らった。

NALC

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

毎月1回

10日発行

ホームページ http://nalc.jp Eメール編集室・・・kaiho@nalc.jp

季の輝き

雪をかぶった月山

いる。

の活動を開始し、

今

し、受注、契約、

年受審されていた法 来、従来自主的に毎

人が方針変更される

る時に来て

理念はしっ

た。その後もこの活 年で14年間が経過

かり遵守し

加している拠点は3 年上期を見ると、増

本年は「エリア!! 議を展開してきた。 性化のため積極的に 施策である。 全体会議、エリア会 中心に、各拠点の活 スター トさせた重点 ーマに実行し、成果 点の健全運営」をテ ろをお互い再認識し 推進」の目指すとこ エリア17推進 て、「会員増強、拠 エリア担当理事を 「エリア汀推進」 2016年から

ŧ

新入会員の増強

に懸命に取り組んで

埼玉地区は総合事業

南関東エリアである。

の取り組みの一環と

して「日常生活支援

のだ。大規模拠点で

践している地区は、 増への取り組みを実

が会員も増えている に活動している拠点 ている。

要は積極的

組んでいただきたい。

合事業への取り組

エリア単位で会員

拠点が5拠点になっ 拠点で、2けた増加

組んだ。の実現に向けて取り は「会員増強」であっ取り組んだ重点課題 いる中で、2018 特に、各エリアで 会員が減少して を入れているエリア、 積極的に会員増に力 拠点もある。

業」と、5つの観点から神野会長に、この一年を振り返っても もとで新年を迎え、あわただしく一年を駆け抜けたが、ナルク にとっても極めて重要な一年であった。「エリア17」「ビジョ ン委員会」「福祉調査センター」「25周年事業」「各地周年事 2018年も、間もなく幕が下りようとしている。 月号に紹介されてい る事例を参考に、取り 新体制の 94人に上った。 会員外の参 を目的に開催し、2 動をPRすること」 40人の参加があっ 川県民にナルクの活 社会参加」と「神奈 今後の課題は「総 会員外の参加も

調査の種別は、

||始当初から14年に

行事は実行委員会を

ビジョン委員会の開 早急に実施したい。 増やすために、是非 この研修は活動者を 研修の実施」である。 た日常生活支援活動 新入会員を対象とし み」「未活動の会員、

来年はナルク創設 ながら、

している。

拠点の役員からは

オーラム」、神奈川

視せず、

改革もタブ 目標を見

ラム」を実施した。 では「神奈川フォー

点合同で「シニアの 特に神奈川では4拠 の発言が目立つが、 会員の減少について 原因で、会員が減少

研修会」を一般市民

対象で実施した。

東京では

東京フ

施設への入居などが いるが、死亡退会、

きがい 合い」の理念の下「生 25周年を迎える。 自立・奉仕・助け 私たちは創設以来 現役で社会 を得、生涯 献し、 の発展に貢 併せ るために、「ナルクビ か。それを具現化す 指すべき時期に来て 永続するナルクを目 ジョン委員会」を発 いるのではなかろう 直し、将来のナルク、

組織拡大を り巻く社会 はかってき しかし、 、ルクを取 金・制度」の分科会 7月17日に開催し で、それぞれ検討し た。今後「人・物・ 「中期ビジョン」を 第1回の委員会は することである。 ナルクの財政を支援 福祉サービスの向上 に寄与することと、

加している。

第三者評価

が義務付けされてい は3年に1回の受審

に大阪と神奈川でそ 業を振り返って 福祉調査センター 面を参照いただきた 詳しくは9月号の1 ることにしている。 来年の総会で発表す ンターは、平成7年 ナルク福祉調査セ 成し、 業活動からスター の仕事は施設への営 であるが、この一連 評価し、報告書を作 基準などに照らして 現場で調査し、評価 供されているサービ スの状況を書類及び とする施設が日常提 活動内容は、対象 公表すること る仕組みなどが出の助成金が支給され ば5年に1回は一定保育園では受審すれ 審勧告の段階だが、 設以外の施設は、 設以外の施設は、受る社会的養護関係施

げてきてい

環境は劇的

に変化を遂

ているのだ

に対応でき

ろうか。そ

れを検証す

はその変化 る。ナルク

価・調査の実施、 表手続きまでである。 対象施設と評価 内部の状況は、 例もある 福祉調査センター

240人の参加者で活況を呈した神奈川フォーラム

8か所で地元都道府 滋賀、大阪、兵庫の 千葉、神奈川、岐阜、 では北海道、栃木、 調査センターを立ち 上げる拠点が相次 本年9月末現在 いたが、国の方針変施設も必要とされて た。 更によって除外され 小規模多機能型介護が、平成24年までは ムに限られている

を受けて活動を行っ 県の選定、認証など 2年に1回の受審で 和の規定が浸透し、 よしとする施設が増 行政が認める受審緩 れているが、最近は 毎年受審を必要とさ グルー プホー ムは

てナルクの

足させる事となった。

ている。

その活動目的は、

することにした。関 回の実行委員会を |委員を選出し、第 月19日に開催し の拠点を中心に実 今後、25周年の 市若林区(次頁へ

業の地の大阪で実施 -は京都、 是ち周年は大阪、 芝周年を迎える。 今般の25周年は創 周年は東京、15周 台で開催された。 20周年は った。 た。

早く仮設住宅におい 日本大震災後にいち てパラソル喫茶を開 宮城拠点では、 支援活動を展開 その中で20

謝会をかねて行われ 記念行事が印象的だ た宮城拠点の公周年

12年5月13日、天 皇皇后両陛下が仙台

評価はグループホー 情勢によって変化しこの活動は、時の 護施設などの高齢者 評価」に大別される。 て実施する「第三者 養護関係施設に対し 養護施設など社会的 施設と保育園、 護介護施設・通所介 に対して実施する 共同生活介護施設) ーム (認知症対応型 点では、グループホ 「外部評価」。特別養 現在、 児童 役当時に必要な資格 れる人材を広く求め の活動に参加してく を身に付けておられ つつある。各福祉調 る会員を中心に、こ 務所スタッフ共、 センターでは、 、これら調査員、 周年実行委員会の いる。 返りが必要とされ 齢化が進んでおり たり参加してくれ いるメンバー も多 実施 様に感謝したい。 役員の皆様、それを 拠点に上った。歴代 各地周年記念事業の 支えられた会員の皆 15周年が13拠点、10 えた拠点が○拠点、 いくことになる。 中心に準備を進め 記念行事は多々ある 周年が8拠点と計37 感動を覚えた周年 本年は20周年を迎

ぢ上げ 来年、

6月7日、

設立

ている。

ナルクは設 された林代表への感 以来代表として活躍

7月17日に行われたビジョン委員会

します。

上杉さんは平成22年に美幌

が、皇后陛下から「ナ

を通しての支援活動

このパラソル喫茶

マッサージは心を落

寄せられた。そして、

かれた。

号議案は「上

入ったが、

この日、

から

期事業および

活動計算書」

多くの支援が

ルク6階会議室で開

2015年12月16日

回に及ぶ活

は25人。本年度上期 集まった理事・監事

の報告。

の事業報告など3つ

パラソル喫茶の活動 艮いですね」などと、 ち着かせるのに大変 体ですか」「ハンド ルクはどのような団

数の会員が参加する は全国の拠点から多

の理事会が10月25日

まった。

い」と述べ、

会が始

時3分からナ

続いて議案審議に

2018年度上期

奉仕活動などを巡り活発な論戦

れ懇談会が開かれた。 の仮設住宅を訪問さ

言葉をいただいた。

について心温まるお

58 回

理事会開催

国一のエリアから詳

識で一致した。

林代表が出

一席し

おらが拠点の

美幌拠点

務局長の上杉晃央さんを紹介 れている事 現在まで、 拠点のため 11月に設立 備時代から されました が、設立準 に獅子奮迅

町役場を定年退職され、別の でトップ当選を果たし、 きたいとの強い思いから、平 視点・立場から町のために働 町議会議員選挙に出 現在まで町 史上最多の得票 のために 2 期 な上杉さんによって培われたこのように実直かつ前向き 美幌拠点は、 たのだと思います。 迎えようとしておりま 間もなく一周年

成23**年、**

後半の

は平成2年 からまつ)

りません。

んに言っていることがありま んですが、いつも会員の皆さ 教育、 このような行動家の上杉さ 教養がなければ がなければいけ「私たち中高年

上杉晃央さんの巻

美幌拠点

信念と行動が、 うナルクと思いを同じくする も大きな活躍をされています。 世のため人のため」とい トラインに立たせ 彼を新たな人

はありません。拠点があるといっても過言でが、上杉さんによって現在の 上杉さんの日常生活は多岐 わたっております。

れませ

ん」ということです。

は

·今 ·

2つで、

常に外に出て人々と

同様に1は右側の小枠の中で探す。この上段では7が左側の小枠に一か所見つかる。

ていきます。これが中級になると、ヒントうに進めていくと全体が面白いように解け同様に1は右側の小枠の中で探す。このよ

を見つけるのが難しくなりますが、 かけて何とか解けるようになりまし

る」「今日、用事がある」

用事がある」の

会長、管内地域づくり政ってください)の連盟副 ポーツでグラウンド上のいい、フランス発祥のス ツ競技 (ペンタク競技と 員など枚挙にいとまがあ 活のほかに、あるスポー 防「ふまねっと運動」役 策集団「オホー ツク寒気 カーリング的なものと思 事務局長、 認知症予 議員生 歩を踏み出すべく、頑張りど るとのことでした。 地域社会づくり推進の力とな である高齢社会にふさわしいい」を体現し、ナルクの目的 理念、「自立・奉仕・助け合 生きていくことが、ナルクの 接し、社会とかかわり合って ころに差し掛った今、上杉事 な節目を間近にし、新たな 美幌拠点も12年という大き

務局長には今後ますますご努 はナルク全体の発展にご尽力 力いただき、美幌拠点ひいて をいただきたいと願っており 幌拠点会計担当

私はこれで元気です

=わたしの健康法お教えします= 笑顔いっぱいの体操教室

ナルクの「健康体操教室」に参加して

います。ストレッチ、有酸素運動、無理

のない筋力トレーニングやバランス運動 を体力・年齢等に合わせて行う「3 B体 操」です。ボール・ベル・ベルターなど 3つの道具を使い約1時間、汗をかくほ

ど体を動かしています。女性は男性と比 べて筋肉量が少ないため、十分な熱が産 出されず、冷えを感じやすいそうです。 3年半ほど前、つえをついて参加され

ていすに座って体操しておられた方が、

びっくりする程よくなり、今では立って

でき、お顔もイキイキ、つえを忘れて帰 られるほどです。そんな周りの方々に刺

激を受け、家ではテレビを見ながら、た

体操教室でメロディーに合わせて、体

を動かすことは格別です。風邪ひきもな

く心も前向き。充実した時間を過ごして

仲間の笑顔と共に過ごす時間が、私の

まにボール運動などをしています。

堺泉北拠点

います。

大切な健康法です。

矢葺等・

記

宮城拠点のパラソル喫茶活動 た。 動は終了し

い。 申し上げた げて対応い 事には林代 周年記念行 心から感謝 とに対し、 ただいたこ 宮城拠点挙 表を中心に ルク設立20 また、

次いだが、幸い各拠 立った神野会長は 努力をお願い メー ジを乗り越え重 受けずにすんだ。ダ など災害が全国で相 の議案について熱心 点とも大きな被害を に意見を交わした。 今期は地震・台風 あいさつに 員減の報告が 引き続き「一 相次いでいる 人が一人を」 が、26の拠点 が会員を増や している。 7推進」では、 各地から会

とを確認した。 言葉のもと、会員増 に取り組んでいくこ 2号議案の「エリ の合い 共同活動を強化する 運営、研修会などの 点の会員増強、健全 態は様々である。「拠リアなど、各地で状

ことが重要」という 時前に閉会した。 ることである。

字を重

初めのうちはなかなか糸口すら見つけっを重ならないよう記入していきます。

【中級】

2

5

4

3 8

8

は何とか初級は、簡単に解けるようになっては何とか初級は、簡単に解けるようになってれす考え込むことが多かったのですが、最近

きました。コツは3×3の小枠の中に、すで

6

4

2

7

6

5

れた。活発な活動で細な現状報告が行わ 大きな成果を挙げて いるエリア、会議の 会は西村事務局長の進行で始まった 我々の活動の中心で員同士の助け合いが、「会 動を活発にという主はないのか。施設活 張には違和感を覚え 動のあり方につ 議論の中で「奉

の定義を述べ、「や野会長は、奉仕活動 った。これに対し神る」という意見もあ 定するものではな 同士の助け合いを否 基本は社会貢献をす はりボランティアの 会員

域社会に貢献する重い」と、ナルクが地 は4時間近く熱心な 要性を訴えた。会議

② タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、 のどれにも、1から9までの数字が一つずつ 入るようにします。

					【例題】					
9					8			3		
		6	2							
	4			ვ		5	7			
8			9		5	6				
3								1		
		5	6		3			2		
	9	4		5			6			
					1	7				
1			7					4		

6

8

4

6

9

5

6

2

4

5

6

3

【上級】

8

6

4

5

8

橋本伊三男

3

5

リレー エツセイ つれら

数独(すうどく)につい

す。例題とルールは、左の通り1~9の数聞の朝刊と夕刊に連載されているクイズで 数独というのをご存知ですか? 毎日

ギプアップしてしまうことが多い題とにらみ合いが続きますが、い級になると全く歯が立ちません。 〜下、初級・ブアップ・ こん挑戦してみてください。 中級・上級の問題を掲載し 尼崎拠. hį いのです。 山来ないで 連日、記

で問

【初級】

回答は3面にあります

		9					6	
	6			1	3			8
3			2			4		
		8	3				7	
7								4
	1				8	2		
		7			9			1
1			7	6			5	
	4					3		

佐々木晴子

と17人の会員が受 の時はそれぞれ引人 催いたしました。そ

を2日間にわたり開 サポーター 講習会」

いた講義に対し、

多

豊富な経験に基づ

平成28年9月に「シ

女、平成27年9月と

亀岡拠点では過

ニア生活・介護支援

いただきました。

講、修了証を授与さ

もとより、自分が介

た。質問には自分が

くの質問がありまし

介護する時の心得は

田拠点からもお祝い

神戸、西宮、北神三

近隣の尼崎、東

きました。 設立当時 に駆けつけていただ

て企画・運営します。 地区の意見を加味し 委員会を立ち上げて 委員を選出し、実行

第1回は、平成14

からの懐かしいメン

れています。

今回は「シニア生

対する質問も飛び出 護される時の心得に

習会でし

た。(事務

をインタビュー

懸命の講 がら一生

を回って、設立当初

の苦労話や人生10

り、司会がテーブル 紹介してもらった

日常生活支援活動講習会 昨年の「シニア生活・介護支援サ

-00年

野会長はじめ駆け付

けてくださった各拠

くり広げられた秋の祭典

み、エネル

に会話も弾

間半の会食 驚嘆。 1 な食欲には ほどの旺盛

の活力を補うこと

何も出来る事がない

の

です。

日々のボランテ

ギー を補充

して午前

2時間半でした。神

しゃ べりにも花が咲

あっという間

テーブル間でのお

芦屋拠点

おいて、日常生活支 **援活動講習会を開催** レリアかめおか」に ポーター 講習会」に引き続きの実施 の実技を熱心に受講

問介護ステーション ついての講義をして 護活動のマナー 」に の介護福祉士・前川 恭子さんに 「訪問看 最初に亀岡病院訪

神野会長をはじ ました。

設立20周年 ても NA L 記念式典を 10月77日、 をキャッチ ○活動~」 も助けられ フレー ズに

とうございました。 点の皆さま、ありが 案を練り、当日を取 何度も会合を開いて

り仕切ってくださっ

昼食会をかねた20周年懇親会

芦屋拠点設立20周年記念式典

助けても助けられてもナルク活動 生きがい探 究〜助けて

ん、お疲れ様でした。 に終わることができ おかげさまで盛会裏 た実行委員の皆さ

> に隣接する交野市 ト』と題し、枚方市 年10月『秋のイベン

> > 施してきました。

頼もなく、

しかし、回を重ね

「星のいわふね」と

高齢化には逆らえていくうちに会員の

やかに開催しました。

部では代表、

総勢88人でにぎ も顔をそろえ

代表・守上三奈子)

系のふもとにある自

いう大阪東部生駒山

枚方拠点「秋のイベント」開催 会員同士の なことは、 意思疎通で おいて大切 ィア活動に ボランテ

ナ

ら15時20分までの講

後は休憩をはさみ、

の 指 導

ありました。

講義の

京大出身の異色

症についての講義が 高齢者の特性、認知

形式で紹介。

第二部では

の活動」をスライド

のあゆみ」と「現在

ボランティアの心得、 るテキストに基づく 用して、3時間の実

・平岩両副代表によ

部の「日常生活支援

前川さんの講義の

大石代表、西本

こ来賓の挨拶の後、 「ナルク芦屋の公年

版として、ナルク本 ター講習会」の簡易 活・介護支援サポー

した。

深さがうかがわれま

皆さんの関心の

活動」テキストを使

広く機会を 行っていま したが、幅 個々には

同に会し相互の交流 と親睦を図り、 多くの会員が一 限られてい 枚方拠点で

事例」を該当会員に

員同士の助け合いの ねての懇親会。

り組み、

をかきな 皆さん汗 実技に取

子介助の

第三部は昼食を兼

会

で

車椅

が和みました。

しい話芸にぐっと場 んの落語を鑑賞。 の落語家、桂福丸さ

員活動の活性化を目 高齢者とは思えない 飲食開始となると

ー ビス精神が旺盛 当していました。 特 に女性の皆さんはサ 入から提供までを担 てリフレッシュする ベント」を通して連

焼き鳥・飲み物など などを準備して、当 からカレー・おでん 前半と皆若く、 のキャンプ場で実施 然豊かな天野川沿い 日は焼そば・焼肉・ しました。 当時は会員も6歳

ぞれの班が食品の購 を□班に分け、それ 前日 名称を変更して実施 **ータムフェスタ**』と ューのみに絞り『オ が参加しました。 本部から神野会長、 不要な焼肉バーベキ ベント」を事前準備 80人を超える会員 点の来賓を含め、1 交野拠点、寝屋川拠 しています。 今年は10月13日

地区から1~2人の 施に当たっては、 実施しています。 的に「イベント」 や同好会の発表、ま どを披露する出し の会員の方で特技な 催しを実施。各地区 は、体育館 に移動して

会員でのじゃんけん 依頼しての観賞。全 その年度に応じて実 ォー クダンスなどを ゲーム・盆踊り・フ た芸人を安価で出演 らいは特に活動の依 いて 人会後の活動につ ルクに入会。半年ぐ 平成2年の秋にナ 高槻・島本拠点 樋口正巳

部は終了で 午後から 物

と考えています。 非継続していきたい く、元気に過ごせる ことから、今後も是 (代表・和田亮吉) れな道を歩いて、気を歩きました。不慣 齢女性の通院介助 大幅に遅れ、ホームがつけば帰宅時間が で、交通事故の不安 助の依頼がきまし 高齢男性の散歩の から私が常に車道側 がご不自由でしたの た。男性の場合は耳

賑やかに

けたこともありまし せん定」「草取り」 た。ほかに「庭木の の職員から注意を受 と、ナルクを楽しんら元気をもらうないして、子供たちかいして、子供たちか曜の午後には、「放曜の午後には、「放曜の年後には、「放曜の年後には、「放曜の年後には、「放りし、一方で毎週水がし、一方で毎週水がし、一方で毎週水がし、一方で毎週水がし、一方で毎週水がし、一方で毎週水がし、一方で毎週水がし、一方で毎週水がし、一方で毎週水がし、一方で毎週水がした。 T ディネー ター

ィア活動をより楽し そのうち腰痛の

と心配もあ 大きなミスもなく、年余り、自分なりに ってきまし こうし ij は「運営委員 ダー て入会後 員 「 ウ オ 会 地 区地現 【上級】

【中級】 2面の答え 【例題】 【初級】 5 6 4 3 7 1 7 4 6 5 1
 3
 7
 1
 2
 3
 1
 4
 9
 8
 3
 2
 1
 5
 7
 6

 7
 3
 2
 6
 9
 5
 8
 1
 4

 6
 1
 5
 4
 7
 8
 2
 3
 9

 2
 5
 7
 8
 3
 9
 6
 4
 1

 1
 8
 3
 7
 6
 4
 9
 5
 2

 9
 4
 6
 1
 5
 2
 3
 8
 7
8 2 1 9 4 5 3 6 9 8 2 7 2 1 6
 1
 8
 5
 3
 2
 4
 9
 7
 6

 7
 6
 3
 5
 9
 1
 4
 2
 8

 4
 7
 8
 9
 1
 2
 6
 3
 5

 9
 5
 6
 8
 3
 7
 1
 4
 2

 3
 2
 1
 4
 6
 5
 7
 8
 9
4 7 5 6 1 3 9 8 2 7 9 4 3 5 2 1 6 8 6 8 3 4 9 1 7 2 5 8 9 5 3 2 6 1 7 4 1 6 7 4 9 8 5 2 3 南横浜拠点 古川國男

4年前から「秋のイ が年々負担となり、 準備や調理作業など 前日からの食材 簡単料理

サワラの焼き浸し

材料(4人分)

サワラ400g(4切れ)塩少々 小松菜160g(1束) 白菜80g だし汁200 C C(A) しょう油小さじ4、みりん小さじ4、 酒小さじ4、粉さんしょう少々



作り方

①サワラは塩をふり、オープントースターで10~12分焼く

③(A)のだし汁を鍋に入れて煮立てる。

④器に①②を盛って③をかけ、好みで粉さんしょうを振る。

コメント

琵琶湖畔の長浜で6年間、単身赴任をしている時に、商工会議所主催の「男 の料理教室」に誘われて参加。講師が有名割烹旅館の板長さんで、よく知って る人で、仲間にも恵まれましたので、3年ほど楽しく続けました。

時間もありましたので、意外に楽しく自炊することが出来ました。今は家内 が外出し、帰りが遅いときくらい手伝いたいとは思っているのですが、一昨年 「腎炎」を患い「人工透析」で2か月入院。幸いにも現在は「人工透析」は離 脱出来ているものの、体調万全とは言えず、なかなか実現しないのが現実です。 レシピだけは料理本なども含め、山ほどあるのですがね……。

会を実施しました。

事務所当番はこれ

当者等が当番の基本

の仕方を教え、覚え

会員には経験者や担

ることが分かりまし

絡会」を開き、

勉強

した。

もちろん、

新

までは、

高齢で活

動は無理だけど当番

てい

ただいていま

うこともなく済んで

たから…」の人も

のような場面に出会

たまたま、そ

いました。

そして、

員になってまだ様子

かし最近、

電話

いましたが、

ての「事務所当番連

不安から先般、初め ろうか」との疑問、 ちんとできているだ

「その対応がき

応が主たる役割です の電話や来訪者の対

の当番は、外部から

所当番連絡

を引き受けていただ

安がありました。

このような問題点

自身を認め、指差し

していないのだ』と

『私はしっかり 年齢を重ねた

い」という男性会員 に立ったことがな

見えてきます。

経った今でも「台所

く場合がほとんどで

めての「事務

の意図もあり、 ただくように」など

当番

多もあり、

一抹の不

会」を開催

拠点事務所

を図ろうと初

問題点の解決 【高槻・島本】

取りあえず慣れてい

が分からないので、

窓越しに遠花火の影音ひびく

鮎の宿炉辺で婆のおもてなし

えつ子

残暑から抜け出す日より早く来い

道子 佳美

沙羅落ちて土に宿りし光かな 魂を呼ぶ盆提灯に秋の風 牧小屋の畳に踊りうちわかな 片蔭に歩きとどめつつ涼を待つ 節電の風おだやかに扇風機

令伊子

水引草さきており秋近し

【横浜】

【千曲川】 目減りしてなほ気づかざる筋肉に膝関節の 短歌

想ひ出は線香花火のひとしずく

ピカドンを知らない子らの揚花火

手花火の団欒包む深い闇

押本年眞

口々に残暑を嘆き夜会閉ず

未知子

随

旅花火若き背のあとついてゆく

山田三字

た会社の先輩2人か ら、定年まで在職し

66歳を過ぎてか

成田賢次

を教えてもらった。

ら「車旅」の楽しさ

松本恵子 丹羽静代 西本郁子 中山一新

【函館】 悲鳴を上げる なり 隧道を出でて眼下に潮騒ぐ雄冬岬は岩と波 松橋俊生

ななしのごんべえ 顔中がうなぎ食ってる三歳児 腕つかみ花火しやうよ御爺ちやん 大花火キティの顔がひらきけり

【富田林】

汌

喜久子 美代子 日射病昇格したのか熱中症 【横浜】 【函館】

和の極み葦戸しつらふおもてなし

【交野】 いい人の軽いジョークに騙される

小道

る。まずは複数台の

での車中泊、 があるのだ。

立ち寄 道の駅

車で熊野古道伊勢路

つけては温泉ざんま り先で温泉施設を見

い。そして疲れたら

が。けがをして4か

大

に、道の駅で車中泊

させないほどの魅力

旅は、寂しさを感じ ままである」という かれるが、「自由気 ないか?」とよく聞

泊まることをせず

館などの宿泊施設に

私の車旅とは、旅

することが基本であ

地震後に墓石無事か見に走る いにしえのロマン漂う天の川 はしご酒二軒三軒終電車 小さい嘘隠して春が走り去る 下原公子 奥田朱雀 田中暁

> の旅だった。続いて の時は2回に分けて の旅に出かけた。こ

エリアで仮眠。それ 道路脇のパーキング

山本悠 道倉寿 若松桂 駒を進めた。 国を巡る旅と順調に 東北を巡る旅、西四

各停で土地のなまりにほっこりと いつまでも男のロマン追いかけて

そして経験を重ね

てが楽しいのだ。 らいなどなど、すべ に同好の方々との語

らめることはない。

痛点が変わって老いたなと思う **籠島恵子** れていないことが幾 や来訪者からの伝言 きちんと伝えら たせていませんでし にせよ、ナルクの窓 口としての役割は果 5 程度、 免かれません。 ある

ちつつ、事務所当番 のように言えばよい をされている人のい ない」との思いを持 話の聞き方が分から のか…」「留守番電 なり聞かれても、ど 話や来訪で『ナルク ください』と、 の仕組みを説明して 連絡会では、 いき た問い合わせや連絡 る」。そして「受け は事務所に書いてあ とですが、 いずれも基本的なこ るようにしよう」と、 ばならない人に伝わ 事項は、伝えなけれ る) なり、人に尋ね る (ほとんどのこと からないことは調べ の解決策として、「分 男だけの料理教室を 目指します。 ち寄ることのできる 案もありました。 事ですね」などの提 で確認することも大 しての役割を果た 【宮城】 「心地よい場所」を 事務所が事務所と 誰もが気軽に立

物忘れやうっかりミ 齢を重ねるにつれ、 ス、記憶力の衰えは 人は年 現役時代はもちろん、 立ち上げました の料理教室「男厨会」 がスタートしました。 仕事を離れて何年も 9月から男性限定

ナルクの現勢

2018年12月現在

活動拠点数 11か所

5 25

6

2

8

40

7

6

3 113

域

北海道地区

東北地区

関東地区 信州地区

北陸地区

中部地区

近畿地区

中国地区

四国地区

九州地区

ナルクUSA

ナルクスイス

ナルクUK

ナルクオランダ

拠点の

電話03-6435-6352

皆様のし

援ください

合 計 海 【東神戸】奈島伴治 車ひとり旅の楽 想 出かけた。京都の舞 称して北海道へ18泊 の「車ひとり旅」に て自信をつけた4 避暑の旅」と 強いて言えば、 北海道旅の目的を

たワクワクする。 だけでなく船旅もま はフェリーで。道路 鶴港から小樽港まで 「一人旅は寂しく くの花々に出会うこ と」などであった。 雪山岳系の旭岳に登 名所旧跡を巡り、大 これらの経験で気 原生花園等で多

またまたハプニング 年に再計画したが、 発生。余儀なく断念 の前日に熊本地震が 車ひとり旅』しかぁ することになり、 したのが、九州一周 し、なんと、出発 翌

むなく断念。それで 行したい」と、あき も「来年には是非実 月の入院生活で、や えて育てた。今ではす ポイトで与え、成長 につれ哺乳瓶へと変 た。最初はミルクをス

そんな大切なことを を奥さんや家族らに くゆくは自立した姿 ちまち困るのが目に 人頼みではなく、 食は健康の源」。 ゅ 定ですが、 戦しました。完成し を進めていました。 ら、満面の笑みで箸 た料理を試食しなが 「だし巻き卵」に挑 2回目は12月の予 「どんな

せている

が寝込まれたら、

も結構います。もし、

回で、

仙台市福祉プ

足の意図です。

開催は3か月に1

おうと試みたのが発

示し、安心してもら

そんな彼らの奥さん

初回には12人が参加 ラザの調理室が会場。

手打ちそば

席したいね」と、 厨会に期待を膨らま 料理かな」「次も出 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3 F 男 で、よろしくご支 持して参りますの 後も拠点ファース ていただくことの 報を随時転載させ ことと、拠点の会 をご理解いただく 刊紙に準じた表記 欄のキャンペーン ペーンの目的は日 もそろそろ終わり こ了解でした トの編集方針は堅 にします 1年間続いた本 キャン

せてはいない。 旅」の楽しみは色あ の私には「車ひとり 思い込んでいる。 る」とひとり勝手に 楽しみを与えてくれ 記録、回顧の4つの 「旅は計画、実行、 今 来て、 る

家族 【寝屋川】平田幸子

をよくして次に計画

助けを求めて鳴いて いころに捨てられ、 猫の「トン」は沿 まだ目が開かな いた。

族として 帰り、家 に連れて 迎え入れ 私は家

返事が返って来る。 行くを起きるまで繰 はよく食べ、よく寝 るとまた来て、出て)返す。 最近のトン すと、「ニャン」と 元気でいてね」と 「トン、いつまで

と言うと部屋から出 行く。 しばらくす 朝は起こしに来る で、一まだ早いよぉ

一で待っている。 は心配なのか塀の 迎える。遅いとき

は「ニャン!」と鳴い 見送ってくれる。 出かける時に

帰宅すれば「ニャン」 と後ろから付いて 私が掃除をしてい ゴミ捨てに行く じっと見てい

かり家族の一員だ。

(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・㈱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