

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8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	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			



ナルリンピック、開催準備着々と!

ナルク設立30周年を迎え、その記念行事として「ナルク発展プロジェクト」から答申された第1回「ナルリンピック」を実施します。

そのための組織「ナルリンピック実行委員会」は、昨年度後半から活動を開始。Web会議、対面会議をたびたび開催し、実施内容を検討し、現地調査、下見等を各委員が手分けして行ってきました。また、委員会では各拠点に対して予備的な「ナルリンピック参加意向調査」の結果、多くの拠点からの参加が見込まれたため、正式な「参加確認」を行い、このほどその概要がまとまりましたので報告します。

ナルク設立30周年記念行事ですので、競技や作品展、芸能パフォーマンスに参加しない方も当日は是非大阪ドーンセンターに足を運んでいただき、全国の会員と交流し、親睦深め、盛り上げましょう!

参加拠点

大阪(淀川河川公園グラウンド・ゴルフ場および大阪ドーンセンター)37拠点、札幌手稲、美幌、函館、札幌、八戸、水戸、栃木、利根沼田、茂原、銚子、東葛、横浜、南横浜、岐阜、ふくい、亀岡、京都東ローズタウン、びわこ湖西、枚方、高槻・島本、茨木・摂津、大阪、寝屋川、堺、東大阪・大東、交野、堺泉北、箕面、芦屋、東神戸、尼崎、宝塚・川西、奈良、松山、大分、鹿児島、本部福祉調査センター

大阪会場実施内容

①会場 ②参加費 ③交通アクセス ④連絡事項 ◆備考

参加拠点数・参加人数・作品数は変更することがあります

実施項目	競いの場		発表の場		繋がり場			
	A. グラウンド・ゴルフ	B. 作品展	C. ①芸能パフォーマンス ②芸能(映像参加)	懇親会	大阪城ウォーク	神戸観光	京都観光 京都、宇治コース	京都観光 石山寺コース
月日	11/15(金)	11/15(金)	①② 11/15(金)	11/15(金)	11/16(土)	11/16(土)	11/16(土)	11/16(土)
時間	12:00~16:00	13:00~17:30	①② 11:00~16:45	17:00~19:00	10:00~13:30	10:00~14:00	10:00~14:50	10:00~14:50
参加拠点数	4	24	①16 ②2	19	6	5	7	
参加人数 又は作品数	47名	162点	①80名 ②20名	94名	78名	32名	58名	
実施内容	①淀川河川公園グラウンド・ゴルフ場(大阪府寝屋川市仁和寺地先)②500円/人【プレー費220円(3ラウンド)、賞品代280円】。③京阪電車寝屋川市駅からバスと徒歩で現地に集合。自家用車可(駐車場あり)④少雨決行、要雨具。 ◆参加者には参加費から独自の賞品有り	①大阪ドーンセンター5階、視聴覚スタジオ ◆パネル展示21拠点、机上展示13拠点、会員の絵画、写真、絵手紙、短歌、俳句、手芸作品等	第1回「ナルリンピック」の華となる各拠点自慢の芸能パフォーマンス ①大阪ドーンセンター7階ホール ◆参加部門:舞台でのパフォーマンス16部門、映像での参加2部門 ※芸能パフォーマンスプログラム別枠参照	①大阪ドーンセンター5階特別会費室②3,000円/人(立食パーティ)④席上、参加者の投票で選ばれたA・B・Cで優秀部門、個人の「ナルリンピック表彰」を行う。 ◆懇親会場には100人以上入場可能。会場に来られる方は今からでも気軽に参加を。(事前に拠点を通じて要参加申込)	②大阪城公園、ガイド料無料、天守閣入場料600円(各自払い) 【ルート】大阪メトロ天満橋駅→10:00 大阪城大手前集合→大手門コースを観光ボランティアガイドの案内で観覧→天守閣前ガイド終了。天守閣へは個人で入場、青屋門を経て城外で昼食後13:30解散	クルーズ船シニア料金1,400円、昼食2,200円(各自払い) 【ルート】10:00JR三宮駅集合→地下鉄で神戸港中央突堤カモメリア→11:15 御座船安宅丸乗船、神戸湾クルーズ→下船後南京町で昼食、14:00解散	宇治コース ②平等院拝観料1,000円、茶席体験1,000円、昼食2,000円程度(各自払い) 【ルート】10:12京阪電車宇治駅集合→大河ドラマ館見学後平等院拝観→12:20 昼食後宇治市営大鳳庵で茶席体験→14:50 宇治駅で解散	坂本、石山寺コース ②石山寺大河ドラマ館セット入場券1,000円、昼食2,000円程度(各自払い) 【ルート】10:00JR湖西線大津京駅で全員集合→坂本の町並みと穴太積の石垣を散策→12:30 石山寺門前で昼食→石山寺拝観後「光る君へ大河ドラマ館」入場→14:49JR石山駅で解散

【憩いの場・発表の場について】

A. 成績優秀者3名は「ナルリンピック表彰」あり。 B. 参加者の投票によって優秀・ユニークな作品を選び「ナルリンピック表彰」(作品展3点)。 C. 参加者の投票によって優秀・ユニークな芸能パフォーマンスを選び「ナルリンピック表彰」(芸能部門3部門)。

【繋がり場: 神戸観光、京都観光の部について】

11/16(土)は秋の観光シーズンで大混雑が予想。また神戸の異人街や京都、嵐山公園は坂道がきつく高齢者の歩行が懸念される等の理由により目的地を変更。また観光時間も短縮。但し、大阪城ウォークは当初計画通り行う。

ボウリング競技について

申込者が少なく(6名)、再募集(8/9締切)後も申込者が無かったので中止。(但し各拠点で独自に計画している場合は、そのまま実施可能。)

☕お茶席 ①大阪ドーンセンター7階ホワイエ、お茶代300円(お茶菓子含む)。枚方拠点の同好会による「お茶席」を準備、オープン時間/11:00~14:30



C.① 芸能パフォーマンスプログラム

◆ 開会セレモニー ◆

大会委員長 「開会宣言」

野中会長 「ビデオメッセージ上映」~懇親会参加

中村 仁 函館拠点代表 「多世代交流活動事例紹介」

◆ 芸能パフォーマンス ◆

拠点名	演目	拠点名	演目
1 東大阪大東	踊り、真っ赤な太陽	10 手稲	YOSAKOI 演舞
2 尼崎	オカリナ演奏	11 岐阜	漫談 (売り声いろいろ)
3 高槻島本	ドジョウ掬い-1	12 南横浜	映像参加 (拠点コンサート)
4 東葛	マジックショウ-1	調整時間	
5 水戸	映像参加 (大正琴~フラダンス)	13 箕面	マジックショウ-2
調整時間(昼食休憩)			
6 亀岡	社交ダンス	14 銚子	ドジョウ掬い-2
7 寝屋川	ウクレレ演奏	15 本部	詩吟・扇舞
8 枚方	混声合唱	16 札幌	大阪夏の陣(劇)
9 ふくい	歌謡ショウ (兄弟船~うちの女房にや髭がある)	17 枚方	盆踊り
		18 実行委員会	おかめとひよっとこ踊り

出演順、出演者数、所要時間は変更することがあります

大阪会場以外でも各拠点で計画進行中

◎各種独自の実施内容

拠点	競技名	実施予定日
東京	関東ボウリング予選	8月~10月
上田千曲	マレットゴルフ	11/15
高槻島本	グラウンドゴルフ	毎月

◎ウォーキング独自実施予定拠点

拠点	実施予定日	拠点	実施予定日
函館	11/16	銚子	11/11
水戸	10月	東横浜	11/16
ひたち	11/21	びわこ湖西	11/15
利根沼田	11/15	高槻島本	実施日は同好会で決定
埼玉	11/15	奈良	11/15
市川	未定		

※以上が7月末時点で具体化したナルリンピックの概要です。今後、参加拠点からの要望を反映して微調整を行うとともに、正確な参加者数等の再調査を行う予定です。

拠点だより

大阪府・箕面
ピンチをチャンスに!

箕面拠点は来年15周年を迎えます。この間には色々歴史があったかと思いますが、現在は存続の危機にあるといえます。約200名の会員のうち、ボランティア活動をして頂いている会員は約20数名で、拠点の収入はこの方々で支えられています。

同拠点はボランティア団体ですが、主な収入源は皆様の施設へのボランティア活動によるものです。今こそ皆さんの意識を施設へのボランティア活動に集中させ、このピンチを乗り越えて行きたいと思ひます。

幸せは人とかかわりから生まれます。まずはボランティアが出来る幸せを分かち合ひましょう。

「ピンチをチャンスに!」皆で一丸となって乗り切りたいと考えています。チャンス「福祉の風」は確実にナルクに向かって吹いていますので、皆様のより一層のご理解、ご協力と月に1回、施設でのボランティア活動をお願いいたします。

「3つのお願ひ」①思い出は一旦置きましょう②ご破算でねがひまして③ボランティアに集中しましょう。

東京都・東京
フレイル

東京拠点会員の、曽根清次さん(85歳)が「健幸*人生100年時代」と称し、「ナルク会員が元気に100歳を迎えて欲しい」と日々活動を行っており、活動内容をいつも SNS で紹介しています。(※健幸は曽根さんの造語)

その紹介画像が㈱ツムラ社の担当者の目に留まり、今回同社の取材を受け、同社ホームページのフレイ

海外からこんにちは

ナルクUSA 世界にはばたけ、ナルク精神

2001年の6月、ロサンゼルスでNHK報道特集「あなたの親御さん介護できますか?」の放映があり、釘づけにされました。あまりにも私の環境に似ていたからです。外国から日本にお願いごとができれば、距離的、時間的、経済的にもこんな良いことはありません。今でもその時の感動を思い出します。

その年の末、大阪の本部へ、故高畑敬一会長を訪ね、米国での拠点設立の思いを伝え、承諾を得る事ができました。そしてたくさん必要書類のサンプルと力強いお言葉をいた

今年で19回目となる「リーダー養成講座」を11月7日(木)、8日(金)の2日間にわたり開催します。代表者、事務局長等の後継者が見つからず、解散に追い込まれたり、解散寸前の状況にある拠点が増加しており、次代を担う人材の育成は喫緊の課題です。

ナルクを広く理解していただき、拠点活動の要となるリーダーを養成するため受講生を募集します。

【研修内容】
1 日目
● ナルクの基本理念、リーダーの心構え
● 「定款」「時間預託活動」「奉仕活動」「事業計画」「会計」等の講義
● グループ討議
● グループ討議のまとめ、発表
● 本部に対する質問、要望等のディスカッション
【対象】
● 三役(代表、副代表、事務局長)およびこれに準

【実施場所】
大阪中之島センタービル
住所・大阪市北区中之島6-2-27 電話・06(6448)1616

大阪府・堺東北
スマホ講習会
一昨年から「電話の音が聞きにくい」「スマホを使っているが、充分に使えていない」「もっと、使いこなしたい」等の声が聞かれていました。いろいろな所に講習会をお願いしましたが、「私たちの仕事ではない」「店に来てもらったら対応する」との返事でした。今回堺市政策企画部、先進事業担当の皆さんのおかげで、サポートさん10名、受講者12名で講習会を開く事ができました。

サポートさんとの間に自分の携帯を間に置いて、

だき、興奮しながら帰国しました。
早速、日系コミュニティーで若い方々10数人に集ってもらい、初めての設立準備委員会を開催しました。ここで話題になったのは、起ち上げに伴うリスクです。特に「訴訟の国で保険がなければ前進はありえない」との説が参加者から出されました。高畑敬一氏も、この点は気にかけておられ、結論が出ず、しばらくは開店休業の状態に陥りました。この間、米国での拠点設立を夢見ながら、マスメディアに知らせることにしました。ナルクのモットー「できること」を「できるとき」に「できる方法」で、我々の近辺でNalc USAの説明会と新会員募集を出しました。

拠点リーダー養成講座11月に開催

【研修内容】
1 日目
● ナルクの基本理念、リーダーの心構え
● 「定款」「時間預託活動」「奉仕活動」「事業計画」「会計」等の講義
● グループ討議
● グループ討議のまとめ、発表
● 本部に対する質問、要望等のディスカッション
【対象】
● 三役(代表、副代表、事務局長)およびこれに準

【実施場所】
大阪中之島センタービル
住所・大阪市北区中之島6-2-27 電話・06(6448)1616

個人々の疑問点や出来ないことを頭を突き合わせて、メモを取りながら、マンツーマンで教えていただきました。メモ用紙が足りなくて追加しながら皆真剣でした。LINEで「友達」や「グループ」を設定してもらい「皆との関係が身近になった」「よく解った」「親切に教えてもらった」「携帯で会員同士の関係がより密になる」と嬉しい声が聞かれました。

疑問等を教えてもらった後は、もう以前からの友達のように話が弾んでいました。そして「きっと忘れていると思うので、再度設けて欲しい」との要望も出ていました。

サポートさんとの間に自分の携帯を間に置いて、

そうこうしている時に、和歌山在住の私の姉が母親(100歳)の介護をしていることを思い出し、私が会員になることにより、姉の負担を減らせるのではないかと気づきました。本部に相談し、活動拠点から、快諾をいただきました。この結果が周りを説得する大きな力になり「良いシステム」と評価され、大きな自信になり、2005年3月にカリフォルニア州より非営利団体の法人認可を受けました。ナルクのタイムバンキングシステムは、ナルクのベースであると共に、日本の良き文化の一つであると再確認し、みなさんに賛同を得るべく動んでいます。(USA 元代表 上原タダオ)

野中会長 各拠点の定時総会、イベントに参加!!

野中会長は6月7日のナルク第29回定時総会で正式にナルク会長に就任後、多忙な任務の間を縫って各地の拠点の総会・イベントに積極的に参加し、会員と交流して現場の生の声を聴いています。今後も時間を見つけて各地に足を運ぶ予定です。



野中会長は福岡県出身の62歳という若さで、現役会社員時代にナルク設立者の高畑名譽会長と接点があり、今回ナルクから会長招聘のお話があったとき、「これは高畑さんが私を必要としていると理解して会長職を引き受ける決意をされたということでした。」

長い間労働運動に携わり、日本の現状、問題、課題等についての確たる認識しておられます。これから全国のナルクの拠点を訪問して、それぞれの拠点

25周年記念の総会を迎えますので、本部を始め皆さまのご協力をどうぞよろしくお願ひ致します。

自覚を持ち、持続可能なでも、クリンギーという

けとして下さい。

本部定時総会で選出されたばかりの野中新会長に、6月23日水戸の総会にご出席いただきました。新任のご挨拶に引き続き特別講演で「これまでの労働運動・人との出会いを通しての学び」というテーマで約45分間お話しいただきました。

野中会長は福岡県出身の62歳という若さで、現役会社員時代にナルク設立者の高畑名譽会長と接点があり、今回ナルクから会長招聘のお話があったとき、「これは高畑さんが私を必要としていると理解して会長職を引き受ける決意をされたということでした。」

長い間労働運動に携わり、日本の現状、問題、課題等についての確たる認識しておられます。これから全国のナルクの拠点を訪問して、それぞれの拠点

25周年記念の総会を迎えますので、本部を始め皆さまのご協力をどうぞよろしくお願ひ致します。

自覚を持ち、持続可能なでも、クリンギーという

けとして下さい。

野中新会長さんには、鎌ヶ谷市総合福祉センター大会議室において行われました。

「来賓には、6月7日の本部第29回定時総会で就任された、野中孝泰新会長さんが全国77拠点の先陣を切って、大変ご多忙の中、出席してくださいました。本部総会でのご挨拶同様に、東葛拠点でも熱きご挨拶を受けました。

総会後に開催した一般市民も対象にした「お笑いヨガ」にも参加いただき、お笑いヨガの講習を受ける野中会長

き、その後の昼食会も一緒にして頂きました。何といても62歳の若きリーダーをお迎えして、20数年前の拠点スタート時の自分たちの意気込みとだぶらせて、気持ち新たにしました。

最後まで気楽に参加していただいた新会長さんには、出席した全女性だけでなく、男性諸氏も孝泰ファンになりました。

記念フォーラムで会長は、主催者として以下の挨拶をさせていただきました。このフォーラムが地域社会の維持可能な会を皆が考える場になることを祈念いたします。

代表 和田修身

野中会長は福岡県出身の62歳という若さで、現役会社員時代にナルク設立者の高畑名譽会長と接点があり、今回ナルクから会長招聘のお話があったとき、「これは高畑さんが私を必要としていると理解して会長職を引き受ける決意をされたということでした。」

長い間労働運動に携わり、日本の現状、問題、課題等についての確たる認識しておられます。これから全国のナルクの拠点を訪問して、それぞれの拠点

25周年記念の総会を迎えますので、本部を始め皆さまのご協力をどうぞよろしくお願ひ致します。

自覚を持ち、持続可能なでも、クリンギーという

けとして下さい。

けとして下さい。

代表 黒川良子

持ちがよく伝わったと確信しております。我々も会員の高齢化・減少など大きな課題を抱えておりますが、この日の新会長の熱いお心を胸に刻み、微力ながらナルク再興・発展に尽くす所存です。ご指導を宜しくお願ひ致します。

代表 高根 武

代表 古河 武善

代表 黒川 良子

代表 高根 武

代表 黒川 良子

代表 高根 武

代表 黒川 良子

代表 高根 武

代表 黒川 良子

代表 高根 武

紙幣づくり

新しい物好きの関心を引くことはありますが、そのうち新札ばかりになるのだから、と何ら関心を示さない方が多いのではないのでしょうか。

紙幣を替えることで、街中の自動販売機を全て、対応できる機械に代えねばなりません。これが何ともオオゴトで、未だにJRの切符売り場は完全ではないとのこと。

なぜ、こんなにお金と労力をかけてまで、お札を替えねばならないのでしょうか?

理由は、ユニバーサルデザインと二七札防止。今回の新紙幣が、手触りや数字の表示を見ると、ユニバーサルデザインに徹したものであることは、よくわかります。

二七札防止にも、技術の粋を集めた技法が使われています。日本の印刷技術のすばらしさに驚いています。でも、ここまでする必要はあるのかしら? と、追いかけてくる米一さんの視線を気にしながら思っています。

確か「贋金づくり」なる小説があったと記憶しますが、最近では二七札が出回ったとニュースを耳にしません。

きっと、持てる技術を駆使して作っても、使える量や時間を考えると、メリットは少ないのでしょう。その割には罪は重いと聞きます。どこかのように、国を挙げて二七札づくりに精を出せば大きな益を手にするのでしょうか?。加えてキャッシュレス時代の到来です。

「ほんなら、何で手間かけて、お札を替えるの?」「さあ、誰か得する者がおられるのどちらか?」「誰や?」「ようわからんけど、誰かいるやろ」。下世話なおばちゃんの会話です。

(大阪本部 副会長 西村 順子)

次号は大阪本部 副会長 和田亮吉掲載します。

訂正とお詫言ひ
訂正とお詫言ひ
訂正とお詫言ひ

訂正とお詫言ひ
訂正とお詫言ひ
訂正とお詫言ひ



配布部数：15,000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



活動印誌

芦屋サマーカーニバルの清掃

兵庫県・芦屋 守上三奈子



芦屋サマーカーニバル、ボランティア活動参加メンバー

芦屋サマーカーニバルは、市民有志の募金に...

が改善され、最近是有料観覧席のみで来場者も約3万人に制限されている...

初は、会場のおちこちに設置されたごみ箱は、すぐ満杯になり、ボランティアがひっきりなにお金やカードの入った財布もそのまま届けられて、日本は安全でも良い国だと思えます。

に。憂いた市民は、「市民の手で花火を」と、市民団体の、市内企業などが声を掛けあって、市民まつり協議会を立ち上げました。震災の翌年、第18...

その後、ゴミの回収方法が改善され、最近是有料観覧席のみで来場者も約3万人に制限されている...



芦屋サマーカーニバルとは?

読者の随想

英会話

大阪府・枚方 松永 紀美子

ナルク入会時から「英会話」に参加しています。英会話を勉強したいと思ったのは、娘が留学...

先生はケニア出身のERIC、アメリカ出身のJOSHで、お二人ともそれぞれの国の気候風土、生活、習慣、食べ物等、いろいろなことをざっくばらんに話して下さい、聞いていてとても興味深く楽しいです。

さて、肝心の会話の方ですが、先生は私の直訳的な拙い英語をネイティブらしい言い方に直してくれます。それをもう一度繰り返して言うて覚えるようにしています。



英会話教室の様子

それから、宿題も出ます。今回の宿題は、「何歳の頃に帰りたいか。また、その訳は?」でした。私の答えは、「高校時代に帰りたい。そして、もっと英語をしっかりと勉強したい。」でした。今は、勉強してもすぐ忘れてしまいますからね。

これぞナルク!



遠距離助け合い
今年1月末、埼玉拠点事務局長から札幌拠点にFAXが届き、埼玉拠点の会員が「札幌にあるお墓の掃除をお願い出来ないか」との内容でした。

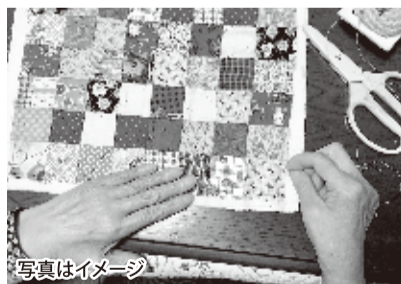
遠距離助け合い

その後「ボランティア利用通知・提供依頼・活動報告」に記入して、作...

そこで私が貯めていた預託点数で母を支援して頂けないかと吉武さんに相談したところ、パッチワークと絵手紙をご提案頂きました。

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(みずのき)・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)



写真はイメージ

初めは私自身で何とかしようと、母が楽しめそうな事を色々試みたのですが、母娘間には遠慮がなく、どうしてもワガママが出たり言葉がキツくなったりしがちで続けるのは困難でした。

針仕事やミシン掛けが得意な母で、又60歳過ぎから水彩画も習っていたのでこの2つの提案はまさにぴったりでした。両方ともすぐく集中して楽しんで取り組んでいます。

(神奈川県・横浜 安積 洋子)



草刈りと清掃を済ませたお墓