



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

全役員 全会員が一丸となって 会員1万人増を目指そう

団塊世代の年金の大部分が65歳にならないと支払われなくなり、60歳の定年後、地域活動に参加していた団塊世代の多くが、企業に再就職してしまったり、比較的青い間にボランティアをして預託点数を貯めて、これからのよいよ使用という段階になつて、「提供者が不足して思うようなサービスが受けられない」という現象が出現した。これは、本部が推奨する「地域包括ケア事業への参加」など、とても無理だという声が高まっている。その打開策として、①団塊世代の大量入会運動②既成会員のボランティア提供率を高める、といった方法がある。この二つの相乗効果で困難に直面しているナルクの現状を打破したい。

この会員増強運動は、去る5月27日に、行われたナルクの第20回の総会で、本年度の事業計画の柱として承認されたものである。二つ目の提供率を高める問題については、どのNPO法人やボランティア団体でも、強く問題視されている。ナルクの会員はボランティアをした結果、「ありがとう」という感謝の言葉を耳にして生き甲斐を感じ、また健康を手に入れていく。堺屋太一氏が力説する「ボランティアの好縁」が得られている。

高齢者調査から 見えてきたもの

ボランティア活動に対する参加意向を尋ねたところ、下の表のような結果となった。「すでに参加している」という人が29

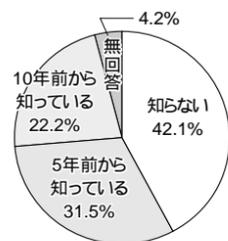
すでに参加している	302(29.4%)
自分の時間にあった活動があれば	297(28.9%)
活動する場が近くにあれば	185(18.5%)
自分にできそうな活動があれば	390(38.0%)
趣味や特技、資格を生かせれば	159(15.5%)
自分自身を高めることができれば	92(9.0%)
参加者との交流や親交を深める機会があれば	89(8.7%)
交通費などの費用補助があれば	100(9.7%)
たとえ少額でも報酬があれば(交通費以外)	75(7.3%)
活動中の事故などの補償があれば	96(9.3%)
その団体の活動が社会的に認められていれば	53(5.2%)
参加について相談する人が窓口があれば	32(3.1%)
友人や知人が参加していれば	61(5.9%)
その他	38(3.7%)
参加したいと思わない	127(12.4%)
無回答	94(9.2%)

季の輝き



奈良県橿原市にて

写真・岩井 淳



(問い)ナルクを知っているか

・4%、「自分の時間」にあった活動があれば参加したい」という人が28.9%、「活動する場が近くにあれば参加したい」という人が18.5%もいるのである。

また、ナルクを知っているか、との問いに対しては、53.7%の人が「10年前から、あるいは5年前から知っている」と答えている。ナルクの理念、活動内容などをじっくりと話せば、加入につながる確率は高いはずである。

送迎(買い物、通院など)	211(20.5%)
庭仕事(剪定、水やり、草刈りなど)	195(19.0%)
ペットの世話(散歩、預かり)	63(6.1%)
家事の世話(掃除、洗濯、食事づくり)	151(14.7%)
高齢者の話し相手、朗読	333(32.4%)
高齢者の介助	84(8.2%)
障害者の介助	42(4.1%)
子育て支援(送迎、預かり、学童保育)	122(11.9%)
その他	122(11.9%)
無回答	238(23.2%)



会員増強キャンペーンを決議したナルクの第20回総会

④自治体や社協、シ

本会の会員管理もそれらを速やかに事務局に報告する。良い事例があれば、編集委員会に報告し、会報ナルクの記事にする。新会員獲得に成功した上位10拠点と、個人3人を表彰する。以上を本部・拠点の役員を先頭に実施し、全員でこのキャンペーンを成功させようではないか。

(高畑敬一)

具体的なアクションプランの指針

①ポスター、チラシを活用しよう。各拠点に届いているので大いに活用して欲しい。しかし、ポスター張りや、チラシ配りだけでは入会してもらえない。難しい。十分な時間をとってほしい、じっくり話すことが必要だ。

②まず自分の友人、知人、親戚にアプローチしよう。

③年賀状を出している方もアタックの対象者だ。「私はナルクで活動しているが、最近、世の中の変化で活動者が伸び悩んでいる。手を貸して欲しい」と訴えるのも、一つの方法だ。

④自治体や社協、シ

⑤マスメディアの方々に、記事として取り上げてもらうよう、要請しよう。記者クラブやタウン誌の事務所に出向き、協力を要請しよう。

⑥他のNPOボランティア団体、ナルクの他拠点に出かけて行き、成功例を取材し、学ぶことも必要だ。学んだあとは、拠点に帰り、即実行だ。

キャンペーンの期間と実施方法



ナルクの時間預託制度は、会員同士が「困ったときはお互いさま」の助け合い活動を継続していくために、アメリカのマイアミで行われていた「タイムダラー」を参考に、設立以来、取り入れてきた一つのツールである。当初、多かつた質問は「この制度は誰が保障するのか」というものだった。「会員の愛情と助け合いの精神で行うものであり、実施できる可能性がある限り、点数は利用できる」と答えた。将来にわたって存続させるためには、財政の健全化と活動者の充足が欠かせない。最近、「時間預託は魅力がなくなつた」という話を、事務局長会議などで聞くことがある。時間預託活動をあまり熱心に行っていない拠

第1回組織改革委員会開催 次の時代に向けての第一歩を踏み出す

去る5月27日の総会決議を受け、ナルクの未来に向けての新しい組織を検討する「組織改革委員会」の第1回会合が、6月22日、本部会議室で開催された。

冒頭、高畑会長は委員会設置の目的について「地域包括ケアシステムが進むにつれ、地域に密着した拠点作りが望まれるようになってきた。そのためには、各拠点は大阪に本部がある組織の一部であるよりは、地域と密着した活動を行う団体として地元で認められたい」という趣旨を述べた。また、委員からは「組織が変わっても、厳しい現状が変わるとは思えない。あまり無

駄な精力は使いたくない」「一般の会員には理解しにくいのではないか」「ナルクが好きで頑張ってきたのに、なぜ独立しなければならぬのか」「最も不明確な部分はお金の問題だ。本部あつての拠点ではないのか」など、疑問を投げかける意見が相次いだ。しかし、議論が進むにつれ、趣旨や全体像を理解できたようになり、最終的にはワーキンググループの設置も決め、組織改革委員会は第一歩を踏み出した。

副主査 寺井正治 和田修身 西村寿紀
幹事 西村順子 吉川 武 和田亮吉
委員 河口博行 島 啓介 浅野正廣
青木富子 宮本秀樹 守屋 正吉 田志津子
仲啓介 田中千鶴子 アドバイザー
月森善文 走出正視 田邊榮一郎 藤岡武
八百坂康子 林 茂 高橋 度

授与の後、「仙台のよくな大都会に拠点が1つというのは、ナルクとしても異例なことなので、かねてから新拠点の誕生を望んでいました。本日その願いがかない、喜びに堪えませぬ。今後、宮城拠点と切磋琢磨し、ナルクの理念を実現していきたいと思います。お祈りいたします」と、祝辞を述べた。

そして食べていた餌を我々と一緒に食べるようになった。大好きな散歩の時にはしばしば振り回すようになり、呼ばば寄ってくる。洗面所の隅以外の場所でも寝られるようになってきた。

事情を知った人たちに散歩の途中で出会うと、「おりんちゃん、なれたネー」と声をかけてくれる。が、途端にしつぽが下がる。何とも失礼な犬で、その度に恐縮しながら頭を下げている。「どんな怖い目に遭ったのか？」とつい彼女の過去に触れてしまう自分を戒めたりもしている。

そんなこんなで、何かと飼い主に気を遣わせる犬ではあるが、「尻尾を振る」という犬なら普通に感じる所作にさえ喜びを感じる。その普通のことであるが、相対的に彼女には相対的に高貴な壁が徐々に低くなってきている。少し心を開いてくれたかな？「カ

折、友人からナルクが2005年に福祉調査センターを立ち上げると紹介され、常々調査・研究・提言活動に関心を持っていたこともあり、入会されたそうである。しばらくは「地域密着型施設の外部評価」や「介護サービス情報の公表調査」に従事していました。

私のようなのんびり屋ではとても真似ができません。彼は運営委員会をよく話すことがありますが、テーマ型の

「おりん」であるが、嫌なこと(ブラッシング、シャンプー、見知らぬ人に触られるなど)をされても、しつぽを下げてひたすらジーと耐えている。洗面所の隅が安心なお気に入り、その場所を動かない。散歩に出る以外は定位置に引きこもったままの生活だった。ところが、最近になり少しずつ変化が出てきた。食事時には傍に来るようになり、以前は夜中にこ

「おりん」であるが、嫌なこと(ブラッシング、シャンプー、見知らぬ人に触られるなど)をされても、しつぽを下げてひたすらジーと耐えている。洗面所の隅が安心なお気に入り、その場所を動かない。散歩に出る以外は定位置に引きこもったままの生活だった。ところが、最近になり少しずつ変化が出てきた。食事時には傍に来るようになり、以前は夜中にこ

「おりん」であるが、嫌なこと(ブラッシング、シャンプー、見知らぬ人に触られるなど)をされても、しつぽを下げてひたすらジーと耐えている。洗面所の隅が安心なお気に入り、その場所を動かない。散歩に出る以外は定位置に引きこもったままの生活だった。ところが、最近になり少しずつ変化が出てきた。食事時には傍に来るようになり、以前は夜中にこ

「おりん」であるが、嫌なこと(ブラッシング、シャンプー、見知らぬ人に触られるなど)をされても、しつぽを下げてひたすらジーと耐えている。洗面所の隅が安心なお気に入り、その場所を動かない。散歩に出る以外は定位置に引きこもったままの生活だった。ところが、最近になり少しずつ変化が出てきた。食事時には傍に来るようになり、以前は夜中にこ

おらが拠点の 熱いひと

巻の熱いひと、3代目の事務局長 大上 恭一さんを紹介いたします。彼はある時「人生を喜び楽しむ。人生は人を愛し、働き遊び、星を眺める機会を与えられる」という言葉を聞いてから、「私にとつて星とは何か」と考え、ふと「ボランティア活動」かなと思つたそうです。ちょうどそ



3代目の事務局長就任を依頼され、現在に至っています。主な仕事は、拠点事務所の運営、会員の動向把握、定時総会の準備・開催、会報「ひまわりニュース」の編集など、大変な範囲にわたつており、毎日、それこそ「熱い人」になつて頑張っています。

苦勞も多いのに、なぜナルク活動を続けているのですか？と聞きますと、「ナルクの中でつながりが生まれ、そこにとても大切なものが行き来するのを感じるからです」という熱い答が返ってきました。

授与の後、「仙台のよくな大都会に拠点が1つというのは、ナルクとしても異例なことなので、かねてから新拠点の誕生を望んでいました。本日その願いがかない、喜びに堪えませぬ。今後、宮城拠点と切磋琢磨し、ナルクの理念を実現していきたいと思います。お祈りいたします」と、祝辞を述べた。

そして食べていた餌を我々と一緒に食べるようになった。大好きな散歩の時にはしばしば振り回すようになり、呼ばば寄ってくる。洗面所の隅以外の場所でも寝られるようになってきた。

事情を知った人たちに散歩の途中で出会うと、「おりんちゃん、なれたネー」と声をかけてくれる。が、途端にしつぽが下がる。何とも失礼な犬で、その度に恐縮しながら頭を下げている。「どんな怖い目に遭ったのか？」とつい彼女の過去に触れてしまう自分を戒めたりもしている。

そんなこんなで、何かと飼い主に気を遣わせる犬ではあるが、「尻尾を振る」という犬なら普通に感じる所作にさえ喜びを感じる。その普通のことであるが、相対的に彼女には相対的に高貴な壁が徐々に低くなってきている。少し心を開いてくれたかな？「カ

私はこれで元気です

＝私の健康法教えます＝
とにかく歩きましょう

歩くことが好きで、ナルク15周年記念「中山道ウオーク」、スペインのサンチャゴ巡礼などを経験してきました。中山道完歩では、道中の拠点の皆さんやチームメンバーの最高のバックアップ、2名の仲間と参加したサンティアゴ巡礼も、世界から参加した人々との楽しい交歓があったから達成できたことでした。

ところで、今年傘寿を迎えた私の健康状態を暴露しますと、物忘れ対策としてスマホが必携。上顎には入れ歯、目は要メガネ付き近老眼で乱視、血液検査の結果はほぼ合格。健康法を語るなんて、できないレベルです。

最近話題になっている103歳の前衛書道の女性作家・篠田桃紅さんの「日々できることしか考えない。しかし、毎日美しいものについて考え続けている。しかし対象は近づくと逃げ水のように、どこかへ行ってしまふ。その時は別の対象に向かって行く。これは終わることがない」という言葉、これこそ究極の健康法だと思います。(枚方拠点・野村 文夫)

「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。

今年の海外研修は米国のパワースポット巡り

6月6日、高畑会 お気に入りのスポットで「ナルクUSA」の長夫妻をはじめとす トでは、皆さん5ド ウイルハイト会長以 17名の海外研修団 ル払って馬にまたが 下大勢の皆さんの熱 は、ナルクUSAと り大はしやぎで、シ 烈歓迎を受け、楽し ご縁の深い「どっこ ヤッターを切りまく い三味線」の方々と ます。



一行を圧倒したキャニオンランズの景観

共に、元気に関西空 翌朝、ホテル 港を飛び立った。 を早く飛び出 ロサンゼルスで飛 し、ご来光に輝 行機を乗り継ぎ、ラ くグランド・キ スベガスに。1泊し ヤニオンを目的 て、峻厳な断崖絶壁 当たりにする。 に囲まれたザイオン 1600m以下に ・キャニオン国立公 キラキラ輝く一 園に入る。レンガ色 条の銀の糸にも と白色の縞模様の岸 似たコロラド川 壁に圧倒され、感嘆 が美しく、グランド の声を上げる3時間 ・キャニオンの底の 深さを感じさせてく であつた。

アンテロープ・キ 3日間にわたるア ヤニオンから荒野の 中を走ること2時 メリカのパワースポ 間、いよいよ西部劇 ット巡りを終え、ル の舞台を彷彿とさせ ート66を通ってラス に入る。映画監督 ベガスに戻る。 ジョン・フォードの 時、ロス到着。空港

争勃発直後、日系人 が強制収容され、過 酷な3年間を過ごし た歴史を物語る建物 である。

6月11日、美しい サンタモニカ海岸を 観光し、日系シニア ガーデンをゆつくり と見学。施設のみな さんと一緒に昼食を いただき、「どっこ

12日は「ラゲナウ ツズ」という高齢者 村を見学。明日は、 いよいよナルクUS Aの10周年の記念 日。

6月13日13時、ウ ィルハイト会長の換 拶で式は始まった。 参加者は120名。 高畑会長の祝辞に 続き、「ナルク・ス イス」の鈴木代表、 日本総領事らのスピ ーチがあり、ナルク

UKの祝辞も披露さ れ、記念式典は国際 色に溢れた催しとな った。

第2部は「55歳か らのクオリティラ イフを考える」と題 するパネルディスカ ッション。日米3名 ずつのパネラーが壇 上で、高齢者福祉の 日米比較を論じた。 夜は打ち上げパ ーティーとなり、「ど っこい三味線」の掛 け合い漫才、カラオ ケ、相撲甚句、詩吟 などの賑やかな日米 演芸会が、時を忘れ て繰り広げられた。 (記・仲 甲三)

ちよつと聞いて

コーディネーターのつばき



高齢化社会が進む今日、かずさ拠点の会員 間の助け合い活動も、さらに活発になってい ます。昨年よりコーディネーターを倍増す

地域に配置され、私もその一人として参加 させていただくことになりました。

コーディネーター会議では、利用者と提 供者の実態や課題などが提起され、その中 で安全性、専門性、支援の範囲、作業精度 等や助け合いのあり方などについて、色々 と意見が交わされています。

私が今迄、営繕作業を担当させていただ いて、依頼された仕事に、不便を感じ ている旨の相談を受けることがよくありま した。一寸手を加えるだけで不便を解消す ることが多くあります。排水の流れ、扉の 動き、出入口の段差、手摺など、いろいろ ありました。どうぞ声を出してください。

日頃からの声を出していただける「かずさ 拠点」でありたいものです。

会員の中には色々な分野に精通されてい る方が多くいらっしゃいます。「出来る事 を」を「出来る時に」実施することで、少 してもお役に立てれば嬉しいのです。

ナルクの森10周年 記念ツアーに18名

ナルクの 森創設10周 年を迎えた ツアーが6 月17、18日 に行われ、 05年、伊勢路ル ー 草刈りなど 入口に創設された。 熊野市がポランテ

今年、初めて実生 りを確認したが今年 はどうか。期待の膨 らむ視察ツアーとな った。

伊勢路がある。20 04年に「紀伊山地 の霊場と参詣道」と してユネスコ世界文 化遺産に登録され った。

和歌山はじめ近隣拠 点の皆さんによって 手入れしてくれたこ とに敬意を表しま す」と挨拶された。 大阪南代表・守屋正 さんの発声で乾杯、 和やかな宴会へ。和 歌山が準備した地元 産品の景品を千本引 きでくじ引き、池ノ 上伊佐子さん(和歌 山)がクイズを紹介、 長谷部治男さん(同) が提供してくれた玉 ねぎを参加者に振る 舞った。

第5回関西八 十路会開催

第5回関西八十路 会は6月26日、梅雨 の悪天候にもかかわらず、近畿各拠点か ら25名が参加して本 部会議室で開催され た。

高畑会長は「新し いナルクを作るため に、新しい組織が必 要だ。新たに委員会 を作って検討してい くので協力いただき たい。今日の会に参 加の皆さんは設立当 初からの会員も多 い。当時の話を次世 代に語り伝えること も大事。生涯現役の つもりで頑張ってい



ヒノキ材で標柱を新設

イアによる町 おこしを目指 す一方、ナル クが拠点設立 を期待してお り、両者が一 致して実現し たものだ。以 来、3年間で 小指ほどのヤ マモモの苗木 100本を植 えた。同時に 本部・山本憲治事務 局長(当時)が奔走 して文部科学省より 支援を取り付け、地 元小学児童を巻き込 んだ活動にも取り組 んだ。

ただきたい」と述べ た。

続いて今回のテー マ、「地域包括ケア システムとナルクの 取り組み」について、 寺井副会長から「ナ ルクが今後『地域支 援事業』に参加する 際、どの対応メニ ューを選択するか十分 議論して欲しい」と 話があった。

今回のお楽しみは 「歌舞伎鑑賞入門」。 上方歌舞伎と江戸歌 舞伎をどのように鑑 賞するかなど、関西 歌舞伎を愛する会の 川島靖男・大阪芸大 教授が、やさしく楽 しく解説。

改めて現代の生活 にさまざまな形で江 田邊栄一郎相談役は

高畑会長の発案で スタートした「八十 路会」は発足して2 年。会としての認知 度・取り組みはまだ これからだが、超高 齢社会で一人一人が 果たす役割の大きさを考えると、これか ら拠点の活動に組込 み、会員間の助け合 い・支え合いとして 立上げていただきた いと、主催者の一人、

田邊栄一郎相談役は

日本センチュリー交響楽団からNALC会員の皆様へ特別価格のご案内		
第203回定期演奏会 9.18 金 19:00 9.19 土 15:00 ザ・シンフォニーホール	いずみ定期演奏会 No.28 9.25 金 19:00 いずみホール	四季コンサート秋 10.3 土 15:00 いずみホール
指揮 マルティン・ジークハルト ヴァイオリン 神尾 真由子	指揮 飯森 範親 トランペット 小曲 俊之	指揮 本名 徹次 早坂 文雄(松本 敏見編曲): 交響組曲「七人の侍」 池辺 晋一郎:「春を背負って」より 伊福部 昭: 交響ファンタジー「ゴジラVSキングギドラ」
グラズノフ:交響詩「ステンカ・ラージン」 バガニニ:ヴァイオリン協奏曲 第1番 ベートーヴェン:交響曲 第7番	ハイドン:交響曲 第77番 ハイドン:トランペット協奏曲 ハイドン:交響曲 第14番 ハイドン:交響曲 第101番「時計」	NALC会員様限定特別価格 A席 3,500円→2,800円
NALC会員様限定特別価格 A席 6,000円→4,800円 B席 4,500円→3,600円	NALC会員様限定特別価格 A席 4,500円→3,600円	お申込みは 本部・西村事務局長まで

読者の広場

短歌

「南横浜」
あらにくや庭の草取りカタバミの花つけたるを抜き難きかな
早川和子

「堺」
花蘇芳魅かれし名前枝覆い紫小花そつとふれ春を

初成りと土佐の名物文旦を皮捨て難く作りぬジャムを
上村真喜子

俳句

「大阪南・北」
大川の橋美しき五月かな
遊船や

「土佐堀川の情景」
薫風や
盛り上がりたる樟大樹
吉川 弘美

「高槻・島本」
春寒や
鐘一つ鳴り長岳寺
多田 宏澄

「奈良」
浮かれ猫
今日もうるさく屋根の上
邦彦

「中津」
道端に
鈴蘭群れて薫り立つ
君子蘭

「見得を切る」
子供歌舞伎は春を呼ぶ
陽子

「小流に」
列をなしたり花筏
幸太郎

川柳

「尼崎」
もので、同校では区ごと

「川柳」
川崎拠点は3月22日午後1時から、多摩市民館

拠点だより

「東神戸」

歌のサロン「うぐいす」がスタート
東神戸拠点は4月23日、神戸市東灘区民センター9階音楽室で、歌のサロン「うぐいす」をスタートさせた。歌で心と体の健康を維持・増進し

「千葉」
千葉拠点は5月19日、千葉市中央区千葉寺のハ

「おやじの会」を支援
川崎拠点は3月22日午後1時から、多摩市民館

「鳥取」
鳥取拠点は4月24日に開かれた第6回「とつと

「水戸」
水戸拠点の会員3人が4月26日、全国パーキンソン病友の会を支援



歌のサロンがスタート



終活フェスタ中の寸劇の1場面

ナルクの現勢

2015年8月1日現在

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), 関東地区 (26), 信州地区 (6), 北陸地区 (3), 中部地区 (8), 近畿地区 (48), 中国地区 (8), 四国地区 (6), 九州地区 (4), 合計 (125).

海外

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 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・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・UAゼンセン・ユアテックユニオン・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・ダイハツ労働組合