

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 FGB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



ナルクの現勢 2024年6月現在				海外	
地域	活動拠点数	地域	活動拠点数	海外	活動拠点数
北海道	10	中部	5	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	24	ナルクスイス	1
関東	21	中国	3	ナルクUK	1
信州	3	四国	2	ナルクオランダ	1
北陸	1	九州	3	合計	4
合計			77		



ナルク第29回定時総会開催

2024年6月7日(金)、大阪産業創造館で正会員62名出席のもとに、ナルクの第29回定時総会が開催された。(委任状7名、書面評決20名、正会員97名の半数以上であり成立)

〈表1〉

第1号議案	2023年度事業報告、決算報告(案)
第2号議案	2024年度事業方針、予算(案)
第3号議案	定款変更について(案)
第4号議案	役員人事について(案)
第5号議案	地区連絡協議会地区割について(案)

〈表2〉

会長	野中孝泰
副会長	和田亮吉 西村順子
専務理事	田中千鶴子
事務局長	平岩久和
同次長	月森善文 本田知治
幹事	竹内祥三 船戸道男
顧問	三木秀夫(弁護士) 荒木康弘(公認会計士、税理士) 仲啓介(元ナルク監事)
相談役	高橋度 野村文夫 寺井正治(理事兼務)

〈表3〉()内は地区責任者

北海道	千歳、札幌、函館(中村)、江別、札幌中央、とかち、中標津、美幌、旭川、手稲
東北	八戸、宮城(梅津)、仙北、福島、郡山
茨城・北関東	水戸(和田(修))、かしま、ひたち、栃木、小山、群馬、利根沼田
千葉	千葉、かずさ、茂原、船橋、市川、東葛、銚子(小澤)
南関東・静岡	埼玉、埼玉西、東京(木内)、横浜、東横浜、南横浜、川崎、三島、沼津
長野	ながの、信州まつもと&だいら、上田・千曲(内田)
京滋福・岐阜	ふくい(中野)、びわこ湖西、びわこ湖南、びわこ彦根、亀岡、京都東ローズタウン、岐阜、各務原、土岐
北摂・兵庫	高槻・島本、吹田、茨木・摂津、箕面、宝塚・川西、芦屋(守上)、丹波、東神戸、尼崎
北河内	枚方(青木)、交野、寝屋川、四條畷
阪奈	奈良(土岐沢)、伊賀名張、大阪、東大阪・大東、堺、堺泉北、
中国・四国	益田、岡山真庭、倉敷(永田)、松山、徳島、
九州	行橋、大分(佐伯)、鹿児島

西村会長挨拶

野前会長の急逝とそれに伴う混乱がありました。何とか乗り切ることができました。また今年もナルク設立30周年の節目の年ですが、その時に62歳と若い会長を迎えられることを大変喜んでおります。ぜひ、ナルク中興の祖としてご活躍くださることを期待しています。

定時総会の内容

議長に枚方拠点の青木宏平氏、総会書記に石田あけみ氏を選出して総会が始まり、第1号議案から第5号議案までが審議され、いずれも満場一致で承認されました。議案の内容は〈表1〉の通りです。

第3号議案 定款変更のポイント

①役員報酬を支給することができるようになる。②万一法人を解散する場合、残余財産の帰属先を明確にする。③理事会にオンラインで参加し、表決することができるようにする。

第4号議案 役員人事について

理事18名、監事1名の再任、理事10名と監事1名の新任、理事6名と監事1名の退任が承認されました。その後、理事による互選で〈表2〉の新役員体制が決まりました。

第5号議案 地区連絡協議会地区割について

昨年まで19地区に分けていたものを、拠点の分散や地域特性を考慮して、今年から12の地区割へ変更することになりました。これに伴って、地区責任者や本部の担当も一部変更しました。

特別講演



田中明美氏の特別講演

総会終了後、生駒市特命監の田中明美氏より「令和6年度の介護保険制度の改正とこれからの高齢社会について」のテーマで、今年度の介護保険制度の改正内容の説明と、私たち高齢者に関係があるフレイルや認知症の現状とその効果的な防止方法についての特別講演がありました。

総会時の主な質疑内容

- Q 拠点会計の仕分けがよくわからない。特に新しく立ち上がった拠点に対しては、よく指導して頂きたい。
A NPOであるので、会計基準に則って会計処理をしなければならない。もしわからない点があれば、その都度聞いてもらえば指導するので、遠慮せずに聞いてもらいたい。(担当:月森善文)
- Q マスコットキャラクタの「ナルたんグッズ」は拠点独自のグッズ作成は難しく、また数量もまとまらないと思われるので、本部で数量を纏めて作成してもらえないか。
A 今は本部で作成することまでは考えていない。差し当たっては希望する拠点で作ってもらってその情報をHPでPRし、他拠点からの注文を受けるようにしてもらいたい。
- Q 役員に報酬を支払うことはボランティアは無償という考えにそぐわないのではないかと。また、高畑名誉会長の考えに反するのではないかと。
A 最近では殆ど金支払う方法もある。
- Q 時間預託点数の現金化はできないか。
A 現行ルールでは現金化は不可である。他の収益事業として、総合事業への参加や受託事業では、預託点を付けずに現金支払う方法もある。
- Q ナルク発展プロジェクトの「安心サポート」実行委員会の「ナルクの現状や課題」内容を早く拠点に知らせたい。
A 現在実行委員会で各委員の意見を集約中である。今後は中間進捗報告を考える。
- Q 従来の周年行事と同様本部から補助はない。ただ、拠点の費用で補助することは問題ない。
A ナルク発展プロジェクトの「安心サポート」実行委員会の「ナルクの現状や課題」内容を早く拠点に知らせたい。
- Q ナルリンピック参加に本部からの補助はあるのか。
A 従来は本部からの補助はない。ただ、拠点の費用で補助することは問題ない。

New Chairman

Takahiro Nonaka

ナルクと不思議なご縁 野中孝泰



はじめに

新役員体制をご確認頂き大変ありがとうございます。新役員を代表し感謝を申し上げます。

出会い

二代目会長の野中さんが志半ばで他界をされました。ナルク再生に向けて、さぞご無念だった。ただ、さぞご無念だった。ただ、さぞご無念だった。ただ、さぞご無念だった。

ナルク設立の経緯と使命

そんなある日、ナルクさんとは面識はありませ。埼玉西の顧問、飯田康夫さんが、元産経新聞の論説さんから「ナルク設立の委員をされておられたよ。経緯と使命」と題したお。高畑さんとは古い。手紙を頂きました。飯田 付き合いとのことです。

また今回新たに理事に先ず今回ご退任されま。その一人です、不安も。多いかとは存じますが。に頑張つて参ります。

決意

トから最終答申が出され。この場に至つたなあ。素直に感じていること。この場に至つたなあ。素直に感じていること。この場に至つたなあ。素直に感じていること。

むすび

皆さんに予めご容赦を。先ずは全ての拠点。おかげさまで。先ずは全ての拠点。おかげさまで。先ずは全ての拠点。おかげさまで。



「凱旋行進曲」は有名でとても馴染みがあります。あらすじは、エジプト軍の指揮官ラダメスは奴隷アイダ(敵国エチオピアの王女)に恋をします。アイダを愛するラダメスは敵にそれを利用して策略にはまり、ラダメスは祖国を裏切ることになります。裏切りの罪で捕らえられたラダメスは、墓に埋められることになり、アイダは二人で死ぬことを決意し。そしてあらかじめ墓に侵入し、二人は天国で永遠の愛を誓い天国へ旅立っていきます。最後のシーンは感動的でした。

Let's Cooking

私のレシピ

母ゆずりの簡単レシピ 筍の肉炒め

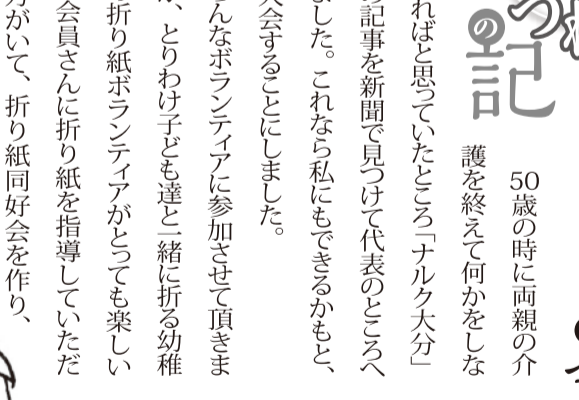
東京都・東京 黒河内厚子

【材料】(1人前)
 ●鶏肉…100g
 ●筍…50g(メンマでもよい)
 (A) ●酒…大さじ1
 ●しょうゆ…大さじ1
 (B) ●おろし生姜…大さじ1/2~1(お好みで)

①あらかじめ(A)を混ぜ合わせ、鶏肉と筍にかけ更に(B)もなじませ5~10分漬けます。
 ②中火かやや強火で、肉に火が通るまで炒めてできあがり。

写真はイメージ

参加者は、先生の的確な指導で、楽しく、和気藹々とした雰囲気の中で調理ができました。会員確保の一助とすべく今後も続けていきたいと思つています。



北海道・函館 「おいしく減塩 乳和食のすめ」の調理実習に参加して

3月の例会、調理実習が行われました。参加者は9名、函館短大の名誉教授である、木幡恵子先生のご指導で「減塩と乳和食」の献立でした。ご飯、ミネストローネ、鶏肉のヨーグルトみそ焼き、野菜の塩麴漬け、豆腐白玉きな粉団子という、大変、健康的な料理でした。



「ミネストローネ」は湯むきトマトやじゃが芋、人参、玉ねぎ、ベーコン等を煮込み、トマト風味で減塩。「鶏肉のヨーグルトみそ焼き」の味付けは味噌とヨーグルトのみで、生クリームで煮込んだようにまろやか、味噌との相性も抜群でした。また「野菜の塩麴漬け」は、大根とニンジンを生千切り、キュウリの斜め切りを塩麴漬物、ヨーグルトを入れて塩味を調整。「デザート白玉団子」は、水を加えず豆腐の水分のみで白玉を練り、とてもなめらかで美味しくなりました。



参加者は、先生の的確な指導で、楽しく、和気藹々とした雰囲気の中で調理ができました。会員確保の一助とすべく今後も続けていきたいと思つています。

兵庫県・芦屋 今回の演目はヴェルディの「アイダ」

オペラ鑑賞会は、奇数月の第4木曜日に開催しています。今回は歌劇「アイダ」は、10年の年月を掛けて完成したスエズ運河の開通を祝つてカイロ歌劇場のこけら落としの為にヴェルディに委嘱され

拠点だより

大阪府・枚方 ATMからの特殊詐欺を阻止!

2月末、私は枚方警察署より、特殊詐欺を阻止したことで感謝状をいただきました。

2月始めに、自宅近くのコンビニにて携帯で通話しながらATMを操作する高齢女性を不審に思い「それは詐欺ではないですか?」と声をかけたのがきっかけで特殊詐欺を未然に防ぐことが出来ました。

女性は市役所からの還付金という言葉信じて疑わず「詐欺ではないです」と言って聞く耳を持っていませんでした。そこへ偶然パトロール中のおまわりさんが来られました。



電話を替わつて犯人と丁々闘止のすえ撃退し、ようやく女性もわが身に起きたことを理解するに至りました。

今回はハッピーエンドでしたが、犯人は捕えられ法の裁きを受けたわけではありません。今もどこかで虎視眈々と次の標的を狙っています。こうしてかすめ取られるお金は、次の犯行の資金となり、新たな被害者を生む事になります。

もしも携帯を手にATMを操作する人を見かけたら勇気をもって声をかけてください。感謝状を持参くださった生活安全課の方によると「その電話は詐欺じゃないですか?」と結論を急ぐより「それって役所からの還付金の話では?」から入った方が話を聞いてもらいやすい、とのことでした。

ATMから、還付金を受けとることはありえません。電話口でお金やATMの話が出たら、それは詐欺!すぐに電話を切りましょう。

*この記事の一部(五常コミュニティ新聞「五常」)からの転載です。

今、折り紙にはまっています

50歳の時に両親の介護を終えて何かをしなければと思つていたところ「ナルク大分」設立の記事を新聞で見つけて代表のところに伺いました。これなら私にもできるかもと、早速入会することになりました。

先には開催されました常務理事会、理事会では、定款改定の経過と思ひ、今後のナルク運営を考へて、理事をどうするかを素直に申し上げて、野中個人として、先ずは全ての拠点を尊重すると言つ立場であり、皆さんと意見交換をさせて頂きたいと思つておりましたが、その常務理事会、理事会からオプザーバー参加して頂いたの、議論経過を目の当たりにし、さういふことになっていくかと思つて、先ずは折紙を折ることにしようと決め、先ずは本年11月開催の第1回ナールンピックを盛大に開催し、盛り上たあととすべく、取り組んで参りたいと思つています。

折紙を折るという楽しみ、友達近所の子とも達とお母さん達、いつも通つている美容院などに持って行く、とても喜び私もうれしくなります。コロナ禍になりステイホームで家に居る事が多くなると、折紙を折る事に拍車がかかりました。そんな折、突然ガンの告知を受け入院を



余儀なくされ、折紙どころではなくなり、折紙は先生方や看護師さん、リハビリ。許可を貰つて部屋の窓やナースステーションにディスプレイしたりして、皆さんにはかわいく喜んでもらいました。ちなみに12月だったのでサンタクロースの折り紙でした。3か月ほど通院治療の後ちょっと長い2回目の入院です。この時は早春だったので病室の窓に「桜」「チューリップ」「蝶々」「兜」などをディスプレイをして看護師さんに「癒されるすこいね」と褒められました。好ましく折っている折り紙がこんなに喜んでもら

次号は北海道地区を掲載します。



配布部数：20,000部
配布地域：全国77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



会長さんはどんな人?

野中孝泰さんに聞いてみました

仕事に関して

Q 今までキャリアについて受けたアドバイスで、特に役に立ったものは何ですか?

A 「素直な心」「学ぶ心」といった心の持ち方は、何歳になっても大事にしています。

食べ物に関して

Q どんな食べ物が好きですか?

A 「魚貝類」「お肉」「野菜」と何でも美味しく頂いています。特に季節を感じるものは好きですね。

Q 好きなアルコールは何ですか?

A お酒は何でも好きです。加えて仲間とワイワイガヤガヤやるのがより好きです。

ちなみに自宅ではほとんど飲まないんですよ。

Q あまり人気はないけれど、大好きだという食べ物がありますか?

A 「つくし」の卵とじですかね。私にとりまして、九州の田舎を思い出す食べ物です。

ライフスタイルに関して

Q 出身はどちらですか? そこはどんなところでしたか?

A 福岡県宗像市、世界遺産に登録された「神宿る島」沖ノ島があるところです。

生まれ育った実家から海や山がすぐ近くにある自然豊かで、博多弁に似た方言が使われる田舎街です。

Q 子供の頃どんな遊びをしていましたか?

A 近所の川で「はや」「ふな」「モクヅガニ」をよく獲っていました。

夏は早起きして、山に行き「カブトムシ」「クワガタ」を獲っていました。

Q 小・中・高、得意教科は何ですか?

A 得意というより好きだった教科は、「数学」「英語」「体育」でした。今では歴史物の映画やドラマはとても好きなのに、当時は歴史や社会は、覚えられずにどちらかというと苦手でした。



Q 小・中・高、クラブ活動は何ですか?

A 「バスケット」です。小学校4年生から始め、中・高・大、会社に入っても少しの間ですが、続けていました。

Q スポーツは「見る」「する」どちらが好きですか?

A スポーツをする方が、本来的には好きだとは思いますが、しかし現状はたまに行くゴルフぐらいになっています。

大谷翔平が出ているMLB、松山英樹が出ているゴルフ番組は、よく見えています。

Q 趣味は何ですか?

A 趣味と言えるほどのものではありませんが、「料理」は好きです。

男の手料理をつまみに、ホームパーティーは時々やっています。

Q 今、健康のために継続していることはありますか? それは何ですか?

A 「ウォーキング」です。

1日10,000歩を目標に毎日継続して歩いています。特に入社前の早朝ウォーキングを心がけています。

エンターテインメントに関して

Q 好きな本はありますか?

A 本そのものは好きだと思っています。特定のジャンルがあるわけではありませんが、気になる本があれば買うようにしています。

書齋には、いつか読もうと思って買った本が沢山あります。

Q 好きなバンド・歌手は誰ですか?

中・高時代は「荒井由美」、大学時代・社会人時代は特になし。最近では「井上陽水」の歌や雰囲気が良いなと感じています。

それと「美空ひばり」の歌にも感動することが多くなってきました。

Q TVまたはNETで何を見ますか?

A 映画はとても好きなので、よくNetflixやAmazon primeで見えています。

特に好きなジャンルがあるわけではなく、その日の気分で見ているという感じです。「不適切にもほどがある!」や「孤独のグルメ」「ドクターX」などは、少し古いですがハマって見っていました。

Q 最近笑った画像、泣いてしまった画像は何ですか?

A 孫の写真や動画には、ほぼ毎日癒されています。

活動印誌

(1)和邇公園の人工池の掃除

公園の中を流れる小川から落ち葉や泥が池に溜まります。公園緑地協会の清掃は年に1回秋に行われるだけなので、そのままにしていると草が生い茂ってしま...
住んでいる町に恩返し奉仕活動と一緒に楽しみませんか?



こんな活動しています
滋賀県・びわこ湖西 泉 直子

ナルオリンピック実施内容

第1日目:11月15日(金)

- 発表の場: 芸能の部: パフォーマンス, 展示の部: 絵画、写真、手芸作品の展示
競いの場: グラウンドゴルフ ポウリング
繋がり場: お茶席 参加者有志による懇親会

第2日目:11月16日(土)

- ウォーキングの部: 大阪城ウォーク 京都観光 神戸観光



※大阪会場での競技成績優秀者、参加者の投票による優秀展示作品、優秀パフォーマンス拠点について、懇親会の席上で表彰します。

ナルオリンピックとは...

この言葉は、ナルク・オリンピック・パラリンピックの意味を合わせた合成語としてナルク発展プロジェクトが提案した名称です。

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 (敬称略)



(2)公園の花壇の手入れ
池の傍にある花壇は何もなかったのですが、10と頑張っています。
(3)公園近くの交差点の花壇づくり
ここも雑草だらけで何もない所でしたが、大津市路政課に許可をもらって、素敵な花壇を作ろうと頑張っています。