



高畑敬一さんを  
たたえ、憶う  
ナルク相談役  
田邊 榮一郎

私が高畑さんに初めてお会いしたのは、30年ほど前で、「社公民」が連合政

権を実現しようという画策していた時だった。何度かお会いするうちに、高畑さんが真に「働く人」の生活を思い、幸せを願う素晴らしい人だと深く感服するようになった。

ナルク相談役  
藤岡 武

高畑会長が、定年後の人生を考えるに当たって参考にしたのは哲学者・森信三先生の「60歳からの人生がその人の真価を決める。だからこそ現役時代の何倍も緊張感をもって生きろ！」という言葉

その後、高畑さんは「税金で飯を食っている自治労がストを目的に行う春闘には反対だ」として、大阪に民間労組協議会を立ち上げ、総評、同盟の殻を破って今の連合を設立、日本の労働界の統一を果

した。高畑会長は、また、高畑さんは、国会議員候補として強く推されたが、「自分は特定政党に属するわけにはいかない」として辞退された。ナルクの会長になった後も、大阪府副知事にせびと請わ

す。高畑会長は、この二人を中心に「地域包括ケア」の構築が始まるのだなあ」と感

たしたのである。また、高畑さんは、国会議員候補として強く推されたが、「自分は特定政党に属するわけにはいかない」として辞退された。ナルクの会長になった後も、大阪府副知事にせびと請わ

れたが固辞された。そして高畑さんは、「高齢者同士の支え合い」としてボランティア活動を生涯の道とされたのだ。

高畑会長が、定年後の人生を考えるに当たって参考にしたのは哲学者・森信三先生の「60歳からの人生がその人の真価を決める。だからこそ現役時代の何倍も緊張感をもって生きろ！」という言葉

ナルクの10周年記念行事では大阪一東京580キロを、弥次喜多姿で完歩された。新橋駅前掘田力さわか福祉財団理事長を先頭に80人が出迎えてくれたが、ボランティア団体を束ねる堀田さん、「自立・奉仕・助け合い」を全国で実践

する高畑さん、この二人を中心に「地域包括ケア」の構築が始まるのだなあ」と感

高畑会長が、定年後の人生を考えるに当たって参考にしたのは哲学者・森信三先生の「60歳からの人生がその人の真価を決める。だからこそ現役時代の何倍も緊張感をもって生きろ！」という言葉

おらが拠点の  
熱いひと

と、二級資格を取って入会しました。

現在、大阪市には北と南の2拠点がありますが、9年前の分離独立前の時代からコーディネーターを担当していました。大阪1拠点時代は一人のコー

大阪南拠点 巻川美さん  
巻川美さん、16年、新南でナルクを知り、同じやるならヘルパー資格を持っていていい方ではないかと、二級資格を取って入会しました。

「利用者が、活動者の状況把握」も全て行うというスーパーマン的システムで運用していました。しかし、改めて南拠点になってから、「このままでは助け合い支援活動の実情に合わない」と複数コーディネーター制への改革に取り組みました。市内12区を4分割してそれぞれに担当コーディネーターを配置し、利用者を細かく支援していく体制に組み直しました。現在のナルク全体のシステムからみれば何を今さらの感がありますが、その時は変革に結構エネルギーをかけて取り組んでくれました。

「調整を図りながら、利用者の支

援体制が軌道に乗るまでや、大阪市の外の会員や遠距離介護の利用・活動コーディネーターなどを担当し、月々のコーディネーター会議を運営してくれています。



同好会も、麻雀、カラオケ、民踊、ハイキングと、幅広く楽しんでいきます。毎月施設へ「民踊慰問」に出かけていましたが、現在は同好の土も減ってきており2か月に

一度に減りましたが、何とか続けています。3年前に70歳になったのを機に免許を返上し、今では敬老バスを駆使して市内を駆け巡っています。「各地の飲食店がお得になるよ」と、茶目つぷりぶりに披露しておられますが、正直この「敬老」の名称は巻川さんには通用しません。巻川さんを一語でいうと、皆さんから頼りにされる「努力を惜しまない調整役の人」ということにつきまします。目下の悩みは、活動会員減、かつ高齢化ですが、「こうして自分が動いていること自体が健康に繋がっているんだ」と言い聞かせ、発破をかけている昨今です。

(大阪南拠点・守屋正)

つれづれの記  
写真絵画専門ホキ美術館

皆様、ホキ美術館をご存じですか？私には全国的にはあまり知られていませんが、特色のある水族館、美術館、植物園等を巡ることが好きです。



ホキ美術館は2010年に千葉市緑区に開館された世界でも珍しい日本初の写真絵画専門美術館です。この美術館を創設された保木将夫氏は、医療用不織布製品、滅菌用包装袋(メッキンバッグ)および各種医療用キット製品のトップメーカー「ホギメディカル」の創業者で現在名誉会長を務めています。氏は私財をつぎ込んで美術館を創設されました。

写真絵画は画家が見たままに、その存在を描いた作品です。画家が時間をかけて一枚の絵や写真と向き合い、1年に数点しか描くことができないうほど、緻密にかつ繊細につくりあげる作品です。その世界を目的

当たりすると、絵は、現実の写真以上に多くのことを語っているのを感じます。ホキ美術館では、巨匠から若手までの作家約50人の作品450点を所蔵しているようです。世界最大の森本草介氏のコレクション、写真界のリーダー野田弘志氏、日展前理事長中山忠彦氏のほか、代表作家によるホキ美術館のための描き下ろし作品など100号以上の大作が展示されています。常設展では、人物画、風景画、静物画など巨匠から若手作家まで、さまざまなコンセプトで描かれた写真作品を一堂に鑑賞することが出来ます。

私はこれで元気です

二わたしの健康法お教えします  
まず歯周病チェックを

奈良県大和高田市の安江デンタルクリニック院長が「一生口から食べられる」というテーマで、講演をしてくださいました。以下は講演要旨です。

日本では、40歳以上の方の7割が歯周病にかかっていると言われます。

進行すると心臓病や肺炎、糖尿病など全身疾患との関係も明らかになってきております。健康のためにも歯周病ケアは重要で、自分の歯でおいしい食事と楽しい会話ができ、毎日を過ごせるようにしたいものです。

医療は進歩を続けて寿命は長くなりました。80歳でも旅行に出かけるというのはあたりまえになりました。それには健康でなければなりません。まず歯周病チェックです。「悪くなってから治療する」から「悪くならないように定期的にメンテナンスをする」に意識改革をしましょう。「加齢は口から訪れる」。一生口から食べられるように頑張りましょう。

奈良拠点 白鳥節子  
(奈良拠点会報より転載)

「ナルク(NALC)」とはNPO法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の通称です。



南相馬市「夜の森公園」にて

平成26年5月、ナルクは仙台から南相馬市へ。夜の森公園へ。時折、桜が咲く頃、訪ねよう」と決めました。あれから早くも3年。このたび、東日本復興支援「お手植え桜を愛する旅」を企画したところ多数の応募がありました。4月7日から泊で福島県母畑温泉に行き、折しも、桜祭りが開催されています。賑やかなミュージックが流れる中、持参した4本の桜の苗木を皆で植えました。新しいプレート「私たちが忘れませぬ3」...

東葛拠点 あの桜はどうなった？

「大震災復興祈念桜をめでる旅」平成26年5月、ナルクは仙台から南相馬市へ。夜の森公園へ。時折、桜が咲く頃、訪ねよう」と決めました。あれから早くも3年。このたび、東日本復興支援「お手植え桜を愛する旅」を企画したところ多数の応募がありました。4月7日から泊で福島県母畑温泉に行き、折しも、桜祭りが開催されています。賑やかなミュージックが流れる中、持参した4本の桜の苗木を皆で植えました。新しいプレート「私たちが忘れませぬ3」...

八十路会を毎月開催

大垣拠点

員のマジックショーや歌で、女性14人、男性9人、大いに盛り上がりました。今回、植樹した桜の苗木がいずれ大きく成長して、夜の森公園の桜として、地域の人が元気に笑顔で眺めてくれることを祈念して帰途に着きました。(記・古河武善)

「家内の話し相手」をしてくれた感謝です。箕面拠点 岡部克己



「家内の話し相手」をしてくれた感謝です。箕面拠点 岡部克己

この施設は3か月で退所しなければなりません。幸い最終目標の特養に入所できることになりました。しかし交通の便が悪く、今までのように、皆さまにおいでいただく訳には参りませんので、家内の精神状態がまた悪くならないかと心配しております。ご不便とは思いますが、ぜひまた訪ねてやってみてください。お願いいたします。

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめ レシピ リンゴケーキ
我が家の「ソウル・ケーキ」。東京と外国を行ったり来たりしている長女(45)が2歳の時から、私が作り続けているケーキ。年に数回、「かあさん、あれ食べたい」とメールが来るとパッと作り、宅配便で送る。繊細さも時間も必要としない簡単ケーキです。
【材料】
リンゴ2個、薄力粉240g、砂糖200g、バター120g、マーガリン120g、卵4個、シナモン適量、ベーキングパウダー(BP)小さじ2、好みでクルミやアーモンド適量
【作り方】
①リンゴは皮をむき、芯を取って厚めのいちよう切りに。
②①をナベに入れ、リンゴとリンゴがかぶる程度の水、砂糖(材料とは別に50gほどが目安だが、好みでOK)を入れて火にかけ、リンゴがしんなりしたら火を消し、そのまま冷ます。
③ボウルに卵を割り入れてかき混ぜ、砂糖と溶かしたバター・マーガリン、②のリンゴ(汁は除く)を加え、軽く混ぜる。
④薄力粉とBP、シナモンをふるいにかけながら③の中に入れ、さっくりと混ぜる。
⑤アーモンド、クルミは少し細かくして④に加え、軽く混ぜる。なくてもOK。
⑥オープン鉄板に⑤を流し入れ、底をトントンとたたいて均等にす。そして200度で45分ほど焼く。竹串を刺し、スッと抜けば出来上がり。(南相馬市・梅本リユ子)

フレイル対策の食事
①フレイルの診断基準(次の5項目で8イが3つ以上あればフレイルで、1、2なら予備軍です)
歩行速度が1秒間に1メートル以下
握力が男性で30kg、女性で20kg以下
疲れやすい
活力が低下したと自分で感じる
体重減少が1年に5kg以上
②フレイル対策の運動効果
スクワット、ウォーキングなど軽い運動でフレイルを予防することができます。歩行量を2倍にした高齢者は虚弱になる割合が3割減少したというデータがあります。毎日少しずつでも運動する習慣を身につけましよう。
③フレイル対策の食事
全身の栄養状態の改善が必要です。3度の食事はバランス良くとることを基本に、蛋白質、ビタミンD、カルシウム、イソフラボンなどの摂取を心掛けましよう。
④フレイル対策に「社会参加」を
社会参加がフレイル状態の改善に有効であることが研究の結果、明らかになってきました。積極的に社会参加を図りましよう。

関西歌舞伎を愛する会第26回 七月大歌舞伎
7月3日(月) 27日(木) 大阪松竹座
昼の部(午前11時開演)
夏祭り浪花鑑
序幕 住吉鳥居前の場
二幕目 難波三婦内の場
大詰 長町裏の場
松也 孝太郎 雁治郎 時蔵
染五郎
二人道成寺
長唄囃子連中 時蔵 孝太郎
夜の部(午後4時開演)
舌出三番叟
長唄囃子連中 雁治郎
盟三五大切
序幕 佃沖新地鼻の場
二幕目 深川大和町の場
五人切の場
大詰 四谷鬼橋町の場
愛染院門前の場
仁左衛門 染五郎 松也 時蔵
1等席17,000円を15,300円
2等席9,000円を8,000円に
3等席6,000円を5,500円に割引いたします。お問い合わせは本部奥田まで。大阪松竹座電話(06)6214-2211

