

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 FGビル大阪 〒540-0028

電話06-6941-5448(代表) FAX06-6941-5130

 HP <https://nalc.jp>

 kato@nalc.jp

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2025年10月現在					
地域	活動拠点数	地域	活動拠点数	海外	活動拠点数
北海道	7	中部	5	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	20	ナルクスイス	1
関東	20	中国	3	ナルクUK	1
信州	3	四国	2	ナルクオランダ	1
北陸	1	九州	3	合計	4
合計		69			

みんなで創って、
みんなで実行する



新年明けましておめでとうございます。
今年が皆さまにとりまして健康で、
生き生きとした
一年となりますことを
祈念申し上げます。

今年の干支は「丙午（ひのえうま）」ですが、「丙」は、太陽のような明るさや情熱、強い意志を象徴し、「午」は、行動力やスピード、エネルギーを意味、この2つが組み合わせる「丙午」の年は、情熱と行動力で突き進み、燃え盛るようなエネルギーで道を切り拓く縁起の良い年になるそうです。

今年、ナルク発展5周年計画推進委員会が本格的に始動する年となります。自薦他薦含め28名のメンバーが結集し、6つの重点課題について、集中的に論議し、準備が整ったものから実践、スピード感を持って取り組みたいと思います。また、期中、各拠点の皆さんとの意見交換も行います。

会員一人一人の熱意や情熱がナルク再生の力となり、想像以上の結果を生み出すことになると信じています。みんなで創り、みんなで実行する計画にしましょう。心からのご支援をお願い申し上げます。

野中孝泰

題字：箕面拠点 藤田恵子

こ・れ・か・らのナルク



発展5か年計画
推進委員会の発足式

枚方 向井 範雄

発展5か年計画推進委員会の発足式が
11月27日（水）、ナルク本部で行われました。

本部には近隣の拠点から18名が参加し、Zoomで全国の拠点から32名の参加がありました。

発足式は午後1時から始まり、4部構成です。

1部は野中会長の挨拶後、来年5月の総会で中間発表をするスケジュールの説明がありました。

2部は体制の確認と自己紹介です。

①仲間を増やすナルク
②会員の繋がり強化
③あんしん生活支援事業
④地域との連携深化
⑤財政の健全化
⑥機能強化

6つの分科会の役割を確認したあと、各メンバーがそれぞれの思いと決意を述べました。

3部は5か年計画の論点の確認です。紹介活動を強化して新規会
上がります。

宴もたけなわのころ、突然、サ
ンタクローズの登場。チョコレ
ーをひとつもらえば、子供のころ
を思い出し、幸せな気分になりま
した。

5年後のナルクの姿が楽しみです。

また高齢化や会員減少、時間預
託活動・奉仕活動の鈍化、財政問
題など、私たちを取り巻く環境を
認識し、課題を確認して5年後の
ありたい姿が示されました。

4部は質疑応答です。それぞれ
のメンバーから所属する分科会の
立場で、活発な質問や提案があり、
野中会長が一つひとつ丁寧に対応
されました。

スケジュールが終わったあとは、
お待ちかねの懇親会です。同じ会
場のテーブルには、手作りのお惣
菜などたくさんのオードブルが並
べられ、ビールやワインを飲みな
がら、日ごろ会うことが少ない他
拠点の会員と本音で談笑して盛り
上がります。

団体賛助会員

あいおい損保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・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・東京電
力労働組合・パナソニック・パナソ
ニックグループ労働組合連合会・ユ
アテックユニオン・労働者福祉中央
協議会・亀岡松花苑(みずのき)・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 (敬称略)

今年も、みんなで元気に頑張りましょう！！

八十路の道は穏やかに進みます
田中千鶴子

5年後に思いを馳せて
西村順子

旧年中は大変お世話になりました
本年もよろしくお願い申し上げます
月森善文

旧年中は大変お世話になりました
本年も宜しくお願いします
本田知治

本年も
自分の道を素直に歩く
和田亮吉

本部のダークホース的存在を目指す
高畑厚志

天馬行空而予踰矩
平岩久知

ナルクに通う波瀾を乗り越えよう
寺井正浩



配布部数：15,000部
配布地域：全国69拠点
問い合わせ：本部 TEL06-6941-5448
月～金（祝日を除く）10：00～17：00
kato@nalc.jp

老若男女問わず
一緒にボランティアする方大募集！

ナルク会員募集中

ナルク会報誌
バックナンバーは
Webで



活動日誌

シルバー大学校 マッチング授業に参加して

栃木・栃木 黒川良子

暑かった夏も
少しづつ遠ざ
かっていくと思
われる9月10日
（水）午後、「とち
ぎ健康の森」1
F運動フロアで
今年度卒業の2
14名と参加団
体によるマッ
チング授業が行
われました。

福祉課の学生は以前

「市民と繋がる」講座

で話をさせていただ
いているので、ナルクに関し

参加団体は主に県内の
ボランティア団体、老人
クラブ連合会、市民活動

のボランティア

をするの？」

「何処にある
の？」という質

問が多く、短時
間でしたが一生

懸命説明をさせ
ていただきました

た。

この中から一
人でも多くのナ

ルクの仲間が生
まれることを参

加者一同期待し
て健康の森を後
にしました。

特別養護老人ホーム緑の苑で「あて布裁断活動」開始

北海道・美幌 白石さよ

ナルク美幌では、新規
受託事業として入所者用
の「あて布裁断活動」を
9月から緑の苑で開始。
毎月第1、第2、第3
水曜日の、10時から12時
まで、会員5名で提供活
動として行います。9月
3日から活動が始まり、



参加した会員は緑の苑の
職員にボランティア室へ
案内され、裁断の要領な
ど説明を受けて作業を開
始しました。新しい事業
の取り組みにあたり、7
グループの参加者が一巡
するまでは、活動日に代
表や副代表が見学し、作



業の手順や裁断する布の
サイズなど確認しながら
行うこととしました。

皆さん、「ひまわり号」って知ってますか？

岡山・「ひまわり号」を走らせる会 倉敷 設営部実行委員 坂本政宏

1982年に東京で始
まった障がい者専用の貸
し切り団体列車です。

当時は列車や駅のバリ

アフリーが現在ほど普及
しておらず、障がい者に
とって列車に乗って旅する

ことには多くの困難があ
りました。



災害の方たちに寄り添う
ボランティアの映像を見て
ボランティア活動に関心
を持ったのです。

時を同じくした頃、

職場の先輩から「ひ
まわり号」を走ら
せる会の存在を聞

いて、会合に参加しまし
た。

その内容は、次回の「ひま
わり号」の計画をたてる打
ち合わせの話でした。何
もわからない状態でした

がMCの方を中心として
参加している皆さんが真
剣な表情で話し合っている

のが印象に残りました。
話の内容は、1年後の
「ひまわり号」の計画でし



た。1年後のその日のた
めに訪問地の選考、JR
西日本との過密なダイヤ
の調整、車両の確保、訪問
先の各種団体への様々な
依頼、等々本当にここまで

するののかと

目から鱗が落ちる思いで
した。イベントの成功は
全てが計画、準備に帰する

事を目の当たりにしまし
た。

「ひまわり号」は毎年5
月の最終日曜日に走ってい
ます。興味のある方は是非
チェックしてみてください。

「私も曾根さんご夫妻と共にNALC会員だった
こと」「私が歩こう会を主宰していたこと」それら
の条件が重なり40年ぶりのありがたい邂逅でした。

40年ぶりの或る邂逅の

神奈川県・東横浜 宮脇忠司

私は東横浜拠点で「歩こう会」
の主宰を務めております。

2025年3月に
自由が丘から田園
調布に立ち寄って多
摩川べりまで歩きました。

た。今回は東横浜の会員に
加えて東京拠点からも数名参加して
くれました。歩こう会の途中、田園調布の喫茶店
に入って皆で楽しく歓談しましたが、東京拠点の
曾根さんという方がこの辺りに詳しく、話が盛り
上がりました。私は以前、20歳代前半の頃、田園
調布本町に数年間暮らしていたことがあり、その
時の大家さんも曾根さんという方で、とても親切
にしていたとき、良き思い出が記憶に残っていました。



た。その日の曾根さんと大家さんは同姓でしたが、
特に気にもせずそのまま解散しました。

半年が過ぎた10月、東京拠点の木内さんから連
絡があり、曾根さんご家族が私に会いたがってい
ると言われるので喜んでお受けしました。

11月、戸越銀座駅からすぐ近くの曾根さん宅を
木内さんの案内で訪問しました。なんと3月の歩
こう会に参加して下さった曾根さんは大家さんそ
の方で、40年ぶりの再会だったのです。歩こう会に
は参加されなかった奥様がご主人のお話を伺い、
覚えていて下さったとのことでした。曾根さんご
夫妻は80歳代後半から90歳代なのですが、以前の
面影が残っていて若々しくとても快活でした。そ
の日はお互いの話で旧交を温め、とてもうれしく
心に残る日になりました。

「私も曾根さんご夫妻と共にNALC会員だった
こと」「私が歩こう会を主宰していたこと」それら
の条件が重なり40年ぶりのありがたい邂逅でした。