

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 9 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	23	ナルクスイス	1
関 東	20	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					75

ナルク発展5ヵ年計画委員会発足!!

第30回定時総会で2025年度事業計画と併せ、野中会長から『5ヵ年計画策定の基本的な考え方』が発表されました。現在のナルクが会員の高齢化・後継者難等で拠点数・会員数が減少し、活動が停滞傾向にある現状を憂い、30年の輝かしい実績と伝統があるナルクは「必ず再生できる」という強い思いのもとに『ナルク発展5ヵ年計画』の策定と実行を呼びかけました。この会長の思いに総会の出席者全員が感動・賛同し、『5ヵ年計画委員会』を組織し、具体的な活動を進めることになりました。

ナルク発展5ヵ年計画(以下「5ヵ年計画」という)。

【目標】

2029年度末には会員数20,000人、拠点数100拠点を

かなり野心的な目標で

すが、「大きな目標でも必ず達成できる」という

強い意識と信念を持って

取り組んで頂くために掲

げている。

【取り組み課題】

発展プロジェクトから

提案された『4つの提案』

に『2つのテーマ』を新た

に加え計6項目として委

員会のもと、分科会体制

で取り組む。

【日程】

●7月～8月5ヵ年計画委員会委員の公募と決定。

●8月～10月準備委員会

で取り組

み課題毎

の「論点

を整理」。

発足後直

ちに活動

できるよ

うにする。

●10月21日

第1回会

合兼発会

式(キックオフ)

●11月～活動開始

【組織と運営】

(1)昨年度の反省

昨年度は発展プロジェ

クトの提言を実行するた

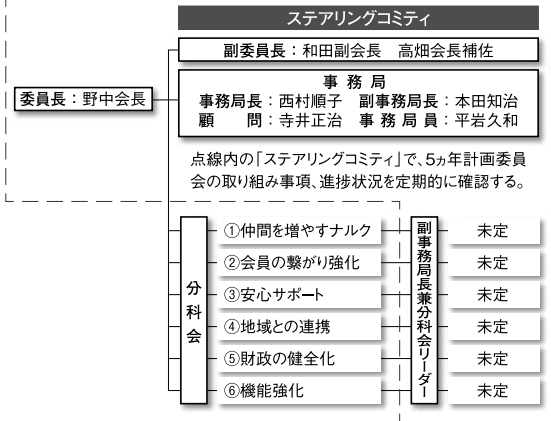
めのナルク発展委員会傘

下の「4実行委員会」体制

で活動を行ってきたが、

それぞれの委員会でバラ

ナルク発展5ヵ年計画委員会組織



【分科会】【検討事例(案)】 *実施内容については、今後更に論点を整理して決定します。

【分 科 会】	【 検 討 事 例 (案) 】
①仲間を増やすナルク	既存会員の退会防止、新しい仲間づくり、団体会員制度の検討
②会員の繋がり強化	次期ナルリンピック(2029年)までの活動検討、ナルクウォーク
③あんしん生活支援事業の立ち上げ	安心サポート事例集の発刊・活用、一人暮らし高齢会員の日常生活支援活動の実施、サポート活動の拡大
④地域との連携深化	地域との連携事例集の完成と活用、拠点毎の地域との連携活動促進
⑤財 政 の 健 全 化	新会計システムの早期定着、赤字拠点の支援(新財源の発掘)、福祉調査センターの再拡大による収益増対策検討
⑥機 能 強 化	IT、Web、SNS等のデジタル化による業務効率化

(※1) ステアリングコミティ (S.C.): プロジェクトの利害調整や意思決定を行う、関係者の代表で構成された委員会 (略称 ステコミ、S.C.)。 (※2) PDCA サークル: Plan (計画)→ Do (実行)→ Check (反省)→ Action (是正措置) を繰り返して行うことで、課題解決のレベルアップをする。

CAのサークル(※2)を確実に回すようにする。

具体的に実施していく。

【終わりに】

②5年後の目標に対し、

分科会毎に予め『整理

された論点』をもとに、

その課題を達成するた

めの実施事項を議論し、

行程表と実施計画を作

り上げる。

③『皆で考え、皆で実行す

る』計画になるよう、委

員の意見にとどまらず、

全拠点から会員の意見

や生の声を幅広く吸い

上げるようにする。

④決定された実施計画を

そのためには、本委員会の活動を何としても成功させなければならぬので、会員の皆様の一層のご理解と強いご支援をお願いします。

Panasonic

補聴器で人生を豊かに

「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。



耳の後ろに隠れて目立ちにくい
充電式耳かけ型補聴器

耳かけ型補聴器 R5 シリーズ
医療機器認証番号: 305AKBZX00040000

** パナソニック補聴器直営店 **

【認定補聴器専門店】

ブラザ大阪 06-6344-3348

ブラザ東京 03-3251-3349

ブラザ横浜 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。

聞こえの診察は、耳鼻科医師へお願いします。

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

時季に
応て

to-ki-ni-o-u-ji-te

小さな支えが大きな安心につながる地域社会づくり▼この夏、実家がある福岡県宗像市で、避難指示が出るような豪雨災害を初めて体験した。実家で待機する不安な2日間だったが、地域の皆さんの声がけや、ナルク本部からの安否確認のメールに大変勇気づけられた。多発する自然災害、全国の会員の皆さんは大丈夫だったかと思いを馳せる▼一

人暮らしの高齢者の増加への対応は、自然災害時のみならず、日常生活においても大きな社会課題であり、行政及び地域社会の役割と責任が問われている▼現在ナルク発展委員会では、一人暮らしの高齢会員に対する支援の事例集を策定頂いているのである是非参考にして頂きたい▼ナルクの存在意義の発揮をしなければならぬ時代である▼公的機関・NPO・企業・労働組合・労働協の皆さんとも連携をし、小さな支えが大きな安心につながる地域社会を創って行こう。

(野中孝泰)

毎朝からこんにちは



この夏、イギリスにもヒートウェーブといふ熱波が到来して、30℃を超す真夏日と熱帯夜に近い夜がありました。ただ日本と違って、熱波の猛暑が去ると、夏でも朝夕は20℃を下回る気温で湿度も低く、し易いです。うちに1台ある扇風機は毎夏に1週間使うかわらないかの使用頻度です。



ロンドンには緯度的には北海道よりもかなり北で、樺太の北部あたりに位置しているのですが、メキシコ湾流の暖流のおかげで冬も寒さはそこまで厳しくはなく、夏は涼しいという、

西岸海洋性気候に属しています。高緯度のため、夏至の頃は日の出が朝4時半過ぎ、日没は夜9時半前。秋分の日を過ぎると日照時間はどんどん短くなり、冬至の頃には朝8時を過ぎないと夜が明けず、日没は夕方4時前になります。

そんなロンドンの英国日本人会を母体とするナルクの英国拠点は、コロナ禍以降は時間預託の助け合いの事例はあまりありませんが、ヨガやズンバなどの健康関連のオンライン教室を毎月開催している他、人生後期の生き方についての法律やファイナンス、社会保障関連等のセミナーを企画開催したりしています。私を含めナルク部の運営ボランティアは、ナルク部の受付窓口であるナルクメールを月ごとに交代で担当して対応しています。月担当以外もオンラインで情報共有して、必要に応じて皆で助け合って仲良く活動しています。(山口ゆかり)



ロンドンの街並みを象徴する「赤いテレフォンボックス」

●東北地区連絡協議会●

7月5日に令和7年度 意見交換の場では、組第1回目の東北地区連絡協議会が本部の野中会長、月森理事(東北担当)を迎える中で開催されました。冒頭、野中会長は挨拶の中で「本日をナルク再生に向け気持ちを一つにする場にしていただき」と、発展5ヶ年計画に対する想いを引き合いに述べられました。できたことであつた。



野中会長を迎え開催東北地区 地区責任者 梅津健次

●寝屋川●

6月16日、会員40名の出席で「寝屋川かつきの会総会」を終えました。本部より、大変ご多忙の中、野中会長のご臨席をいただき会員一同感謝しております。今年寝屋川でナルクが誕生して30年になります。ナルクの理念に沿って大きな輪を作り、安心して過ごせるよう皆で協力し合って今日を迎えることが出来ました。今後は会員の高齢化に伴う様々な課題について新しい視点で行動を起こしていかなければなりません。



●東京●

今年度の東京拠点定時総会は、かつての東京拠点を思い起こすような大変勢いを感じる総会でした。コロナ以降は様々な要因で、総会も小規模にせざるを得ませんでした。今回は、首都圏に位置する拠点として、首都の地の利や環境を活かし、ナルク活動を現代風に進化させ取り組み始めた結果、拠点がかつての活気を取り戻し始めたところでは、と感じております。総会後の懇親会では来賓(7名)も加わり、拠点を越えた交流を図りました。



「東京拠点定時総会」のご報告

代表 木内晴一

●北海道地区連絡協議会●

6月20・21日、野中孝泰会長と西村順子事務局長の出席が叶い、各拠点校等と連携し、小・中学生の活動状況が直接肌で感じられる討議を行った。野中会長より「5ヶ年計画策定」の思いを熱弁して頂いた。この効果を、本題の参加5拠点を「優れた活動」の概要説明と、積極的な意見交換に繋がった。①拠点



北海道地区 地区責任者 中村 仁

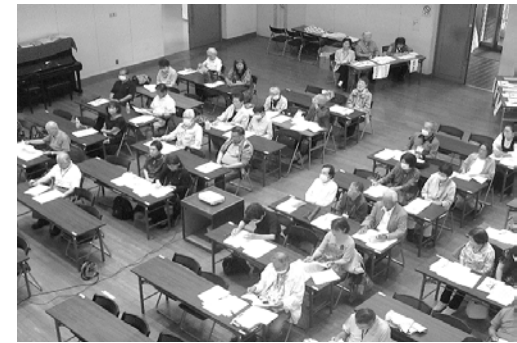
各拠点の定時総会・連絡協議会のご報告

本部の総会が終わるのを待って、拠点の総会が次々と開催されました。そんな中、会長は過密スケジュールを調整して、最大限出席されました。

そのうちの総会6拠点、地区連会議2カ所の開催状況を報告をします。(東京は総会と地区連それぞれ1回ずつ) 順不同

●茂原●

第26回定時総会は設立25周年記念行事と相まって、6月15日、会場は市役所市民室、9時30分開始となった。10時30分終了後は野中会長の講話と記念式典・外部講師による講演会が行われた。総会は初めに長年の功績者へ感謝状の贈呈と代表挨拶があり、続いて野中会長のご挨拶と各拠点代表の来賓紹介があつた。



代表 松永徳弥

●奈良●

ナルク奈良定時総会を、6月23日大和郡山市やまと郡山城ホールで開催し、各議案についてはずべて承認されました。奈良拠点が設立して30年になる今年の総会には、野中会長にも出席頂き、「少子高齢化の中、65歳以上が3割になる日本にはお手本がないの



NALC奈良定時総会

●横浜●

「第31回定時総会」を6月8日「ばれっと旭」で開催、今年は「ナルク横浜創立30周年記念行事」も兼ねて、来賓に野中会長を迎えての総会となりました。第2部は「野中会長の講演」で「5ヶ年計画への思い」を熱く語っていただき、熱心に聞き入る会員70名の姿が印象的でした。



●水戸●

水戸拠点は、6月28日、記念式典では、21名の会員117名が出席して、第25回定時総会及び設立25周年記念式典を水戸市「ホテルレイクビュー水戸」で開催。野中会長にご挨拶と特別講演をお願いし、ご来賓の水戸市の高橋靖市長からはあたたかく力強い連携のご挨拶を頂き、当日のうちに市長の公式ブログに記念式典出席の様子が掲載されました。



ナルク水戸第25回定時総会 設立25周年記念式典

定時総会

代表 土岐沢雅文

第31回定時総会開催

事務局長 内田 成孝

設立25周年を迎えて

事務局長 大角 峰央

●3つの坂



現役で働いていた時に先輩から「人生には上り坂、下り坂、まさか」の3つの坂があると言われました。そしてこの「まさか」を初めて意識したのは海外赴任を打診された時でした。

当時は外国の人と話すのは少し怖いと思っていましたが、しかもアメリカと聞いて「ニューヨークがロスかシカゴかと思っていたのに、プエルトリコと言われ、思わず「どこにあるのですか?」と聞き返すくらいでした。地図で調べるとカリブ海に浮かぶ小さな島で、米国の自治領で英語も通じるが、公用語はスペイン語ということでした。不安だらけの家族での赴任で、異文化の体験には驚きと戸惑いが次々にありました。工場内にはラテンミュージックが鳴り響き、従業員の人は体を揺らしながら作業をしている姿にびっくり! しかも私の職場にも大音量で流れていて、さすがにそれは注意力散漫になるので私の職場は消すように人事に話をするので、Mr.Hondaは文化が分かってない」と言われる始末。こんな環境の職場で、金庫の残高が合わないからどうするのかと尋ねると「ノープ



ロブレム」と机の引き出しを開けると、小銭があり、それで合わすとの事にまたまたビックリ!! 結局、日々の残高照合結果の報告とボリュウムを下げることで決着。

また、日本では経験した事がない工場の屋根が吹き飛ばすほどのハリケーンに遭遇し、電気も水道も止まった時に、従業員の人が自分の家も大変なのに「日本人は困っているだろう」と、炊き出しを持って来てくれたり、家族が病気になる時は「受付で言葉が通じなくて困るだろうから」と付き添ってくれるという相手を感じるといふ優しさには感謝でした。

そして定年後の「まさか」はナルクに入会した事でした。ボランティアにはほとんど関心がなく、何を今更という気持ちでしたが、これ迄の経験を生かしながら、いろいろな教わりながら、知識を深めると共に、少しでも役立つのであればと引き受けました。

これからの超高齢化社会になる時に、健康に暮らす秘訣は「なにをしようか」ではなく「何が出来るか」を考えるという事だそうです。ナルクではいろんな場所で、会員の皆様が元気に活動されている様子を知ることができます。できる事を、できる範囲でやってあげ、感謝されるという小さな達成感に喜びを感じておられると思います。

「転ぶのに段差いらぬと知った年」になりましたが、一方で「なぜかしら疲れるのよと100歳」という方もおられるようです。人生の下り坂を転ばぬように歩きながら、これからどんな「まさか」に遭遇するのか? 不安と期待を持ちつつ、頑張っていくと思つこの頃です。

本部事務局 本田知治



配布部数：15,000部
配布地域：全国75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

函館保育園・習字のおけいこ

北海道・函館 古賀順子

認定こども園 函館深堀保育園 甚野園長先生より、会報を読み「習字のおけいこ」として、5歳児（ふじ組）への指導依頼がありました。園児とのおけいこは初めての経験なので、嬉しいやら、びっ

タコすみ」との質問があったようです。次に、筆の持ち方を一人ひとりの手と指を取って教え、練習しました。初めて文字を知り、書くことに挑戦する園児が、「くつ」の二



の作品を作れば良いのです。そうです。大事なのは書くことの出来る時間を作ることです。習字の練習は、小学校に行ったらやればよい、今は、そのきっかけ・動機づくりと考えております。園児の皆さんの元気な

園児の皆さんと出合いの最初の日。まずは、お約束として「始めと終わりのあいさつ」は元気よく、シッカリと「見る、聞く、書く」ことを話しました。園児たちは、黒のTシャツに着替えて3班に分かれ、16人の園児へ講師の自己紹介をして、名前を憶えていただき、元気なあいさつで始めました。

ユニットピアささやま外観



ナルクの最重要研修である「拠点リーダー養成



「拠点リーダー養成講座」11月に実施

ある「拠点リーダー養成」ナルクの最重要研修である「拠点リーダー養成」旨で毎年行われているもので今回で20回目を迎えます。ナルク発展5ヶ年計画スタートに合わせ、有意義な研修となるべく各拠点の代表の皆様には次期リーダー

【研修内容】

基調講和	野中会長
定款、主要マニュアルについて	本田事務局次長
時間預託活動とコーディネートについて	西村事務局長
事業活動について・地区連絡協議会について	和田副会長
地域との連携について	田中専務理事
会計システムの変更について	月森事務局次長

【グループ討議】

研修後班分けしてナルクの現状の課題、将来のビジョン等をテーマに「グループ討議」を行います。

講座が11月20日（木）、21日（金）の2日間にわたり、兵庫県篠山市の「ユニットピアささやま」で開催の予定。この研修は、ナルクの原点、基本を徹底的に学ぶという主旨で毎年行われているもので、今年で20回目を迎えます。ナルク発展5ヶ年計画スタートに合わせ、有意義な研修となるべく各拠点の代表の皆様には次期リーダー

拠点だより

事務所のお仕事あれこれ「活動集計」 水戸

毎月の助け合い、ナルク活動、奉仕活動などで発生する預託時間や奉仕時間の管理と報告書の作成などは、長い間、近藤哲彦さんをお願いしていました。この大変な作業を分担することは数年前からの懸案事項でした。作業の効率化を視野に検討を進めた結果、この分野に明るい会員の元田浩さんにご協力頂けることになりました。

現在稼働中の活動集計システムは、一連の集計作業の内容と流れを整理し、担当者の要望も踏まえて、元田さんに構築して頂いたものです。試用期間を経て、昨年4月から本格稼働しています。この場



をお借りして、改めて元田さんのご尽力に感謝申し上げます。

この活動集計システムの稼働により、遊奉4月号の「事務所のお仕事あれこれ②」でお話した月末の点数入力作業が終了すると、累計預託時間表、本部への報告書、作業に必要な帳票類などが自動的に作成できるようになりました。毎月の本部への報告書提出は大角さんが行い、帳票類の印刷は渡部さんと私が行っています。（小貫 清美）

「体操」の 健康体操／丹田呼吸法

京都・亀岡



3月14日南つつじヶ丘コミュニティセンターで、16名の参加者で健康体操を行いました。講師はナルク亀岡副代表の落田敏子さんです。最初落田さんの経験談を聞かせて頂きました。それは、重病で起き上がることもできず全身が浮腫状態

弱り切っている人の足裏のマッサージをしたそうです。そうすると、みるみる内に浮腫が改善してきて、一時的にも快復したそうです。落田さんは、その時足マッサージの知識も無く、効果があるらしいとだけ知っていたようです。この時に足のツボを上手く刺激すれば、絶大な効果があると分かったそうです。

この健康体操・丹田呼吸法は、「丹田」がへ

その下、指3本分のところから腹部内に2寸入った所にあり、ここを意識しながら吸った息をゆっくりと吐いていきます。何回か繰り返すと、血流が良くなり全身に流れるようになります。その呼吸をしながら、顔や手足、腰を軽く叩いたり、曲げたり擦ったり刺激をするともっと血流が良くなり、体調が整ってきます。指導されるまま軽く叩いたり、さすったり曲げたりを繰り返しているとだんだんと身体がポカポカとしてきました。顔も赤らんできて、その効果が実感できました。

参加者の皆さんも腰が曲がらない、手が届かないと言いつつ続けていると、身体が温かくなり、汗をかく人もあり効果を実感されたようです。



私は丹田呼吸法をしながら、眉間や耳の下、あごの下を刺激して、顔の皺を伸ばし血色を良くして、若々しい顔になると思います。

この体操は痛くもなく、苦しいこともなく簡単にできます。皆さんも是非、丹田呼吸法を学んでください。