



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

新型コロナ禍での活動

各地で「安心のナルク」を实践

新型コロナウイルス感染症防止のための緊急事態宣言が発表され、ボランティアも当然活動の自粛を意識しなければならない状況になった。しかしナルクには急を要する活動がある。緊急時に全国のナルクは、どのように対処し、どのように活動を展開したのであるか。本部で緊急調査を行った結果、67の拠点から回答が寄せられた。細心の注意を払いながら「安心のナルク」「感動のナルク」の實踐に努力された点がつぶさに伝わってきた。

緊急事態宣言が発せられたのは4月7日、全国で解除された5月25日までの約1か月半の間、私たちは自粛生活を続けました。その間、特に高齢者は出歩かないように気を付けていました。いや歩いてはいけない空気になっていました。しかし実際に定期的な病院に行かなくてはならないし、買い物にも出かけねばなりません。助け合い活動を継続することに、拠点内ではさまざまな意見が出されました。国が緊急事態宣言を出した以上、我々の活動も休止するべき。

・重症化しやすい高齢者の団体であるので、特に不要不急は慎むべし。これらの意見は当然正論です。従って、やむなく全面休会にした拠点もあります。しかし、これに対してその通りであるが、現に困っている会員がいるのに、それでいいのか？

拠点内では議論を重ねた末、実施に踏み切った拠点も多くありました。また「コロナを休会の理由にしない。リスクはあるが感染

・活動内容は最も多時期に比べて2割、2・5割少ない(上田千曲、東大阪・大東)。

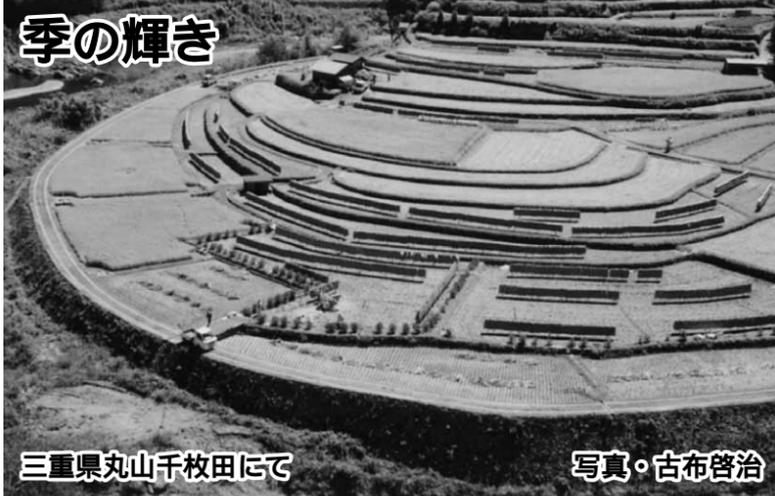
・活動内容で最も多いのは「移送」です。かすさ拠点では、活動前の手指消毒、マスク着用は当然であるが、それ以外に、運動席とリア席が密にならないように特に注意している。

また、買い物には人の少ない時間帯を選んで(静岡)とか、施設入所者が買い物を依頼された場合、内容は電話で受け、品物の引き渡しは施設の玄關先で職員に手渡す方法をとっている(函館)。またコーデいネットの際に、依頼者の耳が遠くて大声を出さねばならないので、今回は筆談することで飛沫防止に努めた(びわこ東)。

など、それぞれに腐心しています。

具体的な活動では「定期的な通院、移送、予約診療(院内での介助を含む)」。週1〜3回(1月1〜2回)。

札幌北、函館、江別、美幌、宮城、小山、利根沼田、水戸、か



「買物代行」 札幌北、水戸、南横浜、静岡、三島、岐阜、各務原、徳島、大分

「教会の礼拝出席介助」 徳島

「ボランティア提供者の送迎」 大分

「子どもの塾の送迎」 松山

「サークル活動参加者の送迎」 徳島、大分

「掃除、食事作り」 八戸、宮城、水戸、小山、茂原、南横浜、静岡、三島、大阪北、枚方、高槻、島本、豊中、池田、堺、茨木、摂津、東大阪、大東、守口、大阪南、交野、堺泉北、倉敷、徳島、大分

「話し相手」 八戸、大阪南、高槻、島本、守口、箕面、大分

「入院時のサポート」 八戸

「墓参」 銚子(遠距離支援)、松山、大分

「葬儀手伝い」 かすさ

「犬の散歩」 銚子

「金銭管理」 函館

「リフォーム」 かすさ、箕面

「散髪、マッサージ」 徳島

「住宅修理」 水戸、千葉、かすさ、奈良

「農作業手伝い」 まつもと、だいら、千葉、鳥取

「農園管理」 函館(保育園児のために野菜の植え付け・成育観察)

この時期ならではの特別な活動もあります。「マッサージ師(障害あり)の出張サービス」

「奉仕活動」 施設でのお手伝いや慰問等は、一部を除いて(ひたち、岐阜)施設の基準に従って継続(ほとんど)の施設が出入禁止になっています。そんな中、



「三密」を避けるため自宅での施設が困難になり仕事がなくなくなった。そこで出張施設のサポートを引き受けることに。

「普段は支援学校の通学サポートをしているが、学校が休校になったので自宅で見守りに変更」 仙北

「ステイホームでの収束次第です。私は名誉会長とは会社生活、ナルク生活に於いて公私とも大変お世話になりました。私個人で皆様にご協力をお願いし、会報ナルクに231回にわたって執筆いただいた「喜々快々」の最終章として「高畑名誉会長追悼文集」を作りたいと考えています。2部構成とし、1部は名誉会長の講演・講義の記録やナルク草創期の話を紹介し、2部では「回想・追悼編」として名誉会長とさまざまな立場で交流のあった方々、各拠点代表あるいは特に親交の深かった方の原稿や写真をご提供いただき収録したいと考えています。何か「お別れの会」に間に合うように発行したいと考えています。(神野 毅)

和気愛々

早いもので高畑名誉会長が逝去されて7か月が過ぎました。当初予定していた「お別れの会」も新型コロナウイルスの影響で延期され、今のところ11月に予定していましたが、はたして実施できるかはコロナの収束次第です。私は名誉会長とは会社生活、ナルク生活に於いて公私とも大変お世話になりました。私個人で皆様にご協力をお願いし、会報ナルクに231回にわたって執筆いただいた「喜々快々」の最終章として「高畑名誉会長追悼文集」を作りたいと考えています。2部構成とし、1部は名誉会長の講演・講義の記録やナルク草創期の話を紹介し、2部では「回想・追悼編」として名誉会長とさまざまな立場で交流のあった方々、各拠点代表あるいは特に親交の深かった方の原稿や写真をご提供いただき収録したいと考えています。何か「お別れの会」に間に合うように発行したいと考えています。(神野 毅)

拠点リーダー養成講座

今年も11月に大阪で実施

ナルクの重要研修リーダーの心構えなどである「拠点リーダー養成講座」が11月9日(月)、10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るもので、今年で16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。

研修内容は、会長からの「基調講演」(ナルクの基本理念、



昨年の研修風景

対象は、三役(代表、副代表、事務局長)、およびこれに準ずる役員で、拠点において3年程度の活動経験を持ち、次期拠点リーダーとしての活躍が期待できる人材とし、各拠点からの推薦にもとづき、本部で厳選する。

「安心のナルク」を目指して

栃木拠点市民後見人会の支援活動

ひとり暮らしの高齢者の見守り活動の延長として、「認知症高齢者の尊厳を守る」ことを目的として、2010年11月、

大阪で後見人養成講座を開設、翌年の開

年に各1名、計3名と契約を結び、支援を続けている。さらに2017年には栃木独自の養成講座を実施、20名の参加を得て、30名体制となった。

2019年4月に、後見人講座終了者全員の顔合わせを兼ねた研修会を実施し、今後のナルクの後見人活動への参加意思を確認した。現在、21名の参加で活動している。

代表、会長、副会長、事務局長など男性5人、女性4名の役員で役員会を開催し、支援内要の確認などを行っている。

任意後見人制度は「ご本人が元気な時に、将来の判断力が衰えた時に備えて、任意後見契約の受任者(ナルク市民後見人会)が本人の意思を尊重し見守り、財産管理、死後事務を含む身上監護」を行い、支援するシステムである。

令和元年度は3名の任意後見契約者に押し、後見人会が、それぞれに担当を選定していたが、昨年7月、委任契約が解除され現在の任意後見契約者は2名となっている。

その他昨年度は、契約者との支援活動のみでなく、高齢者を介護している会員から、「後見制度について教えてほしい」「相続問題のアドバイスがほしい」「遺言書の支援をしてほしい」などの相談があり、公証人センターへ同行するなど、それぞれの相談や支援を行った。今年度の期初に計画していた後見人会研修会は、非常に關心の多い民法(相続法)の改正、遺言書保管法の制定などの改定内容を中心に、30人が参加して、参加者の抱える問題点や疑問に、現役の弁護士の前先生に答えたいと予定で準備をしていたが、コロナのためやむなく延期となった。しかし必ず時機を見て、会員の要望に応えたいと思っている。

長引く自粛で心身の衰えを懸念 新型コロナと宮城拠点の活動について

「人は一人では生きられない。必ず助けと支え合いが必要だ」という理念のもとに作られたナルクに、突如として水を差す事態が発生した。新型コロナウィルスである。その正体が分かっているところもあって、これが不安を抱く要因ともなっている。

それでも最近の研究では、いろいろ明らかになってきている。その一つには、生命を脅かす「肺炎にかかるとケース」で、軽い症状で収まる人もいるが、重篤化する人もいるという。しかし未だ、病気の仕組みが良くわかっていないため、ど

の人が重くなるのかの見極めがつかないという。このことが不安を助長させている要因の一つとなっているように思う。それでも最近はいくつか有望視されている薬が出現している。一応の安堵感はあるが、最も身近に期待しているワクチン開発の見通しがたっていないのが、一日も早い実用化が期待されるとい

ま、医者や看護師、医療従事関係者も多々あるように聞いています。このような管理不全の空き家は、多岐にわたる問題を引き起こすことが憂慮され、市では「自分で空き家の管理をする」とが困難な所有者に代わり状況把握などをを行う「空き家見守り事業」の団体募集が行われました。当拠点でもいち早く実施団体として登録いたしました。サポートセンターから連絡があれば、物件に近い会員に連絡し、活動の可否を確認していきたいと思っております。活動内容についてはさらに詳細を打ち合わせさせていただきます。

私の簡単料理・自慢の一品
おすすめレシピ

『納豆うどん』
食欲が回復してきたこの季節、簡単に出来て栄養満点。スルスルと食べやすい麺料理をご紹介します。

【材料】
細口のうどん(稲庭うどん等) 2人分
納豆(ひきわり納豆でも可) 2パック
そばつゆ 大匙4(60cc)
赤味噌 大匙2
みりん 大匙2
温泉卵 2個
大葉(または青ネギ)

【作り方】
1、うどんを茹でる
2、そばつゆ、赤味噌、みりんを混ぜ合わせ、細かく叩いた納豆(ひきわり納豆)を加える
3、2に溶き辛子、生姜汁を好みで加え、とろりとするくらいに混ぜる
4、1のうどんを器に盛り、3を掛けて、温泉卵を割り入れ
5、細かく切った大葉を天盛りにする。以上

(寝屋川拠点・馬淵靖子)

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 FGビル4F ナルク編集部

近年、高槻市において空き家が増えています。この中には適切な管理が行われず、放置されている家も多々あるようです。この中には、適切な管理が行われず、放置されている家も多々あるようです。

空の家見守りの新規活動
高槻・島本拠点
代表 梅津健次

Panasonic パナソニック補聴器で元気な聞こえを!

健康ですてきな笑顔で活動いただくために、皆様の聞こえのお手伝いをいたします。既にたくさんのお客様に当社補聴器をご利用いただいておりますので、ご安心してお問い合わせ下さい。

■まずは、パナソニック補聴器 直営店へお電話を!
プラザ大阪 06-6344-3348 (10時~17時半、日祝休)
プラザ東京 03-3251-3349 (10時~17時半、日月祝休)
プラザ横浜 045-321-8111 (10時~17時半、日月祝休)

■上記以外の地区にお住まいの方は、下記へお問合せを!
相談センター 0120-045285 (9時~17時半、土日祝休)

★お電話の際は「ナルク会員」とお伝え下さい。ご購入時、「特別価格」で提供いたします。



茨木市の郊外から、亀岡、川西方面に行く途中に「キジ園」という貸農園があります。ナルク事務所から車で30分ぐらいの所で、春には鶯が鳴き、夏は近くの棚田が金色に染まり、秋は山々が真っ赤に染まります。とても風光明媚な里山です。

決まり、正式なナルクの同好会としてスタートすることになり、今では会員も20人近くになりました。財政については2019年2月から現在に至るまでの約1年で、トンと云つとこ



ドー楽園の賑やかな集い

野菜を作るにあたっての出費は石灰、肥料、種や苗、防虫シート、黒マルチなどが主なアイテムです。農園までの足として車を使いますが、運転手は往復400円をガソリン代として受け取り、同乗者は一人200円を運賃として支払います。このやり繰りで、ほぼ運送費を賄って今日までできています。

拠点だより

【函館】新事務所移転 4年目の今 函館拠点が現在地へ事務所を移転してから4年目に

なりました。多い時は「賀茂建津之身命ノミコト」。神武天皇東征の際、絵馬には八咫鳥(やたがらす)が描かれていたこと有名です。戦国時代、織田信

【石川】水害ハザードマップ 今般、金沢市から豪雨時の「安全避難ガイド」ハザードマップが拠点事務所にも配布されました。

【神戸】コロナウイルス関連用語 ウイルス関連の横文字の用語を整理してみました。

は従来の手編み教室に、健康麻雀教室、太極拳講習会が加わり、笑顔と元気な話声が飛び交い、地域の楽しい集いの場になりました。

【和歌山】歩いて歩いて 今回は関戸地区にある矢宮神社に行ってきました。風の強い晴れた日でした。

奥には横に長い神殿があり、ほかに稲荷社、金毘羅社、お百度石などがあります。掃き清められた境内は、ゆつくりと時間が流れていくようでした。

【PCR検査】PCR検査 社会的な間隔 集団感染

読者の随想

【大阪】豊島久美子 桜花爛漫の4月、ドイツから電子メールが届きました。それは本来ならこの時期、日本に帰って、お母様と花見を楽しむのが習慣のAさん

母としてはいつもとあまり変わりなく過ごしているようで、ほっとしております。ドイツは移動制限や行動制限が設けられて、経済に与える影響も甚大で、倒産企業も相当出そうです。コロナ危機はヨーロッパでは、第2次世界大戦以来の国

読者の随想

【大阪】豊島久美子 桜花爛漫の4月、ドイツから電子メールが届きました。それは本来ならこの時期、日本に帰って、お母様と花見を楽しむのが習慣のAさん

母としてはいつもとあまり変わりなく過ごしているようで、ほっとしております。ドイツは移動制限や行動制限が設けられて、経済に与える影響も甚大で、倒産企業も相当出そうです。コロナ危機はヨーロッパでは、第2次世界大戦以来の国

読者の随想

【大阪】豊島久美子 桜花爛漫の4月、ドイツから電子メールが届きました。それは本来ならこの時期、日本に帰って、お母様と花見を楽しむのが習慣のAさん

母としてはいつもとあまり変わりなく過ごしているようで、ほっとしております。ドイツは移動制限や行動制限が設けられて、経済に与える影響も甚大で、倒産企業も相当出そうです。コロナ危機はヨーロッパでは、第2次世界大戦以来の国

ナルクの現勢

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), 関東地区 (23), 信州地区 (4), 北陸地区 (2), 中部地区 (6), 近畿地区 (38), 中国地区 (6), 四国地区 (6), 九州地区 (3), 合計 (103), and overseas locations like 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).

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