

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4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			

第1回ナルリンピック開催



第1回のナルリンピックを2024年11月15日(金)、16日(土)の2日間、大阪ドーンセンターをメイン会場とし、他の2カ所の競技会場と一緒に開催します。これはナルク設立30周年の記念行事と兼ねて実施します。

全国の会員が一同に集まり、競い合い、発表し合うことによって親睦と交流を深め、活動増進の原動力としていきたいと思います。

また大阪会場に参加しない拠点は、自拠点の周辺で同時に行事を開催し、ナルク会員としての一体感を培いましょう。

大阪会場でのナルリンピック実施内容

第1日目:11月15日(金)

- 12:00~ 競いの場: グラウンドゴルフ
淀川河川公園 GG 場 場所: 大阪府寝屋川市
- 12:00~ 競いの場: ボウリング
神崎川ダイドゥボウル 場所: 大阪市淀川区
※各拠点での競技の同時実施
- 13:00~ 発表の場: 展示の部
絵画、写真、手芸作品の展示
場所: 大阪ドーンセンターホール
- 11:00~ 発表の場: 芸能の部
各拠点によるパフォーマンス
場所: 大阪ドーンセンターホール
現地参加しない拠点からの映像による参加
- 競りの場: 懇親の部
場所: 大阪ドーンセンター 特別会議室
- 18:00~ 参加者有志による懇親会
場所: 同特別会議室

※大阪会場での競技成績優秀者、参加者の投票による優秀展示作品、優秀パフォーマンス拠点について、懇親会の席上で表彰します。

第2日目:11月16日(土)

- 10:00~ ウォーキングの部
大阪ウォーク
神戸観光
京都観光
※各拠点でウォーキング同時実施

「ナルリンピック」はナルク発展プロジェクトから全国の会員の交流の輪を広げ、繋がりを深め、あうための行事として提案された4つの提案のひとつです。

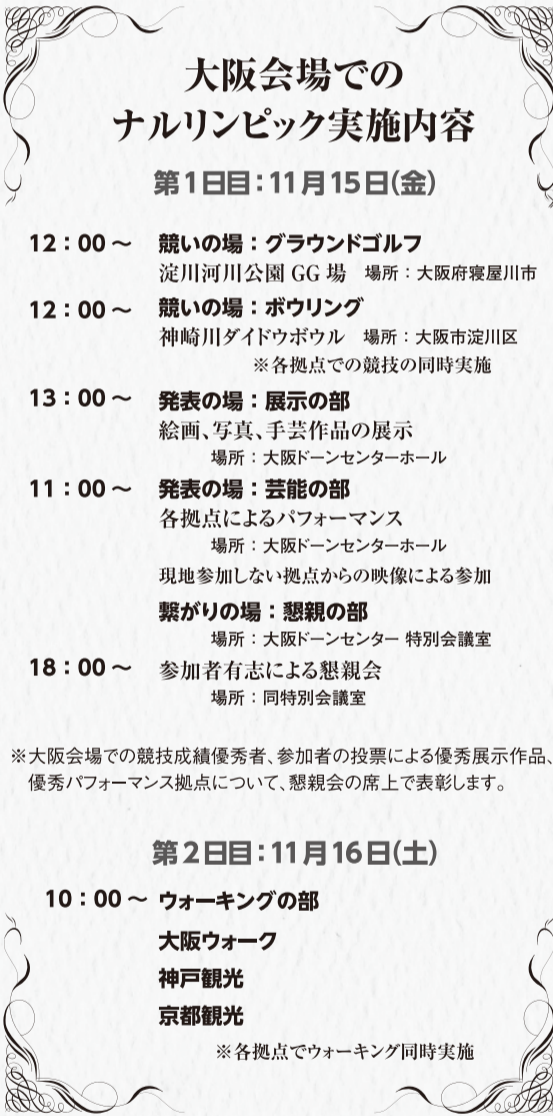
提案を具体的に実行するために「ナルク発展委員会」が組織され、その傘下にそれを実行するための5つの委員会が作られ、「ナルリンピック実行委員会」はその一つです。

ナルク発展プロジェクトの答申内容については、すでに1月の会報287号に記載した通りですが、その中でも新しい仲間づくりの「ナルクのキャラクター募集」と会員の繋がりを深めよう「ナルリンピック」は、ナルク発展プロジェクトとしており、会員がそれぞれ自分の得意とする分野で参加して、全国の会員の交流と結束強化を図ります。

今回はメイン会場と各拠点を中継する双方向のネットワークまでは行きませんが、メイン会場に参加しない場合は、事前に拠点でのパフォーマンス等を動画に撮り、それを本部に送ってもらって「会場でのパフォーマンスの幕間に上映する」ようにします。

さらに「メイン会場での開催状況を「ユーチューブ」で全国に配信し、繋がりが持てるようにすることも計画しています。

「ナルリンピック」は、今年がメイン会場と各拠点を中継する双方向のネットワークまでは行きませんが、メイン会場に参加しない場合は、事前に拠点でのパフォーマンス等を動画に撮り、それを本部に送ってもらって「会場でのパフォーマンスの幕間に上映する」ようにします。



全拠点のネットワーク

大阪会場に参加しない拠点は、それぞれの地区でナルリンピックと同時開催

全拠点で同時開催

大阪会場に参加しない拠点は、それぞれの地区でナルリンピックと同時開催

実施内容

ナルリンピックの実施内容は、「競いの場」「発表の場」「繋がりの場」としており、会員がそれぞれ自分の得意とする分野で参加して、全国の会員の交流と結束強化を図ります。

ナルリンピック開催間隔

ナルリンピックは今年11月開催を第1回目とし、今後定期的に開催する予定です。

本部スタッフ募集!

現在、ナルクの本部スタッフが手薄になっています。昨年夏頃までは10名近くのスタッフが常駐し、本部業務を行っていましたが、現在では1から2名のスタッフが常駐するのみで、後は近隣拠点からの応援者に手伝ってもらって凌いでいる状況です。本部機能を強化するため、皆様のお力をお貸しください。

- パソコン作業(ワード、エクセル)
- 郵便物や書類の整理・仕分け
- 電話対応 データ入力 その他

●本部までの交通費は全額支給致します。
●本部の運営にご協力いただける方は、気軽に下記までお問合せください。
TEL: 06-6941-5448 ✉ kato@nalc.jp

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)

ナルリンピックとは

この言葉は、ナルク・オリンピック・パラリンピックの意味を合わせた合成語としてナルク発展プロジェクトが提案した名称です。この名称は今後も使用し、関連行事を継続実施していきます。

多数の参加を!

今回はナルク初の試みとしてのナルリンピックをナルク設立30周年記念行事と併せて行います。既に4月12日付けで、「ナルリンピック参加確認について」に参加申込書「細部実施内容」の文書を発出しています。各拠点でよく相談し、積極的に多数の会員に参加していただくことにより、このイベントがナルクの活力再生のきっかけとなるようにしていきます。

ナルク マスコットキャラクター

募集までの経過 選考経過 拠点・委員の声 これからの活用 作者の思い

Nalc mascot character

「ナルたん」に決定!



- 性別不明で、妖精という設定がよい
- 頭は袋になっていて「愛」と「ポイント」が詰まっているというイメージがよい
- NALCの文字がハッキリ入っているイメージがよい
- 四つ葉のクローバーがナルクの四つの理念に通じる
- 商品化したら売れそうなキャラクター
- ぬいぐるみ、着ぐるみにしても似合う
- 若い世代の人にも親しまれそうなキャラクター
- 世の中の様々なマスコットの中であまり見かけない斬新さがあり、ナルクのイメージにもあっている

今はやりの「ゆるキャラ」のようでもあり、老若男女を問わず親しみやすく、受け入れやすいキャラクターだと思います。この会報では色はわかりませんが、パステル調で配色もよく仕上がっています。

今後、あらゆる機会にこの「ナルたん」を活用し、世の中に広めていきましょう。

今後は考案者との譲渡契約締結、商標登録の出願、登録を経て、使えるようになります。目下手続進行中、準備中です。

【作者の思い】

- ♥ナルクの活動に参加している妖精です。
- ♥頭は袋になっていて「愛」と「ポイント」が詰まっています。
- ♥一緒に助け合う仲間たちをハッピーにしてくれる元気な性格で、すぐ活動できるようにエプロンをつけて用意しています。
- ♥パワーがあるので、多少の力仕事も任せられます。

選考は「一次選考」と「二次選考」の二段階に分けて行いました。「一次選考」は応募主体である「新しい仲間づくり」の委員全員と西村会長、加藤デザイナーを加えた計17名で審査、投票を行い、最終的に上位4点に絞り込みました。

(※各委員がそれぞれ良いと思う作品3点選び、1位から3位まで3、2、1点でウエイト付けをし、その点数を集計して、上位4点を選考)

「二次選考」は一次選考で絞り込まれた4点について、全拠点と一次選考委員がそれぞれ持ち点1点で投票を行い、最多得点を得たキャラクターを選ぶことにしました。

絞り込まれた4点の作品はどれも特色があって優れており、各拠点、選考委員ともに判断に迷われたようでしたが、集計結果、ナルク徳島の増田智子さんの作品、「ナルたん」が最高得点となり、ナルクの「マスコットキャラクター」に決定しました。(右図)

「ナルたん」を選んだ拠点、委員の声

- 可愛い、親しみやすい、あたたかい、優しい感じがする
- 顔が愛らしく、心を和ませてくれそうなマスコット
- 色あいがよく、明るく可愛く親しみやすい
- キャラクター名と全体の風貌がよくマッチしている
- 説明がなくてもナルクのマスコットとわかる
- 活動的で、元気があり、明るい感じがする

募集までの経過

ナルクを今後も発展、継続させていくには、新しい仲間を増やすことが必須です。そのためにはナルクを知らない一般の方々にもナルクの活動内容や魅力をよく知ってもらうことが必要です。

その手段のひとつとして、身近で親しみやすい、ナルク独自の「マスコットキャラクター」を作ろうと「ナルク発展プロジェクト」から提案されました。

このマスコットキャラクターを今後のナルクのいろいろな行事、イベントで活用することによって、会員外の方々にもこれは「ナルクのキャラクターだ」と認識してもらえるようにして新しい仲間づくりに繋げようというものです。

さらに新しく生み出されたキャラクターがナルクの象徴として会員の「心のよりどころ」となり、会員同士の一体感が一層高まるようになることも期待しています。

それを受けて、昨年12月にナルク発展委員会傘下の「新しい仲間づくり実行委員会」が「キャラクター募集」をナルクの全拠点に呼びかけました。

拠点によっては複数件の応募があり、内部で一件に絞って応募したケースがあったとのことですが、最終的に17点のキャラクターの応募がありました。

選考経過

応募された作品はそれぞれよく工夫されており、ナルクの理念をキャラクターに的確に表現しているものや、ユニークなものも多くありました。

時間預託で恩返し

2021年11月14日、事務局長平田忠脩さんが亡くなったことを娘さんより知らされました。翌日は79歳の誕生日でした。とても悲しい思い出です。奥様が施設へ入って居られましたので、3か月に一度は娘さんが長野から鎌子に戻り、後片付けや奥様の身の回りの用事を済ませて帰るので家の

中の片づけが中々進まないようでした。私と主人で一度片づけを手伝いましたが、「ナ

おきました。両親の居ない家の片づけは途方もなく大変です。娘さんから「自宅を不動産会社に買い取ってもら

きました。去年の5月から今年の2月までいろいろな事情でストップして居ましたが、女性はおの中の片づけや掃除、男性はタンスや

座卓などの重量物の撤去、自分の心に言い聞かせ、庭木の剪定や伐採、焼却、またお手伝いして頂いた場への搬入と、家の内外、会員各位に感謝する次第

か」と連絡がありました。ともすつかり片付けられました。奥様は息子さんの居る（千葉県・鎌子 小澤康枝）へ移るようです。これは、長くとつ片付けていた時間預託の点数を、子拠点の事柄点にお預かりして、事務局として、この点数を使って、務局長として、ナルクの為に力を注いでくれた平田さんに

これぞナルク!



ふために軽トラを引っ張っている澤野、辻谷両会員にも手伝っていただきましたが、私たちがナルクの会員が

手伝わないと、とても一人では解決できない量で、奥様は息子さんの居る（千葉県・鎌子 小澤康枝）へ移るようです。これは、長くとつ片付けていた時間預託の点数を、子拠点の事柄点にお預かりして、事務局として、この点数を使って、務局長として、ナルクの為に力を注いでくれた平田さんに

うことになりました。大きな物を片付けたいので協力をお願いできませんか」と連絡がありました。ともすつかり片付けられました。奥様は息子さんの居る（千葉県・鎌子 小澤康枝）へ移るようです。これは、長くとつ片付けていた時間預託の点数を、子拠点の事柄点にお預かりして、事務局として、この点数を使って、務局長として、ナルクの為に力を注いでくれた平田さんに



ご苦労様でした。

元気な高齢者が役に立つ仕組みが欲しい

このご時世は、少子高齢化と核家族化が進み、昔のように二世帯住宅が極めて僅少になり、「人間関係が希薄化」しております。

先日終えた送迎ボランティアは印象深いものでした。62歳の若さながら弱視の女性。週5日1回3時間の清掃パートタイムに通います。私にとつて時間的に厳しくはありましたが、障害を持ちながらも「働く意欲の強さ」にほだされて8か月続けました。

私と主人で一度片づけを手伝いましたが、「ナ

おきました。両親の居ない家の片づけは途方もなく大変です。娘さんから「自宅を不動産会社に買い取ってもら

きました。去年の5月から今年の2月までいろいろな事情でストップして居ましたが、女性はおの中の片づけや掃除、男性はタンスや

座卓などの重量物の撤去、自分の心に言い聞かせ、庭木の剪定や伐採、焼却、またお手伝いして頂いた場への搬入と、家の内外、会員各位に感謝する次第

か」と連絡がありました。ともすつかり片付けられました。奥様は息子さんの居る（千葉県・鎌子 小澤康枝）へ移るようです。これは、長くとつ片付けていた時間預託の点数を、子拠点の事柄点にお預かりして、事務局として、この点数を使って、務局長として、ナルクの為に力を注いでくれた平田さんに



ご苦労様でした。

読者の随想

エキストラにハマってしまった私

【茨城県・水戸 会澤 操】

時は平成22年、今から14年前。水戸市の広報誌に掲載されていた「映画 桜田門外の変」に出演を希望されるエキストラを求む」を読んで、今まで経験したことのない世界だったので、選

暦を過ぎた自分でも出来るのなら応募してみようか…と思ったのがきっかけでした。

幸いOKのメールが届き、そこには「1月23日午前5時に千波湖近くのボウリング場（当時は非営業中）に集合のこと」と記されていました。なんと、真冬の寒い中まだ暗いうちに来いと

の通知にはビックリ、でも行きました。すでに200人以上の老若男女が来ていて役の振り分けの順番を待っているところでした。私が男性の列の後方に並んで待っていると、前方から役の振り分けをして

いる声が聞こえ、農夫・商人・番頭。女性の列では町娘・武家婦人・農婦などいろいろの役がつけられ、それぞれ支度部屋に入りそこで役者作りが始まりました。

私は八百屋のおやじ役。まず、かつら担当の方がかつらを3個持って来て合わせて、びんちょう（のり）で固定し、ドーランを塗って頭と顔が完成。次に、衣裳部屋で着物から下着が見えないように丸首シャツをVの字に切れ、腕時計や光り物は全て外して、帯・前掛けを付けて八百屋のおやじ一丁上がり。その姿で雪化粧した桜田門外の変の撮影場所に向かいました。写真はその時のものです。また、終了後に記念にとキーホルダーを頂きました。



その後も、エキストラを続けたいと思い登録した結果、月に2~3回依頼が届くようになり、近場で時間も短そうな撮影会に月に一度くらい参加していました。

思い出に残っているシーンはいくつかありますが平成28年1月（8年前）の、NHKの朝ドラ「とと姉ちゃん」。朝5時~夕方5時頃まで3日間続けたのが印象的でした。

その時は俳優さんや子役さんの人数が我々エキストラより多くて目の前で大スクリーンを見ているような気分、それは楽しかったです。

食事は朝昼晩の3食、3日間憧れのロケ弁を食べました。結構疲れましたが、いい思い出として残っています。

年齢と共にオファーも少なくなってきたため区切りよく70歳で卒業しました。



先日終えた送迎ボランティアは印象深いものでした。62歳の若さながら弱視の女性。週5日1回3時間の清掃パートタイムに通います。私にとつて時間的に厳しくはありましたが、障害を持ちながらも「働く意欲の強さ」にほだされて8か月続けました。

私には定年後シルバニア材センターで20年近く庭木の剪定作業に従事し、多くの方々と接触する機会に臨まれました。現在は一人で請け負っていますが、人との交流は公私にわたり現在に至っております。

今後は高齢者は増えるばかりです。そして孤独な高齢者も同様です。元気な高齢者が地域の弱者や高齢者の役に立てる仕組みが欲しいと思うこの頃です。

(愛媛県・松山 赤松正博) 次号は九州地区を掲載します。



配布部数：20,000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

Part1

かずや憩いの場

千葉県・かずや 実行委員

当拠点
何かあった時が心配。
には約30
名の一人
暮らし会
員がいま
す。「か
ずや憩い
の場」は、
一人住ま
いの方を中心
に楽しむ交
流の場を作
ろうとする
のです。

何かあった時が心配。
きた。

②ミニゲームタイム

シエアハウスみたいな施設があればいいと思う。
6人で共同生活をしたこ
とがあるが、昼間は本当
に楽しく過ごすことがで
きる。
上500ミリリット
ルのペットボトルを載せ
てやり直し。ゆっくり引
けば遅くなる。ムズカシ
イー!

た方が勝ち。2人ペア
で2メートルの距離を、
ペットボトルをいかに
速くゴールに引き寄せる
かを競う。強く引けばト
イレットペーパーが切れ
てやり直し。ゆっくり引
けば遅くなる。ムズカシ
イー!

③ハーモニカタイム

うことを説明した時であ
る。

今井、伊達さんの吹奏
者。その後に参加
者のリクエストを両者が
吹奏し、全員で合唱する。
特に参加者の注目を浴び
たのが、今井さんが持参
したハーモニカ30本を、
1本1本吹奏し音色が違
う。

Part2

子どもの見守り活動「つついキッズクラブ」

奈良県・奈良 廣岡 栄司



現在、ナルク奈良では
放課後の子供教室として
大和郡山市筒井小学校の
1年生を対象とした「つ
ついキッズクラブ」を支
援しています。
「つついキッズクラブ」
は奈良県地域教育力再生
事業の一環として、勉強
や遊びを通して子供たち
の社会性を育てることを
目的に設立されたもので、
ナルク奈良では地域貢献
活動として取り組んでい
ます。

では宿題や遊びを通して
ものの道理や思いやりの
心を育む子育てを進めて
います。子供たちは自分
の教室から本教室へ移動
し、重いカバンから国語
や算数のプリントを取り
出し宿題を始めます。そ
んな中、行き詰まって助
けを求めるが少しヒント
を与える程度で静かに見
守っている。早く遊びの
時間に入りたいと答えを
急ぐ子供たちにも強弱を
つけながら適度に交通整
理をしている。

Part3

「空き家見守り活動」について

大阪府・高槻・島本 石田 長男

過日、委託者(千葉県
在住)と当拠点で「空き
家見守り」の契約を締結
しました。拠点としては
最初の1軒は、契約後
2軒目です。

この活動は、市からの
委託で、月に一回、当該
住宅の敷地外から、目視
で異変がないかを確認し、
写真に収めて報告します。
拠点には3000円が支
けていきます。

「飲みの」

サークル活動紹介・第4回目

「晩酌交流会へいらっしやい」北海道函館



年金支給月(2,4,6,8,
10,12月の原則第3金曜日、午
後5時から午後7時までの2時間、
時間厳守で行われる晩酌交流会の
ご紹介です。
始まりは、年金が入る潤いのある月、
自分が食べるチョットしたつまみと
飲み物を持ち寄って、自分のこと、
ナルクの夢などを大いに語り合おう
と提案があり、開催することになり
ました。この会の会場は、ナルク函
館事務所の事務室テーブルで始ま
る。
この頃は、年が暮れ、お喋り
をして笑い合っています。今でも私
のイカの塩辛はセッペンです。時に
は差し入れも有ります。漬物や果
物、珍味なども出ます。この会は、
参加者の大半を女性が占め、晩酌
は男性のものという固定観念は全く
通用しない場となっています。そし
て人間、食べて飲んでお喋りすること
が、いかに幸せなことであるかを実
感できる会です。皆さん、待ってま
すよ。どしどし参加してね。

「捨」の

ナルク寝屋川 永野 由美子

最近思うに夫婦共物が捨てられ
なくなり、部屋が狭く感じるようにな
って、以前より断捨離を考えるも
日常生活に追われ、昨年5月に断捨
離のテレビを見て背中を押され、早
速段取りを取り付け業者に依頼す
ることになりました。
処分にあたっては、食器棚・
本棚と大型家具その他を含め計6
本を手放し、その中身は大量の荷物
に埋め尽くされ、困惑しつつも何と
か期日に合わせる事ができました。
当日、改めて並んでいる筆筒を目的
前にし、半世紀近く苦楽を共に過ご
した歳月を垣間見て胸が熱くなる
想いでした。
運び出される際にも「ありがと
う」と感謝の心で送り出したもの
し、頑張る積りで居ります。

①おしゃべりタイム
フリーに発言してもら
い次の声があった。
独身所帯であるので、
め、本年は1年生のみと

止があつたが昨年5月よ
り再開され、コロナ前は
全学年を対象に120名
もの参加があつたが、支
援者も少なく限られるた
切だと言われています。
「つついキッズクラブ」

秋近くになって漸く再開すること
ができて取り出した物の半分程減ら
すことができました。
まだ課題は残っていますが、この
経験で筆筒の引き出しの便利さを
知り、これからはシンプルに生活を
楽しみながら過ごせればと、もう少
し頑張る積りで居ります。