



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
 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

「北神三田」「吹田」「利根沼田」 厳しい環境を乗り越えて

全国の多くの拠点が忍び寄り高年齢化による「活動の減退」「仲間の減少」に悩まされている。そんな中であって、この逆風に立向い、活動を再燃させようと頑張っている拠点もある。今号では「北神三田」「吹田」「利根沼田」の例を紹介しよう。

「北神三田拠点」ナルクがこの地に根付くように
 代表 清水富平

早いもので、ナルク北神三田拠点の代表を引き継ぎ、4年が経過しました。1998年に拠点がスタートして以来、入会、死亡、退会を含め367人の方々がナルク活動に関わって来られ、現在は総勢89人で活動しています。平均年齢は71歳。最近の新人会員が平均年齢を引き下げています。若い人に入会してもらおうには、若い会員の声掛けが必要です。彼らに聞いてみると、「ナルクの仕組み(時間預託制度)を分かりやすく説明

するのには苦労する」と言いながらも上手に説明していきま。また一度退会された方にも声掛けするように努力しています。

「人の役には立ちたいが、他人に世話を掛けたくない」との気持ちが高く、預託点数を保持したまま退会した人が結構います。そんな人たちの気持ちを察し、会話の中から困っていることを聞き出し、サポートすることで再入会につながっています。

最近多くなったのは運転免許証の返上は運転免許証の返上員の情報を掴むこと

「コーデイネーターの増員」本部からの応援で13人が三田で研修会に参加。ナルクへの理解を深め、そのあ地区でナルクを宣伝しました。

「楽しいナルク」の活動ハイキング、パターゴルフ、新年会などを通じ会員の親睦を図る。

4年前、全運営委員が急に辞められることになり、これからのナルク吹田をいかにするかという事態に直面しました。

緊急措置として、やむを得ず私たち8人が代表空席のまま、新運営委員を引き継ぎました。

総会が終わった後、20周年行事をしなければ」ということで、行事委員会立ち上げ、会場確保、記念誌作り、行事の内容検討など、日々仕事が山積みで必死にこなしたことを覚えて

います。その頃は個人宅預託活動が2、3か所と、介護施設の喫茶活動が2か所あり、とにかく、「ナルクを存続させなければ」という思いで、会員さんに協力をお願いしました。

幸い前運営委員や代表の方々が快く、いろいろな仕事を引き受けてくださり、無事に20周年を終えることができました。

1年ぐらいたつと、いろいろな所に代表の名前が必要になり、運営委員に了承をいただき、私が仮の代表になることになりました。

運営委員も暇な人ばかりではありませんが、家族に病人を抱えている人、子供や家族を応援しなければならぬ人、いろいろな事情を抱えながら協力いただきました。

本部から後見人の講習が行われると聞くと、運営委員から5人が参加。吹田市の助け合い隊の講習と登録にも5人が参加し即登録。本部の宿泊を伴う拠点幹部養成講座には毎年、誰かが参加してまいりました。しかし、一丸となって前向きに行動してきましたが、私たちがお引き受けして2年ぐら

は、会員数は減るばかりでした。そこで私がかかわっている習い事の仲間や同窓会の仲間、他のボランティア活動の仲間、昔の仕事仲間、近所の仲間と会合がある毎に声掛けをしました。すると皆さん「何かお手伝い出来たら」と入会してくださりました。

私はナルク歴23年になりますが、「困ったことがあったらお手伝いしますよ」との声掛けはしてきまして、「ボランティアする側になっただけです」とお誘いしたのが初めてでした。結果は「何かお手伝い出来たら」と結構たくさん仲間が入会してくれました。そして近隣のナルクの方々からも

紹介いただき、3年目の総会には、皆様に紹介させていただきました。その時、「思いは伝わるものだ」と感激したのを覚えています。

その他、同好会活動にナルク以外の人を誘って一緒に楽しむこともいたしました。会員は皆さんお話を上手で、新人さんをお連れしても、昔からの仲間のように入会してくださいます。そこから入会し、今振り返ってみると、運営委員の向きの姿勢と「ナルクって楽しい集まりだよ」と伝えられた事が今に繋がっていると思えます。

現在2、3年前に入会した(次頁へ)



季の輝き

農作業に励む人

写真・岩井 博



北神三田拠点で中心になって活動している皆さん

「吹田拠点」代表不在で頑張っています。
 顧問 美馬美知紅

4年前、全運営委員が急に辞められることになり、これからのナルク吹田をいかにするかという事態に直面しました。緊急措置として、やむを得ず私たち8人が代表空席のまま、新運営委員を引き継ぎました。総会が終わった後、20周年行事をしなければ」ということで、行事委員会立ち上げ、会場確保、記念誌作り、行事の内容検討など、日々仕事が山積みで必死にこなしたことを覚えて

います。その頃は個人宅預託活動が2、3か所と、介護施設の喫茶活動が2か所あり、とにかく、「ナルクを存続させなければ」という思いで、会員さんに協力をお願いしました。幸い前運営委員や代表の方々が快く、いろいろな仕事を引き受けてくださり、無事に20周年を終えることができました。

1年ぐらいたつと、いろいろな所に代表の名前が必要になり、運営委員に了承をいただき、私が仮の代表になることになりました。運営委員も暇な人ばかりではありませんが、家族に病人を抱えている人、子供や家族を応援しなければならぬ人、いろいろな事情を抱えながら協力いただきました。

本部から後見人の講習が行われると聞くと、運営委員から5人が参加。吹田市の助け合い隊の講習と登録にも5人が参加し即登録。本部の宿泊を伴う拠点幹部養成講座には毎年、誰かが参加してまいりました。しかし、一丸となって前向きに行動してきましたが、私たちがお引き受けして2年ぐら

は、会員数は減るばかりでした。そこで私がかかわっている習い事の仲間や同窓会の仲間、他のボランティア活動の仲間、昔の仕事仲間、近所の仲間と会合がある毎に声掛けをしました。すると皆さん「何かお手伝い出来たら」と入会してくださりました。

私はナルク歴23年になりますが、「困ったことがあったらお手伝いしますよ」との声掛けはしてきまして、「ボランティアする側になっただけです」とお誘いしたのが初めてでした。結果は「何かお手伝い出来たら」と結構たくさん仲間が入会してくれました。そして近隣のナルクの方々からも

紹介いただき、3年目の総会には、皆様に紹介させていただきました。その時、「思いは伝わるものだ」と感激したのを覚えています。

その他、同好会活動にナルク以外の人を誘って一緒に楽しむこともいたしました。会員は皆さんお話を上手で、新人さんをお連れしても、昔からの仲間のように入会してくださいます。そこから入会し、今振り返ってみると、運営委員の向きの姿勢と「ナルクって楽しい集まりだよ」と伝えられた事が今に繋がっていると思えます。

現在2、3年前に入会した(次頁へ)



苦境期を乗り越えた吹田拠点の運営委員のメンバー

今年も「拠点リーダー養成講座」を1泊2日で11月に実施

ナルクの重要研修(各理事による)である「拠点リーダー養成講座」が11月11日(月)、12日(火)の2日間にわたり実施される。

この研修は、ナルクの原点、基本を徹底的に学ぶという趣旨で毎年行われていて、今年で15回目となる。

これまでの受講者は400名を超え、受講された方々のうち多くの方は現在、各拠点で中核的な活躍をされている。

昨年は24人の受講者の内、女性の受講者が13人で、初めて男性を抜き、大いに注目された。今年も女性陣の奮起が期待される。

研修内容は、会長からの「基調講演」(ナルクの基本理念、リーダーの心構えなど)を予定している。



昨年度の「リーダー養成講座」受講風景

時間預託委員会開催 ナルクの根幹にかかわる審議

7月9日 本部6階会議室で、本年度の「時間預託委員会」が開催された。

野会長は、今年度の本委員会開催の意義について、次のように述べた。

「ビジョン委員会の答申を受けて、出来るだけ早く中期計画を策定しなければならぬ。その中心になるのが時間預託制度の見直しである。これはナルクの根幹にかかわる部分なので、慎重に取り組まなければならない。積極的な発言、前向きな委員会運営をお願いしたい」

続いて当委員会の主査を和田亮吉氏(枚方拠点)と定め、問題点の整理に入った。以下、検討事項を列挙する。

- ・点数の生前譲渡
・拠点の判断で運用に幅を持たせること
・活動時間を30分単位に短縮
・会員区分に関し、細則の変更が必要
・拠点間支援ルールの見直しを行う

そのほか多くの議論がなされたが、次回9月17日以降に開催することを決めた。



歌舞伎観劇支援の思い出

2014年10月、間もなく90歳になるA子さん(夫と二人で観劇支援の送迎を行うことになりました)が行き先は県内の塩谷町にある大衆歌舞伎場です。入居されている施設までお迎えに行き、一緒に歌舞伎を見て、送り届けるというスケジュールです。

最初はお元気でしたので、5年の間に25回実施しましたが、この春、ご本人の外出が無理となり送迎終了となりました。

個人的な質問は慎んでいましたが、今回は重なる毎に自分からお話しもされるようになり、話しておられ

ます。(拠点代表・走出政視)
皆さまの温かい言葉にホッコリ
交野拠点
北村順子
真夏の炎天下でも、自転車のハンドルを握りしめ、緩やかなスロープ状の道路を上り終えると、南星の「きんもくせい」の「きんもくせい」が待っています。冬は、やさしい職員の方々と挨拶を交わすと、冷たい頬がニッコリマークに変身します。

ツトの犬に死なれたこと、好きな男性演歌歌手の話なども聞かせてくださいました。

歌舞伎が大好きで、いつも楽しみにされていましたが、突然公演が中止になることがあり、出張公演のためらしいのですが、いつも口数の少ないAさんが「困っちゃうわね」と不満を口にされていました。

そんな時は霧降高原や大笹牧場へ行ったり、カラオケにお連れしたこともありました。これが結構楽しそうなので、ピツクリしました。

施設へお送りした日、エレベーターの中で私に、「疲れたでしょう」と言われた時は本当に驚きました。こちらがお世話しているのにも関わらず、隣の席に座られた順番待ちの男性にお茶を差し上げ、ドライヤーをかけてあげると、その男性から「お風呂上がりには髪を拭いて乾かしてくれるのがとても気持ちがいい。ほかのホームの人がこがうらやましい」と言っているのと、心温まる言葉をいただき、ホッとした気分になりました。

活動を終え、心の温もりを逃さぬようジャンパーでしっかりと体を包み、ペダルを踏んで軽やかに帰途に着きました。

追記)
小村さんのこの感想が「やさしいナルク」の事例として皆さまに伝わること願っています。小村さんは「お世話しながら自分たちも楽しんで話しておられ

ナルクの皆さまに助けられて

水戸拠点
三橋昭子
今年91歳になりました。ナルクに入会したのは何年前でしょうか。

夫を見送り、子供がいらない私を支えてくれるのはナルクの皆さまです。高齢になると庭の草取りも出来ません。そんな時、助けてくださるのがAさんです。近所のBさんはいつも私を励ましてくださいます。

墓参りはいつもCさんの車で。何でも話せるDさん。ナルクに入って良かった。幸せだと思える毎日です。

ある日、隣の文芸会館で行われた「君の笑顔に会いたくて」という掛け替えのない命と向かい合う保護司の話が友人から届けられた。2枚のチケットを手にして、「どうしても行きたい。でも遠い」と迷っていました。その時、Eさんのお骨折りで、一人の青年Fさんが同行してくださることにしました。

「びわこ湖西拠点」が発足して15年経つた今、車の乗り合い100円ルールや送迎の計算の仕方など、皆さんの解釈が少しずつ異なるケースも出ています。そこで、助け合い

の依頼時に使う書類を簡素化したり、預託点や交通費の計算方法など、本部と相談しつつ整理をしてみました。今後、運営委員会や会員の皆さまに説明し、ご意見を頂きたいと考えております。

今年91歳になりました。ナルクに入会したのは何年前でしょうか。夫を見送り、子供がいらない私を支えてくれるのはナルクの皆さまです。

「時間預託を考えたみよう会」より
びわこ湖西拠点
佐々木恵美子
昨年の総会以降、「時間預託を考えたみよう会」を立ち上げ、助け合い活動がスムーズに行えるよう、皆さんの声を基に話し合いを進めています。

「時間預託を考えたみよう会」より
びわこ湖西拠点
佐々木恵美子
昨年の総会以降、「時間預託を考えたみよう会」を立ち上げ、助け合い活動がスムーズに行えるよう、皆さんの声を基に話し合いを進めています。

私の簡単料理・自慢の一品
おすすめレシピ
鶏と野菜の黒酢炒め
[材料・6人分]
鶏もも肉 約500g
ジャガイモ 3個
キヌサヤエンドウ 50枚
タマネギ 2個
たまねぎ黒酢 大さじ6
薄力粉 大さじ1
塩・コショウ・ゴマ油適量
[作り方]
①鶏肉は余分な脂を除いて一口大に切り、塩・コショウ、各少々を振り、薄力粉をまぶす。
②ジャガイモは皮をむかずに一個ずつラップに包み電子レンジ(600w)で3分加熱してから、くし型に切る。
③大きめのフライパンにゴマ油大さじ2杯を入れて中火で温める。鶏肉は皮目を下にして入れ空いた所にジャガイモを並べる。鶏肉とジャガイモに焼き色がついたら、箸で返し、タマネギ・キヌサヤを加える。ふたをして火をややゆるめにして、4分ほど蒸し焼きにする。
④③にタマネギ黒酢を回しかけて調味し、器に盛る。
(信州まつもとだいら料理教室)

自慢の郷土料理もご紹介ください yamamy@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

読者の広場

短歌

【北神三田】 楽月風樹木ゆらして吹くさまを窓越しに見る 卒寿歩行器 司雅博
【宝塚・川西】 山鳩の小さく鳴けり三度ほど令和の朝も歩きだしたり 松野綾子

俳句

【奈良】 滴りや里の山々田に写し 亀鳴くや令和を祝う宮の池 笠を背に吉野奥駈雲の峰 陸奥に千手観音合歡の花 香のほのか泰山木の花高く 葉桜や雀色時色の濃し 古の柳生街道木下闇 風に乗る焙煎の香や緑さす 【北神三田】 ねぎらいの言葉の如き花吹雪 木蓮や平成の日のいとおしく 芝桜庭一面に咲き誇る

川柳

【北神三田】 感謝をすなおに伝えず悔残る かんいち 全紀 陽子 邦彦 照子 俊子 幸太郎 弘道 恵美 【宝塚・川西】 夫婦喧嘩鬼の形相睨みあい 平塚らいうつ 【和歌山】 無礼講性同一性生きづらさ マー坊 これからは応援したい稚子さま 一億二千万人 初夏がなく5月はすでに真夏日と 五月蠅 【広島】 部下思い慣れたものです「言ったよね！」 野村正人 司雅博

随想

免許歴35年自分の運転見直す

【和歌山】塩崎美幸 大型連休明けの5月8日。滋賀県の歩道で散歩している保育園児たちに車が突っ込むという痛ましい事故が発生した。2歳のかわいい盛りの子供2人の命を奪い、14人に重傷を負わせた。子供たちが受けた身体の傷もさることながら、心の傷は一生残つてしまふであろうことは容易に想像できる。事件当時、容疑者として逮捕された人は「考え事をしていた前を見ていなかった」とマスコミは伝えた。口をきれいに保ち、口の体操でアンチエイジング(抗加齢)を心掛けます。まず口の周辺を動かします。食事や会話などの「口の機能」を高め、脳の活性化にも役立ちます。「パ・タ・カ・ラ」をはつきり発音することがポイントだそうです。次に唾液腺をマッサージします。指の腹で耳下腺、あご舌腺も優しく、さす舌と唇の動かし方の指導を受け、講義

拠点だより

【寝屋川】 ウクレレサークルが6年目を迎えました 平成25年に結成した「ウクレレサークル(チエリーズ)」が6年目を迎えました。会員7人は毎週土曜の9時から12時まで、寝屋川市の社会教育施設エスポアールで練習しています。みんなウクレレに興味があり、少しは練習の成果も出て、これまでは拠点のイベントである「花見」や「定時総会」「クリスマス会」などで演奏していましたが、



最近拠点内だけではなく、寝屋川市の開催するイベントや介護保険施設、グループホームなどのほか、隣接する枚方市や四條畷市、そして奈良県のグループのイベントにも演奏させていたでいます。そして最近、民間企業の労働組合のB会・定年退職者の懇親会等にも演奏の機会があり、外部の団体さんからも公演依頼が入るようになってきました。演奏の機会が増え、メンバーには強い活力になります。年齢を重ねると新しい曲を覚えるのも大変な状況のよう。しかし、「演奏を聴いてくださる方が喜んでくださるのが大きな励みで、やりがいもある。年齢に負けることなく、無理をせず楽しみながら続けていきたい」

【堺】 会員の集いで「健口体操」を学びました 高齢化に伴い、会員には関心の高い「健康寿命」をテーマにした「会員の集い」が6月6日、堺市総合福祉会館で開かれました。講師は保健センターの島田香奈歯科衛生士。今回のテーマは「健口体操」です。聞きなれない名前ですが口の状態を整えて健康寿命を維持しようというものです。「むせるようになってきた」「唾液が減ってきた」などの症状を感じたら要注意です。口をきれいに保ち、口の体操でアンチエイジング(抗加齢)を心掛けます。まず口の周辺を動かします。食事や会話などの「口の機能」を高め、脳の活性化にも役立ちます。「パ・タ・カ・ラ」をはつきり発音することがポイントだそうです。次に唾液腺をマッサージします。指の腹で耳下腺、あご舌腺も優しく、さす舌と唇の動かし方の指導を受け、講義

ナルクの現勢 2019年9月現在

地域	活動拠点数
北海道地区	11か所
東北地区	5
関東地区	24
信州地区	5
北陸地区	2
中部地区	8
近畿地区	39
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	3
合計	110

海外

ナルクUSA	1
ナルクスイス	1
ナルクUK	1
ナルクオランダ	1

本部 住所電話は1面 題字下に記載 東京事務所〒105-0004 東京都港区新橋6-15-8 空調ビル2F 電話03-6435-6351

【徳島】 車いす体験講習会を開催しました 「車いすの方(かた)が安心して出かける社会を作ろう」という思いで毎年、定期的に車いす体験講習会を実施しています。会員の多くが「車いすの操作はできると言いますが、ではその逆の「車いすに乗って押しても大丈夫か」と尋ねると、ほとんどの人が「NO」と答えます。そんなことから徳島拠点では今回、初めて車いすに乗り、押される体験講習会を開催しました。島が「まったく感覚が違ふ。まず目線の高さやスピードが出たり、緩やかなスローでもバックで走行するときは少し怖かった。それに自分の意思の届かないところで行動するのは不安がありました。声掛けの重要性について、改めて感じました」という貴重な感想が寄せられました。



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