた。

環境美化、登下校の見守り、施設の草取り等、戸外での活動が中心である。また、施設内での活動も増加している。特に、高齢者や障害者への支援活動が増えている。

事業活動について

行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施は利用可能である。コロナ禍で活動が止まることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかんにかつ実施できるかの判断が必要である。

事業活動について

行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施は利用可能である。コロナ禍で活動が止まることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかんにかつ実施できるかの判断が必要である。

大きな国難と小さな私難

85歳の声を聞いた頃から、急に記憶力が減退し始めました。10分前に言ったりしたりしたことを覚えていないのです。事務処理能力も落ち、二つ以上の案件を同時に処理することができなくなりました。パソコンの操作も怪しくなりましたので、会長に編集長の「お役御免」を何度もお願いしました。

その前年には、肝臓がんと大腸がんを併発し、二つのがんを同時に取るという荒業をやったのけました。三途の川を半分渡っておりました。奇跡的に生還いたしました。しかし昨年はお腹が、やはり大腸がんが胃がんの複数がんに侵され、医師団の努力も空しく、7月末日に息を引き取りました。

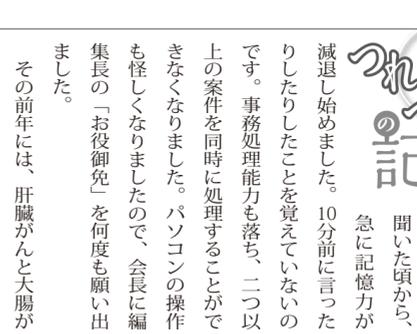
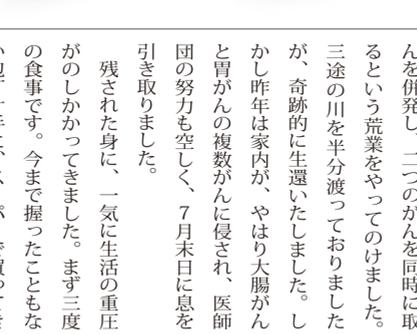
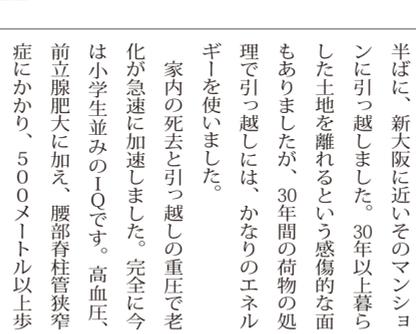
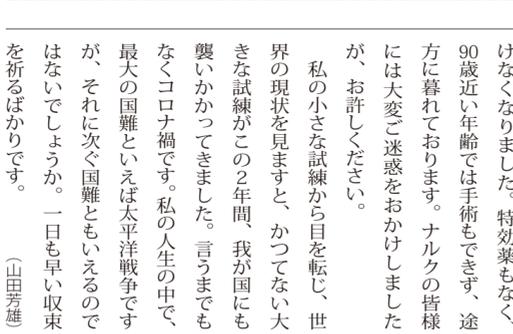
残された身に、一気に生活の重圧がのしかかってきました。まず三度の食事です。今まで握ったこともない包丁片手に、スパーで買った野菜や肉を相手に大奮闘です。洗濯機の扱い方も一から勉強です。つくづく女房のありがたみを実感しました。

見かねた娘たちが、二食付きの高齢者用マンション、いわゆる「サ高住（サービス付高齢者向け住宅）」を見つけて来てくれたので、9月の半ばに、新大阪に近いそのマンションに引っ越しました。30年以上暮らした土地を離れるという感傷的な面もありましたが、30年間の荷物の処理で引越には、かなりのエネルギーを使いました。

家内の死去と引越しの重圧で老いが急速に加速しました。完全に今は小学生並みのIQです。高血圧、前立腺肥大に加え、腰部脊柱管狭窄症にかかり、500メートル以上歩けなくなりました。特効薬もなく、90歳近い年齢では手術もできず、途方に暮れております。ナルクの皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、お許しください。

私の小さな試練から目を転じ、世界の現状を見ますと、かつてない大きな試練がこの2年間、我が国にも襲いかかってきました。言うまでもなくコロナ禍です。私の人生の中で最大の国難といえは太平洋戦争ですが、それに次ぐ国難ともいえるのではないのでしょうか。一日も早い収束を祈るばかりです。

山田芳雄



拠点の熱い人が



信州まつもとだいら 拠点
守安 威象 さんの巻

守安威象さんは岡山県の北東部の山間部、太田川が流れ
棚田が広がる自然豊かな美作（みまさか）市出身。1939
年（昭和14年）生まれの81歳。

松下電器産業（現パナソニック）に入社され、販社の営
業統括として営業本部長を務められ、定年退職後は松本市
の老人大学で3年間、シニア・リーダー実践講座を受講。
その後、老人大学卒業生の皆さんと共に「ナルク信州まつも
とだいら」を創設、当時の老人大学の仲間と共に今日の「ナル
ク信州まつもとだいら」の礎を築き、代表として15年間指
導されました。

守安さんに「ナルクの活動以外での楽しみは？」とお伺い
すると「ゴルフとクラシック音楽を聴くこと、ベートーベンが
好きで、いつも聴いている」とのことです。また、体調管理
と健康的な食生活にも取り組まれ、毎日人参とキャベツを食
卓にのせられています。さらに料理教室、マレットゴルフ、
ウォーキング、健康ヨガ教室、中国残留帰国者に対する日
本語教室といった多彩な活動を推進。それぞれの活動プロ
ジェクト毎に実行委員を作り、できるだけ多くの会員に活動
への参加を促されたことは守安さんの大きな功績です。

特筆すべきは、中国残留帰国者への長期にわたる支援活
動です。長野県の阿部知事から「守安氏は、中国帰国者が
言葉や習慣の違いから地域や社会に溶け込めず孤立してい
る状況を知り、2005年（平成17年）1月から「ナルク信州
まつもとだいら」の代表として中国帰国者の支援を始めた。」
「守安氏は、長年にわたり精力的に中国帰国者支援に取り組
み、中国帰国者との信頼関係を築いており、中国帰国者の
自立、社会参加に貢献している。」と讃えられました。2019
年（平成31年）には、「中国帰国者への理解を深める県民
のつどい」において『知事表彰』を授与。そして、今も中
国帰国者への支援活動をされ、さらに今後を見据えて熱意を
もって邁進されている現況です。

記・豊田正樹



健康麻雀同好会

みのお拠点 福山裕恵

「手指を動かし脳を働
かせる知的ゲーム」との
ふれこみで高齢者の麻雀
がブームと言われて久し
い。ブームは既に定着し
てあちこちで高齢者の麻
雀会が花ざかりの昨今で
ある。

拠点の独立と同時に立
ち上げ今年で10年目を迎
える「みのお拠点」の麻
雀同好会も活況で、メン
バー総勢40名、毎週月曜
日の午後、市役所別館会
議室を借りて集まり賑や
かに卓を囲んでいる。
会は出欠自由で当日参
加の人がそれぞれ名簿に
丸印をつけ、会費を
所定のトレイに入れ
る。到着順に卓を埋
めてゲームを開始。
1回400円の会
費は部屋代及び卓の
保管料休憩時のささ
やかなおやつ代など
に使用。1年毎の当
番担当制で管理して
いる。気軽に無理な
く続けられる仕組み



だ。
麻雀は初めてだがやり
たいとの入会者には「昔
とった杵柄」を掲げた男
性メンバーが、講師とし
て懇切丁寧に。ときに
ジョークも交えて麻雀の
いろは、点の計算方法等
教えてくれる。
どの牌で点数を稼ごう
かなど思案を巡らせてい
るさなか、どこかの卓で
「チョンボ！」とかで黄
色い声が響きわたり、健
康寿命が百年も延びるか
と思えるようなこともあ
り心底楽しい。

健康を冠しての麻雀同
好会。ゲームに夢中で座
りっぱなしは良くないの
で時間がきたらラジオ体
操をしている。当番担当
者がCDプレイヤーのス
イッチを入れ、全員一斉
に卓を離れてのラジオ体
操で身体をほぐし全身の
血流促進に努めている。
コロナ禍の今、三密・
クラスターの声に内心お
びえながらも毎週楽しみ
に来られる方もあり検温
手指用具の消毒、マスク
の着用、ウイルスの状況
等に注意を払いながら休
まず開催している。
ナルクで出会った見知
らぬ同志が卓を囲んでの
繋がりやわかりあえる嬉
しさ、手にした牌の取捨
選択を考えるとときに高ま
る緊張感、ゲームで培わ
れる集中力、そしてまた
合間でのたわいないお
しゃべりの楽しさ。いろ
いろな元気の素をあわせ
持つ健康麻雀同好会は皆
をお誘いしたい同好会の
ひとつである。

読者の 随想

決断 【東横浜拠点】 柿田安子



この頃「終活」が気
になりだした。一遍上
人（別名捨聖）の言葉に「生ぜしも独りなり
死するも独りなり されば人と共に住するも
独りなり 添ひ果つるべき人なき故なり」と
ある。また念仏とは捨ててこそとも全てを捨て
切った時、本当の自分が見える。独りを知っ
た自分もまた独りなのだ。何もかも捨てきれ
ずにいる自分。「そうだ！ 今しかない」と決断。
永年溜め込んだものへの未練心を打ち消し、
袖振り切り半べそ顔で一つ一つに感謝しての
惜別。思い出が走馬灯のようだ。今日までの
人生は素晴らしかったと自分に言い聞かせな
がら、沢山の後悔もきっぱりと捨てた。

40年間住み慣れた東横浜線の綱島の戸建て
から「箱が狭ければ断捨離も思い切れる」と
マンションへの移住を決断したが、急に身体
中に大きな隙間風を感じ、後戻りの出来ない
寂しさから迷いが襲い、葛藤の日々だった。
疲れ切って言いようのない魂をかかえたまま
引越したのだ。そして新たな地で再出発。

今までとまったく違った
環境。そこには想像外の
新しい生き方が待ってい
た。家が変われば暮らしも
変わる。一切の執着を捨てて、これからの自
分の中の「独り」を探した。残りの人生、本
当に何が必要で、何が一番大切なのかを自
分に問う。出た答は身体と相談しつつ、その
時したいこと楽しみを捜し有意義に過ごす
という事。緑さわやかな都筑の空気と共に早2年。
今では引越すという決断は良かったと思う
独りの自分に納得させ終活から終章に向かう。
時に予期せぬ事もある。しかし、亡き実父
の言葉に「最後はご破算よ、誰でも死んでし
まえば灰になるだけ」と…。人は誰も等しく
終わりを迎えるものだと言われた。健康の
不安や身体の不具合も受け入れその中から気
付きを得て、より良い過ごし方をさぐる。「日々
是好日」。残された時を出来るだけゆっくりに
たり、後悔のないように生きようと思いつめ
た自分がいた。

各拠点の地場産物をHPで紹介しています。
季節に応じて随時開催します。今はコレ！

- わら納豆・そば納豆(水戸)
- アカモク・メカブ・塩蔵わかめ(宮城)
- ぬれ煎餅(銚子)
- 早煮昆布・根昆布(ダシ用)(函館)

ナルク Q 検索

地場産物バザー(会員限定)をクリック。申込書
に記入し、本部へFAX送信してください。

本部事務局

公募します

本誌に載せる原稿・写真を公募します。

- つれづれの記
- 私のレシピ
- 私の健康法
- 全国同好会巡り
- 手作りクラブ
- 季の輝き

こんなアイデア、自慢の一品、伝えたい瞬間、
その土地柄ならではの行事や出来事など、応募
をお待ちしています。

会報編集委員会