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
kato@nalc.jp
奇数月10日発行

ナルク NALC

ナルクの現勢　2023年7月現在

地域	活動拠点数	地域	活動拠点数
北海道	11	中部	5
東北	5	近畿	29
関東	21	中国	4
信州	3	四国	3
北陸	2	九州	3
合計			86

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

第28回定時総会開催

梅雨前線と台風の接近を心配しながらも、どうにか持ちこたえた天気に感謝しながら、第28回定時総会は6月1日午後1時30分から、大阪市産業創造館にて開催された。

今回は、発展プロジェクトチームからの中間報告と、総会終了後の顧問荒木公認会計士の講演「NPO法人としての資金管理について」が注目された。

会長の挨拶後、議長に中村仁氏（函館拠点・事務局長）を議長に選出して議事が進められた。

【事業報告】

●新設拠点なし、解散拠点1。入会者：600人、退会者：1412人、年度末拠点数：86拠点。会員数：1万1512人。当年度も会員の減少傾向は続くが、その中でもユニークな活動をして会員数、活動時間数共に増やしている3拠点を紹介。

（函館・利根沼田・箕面）3拠点の共通点は、①コロナ禍でも、可能な限り工夫して活動を続けてきたこと。②イベントは「拠点単独ではなく、地域の他団体と共同、共催していること」である。

●介護保険総合事業：新たに岐阜拠点が通所型に参入し「あんきサロン」を発足。他は前年度と変わらず。

●福祉調査センター：コロナの影響が残る中健闘した。調査員の高齢化と不足に苦慮している。特に第三者評価に関わることのできる人材を募りたい。

●拠点リーダー養成講座：70歳前後の13人が参加し、これまで以上に意欲的で大きな成果を上げた。今後も後継者育成の機会ととらえ、積極的に参加されたい。

●会報：1回／2ケ月の発行であるが、毎回工夫を凝らして、手に取って見てもらえる紙面作りをしている。

●ホームページ：トップページに「ナルクの紹介」を掲載している。是非ご覧いただきたい。

（2面へ続く）

箕面拠点

利根沼田拠点

函館拠点

6月、本部総会も終了し全国の拠点の総会が開催されます▼私も周年行事の開催される拠点、代表が交代される拠点に、前代表に対しての御礼と、新代表への激励のお願いに出席しています▼年に1度ですが会員の皆様にお会いするのが楽しみです。役員の皆様の熱意がひしひしと伝わってきます▼「ナルクデー」をはじめ拠点のイベントに参加されている皆様の笑顔、楽しさを拝見するにつけ私も楽しくなります▼コロナウィルスの感染症対策が第5類に指定されましたが、コロナウイルスがいなくなったわけではありません。予防には細心の注意を払い、ここ3年、活動がややもすると停滞気味であったことは否めない事実です。本年度は元気に会員が活動に集うことを願っています▼先般実施された枚方拠点の「ナルクデー」に参加しました。枚方市長に激励の挨拶をいただき、3会場に分かれ120名の会員が参加されましたが、会員が「声かけ・誘い合わせ」を何度も実行されていることを聞き敬服しました▼各拠点もぜひ「声かけ・誘い合わせ」を実行しましょう。（神野　毅）

和気愛々

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み、人とのコミュニケーションも億劫になることもあります。間こえの変化に気づいたら、お早めにご相談下さい。

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
医機器認証番号 230AIBZX00021Z00

＊＊パナソニック補聴器直営店＊＊
プラザ大阪　06-6344-3348
プラザ東京　03-3251-3349
プラザ横浜　045-321-8111
プラザ福岡　092-414-3164
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。「**特別価格**」でご提供します。

耳の健康を保つため、定期的な耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

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・デイサービスセンター（さくら）　（敬称略）

April 20, 2023 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。
参加拠点に「のぼり旗」を贈呈し盛り上げを図り、4月中に実施し、
さらに他団体とのコラボの報告が来ている9拠点の実績を紹介します。
（5月以降のナルクデー活動は順次ホームページにアップしていきます。）

掲載内容
●実施拠点　実施日　参加人数
実施内容（掲載順は実施日順）

●岐阜　4月16日　15人

岐阜新聞社主催、「長良川を美しくしよう運動」に参加

●各務原　4月18日　17人

尾崎南町運動公園の駐車場及び東屋周辺。他団体とのコラボ

●手稲　4月20日　6人

町内会管轄のひばり公園の清掃

●芦屋　4月22日　11人

芦屋市茶屋之町さくら通りと西法寺。他団体とのコラボ

●枚方　4月22日　120人

①枚方会場（岡東中央公園、京阪枚方市駅、天野川両岸遊歩道）②楠葉会場（楠葉中央公園、京阪樟葉駅前）③けやき通り（枚方八景に選ばれている地区）

●ふくい　4月23日

紫蘭街道ライン、武生工業高校、武生第2中学校前　他団体とのコラボ

●名張東　4月25日15人

すずらん台の幹線道路。会員外3人参加

●寝屋川　4月28日　12人

市内大利元町公園とその周辺

●江別　4月29日　18人

事務所地域の3公園清掃

Fellowship trip　ナルク国内親睦旅行へのお誘い

2018年3月のナルク親睦旅行は「沖縄・石垣島」を実施致しました。今回の親睦旅行は古くは「今昔物語」にも記され、「黄金の島」としても知られた佐渡島に決定しました。島ならではの自然と景観を楽しめる佐渡。佐渡沖で獲れる本マグロや寒ブリなどの新鮮な海の幸に、ノスタルジックな金山遺跡、旅情を誘うたらい舟など独自の歴史や文化、グルメにも親しめます。野生復帰を果たしたトキにも会えます。是非参加いただいて、各拠点の交流親睦をはかってください。

たらい舟

実施日：**2023年10月18日(水)～10月20日(金)**
旅行費用：大阪136,500円（最小催行人員20名）143,000円（最小催行人員15名）
東京124,500円（最小催行人員20名）131,200円（最小催行人員15名）
宿泊先：1日目相川温泉「ホテル吾妻」、2日目八幡温泉「ホテル八幡館」
申し込み：8月30日までFAXで拠点名、氏名を記入し申し込んでください。定員になり次第締め切ります。
本部旅行委員会まで　**FAX：06-6941-5130**

◆関西発便：伊丹空港⇔新潟空港（ANA便利用）　◆関東発便：東京駅⇔新潟駅（新幹線利用）

私の健康法　「健康体操」

枚方拠点・平　里美

腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調による様々な症状は、背骨の歪みからと言われています。健康体操（背骨コンディショニング）とは関節、神経をゆるめ、背骨を正しい位置に戻し、筋力トレーニングで筋肉を育てることだそうです。

先生のご指導のもと1時間、マットの上でみっちり。時には話が脱線し、大笑いをしながら身体を動かしています。家でも復習すれば良いとは頭ではわかっているのですが、根っからの横着者、月に3回だけでも身体のスッキリ感を味わうために楽しみで通っています。

第28回　総会意見書

大阪府　茨木・摂津拠点　石田正会員

【質問①】組織関連（6）シニア介護サポーターについて研修会が必要と書いているが全国で実施している拠点は無いと聞いている。実施に向けて本部は具体的に何をされているか？

A　茨木・摂津拠点では定期的に実施されている事については敬意を表したい。茨木・摂津拠点の会員の方中心に「介護シニアサポーター研修会」テキストを作成し、既に全国で3,100部作成され、拠点で研修会を実施してきた現在もそれぞれの拠点で実施している。従って本部の役割は研修会を実施することではなく、絶えず研修会開催の重要性を訴えることが本部の役割と思う。

【質問②】2023年事業計画で後継者の発掘と育成が組織トップの仕事、次期リーダーを育てることを強調しすぎるとプレシャーを感じて代表を受けて貰えない。

A　組織を永続的に発展するためには後継者を発掘することが重要である。後継者が必要になった時に急にお願いしてもなかなか決まらない。次期リーダーや役員の人選は、日常運営の中でリーダーが念頭に置き、代表が、折に触れて具現化するよう努力を払うべきことであろう。勿論本部が開催している次期リーダー養成講座の受講も一つの手立てである。敢えて言及すると今回の「発展プロジェクト」のメンバーを70歳未満として募集した結果、その中に素晴らしい人材がいる。会長職も必ずしも大阪にいる必要はないと考える。インターメットの時代です。遠隔での運営も可能な時代になってきている。

【質問③】時間預託制度の基盤が揺らいでいる．次の支援者が確保できない中で「安心のナルク」では会員が勧誘が出来ない。点数が自身の支援に使えない場合、他の方法を考える必要がある。

A　時間預託制度は決して揺らいでいると考えていない。2022年度の時間預託活動は、コロナ禍ではあったが、年間9,1637時間の実績が上がっている。また、そのうち点数利用による支援は8946時間（全体の9.8%を占める）となっており、若干の拠点ではコロナ禍で事務所すら閉めてしまったところはあったが、ご指摘の「揺らいでいる」状態ではないと考える。なお、時間預託点数の活用に関しては、過去にホテルでの宿泊料の割引が受けられるといった魅力的な活用方法は、今後も考えてゆかねばならないと考える。

【質問④】京滋地区連絡協議会において、比較的若い世代の方に入会してもらうために時間預託点数を換金できる制度にすればもっと魅力的なものになる。時間預託点数の換金化制度の検討時期に来ている。

A　ナルクの時間預託制度は「ニッポン・アクティブライフ・クラブ細則」の第3条で明確に記されている。それによると、点数とお金は全くリンクしないことになっている。国内には、地域通貨、時間貯蓄、点数預託などの名称でシステムも様々なものがあり、例えば切符を有償で買い残れば換金するものなどがありますが、換金できないものもあるようです。

大阪府　箕面拠点　稲井正会員

【意見】「理念の再認識と基本活動の実践」は、ややもすると「楽しいナルク」に傾向しすぎにもなり、再認識の必要性を痛感している。NPO法人として理念と目的（ミッション）が必要で、定款第4条の目的にもある「社会参加と市民相互扶助の社会全体の利益と福祉の増進に寄与することを目的とする」ことの再認識。

兵庫県　宝塚・川西拠点　厚東正会員

【意見】各種書類が精緻過ぎ使い勝手が悪い高齢者が多く字を大きく、記入欄も広くとる参考資料として「サービス利用通知・提供依頼・活動報告書（スポット）。

【質問①】新システムの運用状況について。

A　各種帳票は使いやすいように既に拠点でアレンジしている。利用申込書とコーディネート記録を1枚に合体して作っている拠点もある。新システム（N-Two）の導入拠点は29拠点。パソコンの習熟程度もさることながら、拠点の活動時間の多少が導入の判断になる。

大阪府　四条畷拠点　柳本正会員

【意見】積極的に活動している拠点はそれなりの成果をあげている。生涯現役と言うがこれからの運営委員は90歳ぐらいまで頑張る覚悟がいる。これから指示・連絡報告は高齢化を考えスリム化が必要リーダー拠点（よくやっている拠点）による地区連絡協議会参加拠点への指導、研修が必要。

鹿児島県　鹿児島拠点　原田　ヨシ子正会員

【意見】運営委員会は開催し、会報作り、頑張っている。

神奈川県　南横浜拠点　高橋　昌子正会員

【意見①】新旧体制の交代で新しい体制でのコーディネーター研修の必要性を指摘された。今回新体制のもとコーディネーター研修の支援をお願いしたい。

A　コーディネーター研修の支援はしたい。是非神奈川4拠点で実施をお願いしたい。以前は関東地区で実施をしていたこともあり、出来得れば南関東地区連絡協議化で実施を（南関東では歌声フェスティバルを開催）。

【意見②】解散の危機に瀕したが、本年の総会で世代交代をした。会員のグループ化をすすめ、コーディネーター配置し拠点の活性化を進めたい。本部からの助言を。

A　役員が会員を知る。全会員との会話を。ニーズとシーズを把握する。とにかく活動を。それによって会員も増え活動が活性化する。

●ボランティア保険：活動時間数が少ない割に事故件数が多い。傷害率も高く、保険料金は会員一人あたり163円になった。

◎決算報告はホームページを参照いただきたい。

【事業計画】

3月号の会報に掲載した通りであるが、理念を再認識しつつ、組織が継続できるように後継者を育て、経営基盤を確立することが重要である。そのためにも地区連絡協議会を強化しなければならない。

【報告事項1】地区連絡協議会

エリア17推進会議をバージョンアップしてこの会ができたが、大きな目的は時代の変化に対応するために各拠点と本部がより密接に情報を共有できるように架け橋にならねばならない。

各地区担当理事、担当代表は工夫をしながら協議会を開催した。

【報告事項2】発展プロジェクト中間報告

プロジェクトメンバーを代表して滑川里美氏（銚子拠点）が発表。5月号会報に掲載した内容をまとめてより具体化された報告に、会場には大きく頷く姿もあちこちで見られた。同時に、真剣にナルクの将来を考え、検討を重ねている若い世代に大きな担手が届いた。

【報告事項3】ナルクデーの実施状況報告

以上で総会が終了した。続いて荒木公認会計士の講演ではNPO法人としての資金管理のあり方、法的にどうすべきか、等々再認識することの多い内容であった。

これぞナルク！

ナルクと共に

私は夫とともに20年ほど前にナルクに入会しました。特別な活動はほとんどしないまま過ぎてしまいその後、夫が亡くなり、庭の手入れが出来ず困っていました。会員の方に相談すると、手入れをしに来てくれました。ありがたかったです。その後毎年お世話になっております。

友人がナルクの女子会に誘ってくれました。手仕事はあまり得意ではありませんが刺し子やクリスマスツリーなど教わりながら作ってきました。みなさんとおしゃべりしながら手仕事をするのも楽しいものです。

参加していくうちに徐々に仲間もでき、家にいてぼーっとしているなら事務所当番ならできるかと、月1回程度は参加させて頂いてます。最近会報の手配りもするようになり、少しでも役に立つことは嬉しいものです。

ブロックの企画も1人で参加してみようと思い切って申し込み、ハイキングなどにも参加しました。参加してみると、また行ってみようかな、などと思っています。人見知りで引っ込み思案ですが、残りの人生を少しずつ踏み出して楽しんでいうと思います。

（栃木県・栃木　久保田祥子）

Relay Essay　つれづれの記

●「百歳寿命列車」を出発させよう！

今私は八十路に突入して、2回目の秋を迎えようとしている。私にはボランティア仲間をはじめ、趣味仲間や昔の仕事仲間、幼な友やご近所さん等親しくお付き合いをさせて頂いている方が多数いてくれている。一方我が国の少子高齢化の波は止まるどころか、益々ひどくなり、我々高齢者の役割が大きくなっていることは、自他ともに認めているところである。その上、高齢者の寿命はいまや80歳は当たり前、90歳や100歳になってもかくしゃくとして活動されている方々が大勢居られることも聞こえてくる。

となれば、私たちのこれからの目標は必然的に「百歳寿命への挑戦」ということになる。

だが、何の努力もせず、目標が達成できる訳がないことも重々理解している。ならばどんな対策を講じるか？　私はもっと運動量を増やせよ、さらには色々サプリメントを活用等と難しいことを言うつもりはない。私の提言は簡単なこと「高齢者同士もっと話をしよう」と言うことである。

子供の頃、大勢の仲間と楽しく野山を駆け回ったことや、戦後の焼け野原となった町中で「ギブミー、チュウインガム！」と言いながら進駐軍のジープの後を追いかけたこと。町中の老若男女が集まって来る小・中学校の運動会や、お祭りのこと、只々歩くだけの遠足や、修学旅行での枕投げ等楽しかった思い出、私たち高齢者にしか理解して貰えない内容の話題が次々と浮かんでくるはず。もちろん大人になってからの子育ての苦労話や、貧乏暇無しの日常生活の話等今の若い人には理解して貰えない、共通の話題で盛り上がることは必常、この時の私たちの目はランランと輝き、当時の若さを甦らせてくれるはず。

家に閉じこもってばかりでは、何の発展も望めず、1年はおろか明日にでも他人様のお世話になるはめに陥りかねない。

平均年齢が80歳を超えなんとしている私たち拠点としては躊躇している余裕はない。幸いなことに当拠点は今秋、分離独立後20周年を迎えた記念式典を計画しており、この席上で皆さんに提言し、逸早く「百歳寿命列車」を出発させようと提言するつもりである。

（びわこ南東　松本信興）

次号は三重地区を掲載します。

本部スタッフ募集

□電話応対
□データの入力・照合
Wordや Excel、メールの
PC入力経験がある方
□郵便物や書類の整理・仕分け

**創意工夫しながら
挑戦してくれる方を募集します。**

訂正とお詫び●NALC283号の3頁「私のレシピ」拠点名の表記に誤りがありました。正しくは「茨城・摂津」→「茨木・摂津」です。また4頁「活動日誌」名前の表記に誤りがありました。正しくは「田村湯平代表」→「田川湯平代表」です。また「嘆ド防止」は誤りで「誤嚥防止」が正しい表記です。訂正してお詫びします。

ナルク NALC
配布部数：20,000部
配布地域：全国86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

活動日誌

会員アンケート調査

北海道・美幌　上杉晃央

会員アンケート調査は全国の拠点では総会時、あるいは年1回定期的に実施している。今回美幌拠点を紹介したい。実施していない拠点は会員のニーズ、シーズの確認のため、是非実施してほしい。

ナルク美幌拠点では毎年会員にアンケートを実施し、集計結果から継続する取り組みや新しい取り組みを検討して、新年度の事業に反映している。

全会員111名の内、施設に入所している方などは除き100余名に送付し、78名から返答（提出率75％）があった。男女比は男性34％、女性66％であった。また毎年2回会員拡大の呼びかけ月間を設定して取り組んでおり、それに関する項目も設けた。

【質問項目と結果概要】

①希望する行事（3件まで選択可）

- 街中散策25人
- 高齢期参考講座21人
- 室内ゲーム大会21人
- 健康体操20人
- 果物狩り18人
- スクラッチアート8人
- 脳トレ8人
- その他（健康維持の体育、申込バス（デマンドバス）試乗体験、塗り絵、クロスワード）

②会員拡大の呼びかけ

- 声を掛けた14人（20％）
- 声掛けできなかった56人（80％）

【反応】

- 自分のために時間を使いたい。
- 若い人は自分の趣味や仕事で入会が難しい。
- 仕事や配偶者の世話、孫の相手や子育てなどが忙しく、ボランティアは難しい。

③一人暮らしで困ったことやナルクに頼みたいこと

- 今後、車を手放すとお世話になることが増えると思う。
- 除雪。
- 病院やお寺、事務所当番、買い物等などの送迎。
- スマホがないためテレビやラジオ、新聞でしか情報が入らないので、いろいろ教えてほしい。
- 庭木などの剪定。

④日頃ナルク活動に感じていることや感謝の言葉など

- 困った時にすぐ対応してくれるので感謝している。
- 一人暮らしなので心強い。
- 母から会員を引き継ぎ10年になり、昨年から事務所当番をしている。活動できて嬉しい。
- 年齢を重ね、気持ちだけ若く、できないことばかりで申し訳ない。
- フリーマーケットは良かった。

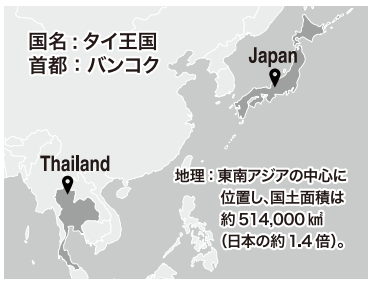
⑤意見や要望

- 自分の楽しみを生かせたり、少ない人数や決まりで活動できるクラブがあると、生きがい・楽しみにつながるのでは。
- 送迎（運転者）にもっと取り組むことが出来れば、免許のない人や返納した人も活動に参加でき、ナルクも活発になるのでは。
- 入会を勧めた会員から「あなたは参加するの」と聞かれると気になる。

イメージ

Pick UP タイ国営テレビ局取材

タイの国営テレビ局「Thai PBS」から、ナルク本部に日本のボランティアの現場の取材の要請があり、積極的に活動している水戸拠点を紹介した。



「Thai　PBS」はナルクの活動を取材したいという要望で、4月19日（水）、取材に応じることになり、最初にナルク事務所、その後水戸市内での掃除、送迎、庭木の手入れの作業関係について、午前10時から午後4時まで取材を受けました。ご協力いただいた会員には、感謝申し上げます。

事務所での取材

30分番組ということで、取材はその4倍ほどの時間を録画したようで、タイ国での放映のあと、YouTubeにアップするということなので、後日、日本国内でも見ることができるということです。（和田修身）

ナルク活動の紹介という事で、岸公子さん宅で私と津久井さんと二人で掃除の取材を受けました。

掃除中を取材

岸さんは23年ほど前にタイに行った事があると、前日アルバムを出して昔を思い出していた様です。

午後1時に取材の方が到着し、打合せもなく早速取材開始となりました。居間のコタツを片づけ、掃除機をかけている所や、棚等の上掃きしている所を撮影していきます。「もっとゆっくり行なってください」と注意されました。その後、岸さんを挟んでインタビューを受け、緊張しながらも和やかな雰囲気の中で、あっという間に時間オーバーです。

岸さんに「ナルクに頼んでどうか？　回数は？　良かった事は？」等々質問していましたが、すらすらと答え「ナルクにとても感謝し助かっている」と何度も話してくれました。

イメージ

取材後、岸さんと3人でお茶しながら話しに花が咲き、タイ旅行の事等をお聞きしました。とても綺麗で素敵な国だったと懐かしそうに話されていました。「あの素晴しい国にナルクの方針であるボランティア精神、助け合いの心が広がる事を願っています」との事でした。（藤枝春美）

4月19日（水）、うららかな春の午後、広く手入れの行き届いた庭には、ハナミズキ、ゆずりは、ねむの木、もみじ、ニシキギ、つつじ、椿、紫モクレンなどの木が植えられ、地表には、チューリップ、菫、ムスカリ、アイリス、紫ラン、芝桜、スズラン、つる日々草の花が咲いて、心安らぐ木陰のベンチで、小松崎さんがテレビ局の取材を受けました。

事送迎前に質問

何を質問するのか打ち合わせがないまま始まり、通訳を入れてナルクに入会した理由、高齢になって支援していただいている内容、入会してよかった事などのインタビュー受けてから、実際に車で送迎を行う様子を撮影して「スリー、ツー、ワン、ゼロ!」と数回行い無事終了しました。4人のスタッフはとても感じが良い方たちで、利用者さんと私は大変貴重な体験をさせていただき、うれしく思いました。代表と役員さんは、家事手伝い、送迎、庭木の手入れと3か所を回り、取材を行って、一日中本当にお疲れさまでした。（柴山三千代）

植木の手入れ