



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> **毎月1回 10日発行**
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

会員増強 頑張りました

成果を挙げた4拠点代表に聞く

いま、各拠点が一番頭を悩ましているのは、会員増強であろう。あの手この手と方策を用いても、会員は増えない。分けても活動会員が思うように増えない現実には、拠点幹部はお手上げ状態が続いている。しかし、そんな中であって、着実に会員を増やしている拠点もあるのだ。「横浜」「仙北」「奈良」「上田・千曲」の4つの拠点の代表に、その秘策を聞いてみた。きつとその中にヒントが隠されているはずだ。ぜひ参考にさせていただきたい。

ナルク横浜の 会員拡大活動

代表 吉川 武

ナルク横浜の会員数は平成21年度の489人をピークに、4年間減少傾向が続いていました。そんな中で副代表の西崎史郎さんは「会員拡大のために何をやるか」という課題を持つて「第9回拠点リーダー養成講座(平成25年11月)」に参加しました。受講後、横浜に帰って以降、拠点内で「積極的に会員拡大をやる」と働きかけを始めました。

約2年前の平成27年6月28日に、ナルク宮城拠点から会員42名で分離独立したナルク仙北「七ツ森会」は、この6月で123名の会員獲得を達成できました。新しい拠点はまず増員が設立の狙いでもあり、基盤作りの1丁目1番地です。から市区町村、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどと連携(連絡、訪問、行事への参加など)が非常に大切と実感しています。

約2年前の平成27年6月28日に、ナルク宮城拠点から会員42名で分離独立したナルク仙北「七ツ森会」は、この6月で123名の会員獲得を達成できました。新しい拠点はまず増員が設立の狙いでもあり、基盤作りの1丁目1番地です。から市区町村、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどと連携(連絡、訪問、行事への参加など)が非常に大切と実感しています。



ナルク主催の感のある仙北の朝のラジオ体操

高で、その後定年が65歳まで延長されたことに伴い、奈良拠点も会員数は減る傾向となり、平成27年3月末までは712人まで減少しました。しかし会員拡大に向けた取り組みが実りつつあり、直近の5月末現在では749名と増加傾向に転じております。

現在日本の人口構成の一番多い世代は、65歳〜69歳で、一千万人を超えております。奈良拠点では、残りの人生を広く社会に地域に貢献したいと考えているこうした世代を会員にすべく、魅力ある活動に取り組んでおります。

高年齢者と子育ては地域で支えあっているかなければならない中、会員同士の助け合いも日常生活での助け合いが必要と考え、ご近所の会員同士の交流の場作りを推進しております。

こうした活動は預託活動の掘り起こしだけでなく、地域住民との交流により会員獲得にもつながります。

ナルク奈良拠点 での会員拡大の 取り組み

代表 土岐雅文

①おしゃべりサロンの展開
高年齢者と子育ては地域で支えあっているかなければならない中、会員同士の助け合いも日常生活での助け合いが必要と考え、ご近所の会員同士の交流の場作りを推進しております。

多くの読者に支えられ、本紙は231号を迎えた。「喜々快々」も、一度も途切れることなく掲載を続けてきた。しかし私の健康状態を考え、今号をもって掲載を終了することとした。長い間のご愛読に深甚の謝意を表する次第である。創設20周年の時に、本部の皆さんに過去の「喜々快々」を一冊の本にまとめていただいた。今も時々ページを繰り当時の記事に目を通して、自分がよくこれまで続いたものだと思ふ自身を褒めたい心境である。これまで一貫して主張してきたのは、高齢者の自立支援と地域社会への貢献活動である。高年齢者が自立し、地域社会に貢献する素晴らしい社会を夢見てきた。ナルクも本年度から新しい体制になったが、これまで実践してきたナルクの理念は不変であり、本部は勿論のことと拠点の役員、全員が、今一度基本をしっかりと理解し、ポ

②サークル活動の活性化
サークルは同じ趣味をもつ仲間が集まりであり、活力の源である。高年齢者が

泉でもあります。サ
③パンフレットなど
を通じたPR活動
最近、電話・メー
ルなどで、ナルクに
ついての資料、説明
を求めて入会を希望
するケースが多くな
つてきております。
これは市役所から紹
介されたとかホーム
ページを見て関心を
寄せるなど積極的な
動機によるもので



奈良拠点のサークル活動

す。奈良拠点では、
3年ほど前から独自
にコンパクトなパン
フレットを作成し、
自治体施設などに紹
介、置いてもらって
いることによる効果
と考えております。

**上田・千曲拠点
の目標は年間50
人の会員増**

代表 内田雅久

昨年度は一昨年度
に引き続き、「年間
の新人会員を50人
にする」との目標を立
てて活動したが、結
果的には45人止まり
で目標に到達できな
かった。

一昨年度の全国キ
ャンペーンでは31人
の入会者があったの
で、それと比較する
と確実に伸びては
いるのだが、
さて目標を50人と

したのはなぜか？
この5年間の年平
均退会会員数は26人
で、内訳は「死亡」
「施設入所」「自主
退会」などであるが、
拠点を維持・増強さ
せるには、少なくとも
年間27人以上の
新人会員を迎える必
要があったためであ
る。また地域がら送
迎活動のウエイトが
高い当拠点として
は、運転のできる提
供会員がどうしても
要求される。

私より若い60歳代
の人と話しをしてみ
ると、それは定年の
問題のようだ。
定年の一般的な考
え方として65歳は当
たり前になり、70歳
定年も取りざたされ
ているし、年金も現
在は65歳で満額支給
されるが、これも段
階的に支給年齢が引
き上げられそうであ
る。掛け金額より、
もらえる金額の方が
少なそう、こうな
ると、どうも一生働
かざるを得ない感じ
になるのだらう。

より週休三日制採用
の会社も出始め、余
暇時間が生み出され
る可能性が高い。
こういう余暇の部
分でボランティアへ
の参加を呼びかける
と同時に、提供会員
へある程度還元でき
る有償ボランティア
も、総合事業参加の
中で検討の余地があ
るのかも知れない。
今までは「世のた
め人のため」とボラ
ンティア活動をして
きたけど、少し泥臭
い部分まで検討すべ
き時期にさしかかっ
ているようにも思
う。

ここで問題になる
のが、送迎の提供活
動会員の増強であ
る。利用会員につい
ては高齢化の追い風
と、ナルクの提供活
動が評価されたり、
口コミなどによる増
加傾向にあるのだ
が、提供会員はなぜ
増えないのだから？
の適正化・短縮化に

定年終活の始ま
りという図式ができ
そう、とてもボラ
ンティアどころでは
ないと言つても多く
なつたように思う。
由々しき問題である。
一方では労働時間
の違いで、お詫び
の適正化・短縮化に

お詫び
7月号3面に交野
拠点「木ノ内代表」
とありますのは、「木
ノ内事務局長」の間
違いでした。お詫び
して訂正致します。

**おらが拠点の
熱いひと**

巻の善武河古

河さんを知ら
ない人はいな
い。子ども会
から老人会ま
でお世話をし
ている。
元自治会
長、防炎委員
長、消防隊長、
青少年育成会
長、警察関係
局長でもある。

の役職など、その役目を挙げたら
きりがなし。拠点の副代表・事務
局長でもある。
現在、彼はバリバリの現役であ
る。地元の幼稚園の運営を担って、
欠くことができない存在である。

彼の活動の信念は、会員・非会
員にかかわらず、「人からの依頼は
断らない」ということである。活動
は主に、勤めの余暇と週末に行っ
ている。ナルクの
活動は、彼が最も
得意とする植木の
せん定特に松は
玄人はだしであ
る。依頼が重なる
と早朝から開始し
て、複数を受け持
つこともあり、多
数の依頼にも応え
ている。



2017年

彼は多芸多才の努力家で、話
歌、マジック、ハートモリ、書画、
園芸など何にでも秀でており、こ

り大陸を横断すると張り切っ
ている(実は昨年夏も行って
いる)。ナルク20周年の際、東日本大震
災支援事業として、福島県の南相

馬市の「夜の森公園」に復興桜を
植樹したが、この4月7日から1
泊で、23人の会員と一緒にこの桜
を見に行つた。彼にその準備の一
切をお願いした。

往復の車中は笑いの渦。宴会で
は得意のマジックと北島三郎の歌
で盛り上がった。初めて顔を合わ
せた人も多かったが、「こんなに
楽しい旅行は初めてです」とみん
な、口をそろえて感謝、感謝。
人助けと人を喜ばすことを生き
がいとて、日々精進する古河さ
んの姿に、ナルクとボランティア
の真の心を見るのは私だけでない
ようだ。我が拠点のスパーマン
「武ちゃんに栄光あれ」
(記・拠点代表 堀口安夫)

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

水泳と卓球で元気

38歳の時腰痛になり、コルセットまで
作りましたが、整形外科医から水泳がよ
いと勧められ、全く泳げないままスイ
ミングスクールに入会。まず顔を水に浸け
るところから始めて、今日まで週2回通
い続けて参りました。決められた曜日
には、どのような天候でも行かねばなら
ないので怠け癖の私には、もってこい
です。行きは体がだるくても、泳いだ
後はスカッと軽くなります。友達との
何気ない会話もストレスの解消になり、
一石二鳥です。腰痛がこのような楽し
みに変わったことは嬉しい限りです。

また、週1回午後1時から4時まで
ナルクの卓球に参加しています。冷暖房
付きの会場に5台の卓球台を並べ、ナ
ルク会員の先生に教えてもらえる恵ま
れた環境にあります。卓球台、用具類な
どの収納、床のモップ掛けなど、終わ
るころには結構疲れますが、楽しい半
日です。水中と地上で体を動かし、皆
さんと仲良く笑い合えるのは一番の
元気の素だと思っています。(びわこ湖
西 鎌田悦子)

「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。

つれづれの記

地獄の釜のふたが開く日

もうすぐお盆です。お盆には「地獄の釜
のふたも開く」とよく聞かれました。子
供のころは「ふたが開いたら地獄に落
ちてしまう」と、恐ろしかったもので
すが、
実は盆と正月には地獄の鬼
でさえも、亡者を責めるの
をやめて休息するから、こ
の世でも仕事を休むのが当
然であるとの意味です。
鬼が休んでいる間、亡者
を煮る釜のふたも開け放
しになるので、そこから出
てきた亡者たちは、子孫の
家へ帰ります。一時の帰省
を楽しむのですが、期限付
きです。16日の送り火の後、
すぐに戻れば許されますが
戻らなければ極刑になりま
す。

こんな訳で正月とお盆は
えんまさんにならって商家では、使用人
を休ませて実家に帰らせる慣習(敷入り)が
あったようす。
地獄の鬼ですら休むというお盆の時期、
私たちも仕事を休み、ご先祖さまを供養し
て、えんま堂へ参拝すると延命長寿の功德
が得られると言われています。
ところで、私達は死後には地獄に落ちる



こうして、決着がつき、亡者はあの世へと
旅立ち新たな生活を始めるのです。
そこで我が身を振り返ると少々心細い思
いがします。子供たちは信心深いとはとて
も言いがたいし、私自身も善行を重ねたと
は言いがたい。49日間さまよった揚句、
地獄に落ちてしまうのか……と、限りなく
先は暗いのです。(西村順子)

のでしょうか？
死後49日間は中陰と言われ、次に生まれ変
わるまでの待機期間が設けられています。
十王経によれば7日ごとに審判があり、
それによって行き先が決まります。余程良
い悪いの場合には即決されますが、普通
は最大7番までチャンスがあります。えん
ま大王は第5番の裁判官ですが、そこで決
まらなければ、後2回の審判があつて7回
目、すなわち四十九日の満中陰までかか
ります。ここにたどり着くまでの49日間は
その審判の期間なのです。だから、この
世をあとこち、さまよっている状態です。
地獄絵図を見たりいろいろ試練があり
ます。えんま様の横に鏡があり、今ま
で行つてきた善行・悪行を全て見せら
れます。それを見てえんま様は、亡者
をどこへ送るかを決めるのです。一方、
下界では四十九日に法要を営み、親
族一同で手を合わせることににより亡
者が極楽へ行けるようになり、下界から
応援をするのです。

ナルク千葉(厚労省)の会

市民公開講座、大盛況

6月11日、定時総会終了後の13時から「第6回ナルク千葉市民公開講座(後援・千葉市社会福祉協議会)」を千葉市中央保健福祉センター大会議室で実施しました。講座の中心は歌と講演で、統一テーマは「千葉県を健康長寿日本へ」です。千葉拠点には歌のブロードの会員もおり、高齢者施設などに歌の慰問活動を行っています。



大盛況だった千葉拠点の市民公開講座

講演に先立って、まずこれらの人たちの素晴らしい歌のご披露がありました。大きな声で歌うことは健康に一番、との説明がありました。そしてその後はみんなで大きな声で「走れトイカ」など4曲を大合唱、講演に入りました。

講師は賛助企業のライフ薬品(株)の高山詠司社長です。健康寿命はナルクの基本

規会員獲得に繋げて参ります。(記・五日市誠蔵)

東横浜拠点市から表彰状

地域まちづくり部門・支援賞

5月12日、横浜市長公舎で「第8回地域まちづくり部門賞」の表彰式が行われた。この賞はまちづくりに貢献した活動者を顕彰し、魅力あるまちづくりを、より広く進めることを目的とした市民公募の賞。



ナルクの家事介助で大助り
枚方 永盛喜園

今年受賞したのはナルク東横浜が日頃、子育て支援のボランティアを行っているNPO法人「びーのびー」の。東横浜拠点もその支援団体として「支援賞」を受賞する運びとなったもの。

普段は平和な家庭生活が続く、何の心配もありませんでしたが、家内が昨年未だに突然、歩行困難となり、痛みを訴えるので、救急車を呼び、入院いたしました。病名は脊柱管狭窄症でした。

1か月後には歩行器で歩けるようになった。家内もつえの力を借りて、何とか家事もできるようなりました。私も以前にまして協力しております。これからはナルクの原点を忘れず、活動にも努めたいと思っております。

事務所に携わっている宮城 佐藤美喜



横浜市の「人まちデザイン賞」の授賞式

4年半にわたって活動したパラソル喫茶のお陰で、親密なチームワークができてきた。お聞きください。

今後は事務局の中はともいって雰囲気です。尊敬する代表は活動の現場で一番頑張っておられます。そして事務局長はあきらめるほどの「お・ひ・と・よ・し」グループです。

私の簡単料理・自慢の一品

おすすめのレシピ

夏でも食べたくなる鍋

- 鍋に水と酒を入れ、ニンニクと生姜をスライスしたものを、たくさん入れる。
- 豚バラとほうれん草を適当な大きさに切る。
- 薬味用に大根をおろし、ネギを刻む。
- ①をゆっくりと火にかけ、十分にニンニクと生姜の香りが出てきたら、豚バラを入れる。
- 豚バラが煮えたら、ほうれん草は、しゃぶしゃぶ程度で食べる。

食べ方は、ポン酢に大根おろしと刻みネギを入れてどうぞ！ お好みで七味を入れたり、キムチと一緒に食べると、ビールがすすんで、おいしいです。夏でも食べたくなる鍋です。

宝塚・川西拠点 宮本秀樹

お詫び
7月号の「ショウガとニンジンのきんぴら」の稿に誤りがありました。「調理する①フと炒める」とありましたが、「調理する①フライパンに、ごま油を熱しショウガとニンジンを入れて、中火でサッと炒める」に訂正してください。

生き方上手 生き方のない願望があなたを幸せから遠ざけます。健康とは数値に安心することではなく、自分が「健康」だと感じることで

多数ご参加ください

ナルク・ミュージック・フェスティバル

9月16日吹田市「パナソニックリゾート大阪」で開催

ナルクの体制が新しくなり、これを機に会員の皆様が拠点の枠を越えて、より一層親睦を深めて頂きたいとの思いで、本部有志が実行委員となり、近隣の拠点に呼びかけて「ナルクミュージック フェスティバル」を計画しました。

拠点への案内は6月30日付の文書です。すでに発信済みですが、フェスティバルの開催は9月16日12時から15時。場所は吹田市青葉丘の「パナソニックリゾート大阪」(以前にレディースパティーを開催した所)。モノレール宇野駅から徒歩15分です。(シャトルバスもあります)

イベントの内容は「ナルちゃんバンド」と「オーガニズ」の2つの楽団演奏。参加拠点選抜歌手によるカラオケコーナー、「J&B」などナルクでも活躍中のコーラスグループによるコーラス合戦。参加者全員参加による「河内音頭」の総踊りと盛り沢山のプログラムと豪華なランチ(飲み放題付き)です。参加料は5,000円、参加人員は100名を予定しています。

なお、参加申し込みは本部事務局西村まで。すでに受け付けています。

(メール) nishimura@nalc.jp
(FAX) 06-6941-5130

読者の広場

短歌

【大阪北】 美しきヤマトだまし選り手たちオリンピックで花咲かしましょう 佐藤富子

【堺】 ありがと何度言いつても足りなきて良い出会い信じ子の待つ町へ 上村眞喜子

俳句

【南横浜】 祖母の手の柔らかきこと蓬餅 長崎孝子

病床の心を癒す庭の梅 石原優子

【広島】 瀬戸の島あるや無しやの春霞 得井伸子

花便り眠る蕾の背を押す 横谷勇三

孫演奏若さ弾ける音高し 大町チエ子

【大阪北・南】 天婦羅の蓬の味は母の味 藤田多栄子

桜咲く空の青さを凌駕して 金本美智子

格式の高き尼寺白椿 須見敏江

色を香を競ひ合ひたる薔薇の園 吉川弘美

花曇雨もよひとはなりにけり 青柳幸子

幾つもの夢を誘ふ桜かな 東浦ふく子

【堺】 高齡化優先座席譲り合い 秘密よと隠す程でもないくせに 平山芳泉

秘密だと次次伝え白日に 味自慢企業秘密で店繁盛 情報は秘密で隠し民だます 黒原数枝

【広島】 お辞儀して共によるけるクラス会 宇坪文枝

【水戸】 水戸が始発の水郡線に乗ってのんびり北の旅 今日亭主は機嫌がよくてたつた一合で歌が出る 助川浩史

【豊中・池田】 ある介護施設が開催するスポーツフェスタで ボランティア

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

随想

ナルクの夢

「各務原」曾我京子 年老いても話せる仲間がいるのはうれしい。大げさではない、顔を見てお互いの元気を確認し合えるのがいい。

「自立」「奉仕」「助け合い」という共通の理念があるから近づき過ぎず、離れ過ぎず、遠慮なく、また無遠慮でもなく、ちょうどよい距離感で信頼関係を築き合える。

一人暮らしになっても仲間が庭の草むしりをしてくれたり、部屋の掃除をし

てくれたり、話し相手になつてくれたりする。そう思うと、

職員のリレーなどで職員共々、おおいに体を動かし、久しぶりの外出と楽しいイベントなどで満ち溢れた笑顔がいつぱい。ボランティアたちもそんな笑顔に元気を頂き、「これから

の人生、自分の健康は自分で管理し、健康寿命で生きなければ」と多くのことを学んだ一日だった。

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

【奈良】 小さな会合「おしやべりサロン」発足の取り組み

落書き帳

【宝塚・川西】

米田典夫 2004年版ベスト・エッセイ集「人の生る落第坊主」なる本を古本屋で見つけました。その中に藤本義一さんの「浪速俗性の知恵」というエッセイが載っておりました。読み進めていくと心に残る文章がありました。以下引用し、紹介します。

「祖父は職人、父は大阪商人、私は商人になるために育てられた。祖父の記憶は三歳くらいで途絶えているが、なんと、恐ろしい存在であった。朝起きると大きな声で「オイ！アクマ！」(おい、悪魔!)と鏡に映った顔に大きな声で叫ぶ。祖母の解説で知ったが、才は「怒るな」、イは「威張るな」、アは「焦るな」、クは「くさるな」、マは「負けるな」で、毎朝、自分に言い聞かせて仕事に入ったのだそうだ。

大阪商人の父は一年に二回、元旦の朝とお盆の日には正座対面をしてサンズノカワワタルナと言っていた。三途の川と言えは死んで渡る川だから、人間死んではいけないということかと解釈していたら、そうではなかった。

商人の世界には三つのやつてはいけないうべカラズという「ズ」がある。金貸

ズ、役力ズ、判セズの三セズだといふ。どんな親しい人にも金は貸すな、町内や組合の役には就くな、保証人の判は押すな。「よく覚え

ていつも三唱しろ」と言われて育った。公立大学を出て作家になった今、祖父と父のどちらのDNAに作用されて生きているのかわからず、現在に至っていない。

私は若かりし頃の現役時代にこのエッセイに出会い、「オアイクマ」「サンズノカワワタルナ」の言葉を知り得ていた。と、思うことしきりでした。

「頼みにくい」など理由は様々だと推測できるが、拠点では「多くの預託点をもちながら使われない。はもったいないし、『ここでこそナルクの理念の一つである』助け合い精神を發揮しなければ」と考え、難しいことは考えず、まずできることから始め

ようとして「おしやべりサロン」の発足となった。開催日には声を掛け合ってサロンに集まり、近況などをおしやべり。現在、3か所で順調に活動しており、4月にはお花見ハイキングも実施。回数を重ねるごとに交流も活発化してきた。

西ブロックの山本

張り切っている。

「おしやべりサロン」の発足と

「おしやべりサロン」の発足と

「おしやべりサロン」の発足と



名張東拠点、高齢者施設についての勉強会風景



スポーツフェスタのボランティア

団体賛助会員 (5口以上・敬称略)

- あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・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・全東レ労働組合連合会・東北電力労働組合・東北発電工業・日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・UAゼンセン・ユアテックユニオン・信和ゴルフメンテナンス・労働者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行・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