



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 FGL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

いきがい・助け合いサミット盛大に開催

ナルクも分科会運営で積極的に協力

「いきがい・助け合いサミットin大阪」が公益財団法人さわやか福祉財団の主催で、9月9、10日の両日、大阪国際会議場に全国から3300人が参集し、盛大に開催された。冒頭の全体シンポジウムは「共生社会をつくる地域包括ケア生活を支え合う仕組みと実践」のテーマで、さわやか福祉財団の堀田会長が進行役を務め、パネリストとして、原勝則元厚労省審議官・老健局長、宮本太郎中央大学法学部教授、袖井孝子お茶の水大学名誉教授、蒲原基道前厚生労働事務次官の皆様が専門分野から発言、高齢社会に対しての示唆に富んだ内容で、サミットにふさわしい幕開けとなった。ナルクが企画運営を委託された「時間預託をどう広めるか」ナルクの実践から」の分科会では、西村事務局長が進行役で、時間預託誕生の経緯、新地域支援事業との関わりについて説明したあと、パネリストとして和生水戸拠点代表、近藤杖方拠点代表、浅野徳島拠点代表が、それぞれの拠点の時間預託活動について紹介し、「地域での助け合いをどう広めるか」を問題提起した。以下、この分科会についての詳細を述べる。

車椅子高校生の支援活動

水戸拠点代表 和田修身
 下半身不随の車椅子高校生を支援したことをお話ししたいと思います。
 東日本大震災直後の2011年3月に水戸市社協から、車椅子高校生を3階建ての学校内での階段昇降の介助をしてもらえないかという要望がありました。この生徒はエレベーターのない教室の移動

を誰かがすることを条件に県立高校へ入学を許可されました。ただこの合格発表の時点では、誰がこの介助をするか、全く見通しのない状態でした。しかも、この生徒は母子家庭で、親戚や家族の中で毎日介助をしてあげることができないといった切羽詰まった状況でした。さらに、ナルクの



季の輝き

信州の秋

写真・岩井 惇

とられた担当の都合が突然悪くなり、急遽ピンチヒッターを探すことになったり、生徒本人が「風邪を引いたから今日

は休む」と言ってきたり、この日の担当者へ連絡など、事務局としてはこの3年間気持の休まる日がなかったという状況でした。
 この生徒は中学生の時、車椅子バスケットをやっていたという体重90キロの立派な体格なので、階段昇降機が電動でも、ある程度の力を入れて階段の踊り場でのターンする必要もありました。生徒は下半身のみが不自由で、登下校は自分で車椅子を操作でき、自宅はマンションなのでエレベーターがあり、送迎は必要なしでした。彼は2014年3月、つば市の情報関連の大学に見事入学が決まりました。ここ

私たちは行っていいことは高齢者の生活支援と自立のお手伝いです。そして心がけなければならぬことは、
 ① 持てる機能の維持(残存能力)を手助けする。過ぎた親切が不親切になることとあるのが要注意。
 ② 全国組織のナルクにできる支援を行うこと。例えば遠距離支援など。
 ③ シングルマザーの家事支援と自閉症児の見守り。
 家事支援・児童の習い事の送迎に留まらず、近くにいるのに利用者に母親のような立場で相談相手としても支えていくこと。
 ナルクが時間預託活動を開始して長い月日がたちました。提供者が安心して活動できるための新しい手立てを考へる時期に来ているようにも思います。「二人体制」とか、預託者が点数を寄付する「預託点寄付制」などが浮かびます。また、時間預託をさらに広めるための手立ても考えなければなりません。SOSの声を出しにくい状況の時は遠慮なく声が出せる環境作りが必要です。
 時間預託制度による会員相互扶助はナルク活動の原点です。地域社会で役にたっているという充実感が喜びや元気を与えてくれ、生きがいとなり、自分自身の介護予防につながるということを考えなければなりません。住み慣れた地域で自立した在宅生活を1日でも長く過ごせることを目標にして、助け合い活動をすすめています。

「ナルクの在宅支援は小さな力の集まりです。そして、家事支援の提供者はオールドマイティーではありません。また高齢者の不自由さもそれぞれで、千差万別です。提供会員が小さな出来ること、得意なことを出し合って会員の在宅生活を支援しているのが現状です。」

また、時間預託をさらに広めるための手立ても考えなければなりません。SOSの声を出しにくい状況の時は遠慮なく声が出せる環境作りが必要です。
 現在、徳島拠点の時間預託の内容は「移送活動」が最も多く、大半を占めています。意図したわけでもなく、要請にお応えしているうちに、自然とそうなたようです。
 徳島は公共交通機関が脆弱で市電も地下鉄もなく、バスだけが唯一の交通手段ですから、ナルクのような小回りの利く移送支援が重宝されます。

移送と点数利用の実態
 徳島拠点代表 浅野正廣
 私は元漁師です。どこでボタンの掛け違えをしたのか、気が付いたら「マグロ」を追っかけて世界の海を駆けずり回っていました。
 65歳を目前に退職し、生まれ故郷の徳島に帰り、のんびりと過ごしていましたが、ある日テレビでナルクを知り、本部に電話したのがきっかけでした。
 折よく徳島で拠点を立ち上げるべく熱心に動いていた大阪在住の会員を紹介され、2人で活動を始めたのが2007年5月のことでした。紆余曲折の末、何とか2008年1月に拠点設立にこぎつきました。
 現在、徳島拠点の時間預託の内容は「移送活動」が最も多く、大半を占めています。意図したわけでもなく、要請にお応えしているうちに、自然とそうなたようです。
 徳島は公共交通機関が脆弱で市電も地下鉄もなく、バスだけが唯一の交通手段ですから、ナルクのような小回りの利く移送支援が重宝されます。



ナルクの時間預託を説明する3人のパネラー利用者に母親のような立場で相談相手として支えていくこと。
 ナルクが時間預託活動を開始して長い月日がたちました。提供者が安心して活動できるための新しい手立てを考へる時期に来ているようにも思います。「二人体制」とか、預託者が点数を寄付する「預託点寄付制」などが浮かびます。また、時間預託をさらに広めるための手立ても考えなければなりません。SOSの声を出しにくい状況の時は遠慮なく声が出せる環境作りが必要です。
 現在、徳島拠点の時間預託の内容は「移送活動」が最も多く、大半を占めています。意図したわけでもなく、要請にお応えしているうちに、自然とそうなたようです。
 徳島は公共交通機関が脆弱で市電も地下鉄もなく、バスだけが唯一の交通手段ですから、ナルクのような小回りの利く移送支援が重宝されます。



盛況を極めた時間預託の第49分科会

トに人気があるのが40〜50時間です。ナルクならではの活動を2例ご紹介いたします。

一つ目は病気で足を悪くした奥さんが、腎臓透析治療中のご主人の将来のことを思い、ナルクです介助・家事支援が一生懸命送り活動をやっています。

やり、3年間で1000点以上貯め、安心してたかのようになりに3年前になくなりました。その点数はご主人が引き継ぎ、今奥さんが聴力を失いました。それを聞きつけたお母さんがひどく嘆か

の車いす介助をナルクで担当することに成り、現在も続いております。

次の事例は私自身に關することです。視覚障害者で鍼灸マッサージ師の60代前半の女性会員を10年近く前から担当してきました。週一回の教会への送迎や車いす介助などを行って来ました。心療内科に通う娘さん(お母さんが付き添いで通院)の送迎もしてあります。私が3年半ほど前、突然突発性難聴で左耳の聴力を失いました。それを聞きつけたお母さんがひどく嘆か

無理由ばかり言って、こんなことになってしまった。難聴治療は経験があるので何とか頑張ってみる。施術料は頂きませんから、明日からでも施術所に来てくだささい」と申し出てくださいました。それでいとはと、ご厚意に甘えることにし、お互いナルクの会員だから、ナルクのルールに従って対応しようとして申し出たところ、快く承諾してくださりました。以後、私の持ち点で鍼灸マッサージの施術を受け、私が提供する送迎・付き添い・車いす介助などの内、長時間預託活動の実践に取り組んでほしい」と神野会長は語っております。

神野会長は「企業OBに助け合いによる生活支援活動への参加をうながすにはどうすればよいか」という別の分科会で進行役として大役を果たしました。また、函館拠点の中村事務局長は「担い手養成講座の成果を生かす方法は何か」の分科会で、寺井副会長は「現場視察を有効に行うには、どんな工夫をすればよいか」の分科会で、それぞれ分科会として、熱弁をふるいました。

おらが拠点の熱いひと

巻の宮田さん・民子さんの経路

水戸拠点 水戸拠点 10年前から5ブロック制で活動してあり、宮田さんは大手電機メーカーの製品設計検査など、海外12年間勤務を生かし、定年退社後は地元で老人会長も経験され、5年前にナルクへ入会した。



宮田さんご夫妻は、とにかくナルクでの活動が目覚ましい。今は主に地域の盲老人ホームの入居者のために、そのホームでは出来ないことを、ナルクの活動として管理者と協力して、ほとんど毎日行っている。

ご主人の宮田経路(つねあき)さんは現在はブロック長として、この地域のブロック活動を積極的にを行い、ブロック内のクリーン作戦と、会員

相互の交流会の開催など、組織の活性化に力を注いでいる。ブロック内の新規入会希望者へのコーディネート活動もある。また、最近はその市が実施しようとしている「総合事業」について市職員と綿密な打ち合わせを数回行っており、スタートに向けての新しい活動に取り組まれている。

奥様の民子さんも、ご主人のナルクでの活動を補佐しながら、趣味の読書も楽しんでおられる。民子さんの読書はハンパでなく、園芸関連書をかきかき勉強されている。水戸拠点の会報「遊奉」に連載の「葉草シリーズ」を隔月に担当されている。いつ

「浅野さんにはす介助などの内、長時間預託活動の実践に取り組んでほしい」と神野会長は語っております。

神野会長は「企業OBに助け合いによる生活支援活動への参加をうながすにはどうすればよいか」という別の分科会で進行役として大役を果たしました。また、函館拠点の中村事務局長は「担い手養成講座の成果を生かす方法は何か」の分科会で、寺井副会長は「現場視察を有効に行うには、どんな工夫をすればよいか」の分科会で、それぞれ分科会として、熱弁をふるいました。

も、生活感のある「読んで楽しく生活に役立つ記事」を書いていただいている。民子さんは、この記事を書くために、必ず身近にある葉草を採取し、乾燥その他の手間を惜しまずに作成し実生活で試した上で、記事を書いてくださっている。その時も、ご主人とあれこれ話し合っておられるようで、本当にオソドリ夫婦が垣間見える。

部屋のあちこちに、図書館から借りてきた歴史書(源氏物語など)が置いてあるようで、暇があれば読んでおり、「読書が楽しくて、楽しくて」とおっしゃっている。

このように宮田さんご夫妻は、多彩な活動で、水戸拠点にはなくてはならない存在として、みんなに敬愛されている。(拠点代表・和田修身)

リレーエッセイ つれづれの記

「円周率」あれこれ

「円周率」は、円の直径に対する円周の比率と定義される。

数学をはじめ、物理学、工学などの様々な科学分野で応用される重要な定数であり、どんな円でもその値は一定である。

世界で初めて計算により円周率を求めたのは、紀元前200年ごろのアルキメデス。円の内接、外接する2つの正多角形の角数を増やすことにより、(彼の場合は正96角形を用いたとされる) 挟まれる円の面積から、円周率3.14の近似値を導き出した。

日本では、江戸時代の初期に出版された「塵劫記」という数学書に3.16という数字があり、これを基にして関孝和という数学者が、やはり円の内接する正多角形の辺の数字の「円周率」を増やして、小数点以下11位まで円周率を求めていた。

「円周率」は、ご存知の通り、正確には3.14ではなく、小数点以下法則性なく無限に数字が続く。

現在では、スーパーコンピューターによる実に30兆桁以上の値を計算することができ、コンピュータの演算能力を示す物差しひとつとされる。

また少々マイナーな話ではあるが、砲丸投げの球体製作には10桁の円周率が用いられており、これによって重量に微妙な差が生じるらしい。

そのほか、自動車のタイヤの設計にも、安全性、走行性の観点から円周率が使われている。一方、全く次元は違うが、宇宙工学の分野で探査衛星の軌道の計算において、アメリカ航空宇宙局(NASA)では、小数点以下15桁の「円周率」を用いることにより、より精度を上げようとしている。

我が国においても10年ほど前に、宇宙航空研究開発機構(JAXA)の探査機「はやぶさ」が、小惑星「イトカワ」からサンプルを持って地球に帰還するときの軌道計算に、同じように15桁の「円周率」が用いられており、仮に3桁を増やして、小数点以下11位まで円周率を求めると着地点に15万キロものズレが生ずるそうだ。(地球の半径は約4万キロ)

先日、その後継機である「はやぶさ2」が小惑星「リュウグウ」への着陸に成功したとの報道がなされたが、来年(2020年)には地球に帰還することになっており、き、コンピュータの演算能力を示す物差しひとつとされる。

(宮本秀樹)



私はこれで元気です

ヨーガ・気功・筋トレ

20代半ばでヨーガに出会い、それから10年後に気功に出会いました。それ以来、ずっと続けています。40年以上講師も務めています。

気功はいわゆる健康体操と違うと実感しています。仏像師が大小の鑿(のみ)を使って仏像を彫る方法で体の隅々まで、普通の体操ではほぐせない所までほぐします。その結果、気血の流れが改善され、細胞一個一個が元気になり、自己回復力が増幅します。痛みや体調不良も自分でほぼ解決できます。そして、なりよりも精神安定剤の効果も抜群です。講座の最後に皆とて仏像のように座り、瞑想するとお釈迦様の遺言です。「良く調えた己を抛り所として生きよ」。気ボコ道を歩む時、頼りがいのある筋も有酸素運動も続けています。(東神戸拠点・石見哲子)

「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。



岐阜駅構内研修室で開かれた東海エリア会議

7月24日 東海エリア会議

JR岐阜駅構内の研修室で開催

2019年度東海 務局長から詳細な報告があり、7月24日(水)午後、ハートフルスクエアG2階 各拠点の活動報告研修室(JR岐阜駅構内)で開催されました。

本部からは宮本事務局長が来岐、岐阜、大垣、各務原、土岐、静岡、三島の合計6拠点から21人の参加がありました。沼津拠点のみ) 宮本次長からは、25周年を迎える本部の活動報告、各エリアの動きなどの報告がありました。

続いて2018年度の岐阜県、静岡県、各ブロック毎のエリア活動について、19時30分散会しました。(岐阜・山口)

高槻・島本拠点 コーディネーター勉強会開催

台風6号の上陸が心配された7月27日、預託活動コーディネーターの勉強会を開催しました。

参加したのは運営委員、コーディネーター、地区リーダーなど24人。「家事支援」「植木のせん定」などの活動で、どのようにすれば利用者の方が満足いただけるかをロールプレイを中心にして学んだ。



7月の定例会後の研修会で、会員の森内馨一さんに、詐欺事件に対する心構えについてお話をいただきました。

「おかしいなと思ったら、絶対自分だけで対処せず、誰かに相談することが大切」として警察に連絡を」といわれました。

「お父さん、お母さん、お孫さん、お孫を騙った人が「オバアちゃん助けて」と涙声で言われたら、イチコロ。迷う暇もなく、即、走って行きそうです。一部の理不尽な人の行為のために、人が人を信じられない世の中を後世に残さないため、協力したくないものです。

外部評価調査員として

グループホーム(以下GHと略す)は、年1回外部評価調査員による地域密着型サービス評価(外部評価)を受けようとしています。

ナルクは滋賀県から外部評価機関として認められ、会員は養成講座を受講すれば調査員としての資格を得られ、現在、当拠点は2人の会員が活動しています。

外部評価の目的はGHが自らの仕事内容を点検する一方、第三者の感覚で新たな課題に気づき介護の質をさらに向上させることにあります。

調査員はGHの資料を読み込んだ上で訪問し、利用者の様子や施設を見学し、管理者や職員と面談し、実態を聞き取り、報告書にまとめます。GHはその結果を参考に目標達成計画を作り、それに基づいて介護サービスの質の向上につなげることにあります。

外部評価調査は、ナルクの理念である「自立・奉仕・助け合い・生きがい」の延長上にある社会的活動として緊張感と満足感を味わうことが出来ます。そして、いずれ自分自身にも及ぶ認知症についての事前学習をする機会と思いい、調査に臨んでいきます。

宮野竹子

今年92歳を迎えるKさんの訪問支援をしております。

誕生日の日にお伺いすると、自室には「92歳。誕生日めでたい。めでたい!」と書かれた短冊が飾られていました。赤い鯛のつるし飾りが下げられていました。年相応の老いは見られますが、日常生活は自立され、とても元気です。

その日も笑顔で迎えてくれ、「若いころ、田んぼや畑仕事を一生懸命働いたものだ。縫い物も習い何でも手作り出来た。仕事は苦労と思ったことはないよ。楽しかったなあ」などと話されました。話し言葉は一切出てきません。見習いたいが難しいところです。「Kさんはお仕事を出来た立派な方ですね。私なんか何にも出来ません」というと、「自分のことを悪く言うものではないよ」と諭され、暖かい感動に包まれました。

以降、この感動に支えられ、ともに、ぜひ多くの方がボランティア活動に参加し、同じような感動、感動を体験していただきたいと思います。

私の好きなナルク

仲井とし子

ナルクについて何も知らなかった私ですが、「出来ること」と共に、相互の喜

「ナルクは専門の業者でないの2メートル以下の樹木に限るよう理解を得ておくことなどが重要である」という説明を受けた。

ロールプレイの終了後、活発な質疑が行われ、貴重な勉強会となった。

「オレオレ詐欺」から、最近では「オカアチャン、タスクテ詐欺」まで、女性進出も見られるそうです。

私も、「だまされるはずないワ」と思っている一人です。

「おかしな話が増えている」といって説明が行われた。続いて、せんだの項では「先方に立脚せん定、ゴミ袋、紐などの有無を事前に確認をとること」「ナルクは専門の業者でないの2メートル以下の樹木に限るよう理解を得ておくことなどが重要である」という説明を受けた。

ロールプレイの終了後、活発な質疑が行われ、貴重な勉強会となった。

私の簡単料理・自慢の一品

おすすめ レシピ

キノコの生姜煮

材料

- しめじ..... 1パック(100g)
- えのき..... 1袋 (100g)
- エリンギ..... 1パック(100g)
- 生姜..... 2片(25g)

調味料

- しょうゆ..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ2
- 酒..... 大さじ2
- 砂糖..... 小さじ1
- 唐辛子(輪切り)・少々

作り方

1. しめじは石づきを取り、ほぐす。えのきは石づきを取り、さらに半分の長さに切って根元の部分をよくほぐす。エリンギはたて2つ割りにし、食べやすい大きさに切る。
2. 生姜は細切り。
3. 鍋に1. 2の材料と調味料を入れて軽く混ぜ、中火で8分程度、時々かき混ぜながら汁がなくなるまで煮る。

常備菜としてたくさん作り、そのまま食べても美味しいし、熱いご飯に混ぜるとキノコご飯に、豚肉と一緒に炒めると豚肉の生姜焼きと、バリエーションが広がります。

箕面拠点 牧田容子

自慢の郷土料理もご紹介ください yamamy@peach.plala.or.jp
〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 F Gビル4F ナルク編集部

「Kさんはお仕事を出来た立派な方ですね。私なんか何にも出来ません」というと、「自分のことを悪く言うものではないよ」と諭され、暖かい感動に包まれました。

以降、この感動に支えられ、ともに、ぜひ多くの方がボランティア活動に参加し、同じような感動、感動を体験していただきたいと思います。

私の好きなナルク

仲井とし子

ナルクについて何も知らなかった私ですが、「出来ること」と共に、相互の喜

「出来ること」と共に、相互の喜びを感じつつ、頑張りを感じたいと思います。喜びを感じたいと思います。喜びを感じたいと思います。

当初は月1回程度の開催を目指し、将来的には各家庭を開放していただき、料理の食事を楽しめるような雰囲気の中で高めていきたいと思っております。実態把握を行うために、「生活実態調査」を行い、対象者の意向を把握した上で、具体的な検討に入りたいと思っております。

困っている人を探し出し、その人たちに支援の手を差し伸べるといふ地域密着型の活動をきめ細かく展開し、「ナルクかずさ」の力を結集



枚方拠点 英会話クラブ

この同好会が発足したの... 2002年です。私はナ... ルク入会と同時に入れても... 9年目になります。

教室は毎月、第1、第3... 日曜日の午前中、事務所の... などの例文を基にケ... となりの「ふれあいルーム」...



拠点の記念イベント時に、会員全員でケニアの民謡を踊る

はもちろんです... 国帰りをした時の話がカル... が、普段から外... チャーシヨックが多く興味... 深かったです。

私も8月に香港へ行った... 国帰りをした時の話がカル... などと言って思わず吹き出... したりします。

なして、女性は顔の皺... が気になるかも知れま... せんが、私はお腹がよ... じて脂肪燃焼に役立... っています。

英語を教えるということ... の話、ケニア人の先生は... 英語を教えるということ... の話、ケニア人の先生は...

11世帯16人の方々... が静岡拠点に転入さ... れます。ようこそ大... 歓迎です。新しい仲... 間との出会いを大切...

拠点だより

【ひたち】 ボランティア アクテック連 絡会開催

現に各グループ一層... の努力することを確... 認し、散会しました。

【東大阪・大東】 市内一斉クリーンア ップ作戦

1時間ほどの活動... で周辺は見違えるほ... どきれいになり、世... 界各国からのお客様...

【静岡】 合併のご報告

6月8日に開催さ... れた静岡拠点の総会...

【仙北】 運動ボランティア安 全講習会開催

社協が主催する標... 記の講習会が市内の... 自動車学校で開催さ...

【水戸】 リニューマチ友の会総 会支援

5月25日、東海村... の社会福祉センター... で、リニューマチ友の...

【尼崎】 武庫地区協議体との 連携

平成28年、11月に... 発足した「武庫地区... 協議体」は、尼崎市...

読者の随想

未終活 【東神戸】 木村都久子

終活をするには十... 分な年齢ながら、全... く出来ていない。そ...

皇居の奉仕活動 に参加して 【奈良】上村賀代子

皇居の奉仕活動... は、昭和20年5月の... 空襲で焼失した宮殿...

私はいなくなつた... ら、娘はどうするの... だろ。私と好みがあ...

【奈良】上村賀代子... 皇居の奉仕活動... は、昭和20年5月の...

皇居では、宮内庁... の方が皇居内を案内... してくださり、お住...

【水戸】 リニューマチ友の会総 会支援

【尼崎】 武庫地区協議体との 連携

【仙北】 運動ボランティア安 全講習会開催

昨日の活動報告... の後、本年度の計画... としてグループ間の...

【水戸】 リニューマチ友の会総 会支援

【尼崎】 武庫地区協議体との 連携

【仙北】 運動ボランティア安 全講習会開催

【水戸】 リニューマチ友の会総 会支援

【仙北】 運動ボランティア安 全講習会開催

【水戸】 リニューマチ友の会総 会支援

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Rows include 北海道地区, 東北地区, 関東地区, etc.

ナルクの現勢 2019年11月現在... 本部 住所電話は1面... 東京事務所 105-0004

団体 賛助会員 (敬称略) - List of member organizations including あいおいニッセイ同和損害保険, 亀岡病院, etc.