



**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2-1-8 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](mailto:kaiho@nalc.jp)

# ナルク25年の歩みは地域貢献の歩み 奉仕活動も370万時間を突破

ナルクの活動の柱である「時間預託活動」については先月号で詳細をお伝えしたが、今月は、もう一つの柱である「奉仕活動」についてナルクの現状をお伝えする。時間預託活動が300万時間を達成したと同様に、奉仕活動も370万時間を達成することができた。NPO法人の存意義は、地域社会にいかに関与しているかということであろう。その意味でナルクの奉仕活動が370万時間を突破したということは、我々は誇りにし、活動会員の皆様へ感謝したい。

ナルクの奉仕活動は定款で謳われている社会参加と市民相互扶助の精神に基づき、高齢社会にふさわしい地域社会作りを推進する事業を行い、社会全体の利益と福祉の増進に寄与する活動の一つとして会員外の不特定多数の人や地域社会に対して行うボランティア活動である。

奉仕活動の記録は、その活動の内容を問わず、すべて活動1時間に対し、奉仕活動点数1点が付与される。具体的な奉仕活動の内容は

(1)福祉関係  
 特別養護老人ホームをはじめ、高齢者施設でのボランティア(洗濯乾燥、食事の配膳、車いすの掃除、植木の管理、囲碁など趣味の相手、書道教室の開催、各種のイベント・教室の開催・援助など)。

(2)子育て支援関係  
 介護保険法などの施行により高齢者、障害者の困難な支援は、行政を中心に実施していく方向になったため、その余力を「子育て支援活動」を活動の重要な柱とす。

(3)環境美化関係  
 河川・海岸・道路・公園などの清掃、森林・公園などの植樹や除草など。ナルク設立10周年には「東海56次エコーウォーク」で東海道でごみ収集を実施。また15周年では「中山道ウォーク」で

東日本大震災では、宮城拠点によるパラソル喫茶が皆さんの記憶に新しいと思う。

全国から参加した拠点・会員も多く、喫茶開店回数は200回。そしてその喫茶店で振る舞われたマドレーヌは何と10万個。副代表の佐藤美喜さんが一人で焼き上げたお菓子である。「夢中だったから」と彼女は言うが、1回200個前後を家庭用のオーブンで焼くのであるから、いかに大変だったか。今その味を懐かしく思い出している人も多いことであろう。

仮設住宅がなくなり、そこにいた人たちも、バラバラに離れていった今、新たなコミュニティ作りが問題でもある。復興住宅の自治会からの依頼や、福祉施設で、かつての経験を生かして心をつなぐお手伝いをしている。

・地域では児童の登下校時の安全を願って見守り活動をしているが、これにナルクが加わったり、単独で見守りをしていくケースも多い(信州さかき、和歌山、堺、茨木・摂津などの各拠点)。

・このような見守りとは別に、もう少し機動的な「青パト」がある。車の屋根に青色の点滅灯を付けて校区をパトロールするのであるが、枚方拠点は週1回、16台の自家用車と拠点

台で7年間続けている。四條畷拠点では2人が自家用車で同様の活動をしている。他団体との協働  
 ナルクが単独で行う環境美化運動は十分にインパクトがあるが、地域の他団体と一緒に活動すると、より大きな力になっている。

・栃木拠点は足尾銅山の廃鉱跡緑化運動に協力している。これは単に山に植樹をするのではなく、ドングリを拾うところから始まる。ドングリを発芽させ、育てて山に植える壮大なものである。

・茨木・摂津拠点は、まずドングリを拾って土に植えて発芽させるまでは小学生の子供達の協力を得ている。目抜き通りを大勢で掃除する姿は市の名刺(頁へ)

植樹できるまで育てるのはナルクの会員たち。もちろん、畑地の提供も必要である。そして最終的に山に植樹する時には多くの団体と一緒にやっている。

・防獣ネット張り。栃木拠点はイノシシなどの害獣から住宅地や畑を守るために市に協力して、防獣のためのネット張りに協力している。なかなかの重労働で、高齢者には大変な作業であるが、近くの国の施設(農水省管理)を借りる権利のために頑張っている。

・茨木・摂津拠点は地域の高校や少林寺拳法の団体と一緒にクリーン作戦を行っている。目抜き通りを大勢で掃除する姿は市の名刺(頁へ)



季の輝き

枚方山田池公園の菖蒲

写真・古布啓治

宮城拠点のバラソル喫茶

・市内を流れる川沿いの遊歩道やハイキングコースを歩きながらきれいに石二鳥の「グリーンウォーク」は箕面、交野、枚方、奈良などの拠点で行われている。

・地域では児童の登下校時の安全を願って見守り活動をしているが、これにナルクが加わったり、単独で見守りをしていくケースも多い(信州さかき、和歌山、堺、茨木・摂津などの各拠点)。

・このような見守りとは別に、もう少し機動的な「青パト」がある。車の屋根に青色の点滅灯を付けて校区をパトロールするのであるが、枚方拠点は週1回、16台の自家用車と拠点

大分拠点のハンドマッサージ活動

・茨木・摂津拠点は地域の高校や少林寺拳法の団体と一緒にクリーン作戦を行っている。目抜き通りを大勢で掃除する姿は市の名刺(頁へ)



大分拠点のハンドマッサージ活動

和気愛々  
 今月も高畑名誉会長との関わりについて、ひと言 40年来のお付き合いだったが、昔から書くことが好きで、素晴らしい文章を作っています。ナルクの会報と一緒に自宅に送ってくださることが多々あった。会社生活を終え、日頃の感謝を伝えるにナルクの事務所に挨拶に伺ったのが運の尽きだった。「明日からナルクに会い」と半強制的に入会させられたことを昨日のことのように思い出す。以来、本部で事務局の業務を担当したが、名誉会長がいつも言われていたことに「現場が重要」という言葉がある。現場とは、まさに「王の見る場」であり、当時の大阪拠点の廣岡代表にお願いし、送迎など活動の現場体験をさせていただいた。また事務局次長時代に寺井事務局長(当時)の配慮で、全国で開催されていた事務局長会議に出席し、全国の皆さんと親しく懇談ができたことが現在の活動に生きていると思う。(神野毅)

物行事になつてい  
・利根沼田の代表、  
事務局長も同様で、  
のお願い  
総会の議論を受け  
て本年度から「ナル  
クデー(ナルクウイ  
ーク)」を設定し、  
地域社会への貢献活  
動を展開したい。



箕面拠点の滝道清掃活動

・箕面拠点は事務局  
長がいくつもの団体  
の幹部を兼ねている  
ので協働作業が多  
い。名所「箕面の滝」  
に通じる沿道のクリ  
ーンハイキングもそ  
の一角を担うのは和  
歌山拠点  
沿道での  
応援は交  
野拠点な  
ど、ユニ  
ークな地  
域貢献活  
動もあ  
る。  
ナルクデ  
ー(ナル  
クウイ  
ーク)の設  
定と全国  
一斉行動

・利根沼田の代表、  
事務局長も同様で、  
のお願い  
総会の議論を受け  
て本年度から「ナル  
クデー(ナルクウイ  
ーク)」を設定し、  
地域社会への貢献活  
動を展開したい。  
神野会長談話  
昨年(2019年)の記  
念行事も成功裏に終  
了し、ナルクの基本  
活動である「時間預  
託活動」は300万  
時間を達成いたしま  
した。このことにつ  
いて先輩諸氏、また  
現在活動を展開され  
ている会員の皆様の  
ご労苦に対し、心か  
ら感謝をする次第で  
あります。  
また、昨年提言を  
受けた「ナルクビジ  
ョン」の中で、今後  
ナルクは地域社会と  
のコミュニケーション  
の推進により、地  
域と共に活動を進め  
ることが重要であり  
ます。  
ここにナルク設立  
25周年を契機に、ナ  
ルク設立日の「4月  
20日」を「ナルクデ  
ー(ナルクウイ  
ーク)」として、全拠  
点一斉に地域社会に  
貢献する環境美化活  
動を展開しようでは  
ありませんか。  
なお、活動内容に  
ついては各拠点で検  
討いただきます。考  
えていただきますが、活動  
自体が地域にアピ  
ルする配慮(例えば、  
クウイーク)

①名称  
ナルクデー(ナル  
クウイーク)  
②実施日  
2021年4月20  
日、または4月20  
日の週の1日  
③活動内容  
環境美化活動  
詳細は前述の通り  
です。(以上)



交野拠点のマラソン沿道応援

### おらが拠点の 熱いひと

澄巻 昌川 鹿野 幸男 古河 武善 佐藤 正昭  
朝から会 員さん宅 の庭に80 歳の姿 があります。 ナルクの旗を立てて作業をしてい

ますが誰が見てもナルクの面々には見えません。

東葛拠点南ブロックの鹿野(84歳)、鮎川(82歳)、佐藤(81歳)、古河(80歳)の80歳カルテット・植木せん定グループです。

私どもの拠点には、せんだいや草取りの奉仕活動をする人が15人以上いて、カルテットを組んだ4人のグループも、

季節を問わず出番が回ってき  
ます。時には7、8人を要する作業要請もありますが、その時は80歳予備軍や、女性メンバーにも加わってもらいます。  
作業は脚立を使うことから「安全最優先」で、分担して行いますが、正に「ワンチーム」での作業です。



80歳カルテットメンバー



作業に励む東葛拠点メンバー

佐藤正昭さんは片付けの名人で、他のメンバーがせんだした枝などを瞬間にまとめてくれます。一番若い古河武善は拠点の代表を務め、幼稚園勤務の現役ながら、松のせんだまでこなす技はプロ級です。

皆さん、仕上がり出来栄

### リレーエッセイ

#### あなたもMCIでは?

現在、認知症の高齢者の数は462万人、85歳以上の4人に一人が認知症だそうです。そして、問題なのは認知症の予備軍といわれるMCI(マイルド・コグネクティブ・インペアメント)軽度認知機能障害が400万人もいるということです。かくいう私もその一人です。



外出時、玄関を出た後で、「カギを掛けたかな」と後戻りしたことは二度三度ではききません。日本の認知機能の権威で「長谷川式認知症スケール」を作られた長谷川和夫医師が2年前に認知症になられたことが伝えられました。それが分かったとき、かけは、「ドアにかぎをかけたかな」と一度戻るのはありがちな、二度三度と戻ることがあり、これはおかしいと、弟子の専門病院に行き、MRIの検査と心理テストを受けたら、認知症と分かった」とおっしゃっております。

最近の長谷川医師によると、「朝はすっきりしているが、午後になるとおかしくなる。昼と夜とが分からなくなり、外出したら、店がみな閉まっていたこともある」そうです。しかし喜怒哀楽などの感情は残っているし、友人、家族、同僚、介護サポーターなどつながりがあり、コミュニティ

はプロと違わない自信と自負を持ち、作業をこなしています。伸びた枝木が見事に整った姿や雑草を取り去り、きれいになった庭を見て、メンバー一同清々しい満足感が体を駆けめぐります。感謝の言葉をいざと、疲れも飛び去り、次の意欲が湧いてきます。健康体操よりもサプリメントよりも、体を動かし爽快感を味わい、喜びを共有すること、健康を維持する上で一番です。

#### 私はこれで元気です 100歳までボケないために

- 脳と心のアンチエイジングのために次のことを試してみよう。
- 1、まずは足腰を鍛える。
  - 2、今より500歩多く歩く。1回のウォーキングは20分以上。
  - 3、坂道運動。平地だけでなく、坂道や階段も。
  - 4、「速く歩く」「ゆっくり歩く」を繰り返す。
  - 5、誰よりも若く見える首の体操。後ろから呼ばれたとき、首だけを回して振り返るように。
  - 6、常に良い姿勢を心掛ける。肩甲骨を下げると、自然に姿勢が良くなり、若く見える。
  - 7、骨盤を引き締めるのは老化防止。
  - 8、尿漏れ防止体操の実施。床におおむけに寝て両ひざを立てる。5秒間肛門を締める。10秒ほど力を抜く。また肛門を締める。この動作を3回繰り返す。おなかに力は入れず呼吸は止めない。
- (びわこ南東拠点会報より転載)

### びわこ湖西拠点 会員募集キャンペーンで大きな成果

びわこ湖西拠点は3月7日午前10時から午後2時まで、大津市和邇中浜の平和堂和邇店1階で会員募集のキャンペーンを展開した。



平和堂和邇店で初の会員募集キャンペーン

度の低いナルクの存在を示すには、積極的な宣伝活動が必要で、ナルクの幟とブースを用意し、初めて取り組んだのが、予想以上に成果があった。

反響は数日後にあるものと思っていたのだが、当日だけで2世帯4人が入会、1世帯が入会案内書を持ち帰った。「エディング」も4冊が売れた。和邇店よりも来客数の多い堅田店などでキャンペーンを展開すれば、さらなる効果が期待できそうだ。

### 千葉エリア会議

水戸拠点の送迎活動の実態に感動

千葉エリア会議が2月7日、千葉市保健福祉センターで開催された。千葉県8拠点の代表、副代表、事務局長が出席、各拠点の取り組みの報告と関連する質疑が行われた。

共通の問題点は、会員の高齢化に伴う活動の停滞と、会員

の減少である。この問題は都市部も郡部も同じで、妙案がないといった現状である。報告の中で特徴的だったのが、市川拠点の「地域支え合い活動の推進」である。5つのブロックで拠点化を図り、運営委員やブロック委員を配置し、拠点ごとに活動を推進するといったものである。これは「かずさ拠点」がサロンを地域活動の拠点にしようという考えと同じである。市川拠点の成功を期待したい。

最後に水戸拠点の和代表の講演があった。その中で驚くべき内容が報告された。水戸拠点は、病院への送迎に力を入れており、その実績が報告されたが、12月は利用会員が81人。回数は295回、活動時間が444時間である。活動回数は、1日に約10回病院に送迎していることになっている。この実績をどう見るか。利用する人がいるからこのような数字になるのだらう。といえはそれまでである。この数字はわが「かずさ」から見れば驚嘆に値する数字である。

水戸拠点は入会するときの説明会で、「あなたは病院への送迎を自賠責保険を

使ってやることで済みますか」と聞くことである。そのことを理解したうえで入会する会員がいるので、この驚異的な送迎活動ができるのである。(安藤正之)

美幌拠点の同好会「映画を楽しむ会」は不定期で開催している。この町から30年前に、映画館が姿を消してしまっただけに、オホーツク沿岸の町で映画館があるのは北見だけになってしまいました。

従って、同好会の開催場所も北見の映画館ということになりました。

幸い北見は車で40分の隣町です。メンバー同士車で乗り合わせ、わいわいがやがや、賑やかなドライブを楽しめます。

そして映画の後はお楽しみランチタイムです。映画の感想、次の作品やレス

トラン選びなどの歓談で、親睦の輪はさらに盛り上がりま

す。会員の高齢化により車を運転する人が

少なくなってきたのが悩みのたねです。

に何度も並び、食料をもらって、高齢者や子供たちに配って歩いた。

保母の資格を生かして青空保育の手伝いをし、子供たちから元気をもらったことも思い出さ

さ。忘れたいけれど、いことだと思っ

ている。いや、あの時、あの町の様子は決して忘れられない私の1・17である。

さらなる発展を目指して

茨木・摂津拠点 奥村妙永子

この7月で茨木・摂津拠点の活動はスタートしてから25年になります。

437人の会員と法人7団体、個人10人の賛助会員、さらに多くの方の協力を得て、茨木市と摂津市でボランティア活動を推進してきました。

「住み慣れたこの街で、いつまでもいきいきと楽しく安心して暮らしたい」という共通の理念に、思いを共にする人が集まり、福祉に携わるために必要な知識と技術を身につけるべく、今も多くの研修会を続けています。

日々、サポートを必要とする方から多くの相談をいただきます。それらに対応するためには、困

### 町から映画館が消えた

だが美幌拠点の映画鑑賞会は元気です

美幌拠点の同好会「映画を楽しむ会」は不定期で開催している。この町から30年前に、映画館が姿を消してしまっただけに、オホーツク沿岸の町で映画館があるのは北見だけになってしまいました。

従って、同好会の開催場所も北見の映画館ということになりました。

幸い北見は車で40分の隣町です。メンバー同士車で乗り合わせ、わいわいがやがや、賑やかなドライブを楽しめます。

そして映画の後はお楽しみランチタイムです。映画の感想、次の作品やレス

トラン選びなどの歓談で、親睦の輪はさらに盛り上がりま

す。会員の高齢化により車を運転する人が

少なくなってきたのが悩みのたねです。

に何度も並び、食料をもらって、高齢者や子供たちに配って歩いた。

保母の資格を生かして青空保育の手伝いをし、子供たちから元気をもらったことも思い出さ

さ。忘れたいけれど、いことだと思っ

ている。いや、あの時、あの町の様子は決して忘れられない私の1・17である。

さらなる発展を目指して

茨木・摂津拠点 奥村妙永子



阪神淡路大震災から25年

### 阪神淡路大震災から25年

神戸拠点 代表 崇嶋幸子

今年はいくつもの命を奪った阪神淡路大震災から25年の節目の年なので、早くから「1・17ひょうごメモリアルウォーク」と追悼行事に参加しようと考えていた。30年余り勤めた会社を退職し、単身赴任中の夫の住む神戸に引越して、10日目に大震災に遭遇した。50歳の時である。

次の仕事は高齢者福祉と決め、転職して、若い時と同じように心を躍らせて神戸に来たのに、美しかつた街は壊れてしまった。

当時、まだナルクは組織されていなかっただけで、一人でも、何かできることはないか」と考え、思い悩んでいた。

幸い住んでいた地下鉄沿線の須磨区は比較的被害が少なかった。区役所に行くといろいろな物資を配る行列ができていた。食料を配る列

に何度も並び、食料をもらって、高齢者や子供たちに配って歩いた。

保母の資格を生かして青空保育の手伝いをし、子供たちから元気をもらったことも思い出さ

さ。忘れたいけれど、いことだと思っ

に何度も並び、食料をもらって、高齢者や子供たちに配って歩いた。

保母の資格を生かして青空保育の手伝いをし、子供たちから元気をもらったことも思い出さ

さ。忘れたいけれど、いことだと思っ

ている。いや、あの時、あの町の様子は決して忘れられない私の1・17である。

さらなる発展を目指して

茨木・摂津拠点 奥村妙永子

この7月で茨木・摂津拠点の活動はスタートしてから25年になります。

437人の会員と法人7団体、個人10人の賛助会員、さらに多くの方の協力を得て、茨木市と摂津市でボランティア活動を推進してきました。

「住み慣れたこの街で、いつまでもいきいきと楽しく安心して暮らしたい」という共通の理念に、思いを共にする人が集まり、福祉に携わるために必要な知識と技術を身につけるべく、今も多くの研修会を続けています。

日々、サポートを必要とする方から多くの相談をいただきます。それらに対応するためには、困

りつつあります。我々の地域においても高齢化が否応なく進んでおり、私たちが行っている支援事業へのニーズはますます高まっています。

楽しみながらきずなを深めて、地域へ貢献することが理想です。日々の活動が支援を必要とする多くの方々の安心につながるよう努めたいと思っております。

ボランティア大好き 東葛拠点 大塚清子

人生100年といわれる時代、どんな老後が私を待っているのか不安もありま

す。一日一日を楽しんで過ごすように思っています。

1か月前までは歩いたり話したりしていた方が最近になって認知症を発症したり、歩けなくなったり、歩けなくなったりする目の前の出来事を現実に見てお

ります。

ミリーサポート、子ども食堂などのお手伝いをやって楽しんでます。6年前からデイサービスで、傾聴ボランティアも

行い、いろいろな人とお話をさせていた

だいてあります。

1か月前までは歩いたり話したりしていた方が最近になって認知症を発症したり、歩けなくなったり、歩けなくなったりする目の前の出来事を現実に見てお



### 私の簡単料理・自慢の一品

#### 鶏手羽元のマーマレード煮

- 【材料】 鶏手羽元 8~10本
- 【調味料】 マーマレードジャム 150グラム 醤油 75ml (ジャムの瓶の約半分) 好みで控えてもよい

#### 【作り方】

- ①厚めのステンレス製の鍋かホーロー鍋に鶏手羽元を敷き詰める。
  - ②上記の鍋の中にマーマレードジャムを1本と、醤油をジャムの瓶の半分を入れる。
  - ③②の中に水を鶏手羽元がかぶるぐらい入れ、はじめ強火の中火で煮込み、煮立ってきたら少し火を弱め、煮詰める。
  - ④水気が少なくなってきたら鶏肉をひっくり返しながらかき混ぜ、とろみがついてきたら火を止める。(気を付けないと溶け込んでしまいます)
- \*安い鶏手羽元で、お手軽にでき、ピールのお供に最適です。マーマレードが加わることで、さっぱりとした味になり、ヘルシーな鶏肉をおいしくいただけます。

(茨木・摂津拠点 上田久美子)

皆さまの投稿をお待ちしています。男性の方の投稿歓迎です。できるだけ写真添付してください。自慢の郷土料理もご紹介ください。メールアドレス yamay@peach.plala.or.jp 〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 F Gビル4F ナルク編集部

