

**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> 奇数月
Eメール編集室…kaiho@nalc.jp 10日発行

**ナルクの現勢 2022年7月現在**

地 域	活動拠点数	地 域	活動拠点数	海 外	活動拠点数
北海道	11	中 部	6	ナルクUSA	1
東 北	5	近 畿	31	ナルクスイス	1
関 東	21	中 国	5	ナルクUK	1
信 州	3	四 国	3	ナルクオランダ	1
北 陸	2	九 州	3	合 計	4
					90

■連絡協議会体制 (2022年6月現在)

地区	拠 点 名	地区担当責任者	本部担当役員	地区	拠 点 名	地区担当責任者	本部担当役員
北海道	千歳			静岡	三島	日原	西村
	札幌北		八百坂	北陸	石川		神野
	札幌幌			滋賀	ふくい	中野	
	函館				びわ湖西		
	江別				びわ湖南東		
	札幌中央				びわ湖湖南		
	とかち				びわ湖彦根		
	中標津				龜岡	平岩	
	美幌川				京都東ロースタウン		
	旭稻						
	手稲			三重	伊賀名張	和田亮	
東北	八戸	戸梅	津		名張東	大橋	
	宮城				奈良		
	仙北				大阪	阪	
	福島				東大阪・大東		
	郡山				堺	早野	
北関東	栃木	木走	出		堺泉北		
	小山				高槻・島本		
	群馬				豊中・池田		
	利根沼田				吹田		
茨城	水戸	和田修			茨木・摂津		
	かしま				箕面	稻井	
	ひたち				枚方	青木	
	千葉				寺井		
	かずさ				北河内		
	茂原				交野		
	船橋				寝屋川		
	市川				守口		
	東葛				四條畷		
	銚子				宝塚・川西		
	埼玉				北神・三田		
	埼玉西				芦屋	守上	
	東京				丹波		
南関東	横浜	吉川			東神戸		
	横浜				尼		
	横浜				益田		
	横浜				岡山真庭		
	横浜				倉敷	永田	
	横浜				広島		
長野	ながの				松山		
	信州まつもとだいら				土佐・安田		
	上田・千曲	内田			徳島	浅野	
岐阜	大垣				行橋		
	岐阜	山口			大分		
	各務原				佐伯		
	岐阜				鹿児島		

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(みづの木)・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)

第27回定期総会開催

参加者は正会員のみとし、従来同時開催していた全国代表者会議は対策を実施した上で、対面の開催となつた。

ナルクの令和4年度定期総会は、5月31日大阪市中央区、大阪産業創造館イベントホールで開催。今年度は3年ぶりに新型コロナ感染防止

中止に。全国の正会員106名のうち、会場参加60名、委任状参加33名、書面評決者5名。議長に千葉県東葛拠点の古河武善氏を選出し、4件の議案の審議と報告事項の説明が行われた。

参加者は正会員のみとし、従来同時開催していた全国代表者会議は

中止に。全国の正会員106名のうち、会場参加60名、委任状参加33名、書面評決者5名。議長に千葉県東葛拠点の古河武善氏を選出し、4件の議案の審議と報告事項の説明が行われた。

【事業報告】

同拠点は中国帰国子女監査法人による監査報告

として、あけぼの監査法

人公認会計士東本浩史

7年ぶりに拠点の設立が

だけでは外との繋がりが

無いので、開始したのが

田中



わたしと手毬

【茨城県・水戸 柿原クニ子】

手毬と出会ったのは、偕楽園公園センターの展示会でした。2012年、脚が弱くなりないようにと、主人と一緒に偕楽園を散歩していた時「常陸までり展」に入り手毬の美しさに惹かれ、すぐに入会しました。それ以来9年以上、月2回の講座に参加。



手毬は、平安時代の貴族が蹴鞠で遊んでいたのが始まりで、今は装飾用に使われています。私自身、だんだん複雑な模様に挑戦し、1つ作り上げるのに約3ヶ月以上かかります。

2年前に主人を亡くした後、1年ほどは手毬に手がつきませんでしたが、再開してからは元の暮らしを取り戻したいと願って続けています。

離れて暮らしている双子の孫娘が遊びに来て手毬を見つけ、「綺麗！教えて」。その言葉の真剣さに打たれました。作り方を教えているうちに、さらに手毬への思いが深まつたと思います。

「認知症対策になり、もし1人になっても、こういう趣味があれば良いのではな

いか」と、一緒に偕楽園を歩いた主人の勧めに、今感謝しています。

空き缶回収隨行記
【千葉県・千葉 矢野平八】

先日親しい会員の1人、萩野さんより電話あり。回収缶が溜り運搬したいので、明日9時自宅へ来て欲しいとのこと。定刻小雨の中、萩野さん宅へ到着、早速仕事に取り掛かる。

まず、軽トラの枠組みを行う。両サイド

に木の枠をセットしないと荷物を沢山積めないから。何と木の枠の重たい事。2人がかりでやっとである。

鉄とアルミに分別された物を車に積み込む。各々ポリ袋に入れてあるが、破れかかったのもあり修理しながら積み込む。

今日は空き缶が沢山あり、荷物が落ち

ない様繩を掛け出発。途中荷物が落ちない様安全運転。それでもバウンドで一塊の荷物がバラバラ道路に撒き散らかり、後続の車に迷惑を掛けるハプニングがあつた。すべて回収し無事目的の回収場に到着、2人で空き缶を下ろす。なかなかか大変だ。いつも萩野さんには感謝感謝。

代金は3,000円弱。5,000円あれば…と苦労の割には少ない売買代金を2人で嘆きつつ無事帰路に着いた。

今回萩野さんに随行して思った事。

①空き缶は鉄とアルミを確実に分別する事。袋は破れないように。

②缶は踏みつけて出来るだけ小さくする事。回収時かさばると軽トラに載せずらい(沢山積めない)。

皆さんよろしくね。

Let's Cooking
私のカンタンレシピ

滋賀県・びわこ湖西 肉団子予



「みょうが寿し」

【材料】(2人分)

- みょうが…大3～5個
- <甘酢>
- 酢…大さじ3
- 砂糖…大さじ2
- 塩…小さじ1/3
- すし飯…適量

【作り方】
 ①みょうがは丁寧に皮をむき、ザルに入れ熱湯を全体にさっとかける。
 ②作っておいた<甘酢>に2～3時間浸しておく(赤い色になる)。
 ③にぎりしの大きさのすし飯に赤いみょうがをのせる。

「豆腐の塩麹漬け」豆腐が濃厚なチーズに変身！

【材料】(2人分)

- 豆腐(木綿でも絹ごしでも可)…1丁(約300g)
- 塩…大さじ2

【作り方】
 ①豆腐を半分の厚みに切り、キッチンペーパーで包み、軽く重石(30分～1時間)をして、水気を取る。
 ②キッチンペーパーを外しラップに塩麹大1/3を広げ、豆腐を乗せ残りの塩麹大2/3を上・側面に塗り広げる。もう半分の豆腐も同様。
 ③空気が入らないように2重のラップでくるみ、冷蔵庫で3日寝かせる。塩麹は取り除かず好みの厚さでいただく。



茨城県・栃木 男の料理教室

「グリルチキンサラダ」

【材料】(2人分)

- 紫玉ねぎ又は新玉ねぎ…1/4個
- サラダ菜類…60g
- 鶏もも肉1枚

<下味>

- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- おろしにんにく…小さじ1/4
- <ドレッシング>
- マヨネーズ…大さじ3
- プレーンヨーグルト…大さじ3
- おろしにんにく…少々
- ハチミツ…大さじ1/2
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々

【作り方】

①ポリ袋に<下味>の調味料を入れ、良く混ぜ、鶏肉を加えて袋の上からもみ、空気を抜いて室温に30分ほどおく。
 ②サラダ菜類は洗って、食べやすい大きさにちぎる。
 ③紫玉ねぎは薄切りにしてサッと水にさらす。
 ④すべて水気をきって混ぜ合わせる。
 ⑤<ドレッシング>の材料を混ぜ合わせる。
 ⑥肉は魚焼きグリルで8～9分こんがり焼いて一口大に切り、器に盛り付け(<ドレッシング>)をかける。

「具だくさん野菜スープ」

【材料】(2人分)

- じゃがいも…少々
- セロリ…1/5本(30g)
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- 塩…小さじ2/3
- オーブ油…大さじ1

【作り方】

①野菜はすべて1cm角に切る。
 ②鍋にオリーブ油を熱し、トマト以外の野菜を入れて弱火で2～3分炒める。
 ③野菜が透き通ったら水とトマトを加え、煮立ったらアケを取り、蓋をして弱火で5～10分野菜がやわらかくなるまで煮る(かき混ぜるとスープが濁ります)。
 ④スープの味をみて、塩・こしょうで味を調整する(野菜から出る旨みが十分出るので、スープの素はいりません)。器に盛り、パセリを散らす。

第165回「ナルク男の料理教室」は1年4ヶ月ぶりに開かれました。高齢化に伴い、連れ合いの介護などの問題が生じ、この日を最後に「ナルク男の料理教室」を解散することになりました。休止していた時期を含めて約17年続いた教室を開じることにしました。料理教室は終わつても、そのレシピはナルク栃木のHPにて公開されています。料理する楽しさ、美味しい食べる楽しさはこれからもずっと続いていきます。

左の写真は、165回目の料理教室で撮影されたものです。

右の写真は、166回目の料理教室で撮影されたものです。

左の写真は、166回目の料理教室で撮影されたものです。

右

ちょっと待って！ 活動日誌

その電話、そのメール怪しくない？

パソコン・スマホを利用している方へ。詐欺メール（フィッシング詐欺）にご注意を、実例紹介！

偽電話詐欺やインター
ネットでの詐欺メールが
急増しているというニュース
が家にAmazonを騙る
「予備知識」があつたれば
こそトラブルから回避
できましたが、このよう
な悪事が無くなることを
願いつつ、その内容を紹
介いたします。

① Amazonを騙る

私はAmazon通販をよく利用しており、日用品や新刊書籍の購入やナレクの会報作りに必要なインクやコピー用紙に至るまで、色々な品々を注文

「電話詐欺」にご注意を…美味しい話には裏がある！

昨年秋の暮過ぎに、家の固定電話に電話がありました。

「医療費総額のことで、給付金があります」との電話、相手は「〇〇区役所の健康保険課の〇〇です。金融機関から後ほど電話があります」と要請され、迂闊にも番号を教えてしまいました。でも幸いなことに、その後すぐに用事があり、車で出掛け「運転中モード」に切り換えたので、官の方が自宅まで来て確

印鑑を用意して頂くと、給付金を受け取れます」と言つてきました。また、「緊急連絡のため携帯電話番号も教えて下さい」と警察署に行って事情を話すと、帰宅後に心配になり、電話に防犯対策を教えて頂きました。

「相手を確認」してから、せんが、次から次へと新しい電話に電話がありました。

「医療費総額のことで、給付金があります」との電話、相手は「〇〇区役所の健康保険課の〇〇です。金融機関から後ほど電話があります」と要請され、迂闊にも番号を教えてしまいました。また、自宅の電話に号を教えてもらいました。でも幸いなことに、「相手の痕跡」が残つて

本物と間違うような
品が届くので大いに助
けました。

メールが届きました。
「予備知識」があつた
ればこそトラブルから回避
できましたが、このよう
な悪事が無くなることを
願いつつ、その内容を紹
介いたします。

我が家にAmazonを騙る
「予備知識」があつたれば
こそトラブルから回避
できましたが、このよう
な悪事が無くなることを
願いつつ、その内容を紹
介いたします。

偽電話詐欺やインター
ネットでの詐欺メールが
急増しているというニュ
ースを目にしていた矢先、かつて
我が家にAmazonを騙る「予
備知識」があつたればこそト
ラブルから回避できましたが、
このよう

な悪事が無くなることを
願いつつ、その内容を紹
介いたします。

私はAmazon通販をよく
利用しており、日用品や
新刊書籍の購入やナレク
の会報作りに必要なイン
クやコピー用紙に至るま
で、色々な品々を注文

しています。今日注文す
れば翌日か翌々日には商
品が届くので大いに助
けます。

（写真A）

（写真B）

（写真C）

（写真D）

（写真E）

（写真F）

（写真G）

（写真H）

（写真I）

（写真J）

（写真K）

（写真L）

（写真M）

（写真N）

（写真O）

（写真P）

（写真Q）

（写真R）

（写真S）

（写真T）

（写真U）

（写真V）

（写真W）

（写真X）

（写真Y）

（写真Z）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

（写真WW）

（写真XX）

（写真YY）

（写真ZZ）

（写真AA）

（写真BB）

（写真CC）

（写真DD）

（写真EE）

（写真FF）

（写真GG）

（写真HH）

（写真II）

（写真JJ）

（写真KK）

（写真LL）

（写真MM）

（写真NN）

（写真OO）

（写真PP）

（写真QQ）

（写真RR）

（写真SS）

（写真TT）

（写真UU）

（写真VV）

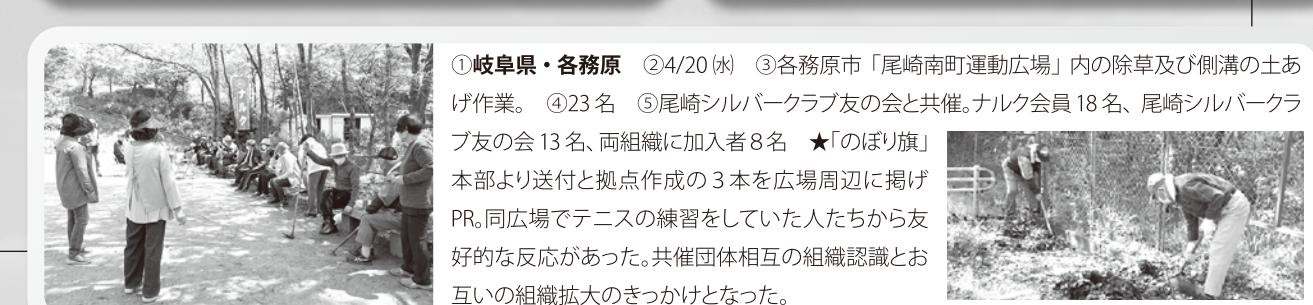
（写真WW）

（写真XX

兵庫地区



岐阜・北陸・三重地区



京滋地区



April 20, 2022 NALC day

ナルクが設立された1994年4月20日を記念し、2020年度の定時総会で、毎年4月20日を「ナルクデー」として設定しました。

NPO 法人の原点である「地域社会への貢献活動」を環境美化として全拠点挙げて展開をしてきました。

本年は、特に参加拠点に「のぼり旗」を贈呈し盛り上げを図り、*報告された40拠点の実績を紹介します。(※5月26日現在)

掲載内容：①実施拠点 ②実施日 ③実施場所・実施内容④参加人数 ⑤実施団体の構成(エリア、他団体との共催など)、拠点単独の場合は掲載を省く★追記 (掲載順は順不同)

