

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 <https://nalc.jp>
✉ kato@nalc.jp

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2024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	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			



「まっかな秋」や「紅葉」
29名のメンバーが、
「まっかな秋」や「紅葉」
が続いて開会式です。青
木代表の挨拶のあと、ご
来賓を代表してナルク本
部の西村副会長よりお祝
いのお言葉を頂きました。
次はプロの光岡尚紀
ジャズクルーによる演奏
です。「LOVE」や「恋
人よ我に返れ」など、懐
かしいジャズのスタン
ダードナンバーに皆さん
魅了されました。
全員では、松葉井会員
のピアノ伴奏による「歌
声喫茶」です。懐かしい
歌謡曲や唱歌、替え歌の
「ぼけます小唄」や「生涯
現役の歌」を歌いました。



枚方設立30周年

枚方拠点の設立30周年記念イベントが、10月16日(水)、枚
方総合文化芸術センター別館で開催されました。心配された雨
も降らず、200名近くの会員が参加しました。



午前の部終了後、休憩
を皆さんで午後の部は、
お待ちかねの昼食懇親会
です。秋の食材がたくさん
入ったおいしい弁当を
いただきましたが、仲間と
の歓談を楽しみました。

野中会長をお迎えしました。
残暑厳しい9月13日、大分拠点事務所に
野中会長をお迎えしました。

大分市郊外の外れにある、半分空
き家の1室を借りた、狭い事務所で、
それこそ膝を突き合わせて、話を聞
いて頂きました。
会長の気さくな人柄に引き込まれ、
本音で大分拠点の現状、2006年
7月設立からこれまでをお話しさせ
て頂きました。
大分拠点の個々の助け合い活動と
その内容の他、高齢者施設でのハン
ドマッサージ、折り紙教室、幼稚園で
の折り紙教室、子供たちと手作り玩
具等で遊ぶ、遊びの広場に力を入れ
てきたこと、コロナ禍でそれが難し
くなり、会員の活動意欲にも影響し
ていること、男性の活動会員が少な
いこと等をお話ししました。

Chairman Takahiro Nonaka

お酒も入っているんで、
一緒に踊る人もいて大い
に盛り上がりました。
私は枚方拠点の20周年
25周年の行事にも参加し
てきましたが、高齢化の
波にもかかわらず、会員
の皆さんのパワーに圧倒
されました。きつとナル
クの皆さんは生涯健康で
健康長寿をゲットされる
と思います。
(向井 範雄)

総会や拠点巡回での気づき▼ナル
ク会長を拜命し半年、機会を見つ
け先ずは各拠点を訪問しています。
初めての訪問というものは双方緊
張するのですが、心温かく迎え
て頂き本当に感謝しています。限
られた時間の中でも理解が深まり、
皆さんが生き生きと輝いておられ
たことに正直驚きました。「でき
ることを、できる時に、できる方
法でやる」ことが長続きの秘訣。「人
から感謝されるボランティア活動
は、心を豊かにするので自分自身
も健康になり、健康寿命を伸ばす
ことにもつながっている」「ボラン
ティア活動をすることで地域との
関わりが自然と増え、仲間も増え
てくる」「ナルクで生きがいを見つ
けている」などの声をお聞きし、
これがナルクの魅力なのだと思っ
て感じました。また、拠点立ち上
げのお話には、心が高揚しました。
この勢いこそ、今必要なのだと思います。
トからの提案▼一方で、「会員の
減少」「会員の高齢化」「拠点代
表者の高齢化」「役員の担い手不
参りましよう。

時季に 応じて

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

足」「活動の鈍化」「新規加入の鈍
化」そして「若い会員の入会がな
い」という現実にも向き合わねば
なりません。この厳しい難局を打
開するため「ナルク発展プロジェ
クト」が結成され各種提言を頂き
ました。「仲間を増やすナルク」会
員の繋がりを深め合うナルク」信
頼できる仲間だからこそそのナル
ク」「地域から頼られるナルク」
の具現化を皆さんと共に着実に進
めたいと思います。ナルリンピッ
クの開催▼会員の繋がりを深め合
う取り組みとしてご提案頂いた、
ナルリンピックがいよいよ開催さ
れます。大変多くの皆さんが参加
する予定です。準備を頂いた皆さ
ん、ご参加をされる皆さんに心か
ら感謝を申し上げます。会員の繋
がりやを深め合う場として、是非皆
んなで盛り上げて参りましよう。
ナルク再生に向けて▼高畑さんは
「不易流行」という言葉が好きで
した。神野さんは高畑さんのコラ
ム集を発刊するに当たり、その巻
頭で「自立・奉仕・助け合い」の
理念を我々が継承し、素晴らしい
ナルクを創って行こうと呼びかけ
られています。先人の心を大事に、
ナルク再生にみんなを取り組んで
参りましよう。

読者の随想

友達

【大阪府・寝屋川 中村 久子】

今年の夏も厳しい暑さで、熱中症は誰でもがかりやすく、危険であり油断大敵と言われています。水分補給はこまめにし、ネッククーラーを首に巻き、朝の散歩に出かけます。20年以上も続けています。

毎日同じ時間に起きて、同じ時間に家を出ます。友達と待ち合わせをして、趣味、年金、芸能、病気のこと、知らないことも多く情報交換をしながら歩いて、話が盛り上がります。又、都合で参加できない時は必ず電話で「心配しないで起きてますよ」と連絡をもらいます。独り暮らしの人達だから、娘さん、息子さん達も安心と喜んで下さいます。

自治会のコーラス、グラウンドゴルフも同じように誘いあって行きます。待ち合わせ場所に来ないから、電話してみると「忘れていた」と言います。高齢になり忘れがちの人もいます。この仲間と「花見や食事会も続けようね」と話しています。

活動のひとコマ

【大阪府・交野 渡辺 陽子】

ナルクにご尽力を尽くしていただいた、堀田 力先生の言葉が新聞に載っていました。

「僕がもたもたしている、パツとやってくれるでしょう。あれはやめてもらえないかな」これは脳梗塞で倒れられ、視力や記憶の一部を失われた元検事の福祉事業家が、機能回復に取り組む中でのお気持ちだそうです。

これまで、私も良かれと思ってしていたことが、お節介ったりで自立を妨げていたかもしれません。介護する側、される側の心のギャップを埋める努力をしたいと思っています。

最近、こんな嬉しいことがあったのでご報告します。ある利用者さんからの依頼(買い物、掃除)で活動者4人を探さなければなりません。サーたいへん！人をお願いするという私の最も苦手分野です。気合いを入れ、この人ならと電話作戦。それが何と4人とも、快く引き受けて下さいました。感謝、感謝！喜びの一日でした。

その後、私は4人の方に活動をバトンタッチしましたが、コーディネーターさん中心に、どうすれば利用者さんが心地よく生活できるかを懸命に考えて下さいました。今、順調に活動されています。ベッピンさん4人に困られた幸せな利用者さん一緒に頑張りましょうネ！

拠点だより

ナルク USA・上原タダオ 交流



今年春に、ある団体の夏祭りに参加。我々のファンドレイズの一環で、メンバー有志が集まって多肉植物をつくり、販売した時のものです。このようなイベントは絶好なメンバー間同志の交流の場です。

兵庫県・芦屋・竹迫 留利子 教えてスマホ!

そもそも、携帯電話を持っていても使い方がわからない、わけのわからないまま触って、元に戻らない? どうなってるの? 子どもや孫に聞いても「めんどくさいオーラ」が出て聞きにくいこと、ありませんか。



2023年8月実施

また、スマホ講座では、自分の本当に聞きたいことが聞けない等々…。そんなところから「教えてスマホ」が始まりました。

1対1で、学生ボランティアさんに自分の悩みや使い方を相談します。



2024年6月実施

現在、第5回目募集中です。社会福祉協議会の協力で10人限定ですが実施しています。

終了後皆さんに感想を聞くと、楽しかった、勉強になった!の声は学生さんも同様でした。

今後も続けていきます。そして、私も頑張って使い慣れたいです。

茨城県・水戸・大角 峰 活動パネル展参加

令和6年度ボランティアサークル「活動パネル展」が7/1(月)~12(金)まで、水戸市役所1F多目的ホールで開催されました。

水戸市内で活動しているボランティアサークルに登録しているボランティアサークルの活動紹介で、キャッチフレーズは「新たな体験を通して、新しい自分を発見してみませんか」。



昨年度より2団体多い55団体の参加です。ナルク水戸も

ポスターを一新して昨年度に続き参加しています。

このあと、赤塚のボランティア会館ミオスでも7/23(火)~8/18(日)まで開催しました。



徳島・徳島 お父さんの料理教室

15分で「スタミナ丼」

お母さんも参考にしてください

【材料・1人分】

- 豚バラ肉(薄切り)…150g
- 玉ネギ…1/4個
- コショウ…少々
- ご飯(炊き立て)…茶碗1杯
- 刻みのり…適量
- 卵黄…1個分
- ネギ(刻み)…適量
- 白ゴマ…適量
- ゴマ油…小さじ2

【作り方】①豚バラ肉は一口大に切り、熱湯でサツとゆでてザルにあげる。

②玉ネギはくし形に切る。

③《調味料》の材料を混ぜ合わせる。

④フライパンにゴマ油を熱して玉ネギを炒め、しんなりしたら豚バラを加えて軽く炒める。

⑤《調味料》を加え、2~3分煮る。

⑥器にご飯を盛り、刻みのりを散らして⑤の煮汁をかける。真ん中に卵黄をのせ、刻みネギと白ゴマを振る。

〈調味料〉

- にんにく(すりおろし)…1片分
- しょうが(すりおろし)…半分
- 顆粒チキンスープの素…小さじ1/2
- 酒…大さじ2
- みりん…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1と1/2
- 水…大さじ3

大阪会場実施内容 ナルリンピック! みんなで成功させよう!



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. 作品展示	C. 芸能パフォーマンス 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)				11/16(土)					
時間	12:00~16:00	10:00~16:30	11:00~16:45	17:00~19:00	10:00~13:30	10:00~14:00	10:00~14:50	10:00~14:50		
参加人数 又は作品数	44名	パネル34点・机20点	120名	110名	80名	83名	22名	38名		
備考	お茶席:大阪ドーンセンター7階ホワイエ、お茶代 300円。オープン時間/11:00~14:30							参加拠点数・参加人数・作品数は変更することがあります		



「ボウリング大会」を開催しました。残念ながら、ナルリンピックでのボウリング競技は中止となりましたが、地区独自で開催することにより、互いの結束を再認識。今後のナルクの発展に繋げられたいの思いも込められています。

「ボウリング大会」を開催しました。残念ながら、ナルリンピックでのボウリング競技は中止となりましたが、地区独自で開催することにより、互いの結束を再認識。今後のナルクの発展に繋げられたいの思いも込められています。



第1回南関東・静岡地区 懇親ボウリング大会

大会会長 野中忠恵の開会宣言です。開始前の記念撮影もやる気マンマンです。

8月30日開催された、マッチング授業に参加しました。内容は、今年9月卒業予定の第43期生203名を対象に、地域活動への動機付け及び卒業後の活動継続の為、活動している団体の皆様との出会いの場となる事を目的に開催する」と説明されています。

8月30日開催された、マッチング授業に参加しました。内容は、今年9月卒業予定の第43期生203名を対象に、地域活動への動機付け及び卒業後の活動継続の為、活動している団体の皆様との出会いの場となる事を目的に開催する」と説明されています。

私の時間預託点活用法。2年前の5月、腰椎の圧迫骨折で動けなくなりました。中央ブロックリーダーから「何か手伝えることはないか」との連絡があり、庭木の手入れと夕食づくりをお願いしました。



浦副代表、高倉事務局長。説明役として福川副代表(31期生)、植月副代表(31期生)、高倉事務局長(栃木県・栃木 高倉記)に進められた。

今回の反省により、案内書を渡すだけでなく、当会の活動内容の説明に十分に時間をとり、訪問に当たりました。

庭木の手入れに2名、夕食づくりに4名の方が手を挙げてくださり、さっそく6月から支援を受けることができました。庭木の手入れは6月に1回、夕食づくりは6月から翌年の2月まで続けていただきます。

カード(名刺)をお預かりしました。参加団体は、市町関連関係の団体が多く、ボランティア活動グループ単独の参加団体は少ない。今回の授業で卒業生がナルク活動に興味を持ち入会につながる事に期待している。

カード(名刺)をお預かりしました。参加団体は、市町関連関係の団体が多く、ボランティア活動グループ単独の参加団体は少ない。今回の授業で卒業生がナルク活動に興味を持ち入会につながる事に期待している。

定数の訪問を受けた。ナルクの旗、ナルク活動案内書、会報を用意して学生の訪問に当たりました。今回は昨年度の反省により、案内書を渡すだけでなく、当会の活動内容の説明に十分に時間をとり、訪問に当たりました。

心身共に健康であらねば! (大阪本部 専務 田中千鶴子を掲載します)

最近、特に新聞記事の「認知症」の三文字が目に残る様になってきた。高齢者5人にひとり

平均寿命の年になると若いころのことが時々思い出されてくる。その一つは中学の卒業時に担任の先生からの言葉である。「人生は一度しかない。君たちはかならず年を取り、この世を去る時が来る。その時、自分の人生は、『これでよかった!』と言える人生を送ってほしい」と。

平均寿命の年になると若いころのことが時々思い出されてくる。その一つは中学の卒業時に担任の先生からの言葉である。「人生は一度しかない。君たちはかならず年を取り、この世を去る時が来る。その時、自分の人生は、『これでよかった!』と言える人生を送ってほしい」と。

「認知症予防検査」を行政が全国展開し、一定の義務化をすれば、健康な人も、疑いのある人もみんな抵抗なく受診できるのではないかと。早期発見となれば、進行も抑制され家族も安心し、しかも医療費も削減される。

「認知症予防検査」を行政が全国展開し、一定の義務化をすれば、健康な人も、疑いのある人もみんな抵抗なく受診できるのではないかと。早期発見となれば、進行も抑制され家族も安心し、しかも医療費も削減される。

認知症 AI診断

レカネマブ ドナネマブ 承認

ほけ封じ観音

廃業の予感

Relay Essay

心身共に健康で年を取ると物忘れが多くなる。仲間との会話は、「あれ」「これ」



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 日 誌

Part 1

大阪府立茨木高等学校、授業協力

大阪府・茨木・摂津 石田 あけみ

2000年から始
社会を生きる」をテーマ
まった授業協力は今
に、子育て支援の一環と
して授業協力が始まりま
した。当拠点初代山
田代表と、当時家庭
科担当の入交先生
茨木高等学校の家庭科
(現市民活動セン
ター長)との出会い
分を知り、よりよく生き
がきっかけでした。
高齡社会のなかで
生徒たちに高齡者
サポートすることと捉
えられています。私
たちの授業協力がその一助
になっていれればうれし
い限りです。
全9クラスを5、6名
で担当し、これまでに11
名の会員が講師をしてき
ました。「高齡社会を生
きる」の共通テーマです
が、内容は多岐にわたっ
ています(上記参照)。



担当講師：伊藤

共通テーマ

- 市民後見人として
●訪問介護経験者として
●戦争の影響から
●継続の大切さ
●語り部として
●レクリエーション指導員として
●いのちの電話から学んだこと
●薬剤師を経て
●食とは、等

この授業協力を通して、
ナルクの理念やボラン
ティア精神を理解して
もらい、次世代へ受け継
がれていくことが、地域
への貢献と考えています。

生徒の感想

1年2組

担当講師：川本のぶ子

知識と実行は別だとい
う話を聞いて、確かにそ
うだなと思った。
私も多くの知識を持つ
ていても、いざとなると
忘れていたり、相手を実
行させるための工夫がで
きていなかったなと気づ
いた。インドの目がない
子の話を聞いたときに、
食事で人の一生が決まっ
てしまうと分かって、よ
り食事を大切にしようと
思った。これからの時代
に生きるためにも多くの
知識を持つてかつ、実行
もできるようにしたいと
思う。

1年3組

担当講師：石田 あけみ

高齡社会については授
業での学習はあっても、
自分事として深く考え
たことはなかったけど、全
員に関わるのだと気づ
き、考えていかないと
いけないのだと分かった。
ロールプレイングゲー
ムをして同じ絵でも人に
よって感じ方、何に見え
るかで全然違っており、
継続して努力するこ
とが大切なんだなとき
づいた。若いうちにやっ
ておきたい。
おかげよかったという運
動の習慣は私も大事だ
と思うので、今のうちか
ら実践していきたいです。
させられた。ですからこ
れからは相手が今求めて
いるのは何なのかという
ことを考え、「聞く」で
はなく「聴く」を大切に
していきたい。

1年6組

担当講師：下川尚伸

ボランティアなどで話
を聞くときに、こうすれ
ばいい、ああすればいい
と解決策を提案するの
ではなく、不安を受け止
め、共感することが大切
だ。
私はいつも誰かから相
談されたら、じゃあこ
うしたらと言ったり、ネ
ットで解決策を調べよう
としていたりしてしま
うけど、

1年7組

担当講師：石田 あけみ

「そろそろ剪定の時期
ですか?」と電話をくだ
さっています。
「毒と剪定、秋の剪定、冬
の寒肥など1年を通して
我が家の庭の管理をし
てくださっています。す
つかりきれいな庭を見
て「これだったら植木
屋さん頼まなくても」
と思えました。
自分がかねに活動
して「時間預託点数」を
稼いだら何人ぐらい
活動者がいる」と設定。
当日は飯田さん、谷口
さんも来られてミーテ
ィングをされ、作業の
段取りなどを話し合
われました。
春は消
何年も来ていただい
てい

Part 2

「庭の手入れ」の活動に感謝

大阪府・交野 田中 暁子

我が家の庭の手入れは
17年以上前からナルク
方にお願ひしています。
それ以前はプロの植木屋



選定された我が家の庭

で、コーディネート
ネーターの和
田さんと井田
さん、渡邊さ
が来て下さり、
松の葉狩りを
含め、梅、柘植
槇、モチノキ、
ネーターをされ、春は消
何年も来ていただい
てい

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)



担当講師：下川

ボランティア活動に
よって、高齡者の方の認
知症を防いだり、介護認
定になるのを防いだりす
るなど、牧野さんのよう
に活動をしている人
にとってよい活動のサイ
クルだと思いました。私も
「チャンス・チャレンジ・
チェンジ」を意識して何
事にもチャレンジするこ
との大切さを学びました。
とても幅広く活動されて
おり驚きました。