



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 FGL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> 毎月1回 10日発行
Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

新たな時代への挑戦と実行

神野毅会長が新年の抱負を語る



新春のお慶びを申し上げます。令和2年の幕が開きました。昨年はナルクにとっても、設立25周年記念イベントをはじめ、多彩な1年間でしたが、今年もまた新たな課題に向かつて果敢にチャレンジする1年になりそうです。年初にあたり、神野毅会長が会員の皆様に「共に進もう」と呼びかけ、この1年間の抱負を語ってくださいました。

「新たな時代へ」への挑戦と実行を!

新たな年を迎え会員の皆様、ご健勝にて新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

今年「庚子年」の年です。「庚」は結実・形成を表す意味を持っています。子年には、増えるというイメージがあり、草木の命が誕生しようとする意味が込められているそうです。従って「庚子年」は動きがあり、新しい

新春を迎え思ふこと

2018年の8月、山口県周防大島町で行方不明になった2歳の男の子を発見して、一躍時の人となったあの「スーパードン」ボランティア「尾島春夫さん」は災害のあった地域にはほとんどボランティアとして参加していません。東日本大震災時には南三陸町でがれきのなかから思い出の写

真などを見つけないかと思いきや、約500日活動を続けてきた。被災地に負担をかけないよう「ボランティアマイインド」別府市内のデイスカウトショップで食料を買って出かけた。寝泊まりはワゴン車の後部座席、風呂も入らず、シャワーも浴びなかつたようです。「ボランティアをさせていたでいる」立場を常に考えて活動されてきました。「対価、物品、飲食は絶対いたさない」という姿勢で活動を展開されています。これぞ真のボランティアマイ

「子育て支援活動」です。この原点にたっているのが、南米アンデス先住民族の民話「ハチドリ」のひとしくです。このように生き方をしたいと言われます。その民話は「森が燃えていた。森の生き物たちは、我先にと逃げて行った。でもハチドリだけは、行ったり来たり、くちばしで水の雫を一滴ずつ運んで火の上で落ちていった。動物たちはそれを見て『あんなことをしていったい何になるんだ』と言って笑った。ハチドリは答えた。『わたしは、わたしにできることをしているだけ』」。

小林さんは一生このような生き方をモットーにして心がけ、これからも、ハチドリのように、人生最後まで、社会奉仕の一端を担ってきたいと言われている。この事例も、ボランティアの原点を見る思いです。

理念を再確認する年にしよう

さて、昨年ナルクは25周年を迎え、5月28日には全国から600名を超える会員の皆様が集えられ、共に記念祝典を祝うことができました。また「ナルク25年、新たな時代へ」をスローガンに、向こう3年間の目標とも言える新しいナルクビジョンを全会員と共に作り上げることを決意した年でした。

ビジョン作成にあたってお願いをしました。それは「ナルクの理念」はいささかも変えず、そして理念以外にはタブー視しないということでした。本年は「理念」を全会員の皆様に再確認する年にしたいと考えています。

ナルク設立に際して、名誉会長は設立メンバーと、昼夜熱心に議論を重ね、「理念」を作り上げました。「理念」を定めることは、中高年の自立した質の高い暮らし、社会への奉仕

活動、会員同士の助け合いの実現を目指すことにあります。理念の実現のためのツールとして、

- ・ 自立活動(親睦・サークル活動)
- ・ 奉仕活動(社会貢献活動)
- ・ 助け合い活動(時間預託活動)があります。

ナルクのベースとなる時間預託活動は減少しているとはいえ、年間14万時間強の活動をしていただいています。奉仕活動は年間18万時間ですが、そのうち社会貢献活動は41%の7万5千時間で、今後それぞれの拠点で地域に対しての社会貢献活動の積極的な実践が重要となります。

本年の重点取り組みは「ナルクビジョンの推進」

拠点の皆様と本部

「活動の健全化」です。会員の増強は「新入会員の獲得と活動

会員の確保」です。会員が減少している中、着実に新入会員を確保している拠点多くみられます。

「利用の申し出は決して断らない」ことをモットーとしている拠点もあります。もちろん、そのためには活動会員の確保が重要です。

ナルクには年間1000人以上の会員が入会されています。利用だけの会員もいらつしやいます。利用された会員が、提供された会員に感謝の気持ちをお持ちになつています。

利用されている会員の子女にも入会を勧めている拠点も見られます。ぜひ会員一人が一人の会員を紹介していただきたいと思います。

また、ナルクの活動を広く市民の皆様にお知らせすることも重要で、「広報部門の強化」のため本部内に「広報部門強化検討」プロジェクトを作り、その傘下に、マスコミ対応をどう強化するかを検討推進する「マスコミ対応東京会議」を設けました。

ナルクが存続するため経営基盤の確立が重要です。そのため拠点・本部の運営の健全化に、財政基盤の確立と組織運営のための人材の育成、後継者の育成も急務となっております。

エリア17の推進

本年度5年目を迎える「エリア17推進」はエリア担当理事を中心に、当初課題に向けて懸命に取り組まれています。

エリア17の目的は個々の拠点の活動を積極的に推進し、より強い拠点を育てていきたいと思います。思いがありました。それをエリア全体で取り組むことにし、会員増強、時間預託活動の推進、地域総合事業に対する対応、各種研修会の開催とその指導を中心に進めてきました。このテーマに加えて、今後は「ナルクビジョンの推進」を積極的に展開していきます。

総合事業の推進と地域社会との連携を

昨年、ナルクの顧問として支援いただいている(財)さわやか福祉財団の堀田会長が「財団主催で『いきが』助け合いサミットin大阪」が開催されました。高齢化社会を如何に支え合

論じられましたが高齢者を地域全体で支えることの重要性が再認識されました。

「地域包括ケアシステム(次頁へ)

中標津拠点の雪かき活動風景

写真・高梨欣也

下鴨神社の蹴鞠

季の輝き

写真・高梨欣也

ム」の完成が急がれてきています。ナルクも、すでに地域の行政、諸団体との関係を緊密にさ



銚子拠点のジオパーク清掃活動

おらが拠点の 熱いひと

奈良拠点 橋本秀樹さんの巻

4年3月に入会すると、その年の6月には運営委員として活動され、翌年には事務局次長、2017年6月からは事務局長を引き受けてもらって3年目を迎えています。

その間に奈良拠点の運営及び管理システムはダイナミックに変貌を遂げたといっても過言ではありません。特にマニュアルの整備とルール化、



に、パソコン・LANネットワーク・コンピュータ設備に詳しく、奈良拠点にある32サクルの中の「パソコンに親しむ」で講師をしていただ

ています。乗馬、海外一人放浪歩きなどに加え、新しいことへのチャレンジ精神が旺盛で、その行動力はまさにアクティブシニアです。技術者という職人

奈良拠点の熱い人はその言葉がびつたりと響きます。橋本秀樹さんは、北海道生まれの橋本さんは2011年6月に入会すると、その年の6月には運営委員として活動され、翌年には事務局次長、2017年6月からは事務局長を引き受けてもらって3年目を迎えています。

データベース化、資料の整理・管理といった面では飛躍的に進化しました。現役時代は日本IBMで技術者として活躍してきただけ

奈良拠点の会員のみなさん、事務局スタッフの方も含め、ハードソフト関係なくパソコンのトラブルは橋本さんに聞けばすべて解決して

「日本の大都市(大阪府)の独居高齢者の社会参加」というテーマで講演を行い、「ナルクの時間預託制度」の紹介、既に地域で「時間貯蓄」などを実施され

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に

先月の会報でもご紹介しましたが、私は台湾政府の招聘で「国際健康フォーラム」に参加してきました。

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に

私はこれで元気です
二わたしの健康法をお教えします
簡単ツボマッサージ

寒い時期には筋肉が冷やえたり、肩こりや頭痛がひどくなる。そんなときに手軽に出る対策として、血液の流れが促進され、症状が和らぎます。

①手三里のツボ
肘を曲げたときにできる横皺から指2本分の位置にあるツボです。肩こりに効く代表的なツボです。

②合谷(ごうこく)のツボ
合谷は手の甲の側、親指と人差し指の骨が交わる手前、人差し指の側にあります。肩こりや身体全体の調子を整える万能ツボです。対の手の親指で、ちょっと痛みを感じるぐらいの強さで押し

冷えが原因の肩こりは温めるのが効果的なので、入浴時にタオルをぬるま湯に浸して肩や首を乗せると、しっかりと暖まり冬を乗り越えられます。

(徳島拠点会報より)

とところで冒頭に挙げた蛍光灯の件ですが、60年ほど前に私が実際にシヨンの停電で経験したことです。工業高校を卒業して流れたときには、電力会社に就職してちょうど1年程たった頼みの現代社会」の弱点を見せつけられたこのことだったと思います。当時は火力思いがしました。発電所に配属されて配電盤勤務でした。作業を着て、ビニール製の椅子に座って、足腰が極端に弱くなった自分は、どこへたのですが、机の下にあるゴミ箱にゴミをカレーターを確認している現状から考える捨てようとして椅子から立ち上がり、手をと、何かが起こると、もう対応できないな伸ばしたところ、突然机の下が明るくなると、しみじみ感じる今日この頃です。

(橋本伊三男 記)

冬乾燥した時期に、椅子から立ち上がりドアの取っ手を触ったとたん火花が散るような衝撃で痛みを感じた経験をお持ちの方も多いと思います。これは身体に溜まった静電気がドアの取っ手に触れることで生じる放電現象です。



川崎市の高層タワーマン住民が階段を上る映像が「何でも自動化・機械化」の弱点を見せつけられた

「つれづれの記」
静電気の不思議
蛍光灯が灯るのを信じますか？

冬乾燥した時期に、椅子から立ち上がりドアの取っ手を触ったとたん火花が散るような衝撃で痛みを感じた経験をお持ちの方も多いと思います。これは身体に溜まった静電気がドアの取っ手に触れることで生じる放電現象です。

誰でも子供のころ、セルロイドの下敷きをこすって紙切れを吸いあげる遊びを思い出して、う。そう、これが静電気が溜まりやすいという現象です。

最近の関西電力のテレビCMで、電気を



講じています。事務所に「教室」の案内を掲示したところ、さつそく「スマホの使い方を教えてほしい」という入会した人もいます。

返ってきます。当拠点のエリア内を走るJR湖西線は天候によって不通になることが多いので、交通案内は便利です。



声入力を中心に、防災情報やニュースなど生活に役立つ情報を引き出す方法や、アプリの消し方を教えています。

「スマホ・パソコン教室」は月に2回、第2・第4水曜日の午前10時から正午まで、拠点事務所で開催しています。

発の京都行にご乗車ください」と答えてくれます。また、「明日朝8時に起こして」と発すると「明日朝8時にアラームをおかけしました」と

記・藤岡純一

拠点だより

【飯山】19号台風

私たちが川流域で暮らす住民は先代々、幾たびも水と闘ってきました。

復旧作業に当たって、小学生、地元サッカー人、その他介護福祉士などからの参加も

【電岡】事務所当番の体制を強化

今後の電岡拠点の強化策「安心のナルク」確立のため、事務所当番体制を充実

【枚方】外部評価調査員研修会

9月8日、岡東中央公園で今年度のNP OFフェスタが開かれました。

【びわこ湖南】外部評価調査員研修会

9月20日、県庁新館でフォロアアップ研修会が行われた。

【堺】絵手紙電車に会員の作品が

猫駅長「たま」で有名な和歌山電鉄の貴志川線の電車に、

【東大阪・大東】「男の会」始めました

女性たちの輪の中に入るのが苦手な男

ナルクの現勢

2019年12月現在

Table with 2 columns: 地域, 活動拠点数

Table with 2 columns: 海外, ナルクUSA, ナルクスイス, ナルクUK, ナルクオランダ

住所電話は1面題字下に記載

【堺】絵手紙電車に会員の作品が

【東大阪・大東】「男の会」始めました

女性たちの輪の中に入るのが苦手な男



高男性の特徴ある後姿にハツと思いがたつた。中学の数学教師H先生！バス入口の座席表には確かに先生の名前が。ウーム。名乗り出て先生に挨拶をすべきか。中学校を卒業して既に55年も経過している。加えて先生はクラス担任ではなく数学担当。結局非礼とは思いながらも挨拶はしない」と決めた。同行の仲間も同意してくれた。

【追】先生は残念ながら2年前に亡くなった。

も決定、「電話1本で助けてもらえるナルク119システム」の実現を目指すこととした。

2両編成の車内に1500枚の絵手紙が飾られ、全国から多くの人が和歌山電鉄に乗り来るとい

「男の会」始めました

女性たちの輪の中に入るのが苦手な男

【追】先生は残念ながら2年前に亡くなった。

【追】先生は残念ながら2年前に亡くなった。

【堺】絵手紙電車に会員の作品が

【東大阪・大東】「男の会」始めました

女性たちの輪の中に入るのが苦手な男

【追】先生は残念ながら2年前に亡くなった。

【追】先生は残念ながら2年前に亡くなった。

【追】先生は残念ながら2年前に亡くなった。

団体賛助会員 (敬称略)

- あいおいニッセイ同和損害保険・亀岡病院・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・CGCグループ・全電通近畿社会福祉事業団・東北電力労働組合・東北発電工業労働組合・日鉄日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・丸十服装・ユアテックユニオン・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・ダイハツ労働組合・ダイキン工業労働組合・デーサービスセンター(DSC)さくら