



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:大阪府中央区常盤町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

会員を増やすにはアイデアと努力のみ

四條畷、堺泉北にその秘策を聞く

最近のナルク各拠点の共通の活動目標は、会員を増やし、時間預託助け合いの担い手を増やすことである。活動会員が不足している中であつて、着実に会員を増やし、担い手を確保している拠点も少なくない。平成25年度の実績として、四條畷拠点は入会59名、退会13名(純増46名)、堺泉北拠点は入会33名、退会15名(純増18名)という実績を残している。この二つの拠点を訪れて、会員拡大の秘訣を聞いてみた。

四條畷拠点

四條畷拠点(なわてクラブ)を訪れたのは、桜も終わりの季節だった。大阪・京橋から学研都市線で15分、電車は生駒連山の北の端、四條畷駅に着く。近所のバス停まで出口代表がわざわざ出迎えてくれた。

バス停から歩くこと2分、ナルクの看板と一緒に「コーヒーサロン・カトレア」の文字が目飛び込んできた。これが四條畷拠点が誇る「オープンカフェ」である。月に2回、もともと

「とってつけたようなPRは一切しませんが、皆さん自然にナルクに興味を持ってくださいます」と出口代表は言う。市民にとけ込んだナルクの一つの姿を

ナックを借り受けた事務所を市民に開放し、ケーキ付き1杯200円のコーヒーで、市民にやすらぎの時間を提供している。もう一つの会員獲得の秘策は口コミだという。「裕福な拠点と違って、市の広報をはじめ、各種媒体を使った宣伝はできません。しかし、積極的に活動に取り組んでいけば、利用者や一般会員がナルクの素晴らしさを知らず知らずのうちにPRしてくれま

ます」と、同席の会員が語ってくれた。活動の中心は会員



なわてクラブ運営委員の皆さん(中央が出口代表)

体が青パト活動を行うついで、行政をはじめ、各方面から注目をされてのスタートとなったが、市民の関心も高い。警察からも「無理をせず、長く続けてほしい」と要望されているとか。車の側面に張る大きなステッカーはナルクのPRに役買うことになるであろう。



おしゃべりが楽しいひととき(拠点事務所にて)

同士の助け合い。施設活動はほとんどない。まさに、ナルクの基本を実証している拠点といえよう。会員と運営委員との温度差がないのも拠点の特徴だとい

う。この温度差を埋める作業は、会員に対するこまめなアプローチだと言う。運営委員会、定例会の中心を細大漏らさず広報することはもちろん、会員を10名前後の16の班に分けて、会報の手配りなどを通じて、顔の見えるナルクを作り上げることに成功した。退会者を出さない秘策も、この班制(ブロック制)にあるとい

う。会員同士の絆が強い。強まるので、一般会員の不満はすぐに班長(連絡員と呼ぶ)を通じて運営委員会に上がってくる。しかし、新会員に対して決してプレッシャーはかけません。できるときにできる活動をやってくれればいいのです」と代表は言う。

堺泉北拠点

次に堺泉北拠点のケースを見てみよう。大阪・堺市南部に広がる「泉北ニュータウン」は、高度成長期、府が開発して45年以上経つ。みどりの美しい街。この地に堺拠点から分離独立し「堺泉北拠点」が誕生したのは平成22年10月。80名が移り3年半が経った3月末、会員165名となった。

事務所は、「泉北高速鉄道」の泉ヶ丘駅から2分、古い高層賃貸住宅の1DK。ドアをノックすると、新旧代表と事務局長が迎えてくれた。

橋野喜紀事務局長は「急速に高齢化が進んでいる泉北ニュータウンで、様々な世代が共に明るく暮らしていくため、ナルクがその役割を果たしていくことを目標に掲げスタートした。拠点の特徴は、ひとり暮らしの会員が多いこと。泉北沿線の4つの駅の周りという狭い範囲での活動なので、地域の課題がよく分かる。会長が常々言っておられる、拠点は「小さいなりに独立すべきだ」を実践してよかつた。地域に密着した活動、本当に顔が見える関係が大切ですね」。



季の輝き

咲き誇る藤の花

写真・隈井九州男



車の側面に貼るステッカー

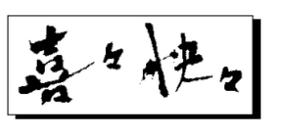
現在、市内で3回

続いて、皆さんに拠点活動の特徴をあげていただくと、スタート時点から運営委員会・例会をそれぞれ月2回実施し、会員の動向はもちろ

「笑い止の特効薬」と言われているが、近頃の夜のテレビ番組は低俗で、ひどすぎる。あんなのを見て笑っている日本人ばかりになつてしまつてよいのだろうか。明治の日本人は文化人とは言いがたかつたけれど、思慮深く世界の人たちから尊敬されていた。名誉を重んじ、貧乏を恥じず、己を耕すことを心がけた武士道の市民にまで広がつていったが、個々への教えは、ひたすら家庭で行われていた人づくりの名人と言われた松下幸之助氏にそのコツを聞くと「叱ることだ。叱られない人間は反省しないし、成長もしない。ただしフオロ

が大切だ。自分は二つ叱つて三つ褒めるようにしている。1万数千人の認知症患者を診断してきた金子満雄先生の言、「ボケないためには夢を持つことが必要だ。夢があれば歩いたり調べたりして脳が働く。そのほか、1日5千歩以上ウォーキングすること。皆でしゃべり、手の人会をどう進めるかです」。

「ナルク(NALC)」はNPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブが発行する情報誌です。我々は高齢者の声の代弁者として質の高い情報を発信します。



「笑い止の特効薬」と言われているが、近頃の夜のテレビ番組は低俗で、ひどすぎる。あんなのを見て笑っている日本人ばかりになつてしまつてよいのだろうか。明治の日本人は文化人とは言いがたかつたけれど、思慮深く世界の人たちから尊敬されていた。名誉を重んじ、貧乏を恥じず、己を耕すことを心がけた武士道の市民にまで広がつていったが、個々への教えは、ひたすら家庭で行われていた人づくりの名人と言われた松下幸之助氏にそのコツを聞くと「叱ることだ。叱られない人間は反省しないし、成長もしない。ただしフオロ

代表は「活動の柱、時間で預託活動をいかすに快く引き受けるか工夫がある。また、預託点数が貯まったらそれを活用することも実践していただきたい。ナルクの良さを会員自身が実感する。」

「2013年度事業報告」「2014年度事業計画と予算案」「理事・監事の選任」など。

西村順子理事が就任することになった。西村氏はナルク初の女性事務局長としてその手腕が大いに期待される。

なお財政強化委員会の答申書が特別報告され、長時間かけて協議の末、承認された。今回は、ナルク設立以来理事・副会長として活動された田邊榮一郎氏、藤岡武氏が退任し、相談役に就任する。また、事務局長の狩野勇氏も退任し、後任には

第51回理事会を開催

西村理事が初の女性事務局長に

5月15日(木)、5月26日、仙台で行本部会議室で第51回理事会が開催された。全国から29名の理事・監事が出席し、

「総会」(全代表者会議)に上程される議題の審議が行った。主な議題が退任し、後任には

理事・監事の選任案	
理事	高畑 博 (再任)
河井 正 (再任)	寺井 須 (再任)
早野 信 (再任)	桜木 茂 (再任)
青林 信三 (再任)	駒村 幸一 (再任)
生野 文幸 (再任)	野村 賢一 (再任)
山田 芳徳 (再任)	岡田 美孝 (再任)
松永 啓介 (再任)	西村 正徳 (再任)
原 康子 (再任)	浅野 八坂 (再任)
武 政 (再任)	走出 小野 (再任)
山崎 志津 (再任)	吉田 千鶴 (再任)
狩野 千鶴 (再任)	田中 花子 (再任)
花崎 秀樹 (再任)	野宮 光政 (再任)
伊藤 啓介 (再任)	竹内 祥三 (再任)
監事	田邊 榮一 (再任)
藤田 裕子 (再任)	山瀬 多嘉利 (再任)
高橋 利昭 (再任)	
退任	田邊 榮一 (本部)
藤田 裕子 (本部)	山瀬 多嘉利 (本部)
高橋 利昭 (本部)	

おらが拠点の 熱いひと

大阪北拠点 岩佐康男さんの巻

「おの岩 佐さん!」と、私たちが呼んでいま

「ナルクに入られて15年になりますが、平成21年に大阪「いちよ



「おの岩 佐さん!」と、私たちが呼んでいま

「ナルクに入られて15年になりますが、平成21年に大阪「いちよ

「おの岩 佐さん!」と、私たちが呼んでいま

「ナルクに入られて15年になりますが、平成21年に大阪「いちよ

旭川に新拠点誕生 全国152番目

4月19日に設立総会



「おの岩 佐さん!」と、私たちが呼んでいま

「ナルクに入られて15年になりますが、平成21年に大阪「いちよ

「おの岩 佐さん!」と、私たちが呼んでいま

「ナルクに入られて15年になりますが、平成21年に大阪「いちよ

リレーエッセイ つれづれの記

あきらめない先にあるものは...

「おの岩 佐さん!」と、私たちが呼んでいま

「ナルクに入られて15年になりますが、平成21年に大阪「いちよ



「おの岩 佐さん!」と、私たちが呼んでいま

「ナルクに入られて15年になりますが、平成21年に大阪「いちよ

「おの岩 佐さん!」と、私たちが呼んでいま

「ナルクに入られて15年になりますが、平成21年に大阪「いちよ

ナルク用語辞典

=緩和ケア=

緩和ケア(緩和医療とも言う)とは、癌などの生命を脅かす疾患による問題に直面している患者および、その家族のQOL(生活の質)を改善するアプローチのこと。苦しみを予防したり、柔らげたり、精神的問題を早期に発見し、苦痛を和らげることで、QOLを改善する行為を行う。基本の治療法、考え方は

- * 生命を尊重し、死ぬことをごく自然な過程であると認める
- * 死を早めたり、引き延ばしたりしない
- * 死を迎えるまで、患者が人生をできる限り積極的に生きていけるよう支える
- * QOLを高めて、病気の過程に良い影響を与える

現在では終末期医療に限らず、初期の段階から「緩和医療」の考え方を採り入れる医療機関も多くなった。そもそも緩和医療は、ホスピスを中心に浸透してきたが、ホスピスとは元来、ヨーロッパで、旅の巡礼者を宿泊させる修道院を指していた。近年の緩和医療の発達にはホスピスの枠を大きく踏み出すことになった。

広く活動を展開する

福祉調査センター

7年前、福祉調査センターをナルクの03事業所・社会的...

その方向に向かって努力を積み重ねます。大阪福祉調査センターは、調査機関として7年目を迎えます。



滋賀福祉調査センターの研修会

選定を、続いて第三者評価の認証を取... 北海道の福祉関係が本格化しました。

北海道の福祉関係が本格化しました。事業所は各地に点在しており、評価事業も広範囲にわたって実施することになる

特別の「ふれあい喫茶」で表彰 京都府拠点・レインボーブロッ...

去る4月22日、特設スタートしました。別養護老人ホームフジの園(京都市伏見区)で「開設30周年記念・感謝の集い」が開かれ、京都府拠点のレインボーブロッ...

を学ぶ」という授業を行っている。その先生として奉仕しているのが、ナルク茨木・摂津拠点の会員である。

ちよつと聞いて

コーディネーターのつばき



毎月この欄を読み、どこも似たような悩みをお持ちなのだと思います。

私はコーディネーターとしてだけではな

神奈川県福祉調査センターは、福祉調査センター設立以前から活動しており、今年で県と横浜市・川崎市認証から満10年となります。

滋賀福祉調査センターは、本部から財政基盤確立に福祉調査活動をと薦めてもらい、食らいつきま

平成21年からナルク江別内に事務所を移転し、現在「地域密着型サービス外部評価」「福祉サービス外部評価」の第三者評価(他府県では外部評価)の認可を受けて活動

千葉福祉調査センターは、保育分野に特化した第三者評価を実施し、毎年、新設の保育園からも受審の依頼がありま



運営はフジの園のスタッフとナルク会員で、「お客さん」は園を利用する皆さん。「憩い、ほっと一息つくこの瞬間・語らいの中に安らぎを感じる」を目標に掲げ、月1回の開催

ナルクの先生 ありがとうございます 茨木高校生徒有志

く、人として一つでも多く心を通わせたいと思いつつ話をしています。その中から気持ちや考え方を知ることにより、心のこもったボランティアができる善と。そこで今回の話になります。

お話伺い「元気づけたい」と俄然私達の目の色が変わりました。早速、雪の下で壊れていた「さくらんぼ」の広告塔を角材とネジクギで修理していただきました。その後、ナルク旭川の設立総会にも私達と同行、でもナルク20周年大会はまだ辛くて参加できない由。しかし6月14日の「さくらんぼ定時総会」で講演をしていただけることになりました。さくらんぼの「かしまし娘」達の叱咤激励はさぞご迷惑のことかと思われませんが、そう言わず末長くおつきあいよろしく願います。札幌 河上道子

と、地域福祉のネットワークづくりを進めていたナルク京都拠点の思いが合致したことからスタートしたもので、今年で17年目になります。

大阪府立茨木高校では、15年ほど前から家庭科の時間の中で、「ボランティア

ナルクの先生 ありがとうございます 茨木高校生徒有志

ボランティアには以前から興味がありました。いろいろなことを話して接することで、相手を知ることができるといわれています。ボランティアの心構えの中にある「やってあげるのではなく、やらせてもらう」という感謝の気持ちが大変なのが分かります。ボランティアを知る良い機会になりました。

読者の広場

短歌

「千歳」 市川奈緒
訴える目をして寄り来る
子狐に野生に戻れぬ
哀しみをみる

薄荷油の香りが満ちし
山峡の里に人なく
学舎も閉つ

「人生の最期の迎え方」
とふ講演に転ばぬ先の
杖にと出かける
倉茂圭子

旧友と賀状交換年重ね
八十路すぎから
途絶える淋しさ

俳句

「高機・島本」多田宏澄
仁徳陵
霞の奥に隠れけり
梅の花

目寄風にハラリ落つ
千フィート
ビル群まちの土筆かな
(あへのハルカス60階より)

「ふくい」 酒井久美子
踏ん張つて
水仙を刈る急斜面
雪解けの

煮凝りも
立派な御数昭和人
雪しろを
待つ揚水機試運転

随想

利用という名の参加はうれしい

「かしま」 石倉禎二

東京は多摩地区から、
ここ鹿嶋の荒井海岸近く
に自遊人として移り住ん
でから、あつという間に
10年、年齢も80の太台に乗
りました。

「もちろん、」さあボラ
ンティアにもせつせと励
むぞ」と張り切っていた
のに、想定外の体調不良
にたたられ、逆に助けら
れ通しの10年でした。

田舎暮らしの夢と現実
の乖離といいますが、外
出の際の不向きといった
らありませんでした。そ
んな時ナルクを知り、以
て

「交野」
家事支援コーディネータ
ー会議開催
第10回になる「家事支
援コーディネーター会
議」がボランティアセン
ターで開かれ、29名が参
加いたしました。

「彦根」
カヤックの会今年も始動
4月20日、近江八幡休
暇村に6名の「カヤック
愛好会」のメンバーが集
まり、今年初の活動を開
始しました。

「栃木」
9年間続けた通学支援
3月11日、宇都宮市富
谷特別支援学校で卒業式
が行われた。

「東京」
女性の会「あすなる会」
リーダー会開催
3月13日「あすなる会」
のリーダー9人が東京事
務所に集まり、今年初の
活動内容を検討しました。



見守りたいへの感謝の会

記者レポート

「堺」
小学校の朝礼で見
守りたいに感謝

堺拠点の東区会
員は、平成18年以
降、近所の小学校
の下校時に街角に
立ち、子供たちの
見守り活動が続け
てきました。

3月3日の朝礼の中で、
「感謝の会」が開かれ、
ナルクからも代表者が招
かれました。

暑い夏も寒い冬も、私
たちのそばで見守つてく
ださい、本当にありがと
うございます。私たち6
年生は卒業しますが、こ
れからもよろしくお願
いいたします。

子供たちの感謝の辞に
ついて、教頭先生からも
「10年間同じ利用者に関
わっておられるコーデ
ィネーターもおられ、3年

冒頭、事務局長から「活
動報告書」の書き方など
細かな注意事項の説明が
あり、利用者の皆さんの
緊急の連絡先の問題など
プライベートに関わる問
題についても話し合いを
行いました。

「沖島」にアタック。往
来、病院・買物などの足
として大いに助けていた
だいております。地震の
際も、前会長Mさんのご
厚意で安心の1夜を過ご
すことができました。

「任意後見と遺言」
「上田・千曲」内田雅久
利用者のAさんから、
首題の講演会に行きたい
ということ、送迎を依
頼されました。

「母との暮らし」
「なすの」 大井るみ子
2年前に弟が亡くなった
ら、その後は独り暮らし
の母の世話で、ナルク
の活動を始めていました。

「近所の皆さんから」良
かったですね」と抱きつ
かれ、お婆さん同士の抱
擁に私まで涙ぐみました。
このときに、医者は治
療するのが仕事で、生活
指導までしてくれないこ
とを知りました。母はそ
の時、介護認定を受け、
要介護1となりました。

「近所の皆さんから」良
かったですね」と抱きつ
かれ、お婆さん同士の抱
擁に私まで涙ぐみました。
このときに、医者は治
療するのが仕事で、生活
指導までしてくれないこ
とを知りました。母はそ
の時、介護認定を受け、
要介護1となりました。

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区, 東北地区, 関東地区, etc.

ナルクの現勢
2014年6月1日現在
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・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・パナソニックエコソリューションズ労働組合・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