



そんな拠点の「縁の下の力持ち」をご紹介します。皆があまり知らないことを黙々とされている橋本光夫会長（現：運営委員）です。

その活動の一部を紹介しましょう。拠点ホームページの編集・更新です。「時間食い虫」だと言いつつ、更新した時の優越感を経験の無い人には味わえない特権だと言っておら

## おらが拠点の 熱いひと

高槻・島本拠点 橋本光夫さん

今年、ナルクは設立25年を迎えます。同時に我が高槻・島本拠点も25周年なのです。



（アイコン）の決定⑤ページレイアウトの決定⑥入力終了して完成ページの確認・保存⑦プロバイダーへのアップロードです。

橋本さんは、「閲覧者がウ

機器の補修・トイレの水漏れ修理：などなど「よろず屋」（本人の弁）として誰も気が付かない、できないことをされています。そうそう同好会の囲碁の9路盤、13路盤も手作

ち、認知症の人たちとといった物理的な生活支援コーディネートがある「実家の茶の間・紫竹」はこの種の居場所として全国的にも知られており、新潟市も助成の節目ともいえる。

これは我々ナルクが取り組む活動としては、少しハードルが高いかも知れませんが、地域で助けを必要とされている方々にも手を差し伸べ、お互いに元気をもらいながら暮らせる社会をつくってきたいものだ。

作業は①原稿の投稿記事待ちから始まり②やつと届いた原稿に基づき更新開始③ページ背景色の決定④装飾用字体

実は、他にも事務所の維持管理・メンテナンスもされているのです。

下駄箱、木製鍵保管箱、シンクの水切り台、物置の棚・洋服掛け、ペランダのスクリーン物置などの作品・組立品、さらに電気・給排水の設備修理：などなど「よろず屋」で預託活動・奉仕活動をしていきたいと言われています。エッ？お年ですか？傘寿を迎えておられます。そのお人柄を含め信頼できる頼もしい「おらが拠点の熱いひと・橋本さん」です。

インドサーフィンに気持ちよく乗ってもらえるよう編集時点から留意し、ワンクリックでも多いことを望んで行っている」と話されています。

橋本さんは平成19年に入会されました。5年前の拠点創設20周年記念誌の編集・発行にも中心的な役割を果たされました。しかし、誰も気付かない活動・働きはご本人も申告・報告されていないことが多く、現在の時間預託保有点数は403点、奉仕点は853点（平成30年11月末現在）ですが、その何倍もの点数を保有されているのも不思議ではありません。

これからも縁の下の力持ち「よろず屋」で預託活動・奉仕活動をしていきたいと言われています。エッ？お年ですか？傘寿を迎えておられます。そのお人柄を含め信頼できる頼もしい「おらが拠点の熱いひと・橋本さん」です。

（拠点代表・石田長男）



三島拠点の「木曜サロン」

### ◆論評◆

ナルク副会長  
寺井正治

紹介された4拠点のサロン活動は、それぞれ地域の皆様のニーズを把握しつつ、自らの拠点が持つパワーを集結してナルクの会員だけに

留まらず会員外の地域の皆様と共に、集うことの楽しみ喜びを分かち合い、みんなが元気をもらいながら運営されている集いの広場である。これからも、ますます活動の輪を広げていってほしいものである。

全国に活動拠点を展開しているナルクであり、この4拠点以外でもさまざまな形のサロンや集いの広場を地域の皆様も参加されて営んでおられ、中には地域の自治体から助成金を受けて活動しているところもある。

最近では介護保険法

の改正で各市町村に生活支援コーディネーターが配置されており、この方々を中心に地域の団体に呼び掛けて、居場所づくりが進められていく。また、さわやか福祉財団が一押しされている「共生型常置型の居場所」が各地でばちばち誕生している。しかし、誰が行ってもいい、何が行ってもいい、何らかの100%を狙わな

ついてもいい、誰が行ってもいい、何らかの100%を狙わな

る。この思い、た集いの広場は絶対

の舞台と思う。

の舞台と思う。

## つれづれの記

### チッキ死語の世界

「令和」の時代が始まった。新しい時代の到来とともに、古い言葉がどんどん忘れられていく。

先日、五十を過ぎた娘たちから「チッキって、なあに？」と聞かれ、説明するのに30分かかった。

ネットで調べると「JRの前身である国鉄による小荷物物の受発送」とあるが、私の記憶では「客と同じ便で運んでくれる手荷物」を指すように思うが、間違いだろうか。あなたか正解を教えてください。

チッキに限らず、死語が増えていくのは、びっくりさせられる。この間まで手を振ってまかり通っていた言葉が気がつく、「使っているのは年寄りだけ」という現象に、しばしば遭遇する。それだけ若者の言葉に対する感覚が敏感なのである。

いつの時代も、言葉を変えるのは若者である。自分たちの感覚に合った言葉を生み出し、感覚に合わない言葉を破棄していく。エネルギーはすさまじい。

死語とは何か。「日本国語大辞典」によ



れば、「過去に用いられたことのある単語で、現在全く用いられなくなっているもの」とある。死語とは決して古語ではなく、あくまでも現代語である。では具体的に、どんな言葉が死語になったのだろうか。思いつくまに挙げてみる。

前述したチッキをはじめ、「話を本題に戻す」という意味で使う「閑話休題」も通じなくなった。そのほか、赤帽（チッキなど手荷物を扱う国鉄職員）、外套、白墨、書生、毛唐、行水、たらい、シミちよる、衣紋掛け、ハイヤーなどなど。

ほつぽつ死語の仲間入りをしそうな言葉も多い。ワイシャツ（カッター）、ピフテキ（ステッキ）、違い引き（デット）、チヨッキ（ベスト）、背広（スーツ）、ちり紙（ティッシュ）、おみおつけ、腰掛け、写真機、百貨店など数え上げたらきりが無い。

死語が増えていく理由に、若者の言葉に対する敏感な反応だけでなく、その意味する物や習慣がなくなるという要因がある。チッキ、行水、書生などがこれに当たる。そしてもう一つは、同じ意味の新しい言葉の誕生である。外套はコート、白墨はチヨッキ、衣紋掛けはハンガー、写真機はカメラになった。

死語の世界の探求は、奥深く興味を尽き

（記・山田芳雄）

### 私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

#### 健康な脳の力ぎは「頭と体操」

脳は使わないと衰えますが、鍛えれば衰えを防ぐことができます。毎日の生活の中での脳の鍛え方をご紹介します。

- ①朝同じ時間に起きてリズムを作る。起きる時間が不規則な生活は脳内物質の分泌リズムを壊し、時差ぼけのような状態になる。
- ②魚を食べて脳いきいき。魚に多く含まれているEPAやDHAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、脳機能を維持。
- ③家事こそ最高の脳トレ。調理、買い物など家事は複数の手順を考え実行するので、最高の脳トレ。
- ④有酸素運動。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を増やし海馬に神経細胞を増やします。
- ⑤話す力は脳の力。人と話をするとき、脳は様々なことを同時に処理しています。フル回転です。
- ⑥刺激と休息で能力アップ。刺激だけでなく適切な休息も大事です。

（静岡拠点会報から）



南関東エリア「コーディネーター研修会」

南関東エリア「コーディネーター研修会」... 養成講座を開き、コーディネーターの組織を積極的に推進してい

エリア内コーディネーター研修 3月22日 南関東エリアで実施... 今回のコーディネーター研修は「南関東掘るには」(A)「提供者を発生エリア」のエリア「後継者の育成」に内研修の一環としてマを討議し、意見集約を行った。

昨年度の高齢者疑似体験を終えて 感想文のまとめ 箕面拠点

平成30年度の高齢者疑似体験が無事終了しました。実施校は小学校6校、中学校2校、高校1校の計9校でした。

【担任の先生の感想】「えっ?」「きつ」などと、体験したからこそ気づける言葉が聞けたと思います。

【かたづけ隊】上田・千曲拠点 香山幸江... 最近の運営委員会に決めた「かたづけ隊」に要請が来しました。

【ふくい拠点】高橋俊彦... 私は、定年前の数年を大阪で過ごしました。故郷の大野に戻り、母は田舎で一人暮らしをする

【高槻・島本拠点】青山忠史... クリーンアップ活動は、「自立・奉仕」の理念のもと、拠点設立の時から重要な奉仕活動として位置づけられてきました。

【お詫び】4月号3面、25周年記念イベントの記事中「鹿児島・焼酎」が抜けておりました。

【けんちん汁】けんちん汁... 小学2~3年生のころ、祖母・母が作ってくれたけんちん汁。雪がちらちらとしている道を急いで帰り、ほっぺを赤くし、白い息をフーフー吐きながらのどに詰まらせ、急いで食べた記憶が懐かしく思い出されます。

「コーディネーター研修会」... 遠されるのは負担が大きい。おばあちゃん「今を大切に」といっていたが、その意味が分かった。

【ナルクに支えられて20年】... ナルクの支えのおかげで、母が市役所に相談したところ、ナルクを

【東葛拠点】クボチエツク慶子... 遠くアメリカ東海岸からごあいさつ申し上げます。

【かたづけ隊】... 何でも、数年前から空き家になってい

【高槻俊彦】... 私は、定年前の数年を大阪で過ごしました。

【青山忠史】... クリーンアップ活動は、「自立・奉仕」の理念のもと、拠点設立の時から重要な奉仕活動として位置づけられてきました。

【お詫び】... 4月号3面、25周年記念イベントの記事中「鹿児島・焼酎」が抜けておりました。

【けんちん汁】... 小学2~3年生のころ、祖母・母が作ってくれたけんちん汁。雪がちらちらとしている道を急いで帰り、ほっぺを赤くし、白い息をフーフー吐きながらのどに詰まらせ、急いで食べた記憶が懐かしく思い出されます。

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめレシピ けんちん汁 【材料】(3ℓ容量の鍋使用) 里芋500g 大根500g 椎茸7~8個 こんにゃく1枚 人参300g...





短歌

【北神三田】
絃ちゃん父親なるが何となく不思議に思
える夢の中に
葛野須耶子
初春の国家安泰家族の輪笑顔で仰ぐ平成の
宝
笠井照子
動かぬと思えし白き雲なれどいつしかその
位置姿変えたり
司雅博
【宝塚・川西】
図書館に本借りにゆく琥珀の夢六年待ちて
も予約をしたり
松野綾子

俳句

【奈良】
雲間より冬日一条余呉の湖
摺足の白に目のゆく能始
百一歳なほ凛として年賀述べ
夢さます宮の太鼓や初明り
露座地藏雪の頭巾とよだれ掛け
凧もちて駆ける親子や空の青
俊子
【和歌山】
人生は自分自分人は人
クールビス大寒来てモウオームビス
暖かい大寒に異常気象といわず
俊子
【宝塚・川西】
日本酒は粕になっても重宝だ
平塚らいうつ
【北神・三田】
ここち良いジャズメロディこの歳で
柳沢涵一
持つ杖で席ゆづられたアリガトウ
かんいち
【和歌山】
人生は自分自分人は人
クールビス大寒来てモウオームビス
暖かい大寒に異常気象といわず
俊子

拠点だより

【高槻・島本】
今回は書類の書き方
に重きを置いた「ボ
ランディア利用申込
書」「コーディネー
ト記録」「活動報告
書」等の正しい記入
方法を学び、確認し
合いました。
事例として、「会
員の母(独居)宅の
家事支援をし、会員
が持つている点数1
点を利用する」とい
う設定で、書類を作
成してもらいました。
30分の記入時間を
設け、その後プロ
ジェクターに大写し
して説明し、お互い
に学び合います。
書類作成は「一度
や二度書いたくらい
で、完璧に覚える」と、
「用紙によって
いうのは無理なも
の」を前提において
の勉強会。「理解し
て身につくまでは、
何回も何回も人に聞
き、回を重ねること
に身に着け、習得し
ていってください」
との講師の言葉に、
真剣な眼差しで受
講。研修後の質疑応
答では時間が足らな
いほどの活発な質問
に、講師陣は丁寧
に答えていました。
そんな前向きな受
講生の姿に期待を寄
せながらも、「見た
だけで誰でもが何を
できる用紙」の検討
では過去、最高の参
加人数で、演技を披
露する我々劇団員に
も気合が入ります。
このコンサートは
施設入居者の誕生会
も兼ねているとのこ
とで、楽しく華やか
にしたと、ハーマ
ニカ・ギター演奏
やカラオケのほか、
日本舞踊とフラメン
コも披露しました。
ホールではスタッ
フの皆さんも参加さ
れ、盛り上げに協力
して下さるなど、
終始、和やかな雰囲気の中で楽しんで
いただきました。
【京都】
「京都マラソン」に
ポランディア参加

随想

【宝塚・川西】
書初めや卒寿一墨ゆるぎなし
杉木妙子
【和歌山】
ほとばしる水の勢ひ初厨
玲子
姪の子の安産祈り春を持つ
れもん
【茨木・摂津】
和太鼓に波立ち上がる佐渡の冬
新井鏡子
暮れ早しバス待つ人の影長く
田中浩美
寒林を美しとみる齢かな
岩崎麻美

川柳

【宝塚・川西】
日本酒は粕になっても重宝だ
平塚らいうつ
【北神・三田】
ここち良いジャズメロディこの歳で
柳沢涵一
持つ杖で席ゆづられたアリガトウ
かんいち
【和歌山】
人生は自分自分人は人
クールビス大寒来てモウオームビス
暖かい大寒に異常気象といわず
俊子

【高槻・島本】
今回は書類の書き方
に重きを置いた「ボ
ランディア利用申込
書」「コーディネー
ト記録」「活動報告
書」等の正しい記入
方法を学び、確認し
合いました。
事例として、「会
員の母(独居)宅の
家事支援をし、会員
が持つている点数1
点を利用する」とい
う設定で、書類を作
成してもらいました。
30分の記入時間を
設け、その後プロ
ジェクターに大写し
して説明し、お互い
に学び合います。
書類作成は「一度
や二度書いたくらい
で、完璧に覚える」と、
「用紙によって
いうのは無理なも
の」を前提において
の勉強会。「理解し
て身につくまでは、
何回も何回も人に聞
き、回を重ねること
に身に着け、習得し
ていってください」
との講師の言葉に、
真剣な眼差しで受
講。研修後の質疑応
答では時間が足らな
いほどの活発な質問
に、講師陣は丁寧
に答えていました。
そんな前向きな受
講生の姿に期待を寄
せながらも、「見た
だけで誰でもが何を
できる用紙」の検討
では過去、最高の参
加人数で、演技を披
露する我々劇団員に
も気合が入ります。
このコンサートは
施設入居者の誕生会
も兼ねているとのこ
とで、楽しく華やか
にしたと、ハーマ
ニカ・ギター演奏
やカラオケのほか、
日本舞踊とフラメン
コも披露しました。
ホールではスタッ
フの皆さんも参加さ
れ、盛り上げに協力
して下さるなど、
終始、和やかな雰囲気の中で楽しんで
いただきました。
【京都】
「京都マラソン」に
ポランディア参加

【高槻・島本】
今回は書類の書き方
に重きを置いた「ボ
ランディア利用申込
書」「コーディネー
ト記録」「活動報告
書」等の正しい記入
方法を学び、確認し
合いました。
事例として、「会
員の母(独居)宅の
家事支援をし、会員
が持つている点数1
点を利用する」とい
う設定で、書類を作
成してもらいました。
30分の記入時間を
設け、その後プロ
ジェクターに大写し
して説明し、お互い
に学び合います。
書類作成は「一度
や二度書いたくらい
で、完璧に覚える」と、
「用紙によって
いうのは無理なも
の」を前提において
の勉強会。「理解し
て身につくまでは、
何回も何回も人に聞
き、回を重ねること
に身に着け、習得し
ていってください」
との講師の言葉に、
真剣な眼差しで受
講。研修後の質疑応
答では時間が足らな
いほどの活発な質問
に、講師陣は丁寧
に答えていました。
そんな前向きな受
講生の姿に期待を寄
せながらも、「見た
だけで誰でもが何を
できる用紙」の検討
では過去、最高の参
加人数で、演技を披
露する我々劇団員に
も気合が入ります。
このコンサートは
施設入居者の誕生会
も兼ねているとのこ
とで、楽しく華やか
にしたと、ハーマ
ニカ・ギター演奏
やカラオケのほか、
日本舞踊とフラメン
コも披露しました。
ホールではスタッ
フの皆さんも参加さ
れ、盛り上げに協力
して下さるなど、
終始、和やかな雰囲気の中で楽しんで
いただきました。
【京都】
「京都マラソン」に
ポランディア参加

ホノルルマラソン

中山年雄
【東大阪・大東】
中山年雄
昨年の12月9日、
ホノルルマラソンに
参加し、完走(完
歩?)した。
早朝5時。まだ日
の昇らない真つ暗闇
の中、盛大な花火を
合図にスタート地点
であるアラモアナ公
園を出発。クリスマス
スシーズンとあって、
ホノルルハーバー付
近の通りは一面、イ
ルミネーションで煌
めいている。10キロ
ほど走り、ワイキキ
ビーチに出るころに
は夜も明けてきた。
見えてきたのは、



豪華なホテル群と遠景で見慣れたダイヤモンドヘッド、ブーゲンビリアの咲く生垣のある邸宅群。そこでは住民たちがジャズ演奏やハイタッチなどで歓迎してくれ、ハイウェイの往復20キロは道路のアツブダウンが少なくな

【高槻・島本】
今回は書類の書き方
に重きを置いた「ボ
ランディア利用申込
書」「コーディネー
ト記録」「活動報告
書」等の正しい記入
方法を学び、確認し
合いました。
事例として、「会
員の母(独居)宅の
家事支援をし、会員
が持つている点数1
点を利用する」とい
う設定で、書類を作
成してもらいました。
30分の記入時間を
設け、その後プロ
ジェクターに大写し
して説明し、お互い
に学び合います。
書類作成は「一度
や二度書いたくらい
で、完璧に覚える」と、
「用紙によって
いうのは無理なも
の」を前提において
の勉強会。「理解し
て身につくまでは、
何回も何回も人に聞
き、回を重ねること
に身に着け、習得し
ていってください」
との講師の言葉に、
真剣な眼差しで受
講。研修後の質疑応
答では時間が足らな
いほどの活発な質問
に、講師陣は丁寧
に答えていました。
そんな前向きな受
講生の姿に期待を寄
せながらも、「見た
だけで誰でもが何を
できる用紙」の検討
では過去、最高の参
加人数で、演技を披
露する我々劇団員に
も気合が入ります。
このコンサートは
施設入居者の誕生会
も兼ねているとのこ
とで、楽しく華やか
にしたと、ハーマ
ニカ・ギター演奏
やカラオケのほか、
日本舞踊とフラメン
コも披露しました。
ホールではスタッ
フの皆さんも参加さ
れ、盛り上げに協力
して下さるなど、
終始、和やかな雰囲気の中で楽しんで
いただきました。
【京都】
「京都マラソン」に
ポランディア参加

味わった。

しかし、楽しいこ
とだけではなかつ
た。20キロ過ぎには
両肩が、30キロ過ぎ
からは両股関節が痛
み出し、カピオラニ
公園前では、とうと
う足を引かずしてし
まった。
しかし、「ゴール
前には妻と娘が待つ
てくれている」「フ
イニツシユの瞬間に
は一人ひとりの名前
をアナウンスしてく
れる」などを励みに、
走り切った。「この
瞬間のために頑張る
ことが出来るんだな
あ」としみじみ思っ
たホノルルマラソン
だった。
60歳を過ぎてか
ら、「死ぬまで元気」
の面を貢献はできな
い。
人には向き不向き
があるので、すべて
が沸き上がったのだ。

【水戸】加藤木梨

私は35歳。昨年7
月にナルクに入会し
て1年近く経った。
以前から家族の病院
への送迎や付き添い
を楽しんでやってい
たので、その延長の
ような気持ちで入会
し、送迎を中心に活
動している。
人には向き不向き
があるので、すべて
が沸き上がったのだ。

【高槻・島本】
今回は書類の書き方
に重きを置いた「ボ
ランディア利用申込
書」「コーディネー
ト記録」「活動報告
書」等の正しい記入
方法を学び、確認し
合いました。
事例として、「会
員の母(独居)宅の
家事支援をし、会員
が持つている点数1
点を利用する」とい
う設定で、書類を作
成してもらいました。
30分の記入時間を
設け、その後プロ
ジェクターに大写し
して説明し、お互い
に学び合います。
書類作成は「一度
や二度書いたくらい
で、完璧に覚える」と、
「用紙によって
いうのは無理なも
の」を前提において
の勉強会。「理解し
て身につくまでは、
何回も何回も人に聞
き、回を重ねること
に身に着け、習得し
ていってください」
との講師の言葉に、
真剣な眼差しで受
講。研修後の質疑応
答では時間が足らな
いほどの活発な質問
に、講師陣は丁寧
に答えていました。
そんな前向きな受
講生の姿に期待を寄
せながらも、「見た
だけで誰でもが何を
できる用紙」の検討
では過去、最高の参
加人数で、演技を披
露する我々劇団員に
も気合が入ります。
このコンサートは
施設入居者の誕生会
も兼ねているとのこ
とで、楽しく華やか
にしたと、ハーマ
ニカ・ギター演奏
やカラオケのほか、
日本舞踊とフラメン
コも披露しました。
ホールではスタッ
フの皆さんも参加さ
れ、盛り上げに協力
して下さるなど、
終始、和やかな雰囲気の中で楽しんで
いただきました。
【京都】
「京都マラソン」に
ポランディア参加

【ボケたらあかん長生きしなはれや】

年寄りの心得とし
てか、この痛快な歌
詞がびわこ湖南拠点
の会報に掲載されて

【ボケたらあかん長生きしなはれや】

年寄りの心得とし
てか、この痛快な歌
詞がびわこ湖南拠点
の会報に掲載されて

【高槻・島本】
今回は書類の書き方
に重きを置いた「ボ
ランディア利用申込
書」「コーディネー
ト記録」「活動報告
書」等の正しい記入
方法を学び、確認し
合いました。
事例として、「会
員の母(独居)宅の
家事支援をし、会員
が持つている点数1
点を利用する」とい
う設定で、書類を作
成してもらいました。
30分の記入時間を
設け、その後プロ
ジェクターに大写し
して説明し、お互い
に学び合います。
書類作成は「一度
や二度書いたくらい
で、完璧に覚える」と、
「用紙によって
いうのは無理なも
の」を前提において
の勉強会。「理解し
て身につくまでは、
何回も何回も人に聞
き、回を重ねること
に身に着け、習得し
ていってください」
との講師の言葉に、
真剣な眼差しで受
講。研修後の質疑応
答では時間が足らな
いほどの活発な質問
に、講師陣は丁寧
に答えていました。
そんな前向きな受
講生の姿に期待を寄
せながらも、「見た
だけで誰でもが何を
できる用紙」の検討
では過去、最高の参
加人数で、演技を披
露する我々劇団員に
も気合が入ります。
このコンサートは
施設入居者の誕生会
も兼ねているとのこ
とで、楽しく華やか
にしたと、ハーマ
ニカ・ギター演奏
やカラオケのほか、
日本舞踊とフラメン
コも披露しました。
ホールではスタッ
フの皆さんも参加さ
れ、盛り上げに協力
して下さるなど、
終始、和やかな雰囲気の中で楽しんで
いただきました。
【京都】
「京都マラソン」に
ポランディア参加

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Rows include 北海道地区 (5), 東北地区 (25), 関東地区 (6), 信州地区 (2), 北陸地区 (8), 中部地区 (40), 近畿地区 (7), 中国地区 (6), 四国地区 (3), 九州地区 (1), 合計 (113), and 海外 (Nalco USA: 1, Nalco Swiss: 1, Nalco UK: 1, Nalco Orange: 1).



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