



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2-1-8MIRO谷町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

各地拠点代表が決意表明

2014年度の事業計画発表をうけて

ナルクは転換期 今年も実行あるのみ

本紙3月号に、2014年度の事業計画案の全文が掲載された。全国各地の拠点代表が、創立20周年記念イベントの準備で多忙ななか、「今年もナルクにとって大事な年、本部の事業計画を絵に描いた餅にせず、ぜひ実行しなければ」と、いち早く異例の決意表明を寄せてくれた。以下は各代表の所信表明。(原稿到着順)

時間預託を重点課題に
 「茂原」松永徳弥
 今年ナルクは20周年を迎え、当拠点も15周年を迎える節目の年です。このようなとき、この新年度事業計画に指摘されている諸課題については、新たな気構えで取り組み実行に移すべきと覚悟しております。特に、「時間預託助かけ合い活動」については、当拠点としまして、最重要課題であります。その対策として、ボランティア利用者を増やす工夫や、それを引き受けるに足

る活動会員を増やすための徹底した取り組みが求められるところと見られます。一方、この活動を進めるため、また会員同士の繋がりを強固にするために、ブロック制の強化が何より必要であり、その体制づくりに鋭意努めております。そして、子育て支援の活動は、イクジイの発足と、新しい「親子ひろば」の活動が軌道に乗るよう、努めていきたいと思っております。東北での20周年記念のイベントの体験を糧としてナルク・

平成26年度は、ナルク岐阜を立ち上げて10周年目になります。これを節目とし、さらなる発展を期して、組織の見直しをいたします。研修会を毎月1回は必ず開き、会員のレベルアップを図ります。時間預託活動は10年の累計で1,240

時間(26年1月末)となり、年間千時間を達成することが、できました。これを今後も継続して参ります。地域包括支援センター18か所のうち、2か所の支援センターとの連携が深まり、その地域の利用者会員は着実に増加しています。今後は、他の支援センターとも連携をとり、会員増加につなげていきます。ナルク岐阜の会員は市内全域に分散しています。距離的な制約があり、活動が困難な会員とは、と

相互扶助活動推進のため、引き続き利用者・提供者のニーズを的確に把握するために、地区会のさらなる充実を図り、会員が気軽に声を掛け合える情報交換の場として活発化させていきます。また、今春から始まる介護保険法の見直しで、改定後の各行政の動向が取りざたされており、私たちはこの改定に呼応し、社会貢献の場ととらえ、万全の受け入れ体制づくり、提供者の確保、技量のレベル・アップなどの準備が必要と考えます。これらを踏まえて26年度に「シニア生活・介護支援サポーター研修」を予定しています。自らが自発的に活動するものでなければ長続きしません。高齢者が高齢者を支援する時代、今こそ私たちシニア・ボランティア団体の出番です。

高齢化社会の問題は、ナルク会員にとつても、同じ危機感を持って臨まねばなりません。ナルクの基本活動である会員相互扶助活動が低調です。平均年齢72歳の会員が利用をちゅうちよするの何故か? 制度上の問題か手順の問題なのか、その見極めも必要です。

相互扶助活動推進のため、引き続き利用者・提供者のニーズを的確に把握するために、地区会のさらなる充実を図り、会員が気軽に声を掛け合える情報交換の場として活発化させていきます。また、今春から始まる介護保険法の見直しで、改定後の各行政の動向が取りざたされており、私たちはこの改定に呼応し、社会貢献の場ととらえ、万全の受け入れ体制づくり、提供者の確保、技量のレベル・アップなどの準備が必要と考えます。これらを踏まえて26年度に「シニア生活・介護支援サポーター研修」を予定しています。自らが自発的に活動するものでなければ長続きしません。高齢者が高齢者を支援する時代、今こそ私たちシニア・ボランティア団体の出番です。

基本に立ち返る「枚方」近藤秀子
 高齢化社会の問題は、ナルク会員にとつても、同じ危機感を持って臨まねばなりません。ナルクの基本活動である会員相互扶助活動が低調です。平均年齢72歳の会員が利用をちゅうちよするの何故か? 制度上の問題か手順の問題なのか、その見極めも必要です。

提供会員を増やすことを重点に「美幌」上杉晃央
 基本活動である時間預託は、昨年12月末で前年同期と比較すると、12%ほど減っており、一方、奉仕活動は31%ほど増えている。総活動時間では、200時間

この悩みを解決するために、提供会員を確保する必要がある。現会員からの人材の育成と、新会員の勧誘による人材の確保が鍵となる。さらに、事業計画で提案されている「時間預託助かけ合い活動の実行」の実戦に向けて、会員への啓発に重点を置いた活動を始める。

研修会は例年開催しているコーデイネーター、救急救命、車いす、新入会員研修に加えて、後見人研修(昨年1年間実施したものを基本に今年度はそのフォロワー研修)、新たにシニア介護サポーター研修、子育て支援関係研修を実施する。

近年、軸足を移してきたブロック運営の充実が不可欠です。そのため、①ブロック毎の見守り機能を強化し、②各ブロックから見守り責任者を出してナルク全体の見守り隊を再編成し、③各ブロック間の情報交換を積極的にしたいと考えます。

特に、設立当初からの八十路前後の会員のなかには、元気に活動さ(次頁へ)

百歳を超えても元気だった「キンさん・ギンさん」は「あと何年生きるかな」と言

「あんな事をしたて、こんな事をしたい」など、前向きな発言がしなかつたと言われている。お二人を鑑にしたのものである。ナルクを創った頃は、介護保険の話は皆無で、その後、有償ボランティアが登場したが、ナルクは無償性の原則を貫き、介護保険事業にも参入しなかつた。後にNPO法ができて、コミユニティ・ビジネスに走るボランティア団体もあつたし、中間支援団体と称して行政からの援助に頼る市民団体も多数にのぼつた。ナルクは会員から集められた会費によって財政を賄い、行政からの独立を貫いてきた。無償性と自主独立を貫いて20年。ナルクを誇りにし、ナルクを愛し、励まし合い、支え合ってきた会員1300人余りが東日本震災の被災地に集い、過去を語り未来を語る。実りの多い集いにしたいものである。(高畑敬一)



季の輝き

京都御所の八重桜

写真・隈井九州男



美幌拠点の奉仕活動(陸上競技場花壇の整備)

その他本部、行政などが開催する研修にも積極的に参加する。従来、拠点内部の活動に力を注ぎ、行政との関わり合いが手薄になっていたが、今年度はこれを重点課題として取り組み、ナルクの認知度をさらに高める。

ブロック運営の充実を図る
 「芦屋」本郷 孝
 設立16年目を迎えるにあたり、ナルクの柱である時間預託活動を活性化するため、ブロック運営の充実を図ります。4月からの診療報酬改定は「病院中心」の医療へ大きく舵ががらされる見通しで、本人、家族の負担が大きく、地域やナルクの支援が不可欠になると予想されます。

近年、軸足を移してきたブロック運営の充実が不可欠です。そのため、①ブロック毎の見守り機能を強化し、②各ブロックから見守り責任者を出してナルク全体の見守り隊を再編成し、③各ブロック間の情報交換を積極的にしたいと考えます。

特に、設立当初からの八十路前後の会員のなかには、元気に活動さ(次頁へ)

百歳を超えても元気だった「キンさん・ギンさん」は「あと何年生きるかな」と言

(高畑敬一)

おらが拠点の 熱いひと

四條畷拠点 出口守さんの巻
 点「ナルク
 なわてクラ
 ブ」の事務
 所は、いつ
 も賑やかな
 笑い声に包
 まれていま
 す。もとスナ
 ツクだった
 お店を、そ
 のまま借り
 受けたユニークな
 事務所で、大きなカウンター
 の前に座ると、その日のお当
 番さんが美味しいお茶やコー
 ヒーを入れてくださるので



四條畷拠点から、こんなうれしいことは
 ありません。その事務所に、いつもこ
 のこと笑って座っておられる
 のが、わが拠点のリーダー、
 出口守代表です。なわてクラ
 ブの発起人の一人で
 あり、今日のなわて
 クラブを大切に守っ
 てこられたお一人
 です。

昭和14年に京都に生まれ、
 5歳の時に戦火を逃れて石川
 県に疎開。その疎開地で土地
 の人から受けた恩を今も忘れ
 ず、機会があればいつか恩返
 したいとの思いが、ボラン
 ティア活動に足をふみ入れる
 きっかけになったそうです。
 そんな出口代表ですから、
 自ら送迎、草抜き、大工仕事
 と、どんな活動も率先して引
 き受けてくださいます。
 とくに「子ども見
 守り活動」には熱心
 で、平成16年から現
 在に至るまで、児童
 の登校時に玄関に立
 っ「おはよう」の声掛けを
 続け、そのときに子供たちと
 ジャンケンをするのが楽しみ
 だそう。今や子供たちから
 「ジャンケンおじさん」と呼
 ばれる人気者です。雨の日も
 (T・M)

2002年3月、
 5人のメンバーが、
 ナルクの理念に賛同
 する仲間20名を誘っ
 て始めた「ナルクふ
 くい」も、13年目を
 迎え、会員300名
 の大所帯となった。
 ところが、少子高
 齢化、グローバル化
 による、人が増え
 ても力は増大しな
 い。人が多ければ、
 かえって個人の責任
 感が薄れ、もたれ合
 いや手抜きが生まれ
 ると言った。
 かつて、「ナルク
 ふくい」は2008
 年、6ブロック制
 ら進めたい。

いまこそ拠点分 割を 「ふくい」島 啓介



被災地に絵手紙を送り続けているメンバー

ながら、今一度、ナ
 ルクの理念を見失っ
 ていないか、原点に
 返って、将来的に地
 域包括ケアシステム
 に応じられる組織の
 創造に向かつて、い
 まこそ拠点分割にチ
 ヤレンジングすること
 が

を敷いて、拠点分割
 の移行を試みてき
 たが、今なお実現を
 見ていない。しかし
 ブロックの活動は活
 発で、例えば、鯖江
 ブロックでは、被災
 地の仙台、福島、飯
 設の人たちに、
 200枚を超え
 る絵手紙を送り
 続けている。
 団塊世代の会
 員獲得が難しい
 地域環境の中
 で、ボランティア
 には年齢はな
 い。中でも女性
 パワーを活かし

社協との関係強化
 を図るモデル地区を
 設定し、行政との関
 係、地域ケアプラザ
 との協力関係を深
 め、協働イベントへ
 の参加、ボランティア
 の活動の場の開拓を
 進めることで会の活
 性を図り、会員の
 増強を目指します。
 休眠状態の会員に
 対しては、ふれあい
 でき、何とか運営し
 ます。

の機会を増やし、互
 いに気楽に話し合え
 る関係を助成するた
 めに、工場見学や役
 所に立つ内容の講演会
 を盛り込んだ交流
 会、同好会、プロッ
 ク内懇親会、研修会
 など顔の見える関係
 の増進に取り組んで
 います。20周年記念
 行事への2泊3日の
 旅も「行動するナル
 ク」の強化にしたい
 と考えています。

会運営のマンネ リ化を刷新 「福岡」加藤康禮

5年前から会員が
 減少し、活動時間も
 減少、資金面でも厳
 しい状況になり、事
 務所の維持が難しく
 なってしまいました。
 ① 高年齢者の安否確認
 ② 会員獲得の手段と
 して、会員以外の
 方からもボランテ
 ィア活動を受ける
 ③ フリーマーケット
 を増やし充実
 ④ 厚意で、格安の事
 務所を借りることが
 でき、何とか運営し
 ます。

運営委員の刷新
 選出方法を改正
 ② 同好会をボランテ
 ィア活動につなげ
 る
 ③ 同好会をボランテ
 ィア活動につなげ
 る
 ④ 同好会をボランテ
 ィア活動につなげ
 る

ナルク用語辞典

=ロコモティブ・シンドローム=
 最近、ロコモとか、ロコモ度という言葉
 を耳にしませんか。ロコモは、ロコモ
 ティブ・シンドローム(運動器症候群)
 の略です。
 これは平成19年に日本整形外科学会が
 提唱した言葉で、加齢に伴う筋力の低下
 や関節、脊椎の病気、骨粗しょう症など
 により運動器の機能が衰えて、要介護や
 寝たきりになってしまったり、そのリス
 クの高い状態を表す言葉です。
 「ロコモ」は、はじめのうちは腰痛や
 ひざ痛などの症状が現れることがありま
 す。放っておくと、やがて骨粗しょう
 症や変形性関節症、変形性脊椎症とい
 った病気にまで悪化する可能性があります。
 また、現在あまり自覚症状のない方
 でも「姿勢が悪くなった」「動くとき疲れ
 やすい」といった症状から「ロコモ」へ
 と進行することもあります。
 「ロコモ」予防には運動と栄養による「筋
 力アップ」が大切です。スクワットや片
 足立ちを中心に、ウォーキングや水中歩
 行、水泳やテニス、いろいろな運動を習
 慣的に続けるようにしたいものです。

しかし、最近はずっと違う点に気が
 ついた。それは「日本語があまりにも難
 しいからではないか」という問題である。
 一、学校での英語教育の誤り
 二、日本の置かれた地理上の問題
 三、単一民族性
 四、日本語の発音が英語と馴染まない
 などである。

「10年日記」というのを書き始めて30年
 になる。同じページに、10年分の出来事
 が記載できるので、生活記録の上でも大
 いに役にたっている。(山田芳雄)

リレーエッセイ
 つれづれの記
 日本語は難しい
 最近、テレビを見てみると「英語を母
 国語としない国の人たちが、実に流ちょう
 うに英語を話す」ことに感心させられる。
 ヨーロッパはもとより、東南アジア、
 イスラム圏の人、みな英語が上手だ。そ
 れも、余り高等教育を受け
 たと思われない人たちが、
 アナウンサーの質問に流暢
 に答えているのには、ただ
 感心するばかりである。
 日本人は国際的にみる
 と、宗教音痴であり、外国
 語音痴だと言われている。
 宗教音痴の方は別の機会に
 譲るとして、なぜ日本人が、
 何年間も学校で英語を習っ
 ていながら、簡単な日常会
 話もできないほどの英語音
 痴なのかを考えてみた。よ
 く指摘される原因は

またその気になってる...
 英会話
 聞き流すだけ
 私たちは、もう何十年も日本語を書い
 て、しゃべってきたが、誰も完ぺきだと
 は思っていない。難しい漢字の読み書き、
 送り仮名、敬語の使い方、文語、アクセ
 ント、加えて「常用漢字」「現代仮名遣
 い」にまで神経を使わなくてはならない。
 「英語を覚える前に、まず日本語を正確
 に」という気持ちだが、無意識に働いてい
 るのではなからうか。
 たしかに、日本語は難しい。とくに「文
 章を書く」という作業は厄
 介だ。話をさせたら上手な
 人の中にも、ものを書かせ
 たら「中学生以下」という
 人も結構多い。昔人間には
 「常用漢字」と「現代仮名
 遣い」が、また難問である。
 「もの書き」の専門家でも、
 「あれ?どうだった」と迷
 うこともしばしばである。
 しかし、現代に生きる
 我々としては「面倒だし、
 分からない」では済まされ
 ない場合が多々ある。
 まず書くことに慣れるこ
 とが必要だろう。お勧めは日記だ。毎日
 決まった時間につけるようにすると案外
 長続きするものだ。1行でも2行でも構
 わないから、先ず始めてみよう。私も

20周年行事まであと1か月 仙台に1300人が集う

ナルクは、5月25日から10分ずつ、日から27日の3日間、基調講演「間、ナルクUSAを講師堀田力氏含めて111拠点1タイトル」300名が仙台に集「被災地における地域包括ケア」どこまでできるのか」20周年を祝う。

仙台と福島で行われる3日間の主な行事内容は次の通り。

【電力ホール】26日(1)総会・全国代表者会議

拠点代表など正会員と傍聴者550名が出席して、総会と全国代表者会議を開く。

(自治会長) 宮城県知事と仙台市長の来賓祝辞の後、2013年度事業報告、2014年度事業計画、役員改選などの議事が予定されている。

(日経新聞) ディスカッションののち、最後にコメントの堀田力氏(中標津・宮城拠点)のコメントで締めくく。

【ホテルメトロポリタン仙台】26日 定員千名の豪華なホールで、立食パーティー形式で拠点の出し物を楽しみながら2時間余り交流を図ることができる地域毎にテーブルを囲む。

【福島・宮城】 25日、27日 福島での被災地支援活動と視察160名が仮設住宅を訪問し、ハンジ、ビンゴゲーム、民謡・踊りで3時間余り交流する。

主な出演者、出演団体は次の通り。

J&Bコーラス (関西地区有志)

釜石あの日あの時 (甚句(藤原マチ子) 福島は南相馬市2基句(藤原マチ子) 島市2か所(72名)。

震災遺児作文朗読 (黒木麗子) 福島市の植樹は、磯節(水戸拠点) 浪江町商工会と仮設民謡(原田直之) 住宅自治会の協力を得て実施する。宮城



式典・総会・交流会が行われる電力ホール3か所を訪問し、ハンジ、ビンゴゲーム、民謡・踊りで3時間余り交流する。

【ホテルメトロポリタン仙台】26日 定員千名の豪華なホールで、立食パーティー形式で拠点の出し物を楽しみながら2時間余り交流を図ることができる地域毎にテーブルを囲む。

【福島・宮城】 25日、27日 福島での被災地支援活動と視察160名が仮設住宅を訪問し、ハンジ、ビンゴゲーム、民謡・踊りで3時間余り交流する。

主な出演者、出演団体は次の通り。

J&Bコーラス (関西地区有志)

釜石あの日あの時 (甚句(藤原マチ子) 福島は南相馬市2基句(藤原マチ子) 島市2か所(72名)。

震災遺児作文朗読 (黒木麗子) 福島市の植樹は、磯節(水戸拠点) 浪江町商工会と仮設民謡(原田直之) 住宅自治会の協力を得て実施する。宮城

は25日に仙台市内、27日に女川町を予定。浪江町視察は、復興工事のため町内は交通規制が行われているが、浪江町社協職員同行のもと、7拠点38名が大型バスで視察する。

二本松農園での農作業手伝いは、6拠点97名が参加し、キウリ苗植え、支柱立て、大豆まき、野菜箱詰めを行う。

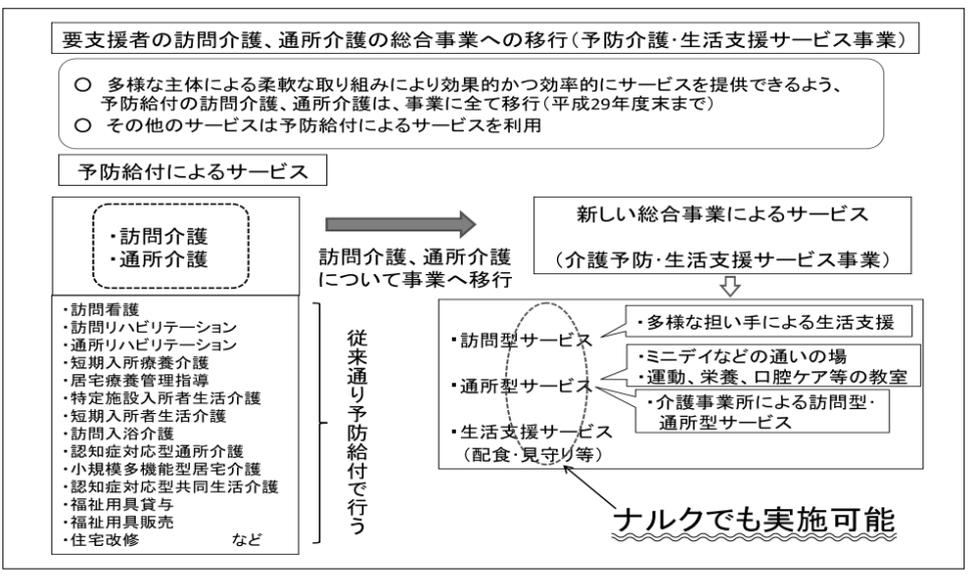
慰霊ウオークは仙台空港とJR仙台駅スタートの2つのコースに約100名が参加し、電力ホール付近で合流する。各コースとも先導役は巡礼姿が2名、それ以外は、そそいのTシャツを着て歩く。

被災地視察は、拠点の行程に合うよう半日コースと一日コースを設定している。詳細は会報2月号参照。

ナルクができる 介護保険の地域支援事業

ナルクは創設以来、介護保険の枠外で助け合い活動を行っている。現在、厚生労働省が進める市町村が26年度中に作成する「第6期介護保険事業計画」で明らかにされる予定だ。これらのサービスは有償の活動となる。ナルクがこれに提供者として参加すれば、ナルクにお金が支払われることになる。

ナルクは本紙2月号の「市町村と提携する助け合い」の記事で紹介した通り、拠点では地元市町村と委託契約し、日常生活で何らかの支援を必要とする地域の高齢者の方へ外出支援など訪問型支援や、デイサービスのような通所型支援を既に実施しているが、これは限られた市町村がナルクの拠点と連携して進めているものである。



ちよつと聞いて



代表兼コーディネーターとなって、4年がたちました。

最初の頃は活動できる会員が少なく、依頼が入ると、自分が活動する前提で受けておりました。依頼が徐々に増え、一人では限界が生じた頃から、動ける会員が少しずつ入会してまいりました。しかし、まだまだお断りせざるを得ない依頼もある状態です。

ナルクの助けを待っている高齢者、障害者の方たちに喜んでもらえることが、私たちボランティア会員の喜びです。

一人ひとりが少しずつ無理をしても、ナルクの時間預託活動に参加してくれることを願ってやみません。何よりも、自分の中に「優しさ」が引き出されてきて、豊かな気持ちになれることがうれしい副産物です。

倉敷 永田美知子

頼が入ると、自分が活動する前提で受けておりました。依頼が徐々に増え、一人では限界が生じた頃から、動ける会員が少しずつ入会してまいりました。しかし、まだまだお断りせざるを得ない依頼もある状態です。

ナルクの助けを待っている高齢者、障害者の方たちに喜んでもらえることが、私たちボランティア会員の喜びです。

一人ひとりが少しずつ無理をしても、ナルクの時間預託活動に参加してくれることを願ってやみません。何よりも、自分の中に「優しさ」が引き出されてきて、豊かな気持ちになれることがうれしい副産物です。

倉敷 永田美知子

昨年、80代の軽い認知症の男性を月に2回、買い物に送迎・同行しました。ほとんど会話も交わせない方でしたが、ある日、「あなたのおかげで、こうして買い物に出られました。ありがとうございます」と言ってくれました。

後日、娘さんにこのことを伝えると、びっくりしていました。私にとって、この上ないうれしい会話でした。

残念ながら、その後の猛暑で、その日が最後のお手伝いとなってしまいました。次のボランティア活動の意欲がまたわいてきたひと駒でした。

倉敷 永田美知子

しかし、前記の介護予防・生活支援サービス事業は、全国で実施されることになり、その窓口は市町村の高齢介護課と

か、高齢福祉課など、自治体の中で、高齢者福祉を所管する部署となる。また、市町村によっては、社会福祉協議会に委託する所もある。

さらに、国の改定案によると、この支援サービスの基盤整備として、その充実に向けて、地域のニーズと地域支援のマッチングなどを行うコーディネーター(仮称)の配置や、協議体の設置などについて、介護保険の地域支援事業に位置づけ取り組もうとしており、この面では市町村と地域包括支

援センターとの、協力一層の連携・協力が求められる。ナルクの拠点としては、自分たちの助け合い活動の内容を知ってもらうため、持っている情報を提供し、先方の情報もいただけるよう地元市町村や社会福祉協議会、地域包括支援センターの窓口との交流を盛んにしていくことが急務である。

地域支援事業が介護事業者だけでなく、NPOやボランティア団体など多様な主体も担っているようにしたいものである。

ナルク会員の皆様へ 大切な蔵書に、もう一度活躍の場を与えてください

—古本寄贈のお願い—

全国24施設がこの事業に取り組んでおります。企業や地域の方々から本の寄付をいただき、障害を持った方が回収から清掃、データ入力、販売までを行います。販売による利益は、障害をお持ちの方々に還元されます。

【古本の回収】 寄付をいただいた本の回収を行います
 【本の仕分け】 本はきれいにして、分野ごとに仕分けします
 【データ入力】 分野別に本の情報をパソコンで入力していきます
 【販売】 ネットや店頭での販売のほか、出張販売もいたします
 【送り先】 〒463-0079名古屋守山区幸心2-287-1
 NPO法人マイライフ・ステーション協会
 【連絡先】 090-2622-3227 近藤豊彦

読者の広場

俳句

「尼崎」 川田治彦
しまい酉
市の賑わい言葉とび

女体めく
大根すつと足をだし

北山の
杉に音する初時雨

「神戸」
大晦日
多き想いを持ち越して

柿吊す
茜に空を染め上げて

菊作り
中山武子

すぎならこそと思いきり
羽山サツ子

冷え込みの
しずかな朝に飛行機雲
鈴木久子

木枯らしや
喪中の多き便りかな
夏至雅峰

「上田・千曲」 松林敏生
無事連れて 家まで送る

ボランテア 私語控
えめにハンドル握る

おめでとう 義母は心底
喜びて 顔見る度に

おめでとう言っ
「四條囃」
経って夫婦だけの朝

三ヶ日
西田百合子

新年の
女神の足の速いこと
安本弘昌

新年の
地球の丸さただ祈る
樋口百合子

獅子たちも
増税憂い舞いに舞う
柳本儀一

餅焼くほかは何もせず
嶋澤幸八郎

「随想」
「埼玉」 本多憲一

「うわー よく見える。
まるで別世界のようだ」

術後の包帯のとれた瞬間
の印象です。

昨年12月に白内障の手
術を受けました。眼鏡を

かけても視力が0.5程
度に悪化し、周りがぼん

やりとしか見えない状況
を改善しようと思ったの

手術も可能です。
手術は15分ほどで済み

ますが、準備・安静時間
を含めて、3〜4時間は

かかりました。私は日帰り
でやりましたが、入院で

の手術も可能です。
「横浜」

臨時災害FM放送局「り
んごラジオ」へCDを

横浜拠点では、来る5
月の仙台での20周年行事

には、2泊3日の予定で、
バス2台を借り切って、

50名以上で参加をする計
画を立てています。

初日の5月25日(日)
には、宮城県山元町を訪

ねます。ここは地元への
情報発信のため、元アナ

ウンサーの高橋厚さんが
中心となって、災害FM

放送「りんごラジオ」を
開局しました。

情報発信と同時に音楽
も流していますが、CD

が不足しているそうで
す。ジャンルは問いませ

んから、音楽のCDを寄
贈してください。25日に

費用は10万円程度で
す。この病院では年間千
件以上行われているそう

です。
よわい66歳で、こんな
にも新鮮な世界が取り戻

せるとは思ってもしなか
っただけに、とても新鮮

なインパクトを味わえま
した。
医師いわく、中間距離

に合わせます。というこ
とで、眼鏡なしで遠距離

も0.8の視力にまで回
復しました。むろん眼鏡

での矯正も可能です。
近距離30センチメート

ル以内は、逆に見づらく
なりませんが、これは安い

老眼鏡を買って対応して
います。
手術は15分ほどで済み

ますが、準備・安静時間
を含めて、3〜4時間は

かかりました。私は日帰り
でやりましたが、入院で

の手術も可能です。
「静岡」

初のカラオケ慰問
昨年の定例会で「カラ

オケチームをつくって施
設訪問をして、利用者を

励まそう」という提案が
あり、1月に早速実施し

ました。
午後2時、施設に着く

と25名ほどの利用者の方
が勢揃いされておりまし

た。カラオケ店並の立派
な設備があるので、若

いスタツフと、利用者
の皆さんとの間には、好

みの歌にギャップがあ
る。この季節を知らなか

ったときは、早春の山の
彩りを何となく眺めてい

たが、知っては、その
のつもりで山の様子を見

ていると、常緑針葉樹の
濃い緑。早くから芽吹い

て薄緑の葉を広がっている
樹々。栗、椎などの落葉

へラ笑っているように見
えるのは、不思議に思え
た。
かつて琵琶湖畔で、モ

ロコ釣りをしていたと
き、湖面に映った山の景

色は笑いが増幅されてい
るように思えて、自然に

たものだ。
「山笑う」

「びわこ湖南」野口末次
「山笑う」とは、春の

生気があふれるように明
るく息づいてくる山の様

子を言い表した季語であ
る。この季語を知らなか

ったときは、早春の山の
彩りを何となく眺めてい

たが、知っては、その
のつもりで山の様子を見

ていると、常緑針葉樹の
濃い緑。早くから芽吹い

て薄緑の葉を広がっている
樹々。栗、椎などの落葉

樹は遅い芽吹きで白黄
色。所どころに薄紅色の

山桜は頬のようでもあ
り、あたたかも、山がへら

り、普段は使われておら
ず、宝の持ち腐れ状態の

ようです。
早速、冬景色など季節

の歌でのど慣しをして、
皆さんに歌っていただき

ました。こちらが聞き惚
れるほどお上手な方も多

く、あつという間に予定
の1時間が過ぎました。

再度の訪問を依頼され
達成感を味わいつつ、帰

途につきました。
「美幌」

美幌の歴史と自然を学ぶ
12月の例会は、「まち

育出前講座」を利用して、
「先史時代の美幌」「美

幌の身近な生き物」につ
いて学びました。
一行14名は、美幌博物

館の展示物を見学しなが
ら、町の埋蔵文化財調査

委員のお二人から説明を
受けました。
美幌近郊で発掘された

縄文時代の土器や石器か
ら、当時の暮らしぶりや

開拓の苦労をしのぶこと
ができました。
一方、身近な生き物と

しては、「ベニバナヤマ
シヤクヤク」が美幌町の

文化遺産に指定されてい
ること、町の名前に由来

する「ビロカサガサ」の
群生、光で会話するた

めに目が大きくなった
「ハイケボタル」の一生

「トノボの生態 外来種ウ
チダザリガニ」の駆除に

苦慮していることなどを
学びました。
最後に、古代の人が、

木と木をすり合わせて行
った「火おこし」を体験

して、有意義な一日を終
りました。(関 拓治)

「びわこ産根」
琵琶湖の湖面にも春風

が感じられる頃となり、
カヤック愛好会(琵琶湖

カヤック愛好会)琵琶湖
カヤック愛好会(琵琶湖

カヤック愛好会)琵琶湖
カヤック愛好会(琵琶湖

カヤック愛好会(琵琶湖
カヤック愛好会(琵琶湖

「先ほど、宅配便で野菜
セツトいただきました。
南岸低気圧による大雪

で、大変な被害を受けら
れたの中で、そのご苦労

にただ頭が下がります。
有り難うございました。

5月25日にナルクの20
周年in仙台で、そちら

を訪れます。お目にかか
れるのを楽しみにしてお

ります。
今後とも
よろしく
お願いします

「福島野菜生産者と
のメール交換」
ナルクの「福島野菜生

産者とメール交換」
ナルクの「福島野菜生

ができています。5月25
日には、100名ものナ
ルクの方が来ていただけ

ます。今年もおいしくて
安全な野菜を作りますの

で、よろしくお願いま
す」
編集委員会註

福島風評被害支援の
ため、ナルクでは「現地

の農産物を長期購入しよ
う」という運動を続けて

いるが、この契約者が3
月末で、40人に達した。

高畑会長も以前からの
契約者だが、「2年契約

で応援しています。家内
も毎月何が入っているか

が楽しみだ、と言って段
ボールを開いています。

先月も、野菜のほかに寒
餅、豆、りんごジャムな

どが入っていて大喜びで
「と語っている。

「ム」も本格的な活動の準
備に入りました。

今年には拠点のホームペ
ージにも活動状況を掲載

しますので、ぜひ、のぞ
いてみてください。

「ナルクびわこ産根」
「メニュー」「別館」

BDKC(びわこドリ
ームカヤックチーム)」

で検索してください。
この活動を推進するこ

とにより、拠点の活性化
を図り、各拠点との交流

に貢献したいと思ってお
ります。(岩崎勇治)

記者レポート

「奈良」
100歳万歳
会員の「中山は

1月22日、支援メンバ
ーの方が集まって、ささ
やかなお祝いをしまし

た。
そのときの写真と中山
さんが読まれた俳句をご
紹介します。

「うかうかと
生きて百年老いの春

「静岡」
「りんごラジオ」は遠
隔地でもインターネット

「美幌」
美幌の歴史と自然を学ぶ

「びわこ産根」
琵琶湖の湖面にも春風

カヤック愛好会(琵琶湖
カヤック愛好会(琵琶湖



支援メンバーに囲まれた中山さん

「静岡」
「りんごラジオ」は遠
隔地でもインターネット

「美幌」
美幌の歴史と自然を学ぶ

「びわこ産根」
琵琶湖の湖面にも春風

カヤック愛好会(琵琶湖
カヤック愛好会(琵琶湖

カヤック愛好会(琵琶湖
カヤック愛好会(琵琶湖

カヤック愛好会(琵琶湖
カヤック愛好会(琵琶湖

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・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