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 FGビル大阪 〒540-0028

電話06-6941-5448(代表) FAX06-6941-5130

ホームページ http://nalc.jp

-ル編集室・・kaiho@nalc.jp

毎月1回

10日発行

特定非営利活動法人

新春の富士山を仰ぎ

も受ける提供者がい

ほかの拠点

担当に降

少で悩む拠点が多

が進み、提供者の減

りてきて

波多

やき」という連載欄を設け、コーディネーター

コーディネーターを置くよう指導してきた。会報でも「コーディネーターのつぶ ィアを提供し、組織の運営に寄与すべく各人に研さんを勧めする一方、各拠点に

て本当のボランティアが成立するとも言われている。 ナルクは質の高いボランテ

「利用者」のニーズと、「提供者」のクオリティがマッチして、

を置いているかどうかだと言われ

はじめ

ている。

ボランティア団体の真価はコーディネーター

いる。解決すべき課題は山ほどあり、コーディネーターのつぶやきは、尽きるこ

の日ごろの悩み、

喜びを紹介して

ターの皆様にお集まりいただき、今年の抱

高畑

新春早々、お

集まりい ただきあ

っていきます。今日

ーディネーターにつ

受講者全員がコ

はますます大切にな

負をきたんなく語っていただいた。 とがない。新春の一日、コーディネー

ボランティア団

司 会

りがとう ございま

ターと考えます。 るか否かはとても重 が、きちんとしてい の役割・位置付け 体の活動で一番大切 要で、今後その存在 なのはコーディネー そ

高畑敬一(ナルク会長) 石田あけみ、茨木・摂津、 いただきコー ディネ 西村事務局長に来て 近藤枚方は毎年、 しゃいますか。 番何に悩んでいらっ ター 養成講座を開

浅野正廣 ( 徳島 )

近藤秀子 ( 枚方)

司会・西村順子事務局長 波多美恵子( 高槻・島本)

しているのです

は49人のコーディネ

石田

茨木・摂津に

いるところです。

١

と思います。 論していただきたい 由に話し、 は日ごろの思いを自 なり手がないなど、 コーディネーターの 提供者不足や さないと が今、一 思います 存分に議 加いただき、お互い が、今年度からは入 うにしておりました 化した会議を持つよ ながっていないのが から「家事担当コー 決策として、2年前 つに「家事支援の不 悩みです。 会間もない人にも参 に学び合い頑張って ディネーター 」に特 いようです。 その解 み出す勇気が持てな 安」があり、一歩踏 原因の一

す。皆で取り組んで - 」を配置し、組織 対しては一切断らな 的に動こうとしてい いのが信条ですから す。私たちは依頼に ていないのが悩みで 役割がうまく稼働し コーディネーターの ますが今一つ、地域 域 コー 結局、私が出動しま ディネー タ る気・元気の提供者 す。事務所には月に も多く喜ばしいので ている状況です。や 板を見た会員が行 っていますので、白 当番や茶飲みに集ま 延べ200人ほどが 板に掲示していま 行かないを決め

写真。高梨欣也

状態を克服する」と いう課題を抱えてい 同じです 島本も この 支援センターや社協 司会 会員の高齢 るのですが…。 などに顔を出すなど 悩みです。 利用者が少ないのが すが、それに見合う して依頼を待って 地域包括 を見られたくない」遠慮や、「老いた姿 らいいのだけど」な 気心の知れた人な

こそナルク。

問題や悩みがないよ 数字だけ見ると何ら 供者がおり、支援数 も月に55件以上と、 ターと⊗数人の提 ます。 ない場合が多々あり タルコー ディネー そんな時はト

負担を掛け過ぎるこ ネーターと提供者に る人は20人ほどなの 時コーディネートす うに見えますが、常 徳島は最近、 同じコーディ 出口 るのが現状です。 て辛うじてやれてい いろいろ調整し に戻るのです 四条畷は依頼

です。

ィネータ ・」と「地 タ いので、事務所の白 が取れないことも多 ますが、コンタクト に連絡し があると ネーター コーディ

\_ ト ー

浅野

とが悩みです。

司 会 は ? のもナルクの課題で 会員が少ないという くあるのに利用する 預託点数が多

石田 とも教えてくださ ſΪ 司 会 トして嬉しかったこ

を受けることによっ しいですね。自分の事のように嬉 なられた姿を見ると があります。 元気に て、回復された事例 ルクのボランティア た若いお母さんがナ 体調を崩され だと気づきました。 心に残る出会いでし が育てられていたの メのお人柄に私たち り抱負を。 会 最後に、

てくださるのです。 がましくなく、それ 様子見に行くなどし す。「困ったときは のおひとり住まいで 係もできました。 **延供者の誰もが、こ** ₹♡歳のご婦人。へ つに感謝の気持ち たが、言葉の一つ パーの手を借りて ほしい」と望まれ でもナルクに相談 しい気持ちにさせ いて周りの人をや にお話し相手をし いるうちに信頼関 あふれていまし て」と伝え、時々、 謙虚で押し付け 「ボケないよ ってあった晴れ着を月にはタンスにしま秋のお祭りや、お正 江戸時代から続いて山県射水市小杉町は私が生まれ育った富 しみだった。 男子が着せてもらうのが楽 ることに決めた。 すべく、 の温かさや助け合い古きよき時代の家庭 うという声が上がっ な宿場町である。春 いる半農半商の小さ 社会の良さを書き残 ている 私も日本の 体験記を広く集めよ 事会で話題になり、 一筆啓上す

熟区がそれぞれサロけ、にに」と、10ある地にに」と、10ある地方。まるようはかに一地区であるように、10ある地域は地区である。ほかに一地区では、10の依頼は地区では、10の依頼は地区では、10の依頼は地区で す。ほかに「地区 ガンを掲げていま 年に1回、提供者 しょう」とスロー ・利用者になりま っています (笑)。 では。 散髪は預託点数で賄 預託点数は年 だけのも のではな から使う を重ねて

ます。 広めようと努めてい K」という雰囲気を とを今、 手な事やできないこ

頼んでも〇

司 会 枚方の取り組みは預 こえますが、徳島や なりますね。 託点利用のヒントに したい」って声が聞 徳島に転居

コーディ ネー 年を重ねたいと願っ クさんに会いたい 会に訪れました。彼 うような気持ちで面 た。入院後も「ナル たことです。この活 の方のように素敵に の病室に親を見舞 は10年続きまし 望まれ、 完全看

今年 職人になった。食いに出て建具家具ので、農業が嫌いで東で、農業が嫌いで東が、農家の次男坊がけられた。私の してからでないと食ただきます」と挨拶 た。 て威儀を正し、 事の時は箱膳に座っ 事にありつけなかっ 箱膳の上には必

はいかがですか? 全会員が どにも預託点が利用 しょうね。 洋服のリフォーム、 増やすのも一つの手 身の回りの利用だけ ます。私はここ数年、 できるようにしてい 散髪、マッサージな 者の特技を生かした ではなく活動種目を 徳島では提供 ならば、

めてきました。 ですが、光が見え始 しています。 徐々に 築する手立てを模索 頼みやすい関係を構 ンを開き、お互いに 同好会を活発 枚方では「不得

ますね。 無理をしたら行って どしているので今の 波多 ありますが、まあ、 もらえる」状態では ところ、「ちょっと 化し、交流を図るな バランスは取れてい

石田 元気なころに

をお持ちでも、なか なか利用されません 提供者に対する の 預 託 点 と 人

どの気持ちがあるよ こだわりもあるので 家に入られる 出口 と女性会員から夜中 に SOS の 電話。 が走る音がする!」 「天井に何か

員のレベルを上げて

の教訓はただ一つ、

弱い者いじめをす

だった。 (高畑敬

ず二合徳利が置かれ

酔ったとき

田 私も含めた会

にも今取り組んでい

実践を (次頁へ)

きたい。そのため

いた。早速、会員のけつけるとイタチが つ口をふさいでも って一件落着で

シニア社会学会の理記」が、 小 まとめが 日 とめが た とのが 後の体験 戰中戰

されております。上げ、現在も代表

現在も代表として活躍

点」を立ち

名張東拠

朝から代

3拠点で活

ある作業 に置いて 表の自宅

名張東拠点

8年前に

当日

おらが拠点の

大橋健さんの巻

会員で、

茨

と「せんてい」作業の依頼が

先日も会員宅の「草刈り」

望んでいたスタイルに樹木を ていばさみを活用し、先方が

大活躍でした。

休憩

このごろです。

を担当し、

バリカンやせ

の各種の問題解決に、行政のさん」と声をかけられ、地域

窓口に日参しておられる今日

設時からの

はナルク創

つ作業着が似合う代表です。 垂範を旨として常に先頭に立

大橋さん

活動されて

にする機 業を一緒

あり、作

お

IJ

し

会があり

た。

ました。

張両拠点で 木、伊賀名

も珍しいと思います。 現在で 動した会員は、ナルクの中で

はコー ディネー

ター

作業車に積み込むことで一汗 集合場所でも必要な諸道具を 道具や脚立を車に積み込み、

会長も歴任されており、

大 地橋 区

されると同時に、

地区の自治

方では、民生委員に選出

あとにしました。

でも一

何事にお

ローできるように

会議的な会話を続け 方法を求め、井戸端

ていました。 その光

景に心強さを感じま

副会長は「ネットワ

クづくり」をテー

るナルクの寺井正治

メンバーの一人であ

した。(編集委員会)

きめ細かくフ

をなくしたいです

もっと皆に寄り

に喜び合える最善の

ィネー

ター 指導者会

府の生活支援コーデ

この研修会で大阪

提供者がとも

ター 役を敬遠する人

皆さんは終了後も利

加 し た。

当など160名が参

ターとして奮闘する

時間に及んだ座 コー ディ ネー

失 ター

行政担

候補

増加につなげたい。 を増やして提供者の 多忙だけれど、研修 尽きます。それぞれ きがい作りの2点に レベルアップと、生

コー ディ ネー

利用者の立場

兼ねた研修、

P

出

ブレイにもっと力を

**出口** 会員は生きが す。それを裏切らな 入会したと思いま ター 大阪府主催の生活支援コー ディ 養 成 講座にナル クが 講 師

で

府主催の「平成27年 度大阪府生活支援コ プラザ大阪」で大阪 の2日間、 ディネー 昨年11月9、 シティ 10 日 中でナルク本部の西 助け合い活動紹介のマに講演した。 また 村順子事務局長が、 ナルクの紹介と時 間預託活動

るナルクの を を中心とす 活動事例」 説 明

心できるナルク」 もつながるはず。「安

ためにも、役職など

座

大変さを理解できる

ター 養成講

相手の立場や

目指します。

徳島も会員の

めるようになったら

各市町村か

府下の が開か

は皆が順番に取り組

いいなと思っていま

張りたいと思います。

そうなるよう頑

コーディネ ら生活支援

・ター、

コ

ディネー

見の糸口にもなる

いですね。

でこなかった問題発 は、これまで浮かん

なるよう、工夫した

交流がもっと活発に いよう、会員同士の

この研修

ーダー養成講座盛況裡に

人たちは、

を受講し これから各 地元市町村

年度までに実施しな な事業主体による重 の総合事業での多様 ければならない地元 度設計に参画し、 で地域支援事業の制

語られた。

の心構えなどが熱く 基本理念・リーダー ナルク設立の意義・ て4割を超え、 の「ナルク総論」で、 最高となった。 一日目は高畑会長

二日目は神野副会

11月25日から丹波篠山で ピアささや で「ユニト ら2泊3日 養成講座が 点リー ダー 月25日か 昨年も拠

26人 (男5 の拠点から ま」で開催 全国 び」と題し、 の取り組みについて 話された。 午後は

が参加した。今回は 女性の比率がはじめ 人、女11人) 別講話が行われた。 澤田秀丸氏による特 守口市)の前住職、 谷派清澤寺 (大阪府 すボランティアの喜 その後、4つのグ 人に尽く 真宗大

点間の交流で大い 後の交流会では夜 ルー プに分かれての プ討議」が 活発な論議

長から「定款の説明」 盛り上がった。

時は作業に参加した人 ら足先までかいた大汗 どに大車輪でずっと動 をふきながら会員宅を き通し。終了後は頭か などの忘れ物の確認な 付けに走り回り、道具お茶を配り回り、後片 たちにペットボトルの 輩者の手本として、今後とも 代表より若手ですが、 138人になりました。 ております。71歳と他拠点の 表の人間性のたまものと思っ 時の4倍になったのも大橋代 名張東拠点の会員が、今では 頑張ってほしいと思っており 少しだけ気をつけて、 大橋代表の人柄にほれて、 身体に 我々若

名張東拠点事務局長

の仕組みづくりなど 参加による支え合い とになる。 に向けて活躍するこ

コー ディネーター

ていないわけだ。 そのことを二人の娘に話すと、

に積み込まれ、焼却場に向かうのだが、本私たち老夫婦に看取られ、市のゴミ回収車問題はその後だ。「アルバム君」たちは いのだろうか。 私の心の奥に

事務局長からは時間 について講義。西村 組織の現状と課題

レーエツセイ 捨離式を終えて

法改正に伴うナルク れた。寺井副会長は、 実務的な説明が行わ 活動についてなど、

> 内でも娘でも、手元に置いてくれるだろう。 をたたいた。アルバム1冊ぐらいなら、家 紹介されていた。「これだ」と、思わずひ

連休の某日、

娘たちがダンナを放って、

45 冊

だれ? 」「これ、ちょう

れという写真をピックアップして、

んできた。「古いアルバムの中か

ある雑誌の記事が目に飛

それがひっかかっ

ルバムを1冊作る」というアイディアが

我が家には存在する。 ともあり、オギャーと生まれてから現在に ラがあるという時代ではなかった。しかし、 至るまでの写真が、アルバムにして45冊も 父親 (明治24年生) がカメラ好きだったこ 、残りの44冊は全て私の手に最初の1冊目は母親の作だ 私が生まれたころは、どこの家にもカメ

だけは、 像がつく。ならば当節流行 (はやり)の断にくい」ということは容易に想 ことになるのだろうが、 するのだろう。最終的に捨てる 所をとることもさることなが 性格ではないのだが写真の整理 さて、そのアルバムだが、 私が死んだ後、家族はどう こまめにやってきた。 場

前に「全部見たい」という。二人とも嫁い で家を出てからは、親父のアルバムなど見 心するに至った。

捨離の精神で、自分の手で始末しようと決 処分する

ため、9割の写真は捨てなけれバムは年1ページと決めていたからが大変だった。新しいアル断捨離式は終わったが、それ 写真もだいぶ減っていた。 人気は小生の幼少時代のものだ だい」。娘たちの歓声があがる。 た。全部見終わったころには、

なるものだ。それほど几帳面な のアルバムを前に「キャー かわいい」「こ 長期戦の構えで我が家にやってきた。

手は止まり、アタマは当時にタイムスリッ してしまう。 ているのだろう、あのこは元気だろうか。 てられないのだ。 ばならない。それがなかなか捨 あいつはどう

れで、 て長生きするのよ」と家内は憎まれ口をた ルバム群団は、見事に3冊になった。 と完成を見た。本箱の半分を占めていたアー作業は2か月かかったが、このほどやっ たいている。 人は開き直っているが、 いつお召しがあっても大丈夫」と本 「そんな人に限っ こ

山田芳雄

=わたしの健康法お教えします=

私はこれで元気です

継続は力なり

①毎朝の「高座の滝」でのラジオ体操 自宅から往復3 Km、六甲山中腹の「高 座の滝」でのラジオ体操は、いつの間に か4700回を越えました。

②ジムでのエアロバイク漕ぎ

近所のジムで、バイクを毎回 1 時間漕 ぎます。この有酸素運動を続けることで、 体脂肪を燃焼させて減量にも効果的で す。

③お酒は百薬の長

お酒を毎日適量飲んでいます。適度な アルコールの摂取は、健康法の一つです。 ④タバコは百害あって一利なし

30歳過ぎまでタバコを吸っていました が、体調不良を機にやめました。

⑤食べ物の好き嫌いなし 戦後の飢餓時代を経験しているので、

何でもおいしく食べられます。 ⑥毎年の人間ドッグで早期発見 年に1回の人間ドッグを20年ほど続け ており、異常値が出れば医院に向かいま 以上、特に目新しい健康法ではな 「継続は力なり」が信条で いのですが、 す。

( 芦屋拠点・近藤 正)

「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。

外の高齢者のアンケ 間に本部の「会員以

ていただきました。 書士さんにも入会し

ました。

皆さんいろいろな

ト調査」をお願い

「ナルクの入会

方法で会員拡大の努

貝から地区リーダー に依頼があると、

まずリ

神戸拠点の助け合い活動は多くはない。会

があった。

昔の仲間と楽しい時間を過ごしていただ

預託時間の残りと提供者の体力

ダーと代表が訪問し、活動内容や要望など

に見合った活動のバランスをとるのが難し

# 「仲間を増やそう・私の場合」 シリーズ

らにナルクでより人

常に大事です。

さ

間関係を深めていこ

う」とお誘いするこ

ふくい拠点 中野三郎

をリストに挙げて、 の付き合いから、ナ ヤンペーンの機会を の理念を伝えていこ 間を増やし、ナルク そうな人33人ぐらい ルクに入会してくれ とらえ、ここ5年間 つ。私は会員増強キ 人会の説得を始めま 学童見守り隊の仲 一人でも多くの仲 動を行っています。 力してくれた救護所 が行われ、その際協 自立支援のための活 害者の会員も多く、 会してもらいました。 をする後見人の司法 知的障害の方の支援 の看護師さん2人に すバスケット競技会 で東海・北信越車い 入会を勧め、 快く入 ナルクふくいは障 とがポイントです。

聞き、涙しました。 獄を見た人々の話を サージだったと思い りません。被災地の 中で数時間耐え、地 ったのはハンドマッ ます。私たちは水の 方々が最も心の安ま 援に感謝の言葉もあ たる物心両面のご支 4年半の間に涙は 4年半にわ とになり 茶」はこ 店するこ の度、 ラソル喫 中心とする女性会員 会の舞台で、 にした方々も、

及ぶ「パ 80回に 80回に ございま 皆さんあ りがとう した。 1 分かりません。その 仮設も日々寂しくな が、本当のところは

ばれ援歌」を歌い踊 っています。 あの公周年記念総 がん

城の佐藤美喜さんを の拠点の皆さん、宮 ことでしょう。 こん 会員の拍手に涙を浮 り、客席のナルクの 来仙してくれた全国 のも、何回も応援に な情景を作り出せた 思い出として、これ かべながら会場を後 から生きていかれる 良い

め、6人の方が入会 えた人に入会を勧 を検討したい」と答

勧誘方法は、日ごろ

と思いますが、私の 力はされておられる

してくれました。

6年前に車いすバ

しずつナルクの話を の付き合いの中で少

しながら、相手の興

います。先日、美浜

そのタイミングが非

笑いに転じました

の力によるもので

を細かく伺い、コーディネートする。

かった。

あった。これらは特技を要する活動である。

③洋服のリフォームや墓参の移送依頼も

ちょっと聞い

7

コーディネーターのつぶやき

は手作りの食事がしたい」という依頼があ

・奥様を介護されている男性から「時に印象に残った事例を紹介すると

った。また「庭の草取りと話し相手が欲し

時に「料理が得意な女性」「話好きで人当

い」という老夫婦からの事例もある。 入会

たりの良い男性」を探しておくべきだが、

なかなか難しいことである。

②入会のころ、

活発に活動していた会員 話し相手、掃除」の依頼

生の送迎をした関係 スケットをする中学

味を見定め、ここぞ

現在4組の障害

4年半続いたパラソル喫茶 ばなりません。 す。連絡・調整、

千個にも及ん ーヌは、1万3 申し上げなけれ だ。ご主人方に で作ったマドレ ればかりか自宅 そして進行、そ は、心から感謝

下のご質問に答えて 年、天皇・皇后両陛 「ナルク」をご紹介 最後に災害の翌

幸せでした。 できたことは望外の

基づく研習会 新テキストに

予防・生活支援」の 支援センターとNP はずれ、地域の包括 〇などが担う「介護 総合事業」に移行 介護保険法が改正 給付対象から 要支援──の

の研修で対応 名張東は2回

されることになりま

**ത** 

岩本さおり

私がナルクを知る

域の友人、知人に入会を勧め、一緒に楽し言っても活動会員を増やすことである。地 い」という遠距離支援の依頼もあった。い娘の希望する食品を買って届けて欲し いる。いに利用しやすくすることが一番と考えて く活動をして、交流の輪を広げ、 助け合い活動を活発にするには、なんと ④他の拠点からの依頼で「つわりのきつ 将来お互

ナルク家族にとっての 亀岡拠点

常に会員の特技を把握しておく必要があ な方々に囲まれて活 がっていく母を見 動し、友達の輪が広 いものでした。 素敵 たく思いました。 に携わるようになっ て、娘としてありが 母がナルクの運営

くのを見て、ナルク ます笑顔が増えてい ダンスを始め、ます かく見守り、その上、 ませんでした。 の力を感じざるを得 まさか!」の社交

2回の研修を通じ、 2回は11月16日で、 加しました。講師は 対応、心得とマナー り扱い方、緊急時の くださいました。第 皆さんが引き受けて 援事業所」の5人の 会を行いました。 を使い、2回の研修 ナルクの新テキスト 車いす・歩行器の取 に行われ、23人が参 れに対応するため、 などを学びましした。 「国津園居宅介護支 これぞナルク 名張東拠点ではそ 第1回は11月2日 を今でもよく覚えて ることはとても良い そうに出かける日が くなり、それも楽し ことだ、と喜んだの 私は、母が社会に出 た母を心配していた らくふさぎ込んでい 父が亡くなり、しば ました。 60代前半で 化をそばで感じてい 徐々に増え、母の変 したが、次第に忙し 活動しているようで 初めて知りました。 最初は月に何度か

います。 容や、新しい友人が は私にとっても楽し の出来事を聞くこと できたこと、その日 母の口から活動内 とてもうれしく思い どうかよろしくお願 ます。母娘ともども、 いいたします。

する様 (さま)を温 てからは、慣れない ハソコンに四苦八苦 戦力を充実させたい 拠点としても、今後 でくれました。 さお 点に新風を吹き込ん と思っています。 獲得に努め、新しい ますます若い会員の 最年少会員ですが、 りさんは、もちろん ( 亀岡拠点事務局長

智子氏の誤りでし 氏とあるのは、鈴村 執筆者は、鈴木智子 距離介護体験談」の た。お詫びして訂正

って…」と母から聞 らでした。「ボラン う団体があることを ティアをしようと思 は、近くに住む母か きっかけとなったの 「ナルク」とい …」と思いました。 りがたいものなのだ けのものではなく、 は入会した人たちだ 「家族にとってもあ

見せられることや、 活動をしている姿を 息子にボランティア 思っております。微 がらの活動になりま がいて、仕事をしな ン活動などに参加で 歳で、小学生の息子 訳にはまいりませ と渡されては、断る てね。これ申込用紙 きる場があることを 息子と一緒にクリー 力ではありますが、 すので、時間が十分 ん。私自身、現在39 イ、あなたも入会し に割けず申し訳なく そんな母から「八

もの。

小平奨励賞

に及ぶ活動拠点の設立に尽力した功績が大」という 所サロンづくりや独居の見守り、並びに道内8か所 ランティア活動、特にナルクにおける高齢者の居場 ある。今回の受賞理由は「30年余の長きにわたるボ

岩本さん親子は拠

12月号1面「横浜遠

# 祝受賞

東久邇宮文化褒賞

札幌拠点

八百坂康子氏

東久邇盛厚殿下が私財をなげうって設立された賞で 奉仕などの分野で活動をされた人に贈られる賞で、 康子代表は、東久邇宮文化褒賞を授与 された。この賞は文化・芸術・福祉・ 昨年の11月3日、札幌拠点の八百坂

水戸拠点 野木利三

日立製作所の創始者・小平浪平氏の

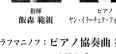
支援活動、慈善銀行への協力などが認められたもの。 年∞歳。長年のナルクでの活動や障害者、高齢者への 続けられた方に贈られるものである。 野木さんは今 業績を称え、日立教育振興財団と茨城 新聞が設けた賞で、優れた福祉活動を

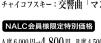
ラフマニノフ:ピアノ協奏曲 第2番 チャイコフスキー : 交響曲「マンフレッド」











NALC会員様限定特別価格 A席4,500円→3,600円

A席6,000円→4,800円 B席4,500円→3,600円 ゚お申込みは 本部・西村事務局長まで

と

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でのご案内 いずみ定期演奏会 No.30 第207回定期演奏会 四季コンサート冬  $3.25 \pm 19:00$   $3.26 \pm 15:00$ 2.13±15:00 いずみホール 2.26 全19:00 いずみホール

平岩久和)

ヨハン・シュトラウスⅡ世: 喜歌劇「こうもり」序曲 ピアノ協奏曲 第5番「皇帝」 ドヴォルザーク: 交響曲 第9番「新世界より」

指揮 ビアノ ロリー・マクドナルド 小山 実稚恵

NALC会員様限定特別価格 A席3,500円→2,800円 飯森 範親

郷古 廉 ベートーヴェン:ヴァイオリン協奏曲

ハイドン: 交響曲 第18番 ハイドン: 交響曲 第96番「奇蹟」

ジだけが先行するスタッ 2か月前だった。 イメー

大舞台に立つのはもちろ フ。 尻ごみする利用者。

を発揮。最初は「指揮な

んてやったことない」と

とする社会の取り組みに

沿って、ナルクもその

も含む) の高齢者が地域 ける一人暮らし(「日中\_

から孤立するのを防ごう

奏とパワフルなけん引力

が企画・構成・指導・伴

上げた佐々木恵美子さん

据えてのもので、増え続

何れも高齢化社会を見

「虹のひろば」を立ち

わずか2か月の間に

んは金色の蝶ネクタイに

大舞台で初演「虹のひろば

環を担おうとして、

演が決まったのは本番の

り。しかも、文化祭に出

虹の橋を架けた。

の5月に発足したばか

「虹のひろば」は今年

客を巻き込み、大きな舞 を一体化させた演目は観 ドベル・体操・コーラス

台から観客席に、まさに

のある、良い舞台だった\_

と大好評を博した。

市の職員からも「親しみ 祭に初出演し、主催者や ルで開かれた市北部文化

させ、手話ダンス・ハン

利用者 (ナルク会員では

動方針の中に、これまで

宮城拠点は今年から活

多くいる。

ン化」と「出前サロン」

の2項目を目玉に加え

なかった「事務所のサロ

とり、坂本美智子さん。 あった」とスタッフのひ

ない) の中から「スタッ

市の和邇文化ホー は二月1日、大津

ど5つの「ひろば」がそ

「ドレミのひろば」な

[ 宮城]

る

ちたい」と張り切ってい

は「また来年も舞台に立 性も現れ、「虹のひろば」

れぞれの特色を生かし

経験を共有した時間でも か月は、かけがえのない プロセスにつき合った2 やる気満々になっていく だった利用者も、次第に

サロンで高齢者の孤立防

事務所のサロン化と出前

頭と五体をフル回転

うち44人が舞台に立ち、 49人が参加したが、その 潜在能力の高さを発揮。 結束の力と、一人一人の

後は裏方さん。

初の大舞台で大好

振った。

「初めのうちは消極的

燕尾服で見事にタクトを

フになりたい」という女

青空の一閃となり秋燕

襖

山やまを鎮めて濃ゆき霧

酔っている

ぜんざいに一息つきし紅

人かな

びわこ湖南]

紅葉仲間と拾い絵手紙に 公園へ出かけ見つけし柿 短歌 風 秋時雨棚田は空に呑まれ 千の手や菩薩に千の秋の

たむ

自動扉時雨しずくの傘た

吉田みつよ

無人駅

随想

伏せる

月女

[船橋]

亀野正熙

鳩時計鳴りて夜長の書を

設立16年目に入って

シニアクラブと名前を変 退職後あまれる程の暇を えたる老人会中身は同じ 得て短歌・コーラス・酒 移りゆく朝の木漏れ日冬 影絵劇国際交流文化の日 [ 豊中・池田]

もとに戻せば

森島久志

雲

人の世は逢えば別れも鰯

荒尾かつら

燃え尽きた男の涙五郎丸

ので15年を経過した。

当時の池村代表の活躍

で、活発に活動してきた

旧知だが初めましてとす

ルクかずさ」、茂原地域

ことなどが思い出され

現在、他拠点同様、会

その年、君津地域が「ナ

【芦屋]

川

千葉から県内3番目の拠

平成2年9月にナルク

点として独立し、早いも

小勢でも強き絆の短歌会 味なりし 柿の実の香りなくとも滋

素のままに飾りもなくて 入退院の常となりても 我が妻は良心のみに従い ときめきのまだ少しあり

松橋敏生

洋上のワイン芳醇秋澄め 長谷川由紀子

木の葉髪

巻き返し願い頭をすげ替

毎日を真面目に巻いて大

石浜輝代

忘れたい過去はぐるぐる < 朝モヤに光の箒しずく掃 巻いておく 平田一也

月野恵子 まし顔 武田順一

スタートした。

独立、「ナルク船橋」も

が「ナルク茂原」として

葉拠点と同居したのを懐 もなく、鎌ヶ谷市内に千 かしく思い出す。1年数 思えば独立時、事務所

か月後、縁あって現在の

員数の減少、活動会員の

ごろである。 高齢化など、運営に支障

が出始めている今日この

事務所をサロン化し、「居 したもの。既に事務所に 場所」として会員に開放 記念行事として1泊2日 先日、15年を契機に、 っている。 かせた。 を中心に世間話に花を咲 のサロンを開き、Nさん をこなし、その後、本番

は、会話と笑いがあり、は「お茶する」と言って 毎日を送っている人も数 生きとしたアクティブな また麻雀卓を囲んで生き [東京] 預かり保育 スコーレ全国大会で幼児 東京拠点は10月3日、

と、泣き続ける子供や、

まった人や、ナルクから 間預託点を使い果してし を重ねたことにより、時 「出前サロン」は、年 児たちを預かり保育し プラザで開催中のスコー の要請を受け、中野サン 大垣拠点の小里代表から レの全国大会参加者の幼 に優しいジージ、バーバ が、会員全員が久し振り オムツ替えの子もいた

疎遠になってしまった人 集まり、 た。12時半に新会員を含 めて16人の会員が会場に 7階では□人が 活動拠点数 11か所 **5** 26 6 道東4拠点が研修会 になり、汗をかきながら 月13日、中標津町福祉総 も楽しく奮闘した 3 [ 中標津] 道東4拠点研修会が9 8 48

師」となって約2時間、 30日には、午前9時、会 門前から家の裏手まで、 宅に集まり、「にわか庭 員9人が女性会員Nさん 宅でサロンを開く。9月 本職顔負けの丁寧な仕事 方から押しかけて、会員 などのために、事務所の ナルクの現勢

域 北海道地区 東北地区

関東地区 信州地区

北陸地区

中部地区

近畿地区

中国地区

四国地区

九州地区

海 ナルクUSA

ナルクスイス

空調ビル3F

本部

8

6

4 125

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

電話03-6435-6352

た。 いう

かげろうに猫背伸びする せわしない気持ち薄らぐ 梶原百合子 本田陽保 ブ活動が創設された。 事務所に転居したが、こ し、多くの部活動やクラ れを契機に活動が活発化 この15年間、代表も3 れた。 会員もおり、直前に欠席 の研修会を行った。高齢 30人の会員が参加してく になった会員もいたが、

変化している。その都度、 月例会の役員会で議論 代目となり、会の中味も 露の後、基調講演を前県 松戸船橋市長の祝電披 り返って

ク千葉県連絡協議会も、 実力に合った方針をさら 活動を提案、会の現状の し、多くの会員の求める に進化させている。 ナル 貴重なお話を聞くことが お願いし、高齢化社会に 間一般の社会現象など、 おける我々の役割や、 議の堀江はつ賛助会員に けはし健康ウォークの会\_ 隔月開催で始まった「か 等々力渓谷を皮切りに、 平成16年9月、東京

点を確認し合う良い研修 参考になる話題も多く出 会であった。夜は今後の でき、今一度ナルクの原 て、実りある交流会がも 歩き回ってきました。 川崎・横浜の鉄道沿線を 催となり、東京・鎌倉・ えることになりました。 も、8月に100回を迎 平成公年からは毎月開

って

います。

€ (₹

んもくか

آنا

 $\sqsubseteq$ 

です

を聞き、役員会で議論し、 を心掛けていきたいと思 船橋拠点らしい拠点運営 れからも、みんなの意見 これらを参考にし、こ れ豊かな自然や新しい発 中をさわやかな風に吹か 花々をめで、木漏れ日の 日常を離れ、樹木や

も定着し、

した。 を解説付きで巡ってきま では行けない神社・仏閣 見を求め、なかなか一人 あまりの寒さに持参の た。 頼関係が生まれてきまし

これ と思います。 Ιţ で歩くことを心掛けたい まず足腰からです。 年老いてからの健康 からも日々自分の脚

大垣関係の手伝い、8階 では6人が京都関係の手 約3時間預かっている 張った幼児や乳飲み子を 背中に名前のシールを 34人が出席した。津16人など各拠点 開か ち 6 合センター プラネッ れ、美幌8人、 人など各拠点から計 釧路4人、中標 とか

伝いをした。

日本尊厳死

各拠点が今年度の活動

報告し たが、 演会を開いたことなどを 協会と連携しての出前講 ち」拠点は、 報告をした中で、「とか についての意見交換をし 各拠点の独立への移行 独立すべき」と

の会」100回達成を振 「かけはし健康ウォーク 柿田雄一郎 ンで暖をとっ に飛び込み、 をやめ、

ことなど、 られ さん、 から参加しておられるA 出がいっぱいです。 島の展望台で、 川で名物の「あさり飯 に舌鼓を打ったこと。 て帽子を飛ばされた Mさんは80歳半ば 懐かしい思い 熱いラー たこと。 料理 初回

(5口以上:敬称略

うようになり、メンバー メラマンも務めてくださ いつの日から「三木会 が、とても健脚でカ 積極的意見はなかっ 家族同様の信 とり 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・㈱明倫社・新和企業㈱大阪支店・ダイハツ労働組合