

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



HP <https://nalc.jp>

✉ kato@nalc.jp

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2025年5月現在			
地域	活動拠点数	地域	活動拠点数
北海道	8	中部	5
東北	5	近畿	22
関東	20	中国	3
信州	3	四国	2
北陸	1	九州	3
合計		72	

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



ナルク第30回定時総会開催

5月30日(金)、第30回の定時総会が開催され、出席正会員61人、書面での表決11通、委任状7通で、全ての議案が賛成多数で可決された。

野中会長にとっては初めての総会であり、ご縁のある連合大阪の会長、田中宏和氏と、労働者福祉協議会・大阪の専務理事、黒田悦司氏に来賓でご臨席いただいた。

会長挨拶

会員数の減少は、相変らず続き、このままだと近い将来に、会員数は5000人を割ってしまいたい。そうならないために、基本的には「発展プロジェクト」からの提言を策定し、これを旗印に、深化させ、具現化するとともに、社会に対しての発信力を強化する。

ナルクの時間預託制度は、今の社会に求められているものであるが、知名度が低い。連合や労働協さんの皆さまにも知っていただき、協力していただきたい。

黒田悦司氏挨拶

我々は、勤労者の福祉向上を中心に70年間活動してきた。全国の都道府県にも支部があるので、ナルクの各拠点を加えての事業説明も可能である。既に大阪では、エリア会議でナルクの事業説明をし、賛助会員となり、協力関係ができています。

全体的に今年度は800万円の赤字で、昨年より引き続き2年連続であり、危機感を持っている。

田中宏和氏挨拶

ナルクの活動が、介護保険制度でカバーしきれない部分で、重要な役割を果たしていることは評価すべき。

労働組合は、組合員の生活を守ることもさることながら、近年は、地域社会に貢献する運動に力を入れているので、ナルクの活動とも手を携えることができると思っています。

議事は、議長に選出された上杉晃史氏(美幌拠点事務局長)が登壇の挨拶をし、事業報告、事業計画、地区連絡協議会地区割変更の各事案が審議され、承認された。

第1号議案

2024年度事業報告

5拠点の解散があり、年度末の拠点数は72、会員数は9148人で、993

第2号議案
2025年度事業計画
拠点の解散、会員数の減少による衰退傾向の根本原因を分析し、「ナルク発展5カ年計画」を策定し実行する。(5カ年計画は2面に掲載)。

第3号議案

地区連絡協議会

地区割りについては、平岩事務局長の体調不良につき、本部担当を西村本田に交替した。

(2面に続く)

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のご相談を。

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。

目の健康を保つため、定期的な耳鼻科医師の受診をおすすめします。

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

to.ki.ni.o.u.ji.te

時季に 応じて

シニア社会学会創設25周年記念の総会のパネル討議に参加した。この学会は、シニアが社会のお荷物にならず、むしろ支え手となることを目的に創設され、高畑会長が当初より副会長として参画、以降歴代のナルク会長が副会長を拜命している▼パネル討議は、東京都健康長寿医療センター研究所副所長の藤原佳典さんがコーディネーターで、3人のパネリストで行われた。定年後研究所長の池口武志さんからは「シニアが働き続けることの個人的社会的効果」、さわやか福祉財団理事長の清水肇子さんからは「シニアの社会参加が地域社会にもたらすもの」について、そして私は「シニアにとっての社会参加の可能性と意義について発表、その後活発に意見交換が行われた▼もう一度、原点に還って「シニアの社会参加の意味と意義を考えた。」「シニアが社会参加することとは個人の生きがいや健康維持だけでなく、アクティブシニアが増えることで社会経済を活性化させ、ひいては社会保障への支出を減らすことにもなる」とのシニア社会学会会長の袖井孝子さんの総括に共感した。

(野中 孝泰)

ナルク第30回定時総会開催

その後は、各委員会の経過が報告された。

①交通費検討委員会
②新しい仲間づくり実行委員会
③ナルリンピック実行委員会
④安心サポート実行委員会
⑤地域との連携実行委員会
⑥財政委員会

続いて、地区連絡協議会の開催状況とナルクデーの実施状況も報告され、報告事項は終了した。最後に、意見書による質疑応答があり、事前に提出された質問に対して事務局側から回答があった。議事は以上で、上杉議長が任務を終え降壇し、閉会が宣言された。



5か年計画って? ナルク発展5か年計画策定の基本的考え方～思い 野中孝泰

【はじめに】平成6(1994)年4月、再生は必ずできる!という崇高な理念のもとナルクは誕生。以来、故・高畑会長の人柄とリーダーシップ、その思いを申しあげたい。して何よりも多くの会員の皆さまに支えられて発展し、昨年設立30周年を迎えることができた。30年に及ぶ活動の積み重ねにより、ナルクの社会的信頼は高いものとなり、これまでも献身的に取り組まれてきた会員の皆さまに心からの敬意と感謝を申し上げます。

●一方で、会員の皆さまの高齢化による課題も表面化している。(故)神野会長の強い危機意識のもと、令和4(2022)年5月31日に開催の第27回定時総会にて、ナルクの永続的発展を目指す「ナルク発展プロジェクト」の立ち上げが確認された。以降、1年半に及ぶ議論の末、令和6(2024)年開催の第29回定時総会にてナルク発展プロジェクトから出された4つの提案が確認された。

●会長を拜命し一年が経過しようとしている。全ての拠点を巡回できたわけではないが、皆さんの声に共感を覚えた皆さんの声に共感を覚

えるとともに、ナルク発展の原動力を感じた。「ナルク再生は必ずできる!」という強い思いを持って、ナルク発展5か年計画策定に対する思いを申し上げます。

【基本的な考え方】

●ナルク再生のためには、頂いた4つの提案を具現化するものと合わせ、社会に対する発信力の強化、並びに新たな発想による取り組みにも挑戦しなければなりません。と考える。「ナルク結成の目的」と「時間預託制度」という最大の特徴を活かし、時代の要請に応えていく必要がある。

●人口減少・超少子高齢社会、生産年齢人口が毎年減少する状況下、持続可能な日本社会の再構築は日本が抱える最も大きな課題の一つ。「社会保障制度の給付と負担」「非正規の雇用と処遇」「子育て・介護と仕事の両立」「エイジフリー社会働きの維持・拡大、労使の協力・協議、成果の公正分配」など「日本の財政の健全化」などさまざまな課題の解決が必要である。

<p>ナルク発展5か年計画 ～会員拡大と魅力向上～の目標</p> <p>①ナルク発展に向けたフェーズチェンジ 会員拡大と魅力向上へ</p> <p>②プロジェクト提案内容の具現化 4つの提言と本部機能の整理と強化</p> <p>③新たな発想による、新たな取組みの挑戦 老壮青参加型の取組み、団体加入、マスコミ対策、SNS活用によるナルク紹介、助成金・賛助会委員への積極的アプローチ</p> <p>2029年度の終わりに達成している目標</p> <p>●会員数：20,000人 ●拠点数：100拠点</p> <p>具体的な取組み</p> <p>(1)仲間を増やすナルク ～新しい仲間づくりへの挑戦～</p> <p>①新規会員拡大の取組み→紹介活動強化、</p>	<p>連合・労福協との連携、団体加入の検討、マスコミ対策など</p> <p>②既存会員の脱会防止に向けた取組み→何ができるのか?</p> <p>③運営が厳しい拠点への支援→支援体制が組めないか?</p> <p>④新たな拠点づくり</p> <p>(2)会員の繋がりを深め合うナルク</p> <p>①会員どうしの繋がりを深め合う取組みの活性化(同好会活動やサロンなど)</p> <p>②第2回ナルリンピック(2029年11月予定)</p> <p>③ナルクウォーク(どこを歩くか?何を訴えるか?)</p> <p>(3)信頼できる仲間だからこそナルク</p> <p>①高齢会員の日常生活支援サービスの充実・強化</p> <p>②子育て支援サービス(夫婦共働き世帯の子供の保育園・幼稚園の送り迎え)</p> <p>(4)地域から頼られるナルク</p>	<p>①地域事情に基づいた主体的な地域連携活動→連合・労福協/公的機関、NPO、団体/学生</p> <p>②調査センターの強化・拡大→新設、増員</p> <p>(5)財政健全化(赤字体質からの脱却)</p> <p>①赤字体質からの脱却に向けて取り組むべき課題の整理と対策</p> <p>②賛助会員、助成金への積極的アプローチ</p> <p>(6)機能強化</p> <p>①風通しの良い組織運営(ガバナンスの強化)</p> <p>◆総会(1回/年)←理事会(2回/年)←常務理事会(12回/年)←地区連絡協議会(2回/年)←拠点運営委員会(12回/年)←会員</p> <p>◆5か年計画を達成するために、PDCAをきちんと回す</p> <p>②発展推進チーム新設、IT、WEB、SNS推進チームを優先して進める</p> <p>◆ナルク紹介活動の強化の視点で、SNS活用を図る</p>
---	--	--

毎週月曜日と飛ばしたり、目標地点を定めて、そこに着陸させたりして、子どものようにに喜喜(っ)と、楽しんでいきます。

近頃、スポーツや野山・河川の風景等、ドローンでTVでは観ることがあります。また関西万博では毎晩21時から約1000機のドローンショーが行われているようです。

ドローンを飛ばそう

岐阜県・山口 弘(ドローン教室)



ウクライナではドローン機が空爆に使用されているとか。「自動車」「カメラ」「スマホ」があらゆる仕事・職種・ボランティア活動で使われているように、これからはドローンもあらゆる仕事・職種・ボランティア活動で使われるようになります。

職業・ボランティア活動での利用が考えられます。ドローンは手軽に購入できますが、どこでもいつでも飛ばしていいわけではありません。ルールを知らないまま飛ばしてしまうと、知らないうちに法律違反を犯してしまうことにもなりかねません。資格が必要ですが、屋内なら資格がなくても飛ばすことができるのです。資格取得を目指して頑張ろう。

結婚当初から転勤はなし!とのことだったのに突然の転勤の知らせを受け、その1カ月後には鹿沼で暮らし始めました。転勤時、愛知県で生まれた3才の娘と5か月の息子もあから52年。住めば都とはよく言ったもので、今はすっかり栃木県民です。



ナルクと私

ナルクに入ったきっかけは、2011年当時シエルバード大学校で同じクラフターだった、お友達からの誘いでした。

老いても「自立を目標」と思いつながらも、自立できないほど老いたときのこと、早退入会させていただきました。

最初の奉仕活動は体の

不自由な方の家の掃除でした。歩行も困難な方の生活を見て、やりがいを感じました。廊下の雑巾がけなど我が家の掃除も満足にできていないことに反省しながらでした。

その後も体の不自由な方の病院などの送迎や買い物のお手伝いを何年かしました。しかし、車の運転に対して年齢的に一抹の不安があり、娘の反対もあって、今はお断りしています。耳の不自由な方の傾聴も1年しましたが、自分自身に難聴が進んで、傾聴も無理になり、体力、気力の衰えた

今自分の生活でいっぱい。私の入会から2年後くらいから、主人がナルク活動に参加するようになり、現在は主人の指示で手伝いをする程度ですが、思い返せばナルクに席を置いたことで、交友関係も拡がり老後が豊かになったと感謝しています。これからいつ皆さまのお世話になるかわかりませんが、その時はどうぞよろしくお願いたします。

(栃木県 福川貞子)

みんなの足音



イングランドでは、国花であるバラが咲き始める季節になりました。

5月17日土曜日に、欧州日ネットワーク(European Network of Japanese Association)の第12回大会が、英国日本人会が主催国で、日本人会副会長でもある、ホワイトハウス佐藤敦子ナルク部部長が担当責任者として、オンライン(Zoom)で開催されました。



ベーカーズフィールド駅前のクーパーホーブ公園

と、とてもさやかな事ではありますが…。参加申込は200名を超え、当日は最大140名の方々に参加いただきました。

大会は英国時間朝9時30分開会、在英国日本国大使館公使兼総領事孫崎馨氏の開会の挨拶に続き、在英国日本国大使館一等書記官高橋亮氏による「日本の介護保険制度と日英の制度比較について」講演①、元内閣官房健康・医療戦略室政策参与の武田俊彦氏の「政策サイドから見る日本の高齢化問題について」講演②、認定NPO法人マジーズ東京センター長秋山正子氏の「現場から見る日本の高齢化問題について」講演③、そして講演④は、ロンドンジャパングリーンメディカルセンター医師の鈴木裕介氏による「英国の高齢化問題につ



旧型2階建てロンドンバス

高槻市津之江公園の市民参加による自然再生活動について

津之江公園は大阪府高槻市を流れる、芥川の中流域にある河川敷公園で、この場所の自然再生活動を市民参加により行っています。

私は、10年前に、四季の自然の変化を肌で感じながら、ゆっくりとした活動が出来たらと、軽い気持ちで参加しました。具体的な活動内容は、在来動植物の保全、外来動植物の駆除・除草、植物・昆虫・野鳥観察会、小学生環境学習などを行っています。

外来植物の駆除・除草作業が結構大変です。公園内には繁殖力が強く強雑草といわれるセイタカアワダチソウが広い範囲に群生しています。地表に伸びている部分を刈取っても、地下茎が残っていると、越冬して発芽すると言われる厄介者です。公園内では在来生物への影響を考慮して、除草剤の使用が禁止されています。毎年夏の熱中症警戒アラート発令の中、刈払機を使つての刈り取りと、手で根こそぎ引き抜きを行っています。もう死にそうでもうふらふらになります。

一方、うれしいこともありました。ガガイモというつる性多年草が自生しています。「古事記」に登場する植物で「スクナヒコ」の神がアマノカガミ(ガガイモの古語)の船に乗って...という記述があります。この植物は毎年発芽して成育するのですが、花が咲くのを見たことがありませんでした。ところが3年前に、ガガイモに添木をしたり、周りにロープを張り巡らして、つるが高く伸びるよう仕向けたところ、夏に先端が五つに分かれた白色の花が咲きました。ただこの時、果実はなりません。それにその後、同じように添木やロープ張りを毎年やっていますが、花が咲かない年が続いています。なかなか簡単にはうまくいきません。

昨年の年末には、小学生の環境学習としてクリスマスのリース作りを行いました。内容は、生徒が津之江公園でクズのつるを採ってリースの輪をつくり、それを学校に持ち帰って、マツボックリ、ドングリ、ススキの穂、ヒノキの葉っぱなどや、自分で作ってきた折り紙などを取り付けて、クリスマスリースを完成させるというものです。

生徒たちの感想は、津之江公園でクズのつるをみんなで引く張って採ったことが楽しかった。また、自分で採ったクズのつるに、木の葉や木の実を飾り付けて、豪華なクリスマスリースができたことがうれしかった。それに津之江公園が自然いっぱいよかったです。

津之江公園での自然体験を喜んでくれている生徒たちを見ると、生徒たちからしんどい自然再生活動を続けるエネルギーをもらっているように感じています。本部事務局 月森善文

町並とお話 ●NALC296号の1頁ナルクの活動と取組事業らしいの四コマイラストに描かれていました。2003年度、正しくお話しします。



配布部数：15,000部
配布地域：全国72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



拠点だより

芦屋拠点定時総会

令和7年度第28回定時総会が、5月31日(土)
芦屋市民センター401室で行われました。

出席は、総会では59名、議案はすべて承認さ
れました。親睦会では66名の参加でした。

当日は、野中会長にもご臨席いただき、ご自身
の紹介、会長を受けた経緯、これからのナルクに
ついて約40分お話しいただき、会長の熱い思い
が伝わりました。



前日が本部総会でお疲れのところ、芦屋まで足
を運んでいただき、ありがたかったです。

今年の活動方針としては、「楽しいナルク」「会員
の入会促進」「安心のナルク」を目標に、会員一人
ひとりが安心して寄り添える「助け合い」が出来る

ような会にしていきたいと思っております。「助
け上手」「助けられ上手」で、出会い・健康を得
て無理のないボランティア活動を!! 目指します。

特に、今年は「助けられ上手」「受援力」とい
う言葉をキーワードに、困ったときに助けて!!、
手伝って!! と言える力、助けを求める力。

困ってなくてもお話相手になってもらう、買
い物について行ってもらう、お庭の水やり、犬
の散歩など…なんでもいいのでポイントを使
うことを実践してほしいです。

総会終了後は、元エルホームの職員さんで、
プロの講師になられた旭堂みふく(宮下)さん
に「那須の余一」をご披露頂き、第2部では
グループを作り、美味しいお弁当を食べなが
らの談笑、新役員や新入会員の方のご紹介や
同好会の案内など…楽しい会でした。

最後に会員のお見送りも、野中会長とともに
できましたことは、感激でした。感謝感謝です。

第31回枚方拠点定時総会

枚方拠点の第31回定時総会が6月5日(木)、
枚方市総合文化芸術センター別館で開催され
ました。第1部の定時総会では、最初に枚方市

長やご来賓の紹介とご挨拶があり、4年間代表を
務めた青木代表から、辻新代表への交代と、新た
に5人の新運営委員が承認されました。

また2025年度の取り組みとして、会員拡大、
事業活動などの安定的な拠点運営、高齢化社会に
対応できる環境づくり、ひとり暮らしの支援、地
域社会への貢献活動などが提案されました。

第2部は野中会長のお話でした。自己紹介の後、
人口減少・超少子高齢社会の問題、ナルクの魅力、
一人暮らし高齢会員の日常生活支援、ナルク発展
5か年計画策定などのお話がありました。

第3部は枚方市在住のフルーツアンサンブル
「ピュア」の皆さんによるフルーツ演奏があり、昔
懐かしい歌を全員で合唱し、盛況のうちに閉会と
なりました。



東西でメーデーに参加

4月26日(土)、代々木公
園で中央メーデーが開催され
ました。まさに労働者の祭典。
最寄りの駅からは長蛇の列で、
迷うことなく会場まで行き着
きました。

ナルクのブースがあるテン
会場は大規模な緑日のような
トでは、野中会長はじめ、東京・
で、方々からいい匂いが。ま
横浜・川崎の各拠点の会員が
だ時間も早いにお腹の虫が
手芸品を並べたり、ナルクの
騒ぎそうです。ステージでは、
PRカードを配ったりと、甲
総理大臣や著名人のスピーチ
斐甲斐しく立ち働いています。
が続きますが、それもうわの
ンの上がる一日でした。

空で、辺りのお店(ブース)
を物色して回り、珍しいもの
をいろいろ手に入れました。
式典が終わると、壇上にい
た連合会長の芳野友子さんが
ブースを訪ねてくれました。
初めてメーデーに参加した
私には、全てが珍しくテンシヨ
ンの上がる一日でした。



連合の芳野友子会長と

5月1日(木)は大阪城公園
枚掲げ、名刺型のカードを
配ってナルクのPRをすべく、
全員張り切っていました。
このカード配りが、思いの外
関西で初めての参加です。参
加したのは、会長以下、本部役
員と事務局の面々。
労福協さんに無理をお願い
して、テントの一部を貸して
いただきました。パネルを4
枚掲げ、名刺型のカードを
配ってナルクのPRをすべく、
全員張り切っていました。
このカード配りが、思いの外
関西で初めての参加です。参
加したのは、会長以下、本部役
員と事務局の面々。
労福協さんに無理をお願い
して、テントの一部を貸して
いただきました。パネルを4



若い参加者にナルクの説明をする会長

「大懇親会」のご報告

東京都・木内晴一

年に1度の定時総会は、全
国から約90名の正会員が集ま
る絶好の交流機会です。この
会を企画しました。

チャンス逃してはいけない
には近隣地区の会員が着かな
いようにしました。各地区の
会員お一人ずつ自地区の悩み
や自慢話などのご報告をいた
だき、会場は感嘆・驚き・爆
笑で終始包ま
れました。

の地元名産品を差し上げ、全
員の力で会を盛り上げました。
皆さまからは「新しい仲間と
出会えてよかった」「来年の開
催が楽しみ」とうれしいお言
葉を多数いただきました。

野中会長のお取り計らいも
あり、PLP会館というステ
キな会場をお借りしました。
何がステキか、理由は総会終
了後同部屋にて懇親会ができ
る、いわゆる「移動0秒」なん
です!

また、会長
にまつわるクイ
ズや謎の魔術師「タケちゃん」
によるマジックも大好評。ク



謎の魔術師「タケちゃん」

来年も企画します。お楽し
みにお待ちください!



長のお人柄に触れることと、

来年も企画します。お楽し

みにお待ちください!