



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親和ビル4階 〒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

新春対談 堀田力顧問・高畑敬一会長



堀田力氏略歴
 公益財団法人さわやか福祉財団理事、NPO法人ナルク顧問。
 1934年京都府生まれ。1958年京大法学部卒業。同年司法試験に合格、札幌地方検察庁を振り出しに検事としての道を歩み出す。
 東京地方検察庁特捜部時代、ロッキード事件を担当、田中角栄元首相に論告求刑を行った。
 1991年退官、福祉の道へ転身。

明けておめでとございます。今年も何かとお世話になります。よろしくお願いします。
堀田 おめでとございます。こちらの方こそよろしくお願ひ申し上げます。



高畑 昨年は未曾有の大被害をもたらした東日本震災の救援・復旧・復興に明け暮れた年でしたが、今年もそれは続きそうです。

「東北を忘れないようにしよう」と叫び続けることでしょうね。阪神淡路の時も、4月にはボランティアの多くが引き上げましたが、それは食・住の緊急状態から脱したからです。今回は津波による破壊が大きいため、緊急状態はもつと長かったのです。それでも夏にはボランティアの呼びかけが引き上げられました。

たあと、必要なのは生活再建・復興支援です。被災者の生活の中に入り、地道にきめ細かく支えていく必要があります。まさにナルクさんの出番です。「東北を忘れないで」と訴え続けましょう。

高畑 最近有償ボランティア団体は、どこも担い手の不足に悩んでいるようです。ナルクの時間預託に似たシステムに金を付けて、ボランティアを奨励している自治体も現れていますが、余り広がっていないようです。

「困っている人、弱っている人を助けてあげたい」「社会貢献をして自己実現をしたい」という湧き上がるような心が大切なのではないでしょうか。

堀田 おっしゃる通りですね。それが現役ボランティアの原点です。そして社会貢献して自己実現したいという本能は、この大震災で確実に目覚めつつあります。

私たちがこれまで広めてきたボランティアは、高畑さんも強調されている通り、労働の報酬をもらおうというものでありません。ただ有償ボランティアは相手の方が全く無償でサービスを受けに

このメンバーに入っておりませんが、ただ知識教養を高めるだけの学習から、ボランティアに自主的に参加する行動学習に移行すべきだと思います。カリキュラムも講師陣も一新すべきです。

堀田 まったく同感です。社会人なので、行動につながる学習をして追放するのにはびった

「東北を忘れないようにしよう」と叫び続けることでしょうね。阪神淡路の時も、4月にはボランティアの多くが引き上げましたが、それは食・住の緊急状態から脱したからです。今回は津波による破壊が大きいため、緊急状態はもつと長かったのです。それでも夏にはボランティアの呼びかけが引き上げられました。

たあと、必要なのは生活再建・復興支援です。被災者の生活の中に入り、地道にきめ細かく支えていく必要があります。まさにナルクさんの出番です。「東北を忘れないで」と訴え続けましょう。

高畑 最近有償ボランティア団体は、どこも担い手の不足に悩んでいるようです。ナルクの時間預託に似たシステムに金を付けて、ボランティアを奨励している自治体も現れていますが、余り広がっていないようです。

「困っている人、弱っている人を助けてあげたい」「社会貢献をして自己実現をしたい」という湧き上がるような心が大切なのではないでしょうか。

堀田 おっしゃる通りですね。それが現役ボランティアの原点です。そして社会貢献して自己実現したいという本能は、この大震災で確実に目覚めつつあります。

私たちがこれまで広めてきたボランティアは、高畑さんも強調されている通り、労働の報酬をもらおうというものでありません。ただ有償ボランティアは相手の方が全く無償でサービスを受けに

このメンバーに入っておりませんが、ただ知識教養を高めるだけの学習から、ボランティアに自主的に参加する行動学習に移行すべきだと思います。カリキュラムも講師陣も一新すべきです。

堀田 まったく同感です。社会人なので、行動につながる学習をして追放するのにはびった



季の輝き
 写真・谷 宏

「見廻りたい」はさながら、市民は自分たちの将来に大きな不安を持ち始

「さわか福祉財団」の和久井さんのご支援もいただき、感謝しております。それにしても社協や行政には、もう少し力を入れてもらえないものでしょうか。

堀田 ご承知のように、昨年から市町村が後見実施機関を作

今年、政治界や市民の目線、生活者の目線に立って、認知症や震災被災者復興問題、少子高齢化格差は正問題に全力で取り組んで欲しいですね。

高畑 本当にそう思います。EUやアメリカの日本の進路も大変ですが、TPPへの参加と農業改革の先頭に立とうとの情熱が湧いてきた。と前向きに後継者探しを難儀しているリーダーは、誰を講壇に送るかを一年前に決め、日々その気にさせていってはどうか。(高畑敬一)

「東北を忘れないようにしよう」と叫び続けることでしょうね。阪神淡路の時も、4月にはボランティアの多くが引き上げましたが、それは食・住の緊急状態から脱したからです。今回は津波による破壊が大きいため、緊急状態はもつと長かったのです。それでも夏にはボランティアの呼びかけが引き上げられました。

たあと、必要なのは生活再建・復興支援です。被災者の生活の中に入り、地道にきめ細かく支えていく必要があります。まさにナルクさんの出番です。「東北を忘れないで」と訴え続けましょう。

高畑 最近有償ボランティア団体は、どこも担い手の不足に悩んでいるようです。ナルクの時間預託に似たシステムに金を付けて、ボランティアを奨励している自治体も現れていますが、余り広がっていないようです。

「困っている人、弱っている人を助けてあげたい」「社会貢献をして自己実現をしたい」という湧き上がるような心が大切なのではないでしょうか。

堀田 おっしゃる通りですね。それが現役ボランティアの原点です。そして社会貢献して自己実現したいという本能は、この大震災で確実に目覚めつつあります。

私たちがこれまで広めてきたボランティアは、高畑さんも強調されている通り、労働の報酬をもらおうというものでありません。ただ有償ボランティアは相手の方が全く無償でサービスを受けに

このメンバーに入っておりませんが、ただ知識教養を高めるだけの学習から、ボランティアに自主的に参加する行動学習に移行すべきだと思います。カリキュラムも講師陣も一新すべきです。

堀田 まったく同感です。社会人なので、行動につながる学習をして追放するのにはびった



今年の抱負を語る堀田、高畑の両氏

喜々快々

新しい年を迎え、一年の計は元日にあり」とその年の目標や計画を大書して目に付くところに掲げたりしたものが、なかなか実行に移せず、年末になると後悔。という人が多いようである。松下幸之助はこれについて次のように語った。「君、それが人間の弱いや、僕は一年の計画を毎日の計画行動に移している。朝(あした)に計画を立て、夕べに反省する。そして夕べに反省する。また上手く実行した時でも何かそこに反省点はないかと考えてみる。そしてその反省点を明日の計画に活かす。これを繰り返していけば目標は必ず達成できる」

丹波篠山で行った次期リーダー養成講座の感想文を読むと、急に指名され、急に参加したが、ナルクの基本が身につく、課題も見えてきた。拠点を持って改革の先頭に立とうとの情熱が湧いてきた。と前向きに後継者探しを難儀しているリーダーは、誰を講壇に送るかを一年前に決め、日々その気にさせていってはどうか。(高畑敬一)

第7回拠点リーダー養成講座32名の参加

今年の拠点リーダー養成講座は、11月29日から2泊3日で例年通りユニットピアさやまで開催された。

今年も全国から32名の精鋭男性19名、女性13名が集い、熱のこもった研修が繰り広げられた。



1日目は15時から高畑会長の「ナルク総論」からスタートした。ナルク設立の意義、ナルクの理念、リーダーシップについてなど、会長の熱い思いが語られた。

早野理事の「ボランティア保険」「エンディングノート」の講義が行われた。午後は西村理事の「コーディネート活動と時間預託について」、青木常務理事の「子育て支援活動」、田邊副会長の「ナルクのボランティア(ナルクマインド)」との講義があり夕食となった。

交換会。昨夜の分科意見交換が行われた。この主人公の娘さんとの交流が、この3日間であった。彼女は「現役時代別の課題や拠点の問題点を話し合い、質疑応答の中から回答を生み出す」と真剣な講義は語っていた。

まだまだ続く エンディングノート・ブーム ナルクが発行した店頭にはこの種のものが所狭しと並んでいる。また、やはり「エンディングノート」に達した。担当の早野理事の下には全国の拠点から講演依頼が殺到している。

最近では金融会社、事務機器メーカーなどが競って同種の本を発行するようになり、街の本屋の描いたもの。監督は言っている。

ボランティアの喜びの記

ナルクと私 大阪南 杉江みよ子

私はナルクに入会して3年目になる。以前から地域のボランティア活動をしていたので、ボランティアとして活動すること自体には何の違和感もなく、すんなりとナルクに馴染み、高齢者の手助けをさせてもらっている。お掃除をはじめとする生活支援、話し相手などが主な活動だが、パソコンを習いたいという方には、そのお手伝いもさせてもらっている。

「苦労さま」「有り難う」の言葉は励みになった。東日本大震災で活動しているボランティアの方々が、「有



事務所でパソコンに取り組む杉江さん(左)

り難うの一言に元気が出る」と語りつらられるのを感じ、大いに共感したものである。 やつとこれらの仕事にも慣れてホッとしていた。今春、代表や副代表など経験豊かな運営委員の方々が退任された。そのため未だ先輩に助けてもらっている私にも、運営委員のオハチが回ってきた。 正直、半分腰が引けた私だったが、覚悟を決めて引き受けることにした。PTAの役員選びと同じような覚悟だった。

肩ほぐし

毎日のボランティア活動お疲れ様です。活動や勉強で肩のこりに悩むあなたへ、ちょっとした軽い話題をお届けします。お気軽にお読みください。余り知られていない豆知識・地元の面白い話題など投稿歓迎です。(編集委員会)

やはり「女」は強い

以前、本欄でアメリカの男女学生を十数人ずつ集めて「寒さ暑さへの抵抗力、高所、狭所での忍耐力を体験した結果、どちらが男を凌駕した」と書いたが、「女」の強いのはそれだけではない。ホルモンに造詣の深い帝京大学堀江重郎教授によると、「女」は更年期を過ぎると女性ホルモンが減少し、男性ホルモンが優位を占め、冒険的、攻撃的、独断的傾向が強まると共に、「社会的な公平性」を求めるようになるという。

「男」は年齢と共に男性ホルモンが減って、集中力や記憶力が低下し、疲労感、頭痛、めまい、耳鳴りなどの生活習慣病も併発するそうだ。 定年を迎えた夫が、それまで妻に「おーいお茶」と怒鳴っていたのが「お茶が入ったよ」に変わるの、あなたが給料が入らなくなった経済的理由だけではなさそうだ。



「うば捨て山伝説」を小説にしたのが深沢七郎の「楢山節考」だ。これを映画化してグランプリに輝いたのが今村昌平。今村はこの中で、年老いた母親が自ら息子を叱咤して、お山に背負って行かせ、口減らしのために従容として死に向かうという女の強さを画いた。対照的に男親が、お山行きを恐れ、詰め込まれた網袋の中から手を伸ばし泣きながら息子に掴みかかるが、逆に谷底に蹴り落とされてしまうという男の脆さも画いている。

「男」は年齢と共に男性ホルモンが減って、集中力や記憶力が低下し、疲労感、頭痛、めまい、耳鳴りなどの生活習慣病も併発するそうだ。 定年を迎えた夫が、それまで妻に「おーいお茶」と怒鳴っていたのが「お茶が入ったよ」に変わるの、あなたが給料が入らなくなった経済的理由だけではなさそうだ。 「うば捨て山伝説」を小説にしたのが深沢七郎の「楢山節考」だ。これを映画化してグランプリに輝いたのが今村昌平。今村はこの中で、年老いた母親が自ら息子を叱咤して、お山に背負って行かせ、口減らしのために従容として死に向かうという女の強さを画いた。対照的に男親が、お山行きを恐れ、詰め込まれた網袋の中から手を伸ばし泣きながら息子に掴みかかるが、逆に谷底に蹴り落とされてしまうという男の脆さも画いている。

今村昌平の息子天願監督は、映画「でんでら」の中で、お山に捨てられた「女」たちが復讐のために団結して、己たちが

東日本大震災復興ボランティア

ナルクの絆は今⑦

傾聴ボランティアに参加して

埼玉拠点千葉茂太郎

廣瀬代表から宮城拠点のボランティアへ傾聴ボランティアに行かないかというお誘いのメールが届きました。

私にできるだろうかと一瞬とまどいましたが、ともかく被災地仙台へ行こうと即断しました。

9月28日、大宮駅から新幹線で1時間半足らずで仙台に着。こんなにも近い

宮にきびきびと取り組んでいるところに合流、挨拶もそこそこ設営の仲間入り。

被災地岩手県野田村を訪ねてはちのへ拠点 類家和吾郎

この章では、日常的にどのような支援を行えば良いのかを具体的に学びます。

拠点リレー訪問

82

利根沼田拠点(こだま)

利根沼田地域は、群馬県の北東部に位置し、北は新潟、福島両県に、東は栃木県に接しています。



広い事務所をもって活動しています

出迎えて頂いた三河代表はじめ多くの皆さんとは、15周年記念「中山道エコ・ふれあいウォーク」の意義から軽井沢でお世話になって以来2年ぶりの懐かしい再会でした。

12年前にナルク群馬から5〜6名で分離独立し、現在は、会員106名69所帯、年間の時間預託1118点、奉仕1017点の中堅拠点です。

活動について、集まっていたいた運営委員の皆さんにお聞きしました。

「私の健康法」原稿募集 この度、編集委員会では読者の皆様から「私の健康法」と題する原稿を募集することといたしました。

- ①劇団ナルク 第2・4金曜日AM本部会議室
②司馬街道をゆく 奈良春日大社初詣 1月29日(日)
③J&Bコーラス 第2・4金13時20
④千翠(詩吟) 第1、3火曜17時
⑤自分の手拭きとエプロンを持参する。
⑥献立はできるだけ利用者を決めてもらう。
⑦栄養のバランスを考える。蛋白質、ビタミンA・C、カルシウム、澱粉、脂質など。
⑧高齢者の必要カロリーは、男性1250〜1550キロカロリー 女性1100〜1400が目安です。
⑨「食事介助」
⑩椅子に深く腰掛け、やや前屈みの姿勢で食事を取ります。

読者の広場

俳句

「京都・ことの会」

哇道の
崩れて棚田冬に入る
静かに畳み年終る
藤原恒子

川霧が

深し母の忌明けける朝
列車待ち
森 幸子

随想

人と人との繋がり

交野 坂元良子

今から4年前の3月、
交野市ボランティアセン
ターの手話の会「さつき」

記者レポート

「奈良」
中国残留孤児帰
国者」の方々と収
穫祭で懇親をはか
る

10月30日、今年
も奈良拠点が開催
する「ナルク農園」
で、「中国残留孤
児帰国者」と「帰
国者支援交流会」の皆様
による第3回「協働収穫
祭」が開かれました。
参加者は70名で、農園
の会場が溢れるばかりの
盛況でした。

言い尽くせない苦難の
経過をたどり帰国された
同年代の方がたを「ナル
ク農園」にご案内し、農
作業と食事作りを協働で
行い、懇親を図りまし
うと始まったのは4年前

ミュージック
サロンのこと

亀岡 中村直

に入会し、市の講習会で
手話を勉強しました。
手話は以前会社務めを
していた頃、習ったこと
があります。日本語と
一緒に地元の方がある
ことを知り、両方を習う
ことにしました。

ナルクの音楽好きの仲
間と一緒にワイワイガヤ
ガヤ話ししながら音楽
を楽しむ気楽なサロンを
始めようと、2009年
3月に拠点の同好会とし
て「ミュージックサロン」
を立ち上げました。場所
も確保でき、アンプとプ
ックシエルフ型の2ウエ
イスピーカー2台、それ
にポータブルのCDプレ
イヤーを持ち込みました。
曲は主にCDから選び
ましたが、DVDやビデ
オデッキの録画から採録
し、1枚のCDに編集し
た分もあります。
オープニングはスッペ

「さつき」では年に数
回大きなイベントがあ
り、段取りなど大変なこ
とも多いのですが、人と
人との交流が深められる
など、楽しいこともたく
さんあります。
趣味やナルクの活動を
通じて友達や知り合いの
輪を広げていき、さらに
充実した人生を送られた

らと思っています。
「軽騎兵序曲」。トラ
ンペットの勇ましいファ
ンファーレで幕を開けま
した。以後毎月1回、20
曲程度の曲を聴いていま
すが、ポピュラーや映画
音楽、懐かしい日本のメ
ロディなど、三味やお琴
の古典邦楽もレパートリ
ーになっていきます。10分
程度のコーヒープレイク
を挟んで、約2時間の集
いです。
最近メンバーも10余
名と定着してきました。
音楽を愛する仲間たちの
憩いの場として、このサ
ロンを長く続けていきたく
いと願っています。

私の高校時代(高
岡工業旧制中学)
を振り返って

高畑敬一

という基調講演を行っ
た。
2部は大阪教育大学の
新崎国広准教授をコデー
イナーターに迎え、「支
え合う地域づくり・私た
ちのできる」という

美味しく、お土産の芋、
野菜に、参加の皆さんは
大満足されました。ぜひ
来年もよろしく」とのお
礼のコメントがありまし
た。うれしい意義のある
社会奉仕の1日でした。
(中西 啓)

「東大阪・大東」
堀田力顧問を迎えてのシ
ンポジウムを開催

東大阪拠点では、11月
27日、「地域支え合いづ
くりネットワーク」の主
催で「つながり・支え合
いの地域づくり」と題す
るシンポジウムを開催し
た。

1部はナルクの顧問で
「さわやか福祉財団」の
堀田力理事長が「最後ま
で自宅で暮らせる町へ、
生き甲斐を貫く人生と」



パネルディスカッション
が行われた。
パネリストは医師の寺
田秀興氏、近畿大学非常
勤講師の中西久雄氏、東
大阪いきいきネット相談

小野田少尉がルバング
島から帰って来られた時
のニュースを見て一番印
象に残ったことは、「敬
礼が立派だな」というこ
とであった。同時に、あ
のような立派な敬礼を身
につけるには、教練の時
間によくこかれたな、
という感慨が一瞬私の脳
裏をかすめた。
教練は戦時中、軍部が
強引に旧制中学1年生か
ら必須科目に取り入れさ
せたものだ。この学問と
は無縁の教練を含め、学
校内で勉強できる間はま
だ幸せだった。机を並べ
勉強できたのは2年生ま
で、3年生になると、戦
局は悪化し工場へ働きに
行かされることになった。
学友と一緒に派遣され
た北海電化という会社で

は、毎日船や貨車から降
ろされた鉾石をスコップ
でトロツコに入れて二人
で押す、また溶解炉から
出たノロ(溶滓)を屋外
に運び出すという作業が
続いた。柔道部で鍛えた
私でさえきつい重労働で
あったから、体力のない
級友は、どんなに苦しい
毎日であったろう。
こうして4年生も半ば
に入ろうとする頃最終戦
がやってきた。私たちは工
場を引き払い、懐かしい
学舎に帰ってきた。予科
練や少年飛行隊へ志願し
ていった学友も次々と帰
ってきた。
9月から授業が始まっ
た。校舎は新しく作り替
える工事に入っていた
が、物資不足、金不足で
中断していた。天井も張
りきれず、若さを失わず、人情に厚
た。

「水戸」
手話クラブ発足
いま全国的に手話への
関心が高まっています。
水戸拠点でも手話クラ
ブを発足させるべく、第
1回の打ち合わせが11月
24日に行われました。集
まったメンバーは、早速
「ナルク水戸の歌」を手
話で表現する練習にチャ
レンジしました。

「大阪南」
天王寺高校で出前講義
10月下旬、府立天王寺
高校からの依頼で「元氣
な高齢者の生活紹介」と
題して、当拠点から3名
が同校に出向き講義を行
った。昨今高齢者と同居する
家族が少なくなっている
折から、生徒たちが高齢
になつたら、どんな時間
の過ごし方をすべきなの
か、家庭科の授業の中で、
生徒たちに今後の生活に
ついてのメッセージを与
えてほしい、というのが
その依頼の趣旨だった。
出席した守屋代表代行
(松並孝雄)

聴覚障害者への理解を
深め、障害を持つ方と共
に生きる大切さを学んで
いこうと、今後毎月例会
をもち、聴覚障害の方と
上手にコミュニケーション
を図れるようになりた
いと、一同張り切ってい
ます。

手話は、目、頭、手を
同時に使うので、ボケ防
止にもなるそうです。
だがガリ勉だったわけ
でなく、県下対抗の野球
大会、相撲大会、弁論大
会に4年生と一緒にチー
ムを作って出場した。4
年で卒業した仲間が味わ
えなかった課外活動の楽
しさを満喫し、昭和22年
2回目の卒業式に臨ん
だ。「工芸魂の良さを残
せ、強く礼儀正しく、勤
勉に」を答辞にして在学
生に訴え、受験競争の道
へ私たちは散っていく
た。

戦時中の法令で、旧制
中学は、5年制から4年
制に変更になったが、卒
業際に5年制が復活さ
れた。どうしても進学し
たいという連中が残るこ
ととなり、受験勉強に専
念した。

「現在、ナルクで忙し
く飛び回り、充実した生
活を送っています。定年
後はキョウイク、キョウ
ウ(今日行く所あり、
今日用事あり)が大事で
ある。現役の時はこの2
つは、黙っていても追
かけてきたが、定年後は
こちらが追いかけるだけ
ば、あくびの出る第2の
人生を送ることになりま
すよ、と強調してきまし
た」と話していた。

ナルクの現勢

2012年 1月 1日現在

地域	活動拠点数
北海道地区	10カ所
東北地区	5
関東地区	29
信州地区	6
北陸地区	3
中部地区	8
近畿地区	50
中国地区	9
四国地区	5
九州地区	8
合計	133

本部 住所電話は1面
題字下に記載
東京事務所 〒105-0004
東京都港区新橋6-15-8
空調ビル3F
電話03-6435-6352

団体
賛助会員

(5口以上・敬称略)

あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・亀岡病院・関西電力・関西電力労働組合・近畿
労働金庫・公益社・サンヨー電機労働組合・CGCグループ・全電通近畿社会福祉事業団・全東レ労
働組合連合会・象印マホービン・ダイハツ労働組合・東北電力・東北電力労働組合・東北発電工業・
日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・パナソニック電工労働組
合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・U-Iゼンセン同盟・信和ゴルフメンテナンス・労働
者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行