



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

女性代表大いに語る

ナルクの明日を担う女性軍に期待



札幌拠点
八坂康子

やる気のある女性 ぜひ代表に

ナルクの女性拠点代表は全国で32名(平成25年6月現在)。この春の総会で、4名ほど増加した。彼女らは日夜、男性の副代表、事務局長、運営委員の先頭に立って、立派に拠点運営に当たっている。その手腕はまさに男性に勝るとも劣ることはない。しかし、その陰には女性なるが故の悩みもあるのかも知れない。12人の女性代表に、それぞれの思いを語ってもらった。(原稿到着順・敬称略)



「認知症予防ゲーム」を開催する札幌拠点のメンバーたち

ほんの2、3年前までは、女性代表はたったの数人だったと思います。今は随分多くなったのではないのでしょうか。ご同慶の至りです。日本における女性経営者は20人に1人、米国では4人に1人とかが言われていますが、日本はまだまだのようです。あるがままベストを尽くし、多岐にわたる人生経験を生かして、また周りにいる方々の助けを借りることができれば、どなたでも代表は務まります。むしろ、この年齢になれば「人類みな兄弟」、男女の性差は格別問題にはならないでしょう。やる気のある女性の方、ぜひ代表になりましょう。



堺北拠点
清水八重美

もっと仲間の力を借りよう

堺北拠点から分離独立しては3年、無事に維持しているだろうか、大丈夫かな、と不安だらけでしたが、移籍した80名の間も150名に増えました。皆さんの協力で、時間預託・奉仕活動・自立活動も増え、なかでも「緑道清掃ウォーク」「一緒にお弁当を食べる会」「バスツアーカード郵送」など、特色ある企画も軌道に乗っています。我々の住む堺北二丁目には、ますます高齢化が進み、独り暮らしの方も増加の一途をたどっています。そこでナルクの出番。「会員同士が助け合い、それぞれが自立した生き方をすすめる」というナルクの目的に向かっています。仲間間の力を借りよう。何も遠慮することはない。

新しい出会いの場、思い出づくりをして、語り合える関係づくりをして欲しい。運営は小さな出合いから始まり、その一つ一つをつなげて地道に行えば信頼され継続できる。先日、映画会の日、散歩中の男性が立ち寄り、「見たかった映画だったんで」と大変喜ばれた。こんな出合いを大切にしたい。

季の輝き



西伊豆戸田港から富士を望む 写真・隈井九州男

出合いを大切に



神戸拠点
崇嶋幸子

代表を引き受けて15年になる。発足以

一方、誰かの役にたつために、あなたの力を発揮して欲しい。引きこもらずに、仲間と話し、笑い、少しでも歩いて欲しいと願っています。

今年の総会で誓ったこと



びわこ高島拠点
前川ちよ子

発足して3年にしかなりませんが、強カメンバーも入会し感謝の日々です。

今年度の総会で次のことをお誓いしました。①ナルクで脳を活性化させよう。健康で

日々の活動で思うこと



倉敷拠点
永田美知子

「奉仕活動」「提供活動」は、メンバーが固定しつつありますが、計画外の活動が入ったときには、少しばかり無理をお願いしています。皆さん嫌な顔一つさず、頑張ってください。

折々に会員拡大を目指し、アプローチを行っています。なかなか困難な状態です。しかし「ナルクに入ってよかった、助かる」という

声に励まされたい。

女性代表として



鹿兒島拠点
原田ヨシ子

倉敷拠点の平成24年度時間預託活動が、666時間となりました。22年度が55時間、23年度が325時間だったの

で、昨年は飛躍的に依頼が増え、倉敷でのナルクの認知度、必要性がずいぶん高くなってきたことを実感しています。

会員からの一番多い依頼は、病院の送迎です。一人暮らしの女性が、今年度は後、薩摩藩からも19人が留学生としてUCLに渡ってきて、長州ファイブと薩摩スチューデント19人が強力な日本をつくり、日英同盟にまで発展して日本は日露戦争で勝利を収めることができた。アメリカやロシアにも留学生が派遣されたが、共通の志は「和魂洋才」。その和魂は西欧・米の人たちを敬服させたという。さて今の日本は?。(高畑敬一)



歌体操をする萩拠点の皆さん(左端が筆者) 迎です。一人暮らしのお年寄りが、今年度はタクシード病院に行かなくてはなりません。不自由な身体で銀行に行くのも大変だったので、経済的にも負担が大きいので、今年度は、お年寄りの皆さんに、お力をお貸しください。

喜々快々

ナルクUK設立総会に先立ち、大使館を訪れた。ところが「長州ファイブ150周年記念行事」に追われて大忙しの状況。長州ファイブとは1863年、国禁を犯して命がけで英国に密航した5人の侍のこと。その名は伊藤博文・井上馨・遠藤謹助・山尾庸三・井上勝。彼らは西欧諸国の優れた技術や近代文明・教育・政治制度を学ばねばと決意し渡航したのである。彼らを受け入れたのがUCL(ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン)のウィリアム教授。様々な新知識を得た5人は帰国後、維新新政府の中心になり大活躍。長州ファイブの後、薩摩藩からも19人が留学生としてUCLに渡ってきて、長州ファイブと薩摩スチューデント19人が強力な日本をつくり、日英同盟にまで発展して日本は日露戦争で勝利を収めることができた。アメリカやロシアにも留学生が派遣されたが、共通の志は「和魂洋才」。その和魂は西欧・米の人たちを敬服させたという。さて今の日本は?。(高畑敬一)

も、女性の目線が働きますので、設定しやすい気がします。事務局長が男性で、総会の議案や平常の活動など、理論的にナルクの理念を考慮したまとめをし

てくれますので、代表の女性としての見方と、事務局長の男性としての見方のバランスがとれているのではないかと

思っています。今年も地道にナルクの理念に基づき活動を、皆様に支えながら頑張ろうと思っております。

ひまわり

函館拠点 高橋松恵

ナルク函館(はまなす)開設15年、会員歴15年。何をしてきたのか、自らに問うています。

車の免許はない、メールも駄目なアナログ人間。腰痛、膝痛など身体故障が多

く、屋外活動はできず、どう貢献したら良いのか、焦りを感じているところです。

ここで苦言を呈しますが、年に一度、各拠点代表が一堂に会し、本音で意見を交わす本部総会であるべきなのに、時間もないため、意見も出しにくく終わるとに抵抗を感じるの

論がなされ、より良い活動への指針を得る機会であるべきだと考えます。また、現役時代の職歴や肩書きなどを、いつまでも引きずらず、平等な立場でのナルク活動を願うところです。

会員同士の交流が一番大切



高橋 島本拠点 田中千鶴子

私が代表を引き受けたのは入会3年目でした。その時、心に決めたことは「思案はするが悩まない。思案する時は、できる限り単純に物事を整理する」でし

た。入会の動機にもなった「ナルクの理念」を基に、自分自身が希望する代表像をイメージしました。まず「会員同士の交流が一番重要」と、イベントを提案しま

した。行事を成功させるための準備は最大の交流であり、お互いの気心を知る場になりました。活動になりまして。活動

場所が出来ることに繋がりました。困った時に助けて!と言えぬ空気生まれました。ボランティアは楽しく仲間意識を

感じることが継続の秘訣と考えています。

出会いの中での日々の勉強



小山拠点 内田邦子

小山拠点結成以来、12年がたとうとしています。

この間、力強く活動を支えてくれた仲間、理解ある地域の皆様の中で学び、絆を深められたことに感謝いたします。



復興支援のバス研修

東日本大震災復興支援のため、福島県と茨城県へバス研修を行うなど、私たちがすぐに行けるお手伝いをしていきます。そのほか、昨年はアルミ缶回収をした収益金で、市の協働へ車椅子3台を寄付いたしました。

市の高齢者生き甲斐付託事業では、高齢者宅の草取りやゴミ出しなど、チーム

を組んで取り組んでおります。それぞれの出会いの中に、私たちが向かう高齢者社会の問題がたくさんあり、毎日が勉強だと感じています。

経済の流れと人の繋がり

寝屋川拠点 西野外美

今日、経済の流れが変わろうとしている。消費構造の流れを4段階に分類すると、第1は都心に百貨店ができ、沿線に中流階級向け住宅地が造られた時代。第2は人々が郊外に家を求め車や家電製品を買

い始めた時代。第3は高度経済成長期。第3は自動車、家電製品が個人毎に保有する個電時代。第4は、モノが飽和した時代。若者は車も

も欲しがらず中流志向にも憧れない。これではモノの販売量は確実に減っていく。これからは人と人を繋ぐサービスと人々を繋ぐ新しい消費形態の社会を考える必要があると思う。

幸福感、満足感を満たす。市の高齢者生き甲斐付託事業では、高齢者宅の草取りやゴミ出しなど、チーム

で迎えられる時代の到来

キラキラ輝く大垣拠点になーれ



大垣拠点 小里れい子

大垣設立から15年、当初から関わってきたと思うには、代表にふさわしい人になるのが、私の夢です。

①ボランティアへの愛情を注げる人 ②ナルクの活動に多くの時間を割ける人 ③いろいろな能力や技術経験が多い人 ④強いリーダーシップがある人

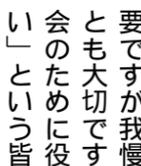
私は①②には自信があるのですが、あとは、全然な代表としても有能な代表とはいえない。でも、ナルクのメンバーや行政、地域の方々に支えられて、何とかここまでやってきました。

そんな私が「これだけは」と、大切にしていることがあり

ます。①コミュニケーションタイム 携帯電話3台を駆使して毎晩会員さんと打ち合わせをする ②服装に気をつける 「ナルクの皆さんは若いね」と言っていただけでよい気がつけます ③事務所内での挨拶

相手の目をみて心を込めて挨拶する

女性でもつ



会長 高畑敬一

男だけで、ナルクを設立するための準備会をつくって、あれこれ相談していたときに、「高齢者介護はイメージが悪く、人が集まらない」との声が多く出た。

「セネガルに植林したり、インドで井戸を掘ろう」となどの案に落ち着きそうになったので、私から「女性の力に頼ろう」という案を出した。介護はうまくやれるし、地域で人脈を持つてい

るのは女性だから会員も集められ

ることに。男女半々の構成は世界でも珍しい。本部と拠点の役員も、「半分が女性」が願望だ。

「コーディネート」は休載します

つれづれの記

ウィッグ

「高橋さん、おしゃれの決め手は？」 「お化粧やお洋服も大切ですが、私はやっぱりヘアスタイル。ヘアスタイルが決まると気持ちも華やかになりますしね」

この会話は、ウィッグ(かつら)のテレビCMでの一コマ。笑顔で答えるのは、女優の高橋恵子さん。近年、この手のCMは花盛りで、ウィッグCM女優」と言われる野際陽子さんや松坂慶子さん共々、一日に何度もテレビに登場する。



ルンルン気分こそ最高の美容

ここ数年のウィッグ人口はうなぎ上りのようだ。最大手のアデランスは4月に2月期の通期業績売上高を前期比7.7%増と発表。一昔前のかつら着用は肩身が狭かったと思うが、今はちよつと違う。

シニアでも付けまつ毛や美容整形をする時代。ウィッグをつけるのは化粧や装飾品と同じと考えられる人が増えれば、ウィッグの市民権獲得は遠い話ではないかも。

コンプレックスは「隠すより見せる」派で、周りにカミングアウトした私。髪に悩む時間が、とにかくモットナイナイ! 気持ち前向きになるなら、ウィッグは心の良薬と考えよう。(京の新潟っ子)

ナルク用語辞典

=福祉調査センター=

ナルク活動を財政的に支える事業のひとつとして、平成17年にスタートし、現在は北海道、栃木県、千葉県、神奈川県、岐阜県、滋賀県、大阪府、兵庫県でそれぞれ地域の活動拠点が協力して福祉調査センターを設置し、活動しています。活動は、評価機関を立ち上げて、社会福祉サービスに係る事業者が利用者に提供しているサービスの質を外部の目で調査評価して結果を公表するもので、これにより事業者のサービスの質の向上に寄与すると共に、利用者への情報提供に寄与しています。

この活動を行う評価機関になるには、行政の認証を受けなければなりません。また活動する評価調査員は、行政が実施する研修を修了する必要があります。ナルクの会員は、ボランティア活動を通じて福祉や介護に明るく、関係資格を保有する人もおられます。また、現役時代に組織管理の経験を積まれた方も多く、評価調査員に最適です。

福祉調査センターが現在実施している評価・調査の対象は、グループホーム、小規模多機能型介護施設、特別養護老人ホーム、保育園、児童養護施設、乳児院などです。

遠距離サポーターが実る

南京都拠点⇄鹿児島拠点

京田辺市に住む森田さんは、鹿児島県鹿屋市に故郷、原田代表以下、鹿児島県鹿屋市東串良町の島拠点の皆さんは快く引き受けてくださり、提供者を捜して、梅・ゆず・レモンなどの木を植樹することを計画し、「広い畑の植樹を手助けして欲しい」と、ナルクの拠点事務所にご相談に行った。



森田さん(中央)と鹿児島島拠点の皆さん

でしたが、有意義な時間を過ごすことができました。森田さんのお人柄も素敵で、楽しく活動ができました。他の2名も喜んでおりまして、植えた木の今後の成長が楽しみで「す」という活動報告をいただいた。

関東にも八十路会誕生

今年の3月、大阪に「関西八十路会」ができたのに呼応して、関東でも八十路会をつくろう」という動きが活発になり、6月17日、昭和の懐かしい歌を全員で合唱。女性がたたくさん参加していたので、ダンスを始めるペアも飛び出し、銀座のクラブ並の大賑わいとなりました。集まったのは18名、高畑会長の「ナルクの原点である若い心を持って生涯現役を目指そう」と誓って解散しました。

東大阪・大東拠点 八十路会発足

東大阪・大東拠点(めざめ)では、関西八十路会発足に伴い、拠点ベースでの集まりが一人「ナルクの原点」を後輩の役員や会員に語り伝えていき、いつまでも活動の担い手として、参加してきたのに呼応して、八十路会の今後はあり方を決めました。懇親会に入ってから、川崎拠点の田中夫妻のリードで、最高齢は88歳の村さんで、「こころ

ボランティアの記

日々の暮らしの中で

茨木・摂津拠点 宮地文字 毎月発行される会報ナルクの「喜々快々」を楽しみにしています。過日、「60歳からの人生が、その人の真価を決める。故に現役時代の数倍の緊張を持って生きるべし」という森信三氏の遺訓が紹介されているのを読んで、はっとしました。



私にはナルクに生き甲斐を求めて入会し、10年近くになり、大変感謝されたご夫婦に出会った。奥様はいつも「何

「喜々快々」を楽しみにしています。過日、「60歳からの人生が、その人の真価を決める。故に現役時代の数倍の緊張を持って生きるべし」という森信三氏の遺訓が紹介されているのを読んで、はっとしました。私にはナルクに生き甲斐を求めて入会し、10年近くになり、大変感謝されたご夫婦に出会った。奥様はいつも「何

各地の拠点総会に出席して

副会長 田邊榮一郎 事務局長 狩野 勇

「びわこ湖南」

6月15日、びわこ湖南(ふあ・ふあ)の10周年記念総会に参加しました。



「琵琶湖周航の歌」を歌う参加者

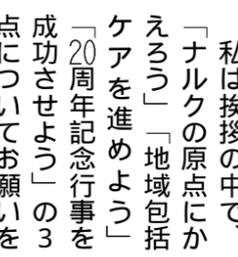
「ふあ・ふあ」はナルクの子育て支援の草分けで、南草津と守山の2カ所、週1回(守山は月2回)サロンを開催、生後3カ月から3歳児と保護者が集まって、遊び、絵本読み、紙芝居など、楽しい時間を過ごします。

「ナルクの原点」に「地域包括ケアを進めよう」「20周年記念行事を成功させよう」の3点についてお願いをしました。中田匡美前代表から「行政とのパイプを一層太くし、草津を地域包括のモデル市にした」という強い発言がありました。最後に「琵琶湖周航の歌」を皆で肩を組んで歌い、楽しい記念総会を閉じました。(田邊)

東大阪・大東拠点 八十路会発足

東大阪・大東拠点(めざめ)では、関西八十路会発足に伴い、拠点ベースでの集まりが一人「ナルクの原点」を後輩の役員や会員に語り伝えていき、いつまでも活動の担い手として、参加してきたのに呼応して、八十路会の今後はあり方を決めました。懇親会に入ってから、川崎拠点の田中夫妻のリードで、最高齢は88歳の村さんで、「こころ

「びわこ湖南」



「琵琶湖周航の歌」を歌う参加者

「ふあ・ふあ」はナルクの子育て支援の草分けで、南草津と守山の2カ所、週1回(守山は月2回)サロンを開催、生後3カ月から3歳児と保護者が集まって、遊び、絵本読み、紙芝居など、楽しい時間を過ごします。

「ナルクの原点」に「地域包括ケアを進めよう」「20周年記念行事を成功させよう」の3点についてお願いをしました。中田匡美前代表から「行政とのパイプを一層太くし、草津を地域包括のモデル市にした」という強い発言がありました。最後に「琵琶湖周航の歌」を皆で肩を組んで歌い、楽しい記念総会を閉じました。(田邊)

読者の広場

漢詩

「浜松」 谷口賢祐

三浦雄一郎さんの
エベレスト登頂成功
登頂成功晴雪山
奇峰突兀是仙寰
須知快拳艱難盡
巒嶺八旬開笑顏
雪ヲ頂いた珠穆朗瑪峰(エ
ベレスト)ノ頂上ハ 私ノ心
ノ如ク晴レワツテイヤ
周リノ山々カラ飛ヒ抜ケタ
様ハ マルデ別世界ニイルヨ
ウダ

俳句

「石川」

遠山の
余花を眩しみ退院す
敏子

一山の
鎮めの鐘に余花の散る
和子

故里へ
子等恙なく余花の旅
明子

麦秋の野を置き去りに
飛機発てり
雪世

麦秋を
つづり落暉旅果つる
まつ子

かたこと
一輛電車麦の秋
光子

扇状
地風が波打つ麦の秋
忠

駅を出て
麦秋の風ゆたかなり
貴美子

久々の
家族旅行や風五月
榮

随想

ナルクに入って
本当に良かった
「交野」 青木茂代

一昨年11月から半年余
り、ナルクの活動をお休
みさせていたいただきまし
た。というのは、実姉が
うつ病となり、孤独な田
舎暮らしで、毎日の食事
にも事欠く状態が続いて
いました。もつと良い病
院で治療が受けられれ
ば、せめて食事の世話が
できればという思いで、
交野の地に連れてきたの
です。

ところが、予定の病院
は2カ月半待ち、つなぎ
の病院を急遽探さなけれ
ばならなくなりました。
毎日訴える病気の諸症状
で、私の方が精神的にお
かしくなる寸前でした。
そんな折、ナルクの知
人から「ナルクの家事支
援を利用すればいいの
よ」と言われました。
その一言が私にとって
「天の一言」となりまし
た。どうしてそんな簡単
なことに気がつかなかっ
たのかな? 正に自分が
してきたことなのに。毎
日の生活に埋没するとい
うことは、そんなことな
のかも知れません。
それがきっかけとな
り、週1回1時間だけで
したが、3人の方に来て
の賛同を得られましたの
で、3月の運営委員会
で正式にスタートするこ
とを決めました。
活動の条件は「参加者
は拠点主催の枚方警察が
行う講習を受けること」
「登録車によるパトロー
ルは2名で行い、週1回
以上1時間程度行う」
「根に青色回転灯、ボデー
にパトロール中のパネ
ルを装着」などです。
これに基づき5月に講
習会が開かれ、32名が参
加しました。いよいよ7
月から活動開始です。
この活動を通じて地域
住民との絆が強まり、安
全安心の町づくりに向け
て、充実感のあるボラ
ンティア活動になるもの
と思われまます。(山田徹)

記者レポート

「彦根」
初のカヤック体験

6月9日、第1
回のカヤック体験
を彦根松原水泳場
湖畔で実施しまし
た。
天候(晴)・北
西の微風・湖面は
小波のフィールド
コンディション。初心者
は少々手こわい湖面状
況の中、4名の会員が準備
体操・装備説明・基本パ
ドリング・セルフレスキ
ューを学んだ後、各自カ
ヤックに乗船、湖面で思
うままパドリングを楽し
みました。
最初は少し波もあり、
乗船した時のバランス感
覚・恐怖感もあって思う
ように進行出来ない状態



でしたが、時間の経過と
共に船とパドルが一体化
し、湖面の旅は身体いた
るところ刺激を与えてく
れる時間の流れを体感で
きました。琵琶湖の自然
の一部になってしまった
かのような静けさだった
り、一瞬のスリルだった
り、なにものにも代えが
たい自由な動き、動力に
なりました。
「枚方」
青色防犯パトロール開始
かねてから「青色防犯
パトロール」を奉仕活動
として実施することを検
討しておりましたが、2月
の末に枚方署から担当の
警部補などに来ていただ
き、説明会を開きました。
出席者からアンケート
をとった結果、多くの方

いただけることになりま
した。あつという間に過
ぎ去る1時間ですが、そ
の1時間がどんなに待ち
遠しいものか。どんなに
有り難かったことか。本
当に「ナルクに入って良
かった」と心の底から思
いました。
3人の方々は、対応の
難しい姉に対し、適切に
対処してくださり、家族
の気持ちを休ませてくだ
さいました。素晴らしい
方々に出会えて感謝の気
持ちで一杯です。
川柳について
「大阪南」 三浦健
新聞記事によると川柳
の人氣が上昇中だそうで
す。新聞には毎日のよう
に川柳欄が掲載されてい
ますし、サラリーマン川
柳、時事川柳、シルバ
ー川柳などいろいろありま
すが、庶民に受け入れや
すいことが一番なのでし
ょう。各区の学習センタ
ーでも、川柳講座が開か
れていますが、その一つ
に参加してみました。
川柳を詠むうえで、同
じ五七五の一七文字で詠
む俳句との作法の違いを
心得ることが大事とのこ
とでした。
主な違いとして、①俳
句は自然を詠み、川柳は
人間を詠む。②俳句は季
語が不可欠(例外もある)
だが、川柳はこだわらな
い。③俳句は文語体、川
柳は口語体。④俳句は
「や」「けり」と言った
切れ字を用いるのに対し
て川柳は原則として切れ
字は用いない、などです。
下活動中です。

「姫路」
収穫した野菜を
総会で販売
六月十九日に第十六回
定期総会を実施しまし
た。席上、ナルク農園で
収穫した玉葱、ジャガイ
モなどを販売、1万円余
りの売上がありました。
総会に引き続き、第二
部では「本音で語ろう在
宅ケア」について看護師
・社会福祉士の鳥川先生
を招いて、対人援助、終
末期のガン、病名告知、予
後告知などについて学び
ました。会員からは活発
な質問が出て有意義な講
習会でした。(山下武彦)

「びわこ南東」
カヤックに乗ってのク
リ
ン作戦
毎月第2火曜日は、瀬

ナルクの現勢
2013年8月1日現在

地域	活動拠点数
北海道地区	10カ所
東北地区	4
関東地区	28
信州地区	6
北陸地区	3
中部地区	8
近畿地区	47
中国地区	8
四国地区	6
九州地区	6
合計	126

海外
ナルクUSA 1
ナルクスイス 1
ナルクUK 1

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・ダイハツ労働組合・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・U1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・亀岡松花苑(みずの木)・ライフ薬局・(株)明倫社・新和企業(株)大阪支店