

福祉の現場の活動の事例を挙げて説明。困った方を「なんとなく自然に助け合う、支え合う」ことが重要で、行政が「作る」のではなく、住民ができることから手助けをしていくという自然な流れをつぶさないよう、ど

の事例を挙げて説明。困った方を「なんとなく自然に助け合う、支え合う」ことが重要で、行政が「作る」のではなく、住民ができることから手助けをしていくという自然な流れをつぶさないよう、ど

おらが拠点のひと 熱いひと

巻 中村千賀子さんの巻
芦屋拠点 運営委員として会計の出納を担当



中村千賀子さんの巻
芦屋は今年、設立20周年を迎えます。会員数239人、平均年齢74.6歳の中で6歳の中で運営委員として会計の出納を担当

ほかに、2か所のナルクの協力介護施設での髪乾燥やお茶会のお手伝いなどの活動

時間預託点数の保有残高600点以上、奉仕点13000余点はナルク芦屋の中でも上位で、いかに熱心に活動して

をされています。1年ほど前まではナルクのボランティア活動のひとつである「さわり織り」のデザインと縫製を担当され、たくさん授産商品

中村さんの特技はとにかく早歩きです。ご自宅から主たる活動拠点のエルホーム(協力介護施設)まで約2kmをスタスタと軽やかに歩かれます。

中村さんのご自宅は全壊で避難先での生活となりました。お住まいの地区は区画整理の対象地域に指定され、自宅の再建は少し時間がかかることになったそうです。

この時の中村さんの驚くべき決断です。「これはチャンスだ。だって家がなくなっても、気楽じゃない」と、かねてからの夢だった3週間の海外長期ホームステイ・ツアー(イギリス)に参加しました。

中村さんにはこんな素晴らしい会員さんがおられます。芦屋拠点 守上・植田記



「中標津町の人口の1%がナルクの会員」といのが拠点の自慢である。全国の拠点に先駆けて、「一人暮らし高齢者の見守り活動」を始めた。

私はこれで元気です

二わたしの健康法お教えします二

ド演歌が唯一の健康法

私は大正15年生まれの93歳です。ナルクには利用会員として、平成24年に入会しました。現在、少し遠い病院に通院していますので、通院介助をお願いしております。近所の散歩ぐらいは、つえをつきながらですが、別に不自由なくできるのですが、遠くに出掛けるとなると、それなりの不具合もてきますので、介助をお願いしています。週に3日はデイサービスのお世話にもなっています。

私の健康法と言え、なんといっても演歌を歌うことです。デイサービスでもお声がかかり、毎回、こぶしの効いたド演歌をご披露しています。鏡五郎や北島三郎の歌が持ち歌ですが、ド演歌の発声はとても体に良いのです。義理人情、夫婦のきずなを歌うとき、わき上がる共感、体に素晴らしい刺激となります。私の長生きの秘訣です。

先日も孫の結婚式で1曲ご披露しましたが、拍手かっさいでした。これからも白寿を目指して歌い続けます。

大阪南拠点 西村 登

マチュピチュへの幻想

リレーエッセイ つれづれの記

50代から海外旅行にとりつかれ、年1回は旅をしていたが、あと10年は行く予定で、パスポートの更新をした。しかし夢はあえなくついでに、行きたいと思っていたのはマチュピチュとオーロラの旅であった。

1年ほど前、親しい友人から「天空の城竹田城址・白毫寺の藤めぐり」日帰りツアーに誘われた。この友人とは、5年前、仙台拠点のバラソル喫茶ボランティアに参加した3人である。

その後、私たちの絆は深まり、ことあるたびに顔を合わせ、旅をするようになった。

我が拠点からは三恵女とか三婆、三人娘とも聞かえてくるが、なぜか素直に受け入れていない。

竹田城址は、メディアなどで、「天空の城マチュピチュ」とやや誇大な表現がされ、雲海に浮かぶ城址の画像が紹介されて話題となった。歴史に疎い私は、地元出身であるにもかかわらず、中学生のころ、「竹田城は山名宗全が築いた」と恩師の言葉が頭の隅に残っている程度である。ツアーに参加して始めて歴史をひも解くことになった。

資料によれば、山名宗全の築城の記録はなく伝承のようである。

竹田城址 (作・畠嶋孝一)

日本のマチュピチュ「天空の城」を見るには、朝来市観光ホームページを参考にされると良い。時期は、秋から冬の9月11月にかけて、日の出から朝の8時ごろまでとのこと。しかし、自然現象故、100%の保証はない。もし出会えたら自分の運の良さに感謝して欲しい。

ナルクに入会しての大きなプラスは、掛け替えのない友人との出会いにある。このたびも、ふるさとの再発見につながってもらった友人に感謝したい。マチュピチュの旅は幻想となったが、雲海に浮かぶ「天空の城」は、ぜひ体験したいと思いつつ、帰路ライトアップされた「百毫寺の藤棚」を満喫して家路に着いた。これから仲間との触れ合いを大切に、楽しくナルク活動を続けたい。

枚方拠点 植本 壽満枝

マチュピチュへの幻想

1943年、国の史跡に指定され、1989年ごろから、ロケ地として映画・ドラマなどで紹介されている。2006年には、日本100名城に選定されて知名度はうなぎ登りとなったようである。

竹田城址の特徴は、標高約354mの山頂に築かれた城であり、天守台・本丸を中心に三方に向けて放射状に、東西に100m、南北に400m、「完存する石垣遺構」として全国屈指の規模と言われ、石垣は自然石を余り加工せずに「野面積み」で400年後の今も当時の偉容を誇っていることと記されている。私の故郷にこんなすごい史跡があったことに我ながら驚きを覚えた。

日本のマチュピチュ「天空の城」を見るには、朝来市観光ホームページを参考にされると良い。時期は、秋から冬の9月11月にかけて、日の出から朝の8時ごろまでとのこと。しかし、自然現象故、100%の保証はない。もし出会えたら自分の運の良さに感謝して欲しい。

ナルクに入会しての大きなプラスは、掛け替えのない友人との出会いにある。このたびも、ふるさとの再発見につながってもらった友人に感謝したい。マチュピチュの旅は幻想となったが、雲海に浮かぶ「天空の城」は、ぜひ体験したいと思いつつ、帰路ライトアップされた「百毫寺の藤棚」を満喫して家路に着いた。これから仲間との触れ合いを大切に、楽しくナルク活動を続けたい。

枚方拠点 植本 壽満枝

「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。

エリア17北河内地区全体会議 本音で話し合う会議が実現

9月21日、東大阪に会員の高齢化により第5回北河内エリア全体会議が開催された。和担任担当の挨拶の後、神野会長からナルクビジョン委員会の趣旨説明と最新情報説明があり、各拠点の昨年度と現時点までの比較状況の報告が行われた。各拠点の努力にもかかわらず、全般的に活動の減少傾向に歯止めがかかっていないことが、今回の幹事会から報告された。多くの欠点を事例発表でさらけ出すことにより、他の拠点から解決の糸口をもらおうという試みがある。結果として他の拠点側にとっても勉強になる、本音で話し合う会議が実現できたようだ。



ナルクは、時間預託活動が売りであるが、より活発な活動と社会貢献をするために、収益事業の多岐にわたって利用の方にウエイトを移す必要がある。収益事業の数が多いため、社会貢献の度が高く、同好会・イベント活動も活発な傾向が分かった。エリア内の拠点間で、研修会への相互招待や共催などを増やし、共に助け合うエリア会議(エリア17が本来目指したものの)にすることが重要だと確認できた。

中標津拠点の花壇整備 3年越しの努力が実る

高齢者施設「リンドウ園」の花壇を整備し、入居者の皆さんに、美しい花を咲かせるという計画が昨年スタートしました。この施設での活動は、中標津拠点設立のころから続いています。5年前から花壇同好会を立ち上げ、同園の庭の花壇整備を実施してきました。そして昨年からは3年計画で中庭の整備が始まりました。



高齢者施設「リンドウ園」の花壇を整備し、入居者の皆さんに、美しい花を咲かせるという計画が昨年スタートしました。この施設での活動は、中標津拠点設立のころから続いています。5年前から花壇同好会を立ち上げ、同園の庭の花壇整備を実施してきました。そして昨年からは3年計画で中庭の整備が始まりました。



宮城拠点 梅津健次

10年に誕生しました。今年8月で満20年を迎えました。誕生のころの会員の平均年齢は60代前半でしたが、今では72歳を超えております。当拠点の場合、拠点の誕生以来、時間預託活動の約7割から8割は「送迎」が占めております。日常の通院、入院時の利用、介護施設への往復、買い物など、多岐にわたって利用者のニーズに応えてきました。

人生は山坂多い旅の道 川崎良政



5月に、18年間も乗った車を買って換えて川崎から30分ほどで着く千葉にドライブしました。季節の花が盛り。「花野辺の里」の有料公園の中で、「人生の言葉」というものを見つけました。(古希)70歳 まだ早いと突き放せ(喜寿)77歳 せくな老楽これからよ(傘寿)80歳 何のまだまだ役にたつ(米寿)88歳 もう少しお米を食べてから(卒寿)90歳 まだまだ人生勉強中 年に卒業はないはずだ この先もありません。笑顔で元気に長生きしましょう。

ボランティア活動の第一歩 倉敷拠点 村上 薫

65歳で会社生活を終え1年が経過したころから、諸先輩のボランティア活動に刺激を受け、関心を持つようになった。「自分も社会にお返しができることはないか?」と考えていたとき、朝夕の散歩で、道路上に多くのたばこの吸殻やペットボトル、空き缶、ビニール袋などが落ちていたのが目に入ってきた。「日本もまだまだ文化国家とは言えない。日本人として恥ずかしい。愛犬の散歩のときに、誰にでも出来る活動をやりたい。ボランティアの幅を広げ、奥行きを広げたい。仲間と離れて活動することは私にとって考えてもいかなかったこと、冷静さを欠いた時期もありました。しかし、活動者にとつては、事務所や活動範囲は近い方がいい。会員も徐々に増えてきたので、「当然のことだ」と思うようになったので、

交野拠点 増田文子

1994年6月、ナルクの前身「WACアクトイブ・クラブ」設立時の交野市の会員は十数人だったと思います。活動範囲は枚方市のみ。バスに乗って成田山の近くまで行った。香里団地へは自転車で行きました。より若い人ばかり。活動も、独立前より活発になりました。現在、会員は280人近くになり、地域に密着した活動を続けています。枚方立、不安な気持ちにもなりました。仲間と離れて活動することは私にとって考えてもいかなかったこと、冷静さを欠いた時期もありました。しかし、活動者にとつては、事務所や活動範囲は近い方がいい。会員も徐々に増えてきたので、「当然のことだ」と思うようになったので、

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめのレシピ

ピリ辛「トン唐」

語学講座(中国語)老師のお嬢さんに教えていただいたピールのあてにピッタリのレシピです。トン唐(とんから)とは、豚の空揚げのことです。

【材料】豚の細切れ200g 塩コショウ適宜
片栗粉大さじ2~3 サラダ油適宜

【甘ダレ材料】
ラー油大さじ2 ニンニク大1かけ 砂糖大さじ3
醤油大さじ1 酢大さじ1

【作り方】

1. 豚の細切れに塩コショウをよくもみ込み、片栗粉を振り掛けさらによく揉みこむ。 1
2. フライパンに適量のサラダ油を180℃まで熱し、1の肉を一口サイズにつまみ、入れる。
3. 豚肉が黄金色になったら、バットにあげる。
4. 豚肉を揚げたサラダ油をボール等に移し、そのフライパンに分量のラー油、ニンニク、砂糖を入れて強火で煮詰める。
5. 4にとろみがついたら、3の豚肉をすべて入れ、よく絡めたら出来上がり。 2

【ワンポイントアドバイス】

- 1: 塩コショウ、片栗粉をもみこんだ後は、20分以上ねかせた方が肉に味がつき、片栗粉もなじみ、おいしい空揚げが作れる。もちろん、このままトン唐としても食べられます。
- 2: とろみの見極め方は、強火で煮詰めた調味料の泡が大きな泡から中〜小になってきたところが、トン唐を入れるタイミングです。

(びわこ南東拠点 岩成 剛)

読者の広場

短歌

【東大阪・大東】見上げれば木漏れ日差して七変化しばし たゞむプロムナードに 浅井五月

俳句

【八戸】

下駄の音懐しく聞く残暑かな 津乃鐘秀

【水戸】

御老公いっしょに踊る夏祭り はちきれる若さが金をかき集め ボケの坊

【大阪北】

泣きながら傘さす人や夜の秋 高田敏雄

【大塚】

やうやうに探し当てたる思ひ草 森下和子

【大塚】

蝉時雨火の付くごとく急ぎ立てて 須見敏江

拠点だより

【寝屋川】新サークルに「スケッチの会」が仲間入り

6月に「スケッチの会」が新しくサークル活動として実動しました。

記念すべき第1回目として会員7人で出かけたのは、酒どころとして知られる京都の伏見。月桂冠や黄桜、キンシ正宗、神聖など、名だたる酒蔵のあるところ

【大塚】「男の料理教室」が、11月23日の開催で145回目を迎え、ますます盛況です。

随想

ショートメッセージに力を頂いて

【堺】黒原数枝

「自分不幸だ」と思っている？ 幸福は自分の足元にあるんだよ。誰かと比べたりしていない？ 自分分は自分だよ。世界に一人しかいないのだよ。

人の意見に反対してない？ それは自分が正しいと思っ

ているからだよ。人はそれぞれ思いや環境によって違っ

てくるんだよ。相手を否定せず、「そうい

う考えもあるね」私分が合うよ。腹が立つのは、自

分が正しいと思っ

ていて、環境によって違っ

てくるんだよ。相手を否定せず、「そうい

う考えもあるね」私分が合うよ。腹が立つのは、自

育児休暇

【鳥取】K・M

事務局長という立場だった昨年9月。都会に暮らす娘の出産の世話をすため鳥取拠点初の「育児休暇」と称した長いお休みを頂いた。

行く前には事務局長の仕事を全部、運営委員さんに引き継ぎ、安心して鳥取を

離れることが出来た。ただ、年齢も重

ねている私には娘一家5人との都会の生

活は楽しくもあつたが大変でもあつた。

しかし「ナルクのごとで私を煩わせない

ように」と拠点の皆さんの温かい配慮の

お陰で都会での暮らしを思い出し、心の仕

切り直しをしている。いからだよ。お互いを尊重し合うこと

が大事だよ。物事は1カメ(カメラ)だ

けでなく、2カメ、3カメの角度から見

ることも大事だよ。これらのメッセージ

はNPO法人ネットワーク「地球村」

代表の高木善之さんから毎日、ネットで

送られてくるショートメッセージ。私は

そのメッセージを心の糧に日々、暮ら

している。

人って弱いもので、本当の強さや優しさ

を知るのはとても難しい。私は腹が立つ

た時などには高木さんの温かい配慮の

お陰で都会での暮らしを思い出し、心の仕

切り直しをしている。いからだよ。お互いを尊重し合うこと

が大事だよ。物事は1カメ(カメラ)だ

けでなく、2カメ、3カメの角度から見

ることも大事だよ。これらのメッセージはNPO法人ネットワーク「地球村」

編集長雑感

「本紙は拠点の

会報で成り立っている」と言うことがご理解いただ

けました。引き続き各地の会報を積極

的に転載させていただきますので、

ご了解ください

確認のお電話などにも、よろしくご

対応ください。左のイラストが本紙

の全てを物語っています(Y)

皆様のご投稿

拠点の会報

ナルク

会報

編集長雑感

「本紙は拠点の

会報で成り立っている」と言うことが

ご理解いただ

けました。引き続き

各地の会報を積極

的に転載させていただきますので、

ご了解ください

確認のお電話など

にも、よろしくご

対応ください。左

のイラストが本紙

の全てを物語つて

います(Y)

ナルクの現勢

2018年11月現在

Table with 2 columns: 地域, 活動拠点数. Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), etc.

Table with 2 columns: 海外, 活動拠点数. Rows include ナルクUSA (1), ナルクスイス (1), etc.

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3F 電話03-6435-6352

QR code and logo for NALC.

団体賛助会員 (5口以上・敬称略)

あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・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・全東レ労働組合連合会・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・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・信和ゴルフメンテナンス・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