



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:大阪府中央区常盤町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

2019年を振り返る 令和時代にナルクはどう生きる?

間もなく令和元年も終わろうとしている。今年もナルクにとっても、その歴史に残る一年であった。何と云っても注目度は年々高まる中、5月に行われた「設立25周年記念イベント」である。全国から650人を超えるナルクの会員が大阪のドーンセンターに集まり、大記念式典を行った。そのほか9月にはさわやか福祉財団の主催する「いきがい・助け合いサミットin大阪」の分科会運営に積極参加するなど、大きなイベントが相次いだ。また本部においては、昨年度設置したビジョン委員会の啓蒙を受けて、向こう3年間のナルクの進むべき道を示したほか、拠点においては設立周年記念イベントが相次ぎ、各地で「ナルクここにあり」を示すことができた。この多彩な1年を西村事務局長に振り返ってもらった。

この1年を振り返って

事務局 西村順子

早くも1年を振り返る時期になりました。年齢を重ねる毎に時の過ぎるスピードが増して、つい最近の出来事があるか遠く感じられます。そこでこの1年に、どんなことがあったかを思い返してみました。

毎年、事ながら、ここ数年、我が国を襲う天災が増えたと感じませんか? 年明け早々には北海道や熊本で震度6の地震がありました。台風シーズンには連続

して大きな台風と大雨が関東地方を襲い、甚大な被害を及ぼしました。ナルクの会員宅も床上浸水や屋根瓦の損傷などで被害を受けた方がおられます。いずれも拠点の仲間が力を合わせて支援に動いたことです。被災された方々への見舞いの気持ちと拠点の皆さまの素早い行動に頭の下がる思いです。

火災による大きな事件・事故もありました。京都アニメーションが訳の分からない男に放火され、無縁ではなく、「移送」を中心に活動している拠点に、いろいろな影を落とされています。公共交通機関

閉が十分でない地域ではナルクの移送が大きな移動手段であり、その地の高齢者からは随分感謝されています。しかし、この種の事故がある度に提供者は、免許証の返納や、ボランティアでの移送活動を止めるように、家族から責められます。そのために移送活動に制限を設ける年齢も出てきました。

「事故が起きてからでは遅い」と、「足を奪われて困っている人を助けなければ」との、どちらも正しい意見の狭間で拠点は苦渋の選択をしています。

夢が膨らむ出来事もありました。小さな宇宙探査機「はやぶさ2」の偉業です。はるか遠い惑星まで旅をし、その岩石を採取してそれを持ち帰るとの計画で、既にいくつものミッションをこなし、無事の帰還を祈るばかりになっています。科学の世界は凡人には想像もつかない速度で進歩しています。元号が替わり、「令



季の輝き

寒ブナ漁 西の湖にて 写真 隈井九州男

和」の呼び名も馴染んできました。即位礼で目にした古式ゆかしい儀式に、我が国の歴史と伝統的な文化に、改めてこの国の国民であることに誇りを持った祝賀行事でした。

ナルクにも新時代が到来

時を同じくして、ナルクも新しい時代に向けてビジョンを示しました。

設立以来25年、「時間預託」という斬新なシステムを作り、時代背景にも後押しされて急速に伸びた時期がありました。しかし、10年前をピークに会員数・拠点数が右肩下がりに転じています。これは様々な理由がありますが、急激に伸びたときと同じく時代背景が大きく影響していると思います。

しかし、「仕方がない」で済ませるわけにはいきません。知恵を絞って新たな時代に適応したナルクにしていくべく、いくつかの対策を示しました。実行できるところから少しずつ取り組みたいものです。その設立25周年を祝って5月には記念総会と記念行事が行われました。総会に続いての基調講演には堀田力氏を迎えて「四半世紀の軌跡」開かれていくナルクのタイトルでお話を伺いました。いつものように、分かりやすい言葉で説得力のある内容でした。

「このような団体は偉大な創設者が引退すると組織そのものが潰れてしまう事が多いが、ナルクは上手く立派に継続している。これは会員個々の熱い気持ちを支えているから。それは、自分たちが地域で支え手の中心にいる。しかもそれは、任務ではなく自分も楽しみながら周りに任せている。そして、楽しい思いと安心を分け与えている。」そして「ナルクは介護保険ができる前から高齢者の支援に関わってきた。そして

その介護保険が頼りにならなくなってきた現在、ナルクはどうすべきか? 時代の先端を行くナルクだから今後も期待している」とお褒めの言葉とプレッシャーをいただきました。

講演後のお楽しみですが、行き着くテーマは「生きがい・助け合い」です。仲間同士の助け合いを地域にまで広げる

ナルクの理念は「自立・奉仕・助け合い・生きがい」です。私達が掲げている理念と全く同じです。今、「生きがい・助け合い」はそんなに必要でしょうか? 介護保険が施行されて20年になります。が、もつはやびてきました。保険料は上がっても給付は押さえられます。おまけに要支援は介護保険から外されて地方自治体の地域支援事業に移され、地域によって給付の差があります。国の税収が減れば公助は当になりません。

残された道は互助です。即ち助け合いしかありません。

しかし、我々は、戦後の高度経済成長を遂げる間に、助け合いのテクニクを忘れてしまいました。個人主義が是とされ、気遣いはお節介とされてきました。これをいきなり「地域で助け合いましょう」と言われてもできることではありません。ナルクの「仲間同士の助け合い」を徐々に広げて、地域での助け合いの核になれないものでしょうか。そして誰かを支えることによつて、自分も生きがいをもたらえて心豊かになれる。制度ではコントロールできないソフト中のソフト面をどうにかして我々が訴えていきたいものです。

高齢者が高齢者の全てを支えることはできません。しかし、部分的に支えられるところがあります。一緒に買い物に行ったり、世間話をしたり、お茶を飲んだり、そんな些細なことが地域で普通に行われるようになれば、高齢者は孤立せずに暮らせますし、支える側も生きがいを得て元気になると思います。

令和元年の終わりに、この1年を振り返りつつ、新しい年へのナルクのイメージを作っていきます。 (了)



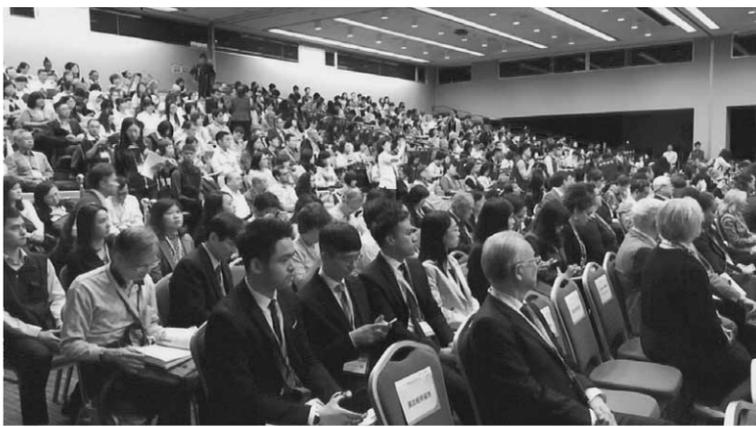
「ナルク(NALC)」はNPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブが発行する情報誌です。我々は高齢者の声の代弁者として質の高い情報を発信します。



25周年記念では作品展と物産展も開かれた

「国際健康フォーラムin台湾」に出席して

会長 神野 毅



多数の聴衆で埋まった国際健康フォーラムの会場



日台時間預託交流座談会風景

日本の厚労省にあたる台湾政府の衛生福利部からお招きを受け、10月20日から22日まで、台北で開催された国際フォーラムに参加してきました。

今回の訪台に関しては、台湾政府だけでなく、長陽科技大学の孫助理教授からも「ぜひ出席してほしい」という強い要請がありました。

同教授はナルクとは昔から深いご縁があります。以前、台湾政府の要請で、高畑名誉会長、藤岡相本は国立長寿医療センター・鳥羽研二名誉理事長が担当されま

した。徐々に高齢化が進む中、高齢者が21世紀の都市で、いかに永続的に安全で健康的な生活を送れるかがテーマとして取り上げられました。

2日目の21日には9のセッションで議論が展開され、私は「高齢者の孤独」のセッションで「一人暮らしの高齢者と社会参加」について日本の状況、大都市大阪での状況とその社会参加についてスピーチをいたしました。

最終日の22日には「同居高齢者の社会参加」についてナルクの大坂での実態を報告しました。このスピーチの基になるデータは、以前調査を行いました。台湾にも「時間

内15拠点の「同居高齢者の実態調査」です。下の表の表を参照ください。

調査対象は3,743名で、そのうち845名の会員が一人暮らしの会員という結果でした。うち9のセッションで議論が展開され、私は「高齢者の孤独」のセッションで「一人暮らしの高齢者と社会参加」について日本の状況、大都市大阪での状況とその社会参加についてスピーチをいたしました。

最終日の22日には「同居高齢者の社会参加」についてナルクの大坂での実態を報告しました。このスピーチの基になるデータは、以前調査を行いました。台湾にも「時間

拠点名	会員数	独居	会員比	役員	預託活動	利用	奉仕活動	クラブ活動	会費会員	対独居比
大阪北	240	57	24	6	18	12	18	25	15	26
枚方	760	140	18	3	14	23	16	20	62	44
高槻・島本	331	68	21	0	6	17	11	13	20	29
豊中・池田	171	15	9	3	0	3	3	6	2	13
寝屋川	172	28	16	1	2	2	11	16	5	18
堺	142	46	32	7	2	3	2	19	10	22
吹田	123	25	20	6	5	2	6	13	2	8
茨木・摂津	410	99	24	8	4	31	27	0	9	9
東大阪・大東	280	62	22	3	7	13	5	9	28	45
守口	47	12	26	0	0	0	6	0	3	25
交野	274	46	17	2	20	12	11	31	8	17
四条畷	211	39	18	0	5	12	12	4	16	38
大阪南	225	97	43	6	5	16	7	27	34	35
箕面	214	54	25	3	23	2	12	31	11	20
堺泉北	143	57	40	4	6	19	17	26	4	7
	3743	845	23	52	117	167	164	240	229	27

つれづれの記

令和元年の出来事

早いもので今年もあと1か月足らずで新しい年を迎える。歳をとるほど月日が早く過ぎると感じるのは、感動することが少ないからだ。人生100年時代というが、残された時間はそう長くはない。気になる事や、やってみようという事に手を付けていこうと今年に思った。

まず初めに、と決めたのは一人の懐かしい友に逢う事。およそ60年振りの再会である。

彼女に出会ったのは、お互い中学2年の夏。大阪府下の中学校から一人ずつ出席して、50人ほどで泊4日のキャンパス合宿が貝塚・二色浜海水浴場で行われた。

現地まで送ってもらった先生と別れる時、心細さといったらない。生徒たちの部屋割りから始まり、団体行動が開始された。まずは水着に着替えて海へ。その頃、泳げなかった私には面白くも何ともなく、帰りたくて、もう夜になるとひどいホームシックになった。

翌朝、落ち込んでいた。彼女は近くの学校から来た女の子がいた。彼女は近くの学校から来た女の子がいた。彼女は近くの学校から来た女の子がいた。

（記・今泉三千代）



私はこれで元気です

二わたしの健康法をお教えします
歩行器で1日に3万歩

卒寿となり、外歩きが無理になった。健康の基である歩行は辞めるわけにいかない。そこで、居間に設置した歩行器を活用して、午前と午後2回、歩行を続けている。

この頃は1日3万歩を超えるのが当たり前になった。朝夕2回、手帳に体重を記録しているが、理想は64kg。外食が続くと68kgぐらいになる。

朝食はバナナとヨーグルトにパンを少々。夕食は汁椀が中心。腹7分目、おやつはナシで頑張っている。

2階の書斎に大好きな本が収納されているが、90歳を過ぎたころから医者から階段の昇降を禁じられた。読みたいときは妻に頼むか、娘が来宅したとき、持って下りてきてもらうことにしている。しかし居間にも本棚があり、最近購入した本は、ほとんど、そこに置くようにしているので、不自由がなくなった。娘が月に1回、車で大型店につれていってくれるので、その時に新刊書などを購入するようにしている。

（北神三田拠点・司 雅博）

「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。

枚方拠点

設立25周年記念行事を盛大に開催

枚方拠点(天の川)で定評のある早瀬昇

ひらかた仙亭で「設立25周年記念パーティー」を開催した。

福祉施設関連の来賓、本部の神野会長、西村事務局長、交野芸能タイムに入る。

拠点などの皆様が出席のもと、197名による記憶に残る大パーティーとなった。

本年は恒例のイベントの実施を見合わせて、25周年行事に絞り込み、「楽しいナルク」を実感のテーマで、楽しいプログラムづくりを心がけた。



本年は恒例のイベントの実施を見合わせて、25周年行事に絞り込み、「楽しいナルク」を実感のテーマで、楽しいプログラムづくりを心がけた。

最北の拠点

美幌では設立10周年記念式典挙行

10月26日、美幌拠点は設立10周年の記念式典を開催した。

来賓として町長、社会福祉協議会、ボランティア連絡協議会、本部神野毅会長、とかち、釧路、中標津3拠点の仲間と会員65名が出席、盛大な記念式となった。

会員の祝舞で幕開け、「ナルク新たな時代へ」を題目に神野会長から記念講演が行われた。

町長の祝辞、元代表2名に感謝状を贈



10月26日、美幌拠点は設立10周年の記念式典を開催した。

呈、10年の歩みを映像で紹介し式典終了。

祝賀会は、神野会長の祝辞、社会福祉協議会長の乾杯、道東3拠点代表のメッセージをいただき、マジックショー、ナルクのxクイズ、ビンゴゲームに会場が沸き上がった。

会員一同この記念式典を契機に「楽しい・安心・感動のナルク」を目指して頑張っていくと決意を新たにしました。

ナルク亀岡では、13年前から毎年「地域交流会」を開催し、近くに住む会員同士が集まって膝を交えてナルクへの想いや意見・提言を出し合っています。

運営委員会として、年1回の改まった定時総会の場では出しにくいような気軽な意見や本音が聞ける重要な機会と捉え、重要視しています。

今年8月〜9月に5回に分けて行い、全会合には拠点3役が必ず出席して会の運営状況を報告し、会員からの意見を真摯に引き出すようにしています。参加者総数は103人と昨年よりさらに多くなり、全会員の3分の1が参加しました。

今回は3月の20周年記念時に策定した「ナルク亀岡ビジョン21」をどのよう実現していくかをメンバーに参加者で話し合いました。

特に安心のナルクを実現するための「ナルク119体制(相談窓口)の確立」や楽しいナルクを実現するための「地域をつどい」の実施方法について、具体的な提言が多く出されました。また、亀岡拠点は賃借物件ながら自前の事務所を持って

いるのですが、これが手狭で、手洗い等も使いにくい。といった会員の切実な声もありました。これらを集約した47項目について、9月と10月の運営委員会で2回に分けて慎重に討議し、今後の拠点運営に生かしていく計画であり、すでに一部は具体的に動き出しています。

(平岩久和)

亀岡拠点 第13回 地域交流会開催



今年8月〜9月に5回に分けて行い、全会合には拠点3役が必ず出席して会の運営状況を報告し、会員からの意見を真摯に引き出すようにしています。参加者総数は103人と昨年よりさらに多くなり、全会員の3分の1が参加しました。



交野拠点 西本淳子

交野の「ごきげんさん会」は毎月第2木曜日、15〜20人の独り暮らしのメンバーが集まり、事務所

で例会を開いています。テーマは特に決まらず、フリータイム形式で情報交換をしています。

普段は独り暮らしのぞきに来てくださる皆さん、一度

おらが拠点の 熱いひと

豊中・池田拠点 清水正弘さんの巻

豊中・池田拠点の「熱いひと」、清水正弘さんを紹介いたします。清水さんは現在副代表を務めてお



会長の大賞を受け、ナルク創立の発起人にもなられ、ナルクの立ち上げに奮闘されました。その後、豊中市議会議員に立候補され、7期連続、28年間の議員生活を勤め上げられました。議員を辞めてから、本格的にナルクの活動に尽力される

の悩み、困り事が多々あり、結論は出ないものの、それぞれの考え方を聞かせてもらい、皆さん、参考にさせていただきます。生活の中の事例としては、独り暮らしを狙った詐欺の対処法、身辺の整理(終活)はどうして? などです。前は憲法改正、消費税、年金問題などで盛り上がりました。これからも、事務所での開催以外に、時には場所を変えての食事会もいいたいです。フリータイム形式で情報交換をしています。お独り暮らしの皆さん、一度

大型台風15号で損壊を受けた会員宅への支援 かずさ拠点事務局 過去、経験したことのない超大型台風15号は、9月9日深夜から未明にかけて、木更津・君津地区を急襲し、長期停電と家屋に深い爪痕を残し、去る。緊急処置は無事終了し、Aの言葉をいただいた。 ②物置倒壊に伴う倉庫内整理と撤去 9月15日、N会員より、倉庫が倒壊したので撤去・整理をして欲しいという要請があった。たまたま当日は草取りボランティアの予定日だったので、作業終了後、5人で訪問した。まず、台風で倒壊した倉庫内の整理を行った。処を安置し、グループ内の子供たちに食事を振る舞うのです。私のグループは若夫婦が3軒、あとの14軒は60代以上の夫婦が同居者なので当番に当たると大変です。 こんなとき、ナルクが少しでもお手伝いが出来れば当番家の負担が軽くなります。また地域の人にナルクのことを知ってもらえる機会にもなります。 高齡化が進み、地域の行事も続ける事が難しくなっています。何とか地蔵盆という伝統行事は残したいものです。 「私のおすすめレシピ」は今月休載します。

(記・大井文夫)



当拠点は昨年、設立15周年を迎え、現在会員数は60数名です。グラウンド・ゴルフ同好会は拠点設立と同時に発足し、現在も当拠点自立活動の中心として活動しています。

グラウンド・ゴルフ大会は当初年2回開催していましたが、現在は4回の開催です。参加者は平均20名程度です。競技は6ゲーム48ホールの個人戦で、楽しみは仲間との会話、昼食時の談笑、そしてゲーム終了後の成績発表です。

「どこでも」「だれでも」できる生涯スポーツとして昭和57年(1982年)に誕生し、今や全国各地で約350万人の愛好者がいます。平成27年(2015年)国民体育大会公式競技種目となり、国民的スポーツ

平成30年(2018年)の福井国体には、当拠点の女性会員が京都府代表の一員として出場し、京都府の

として認知されるまでになりました。グラウンド・ゴルフは、年齢、性別、体力、運動能力などがプレーの結果に大きく影響することがないように、各ホールの距離、用具などを工夫し開発されたスポーツです。また審判員を必要としない。自分の責任でプレーし、自分自身が自分自身を審判します。グラウンド・ゴルフはプレーヤー同士がお互いに教えあい、学びあうというスポーツの原点を大事にするスポーツなのです。



第1回京滋エリアグラウンドゴルフ大会

つげられたものと安堵しています。これからも、グラウンド・ゴルフの奥深さを追い求めていきます。(記・藍 慎二)

拠点だより

【上田・千曲】

住民参加型の「支え合いづくり」に協力。上田市の公民課から、ナルクが実施している助け合いの活動内容について説明して欲しいとの依頼があり、代表・副代表・事務局長の3人が出席した。

【各務原】

八十路会発足に向け。8月23日、「八十路会」発足に向け、打ち合せの準備会を実施した。基本的にはサークル運営と同様に自主

【茨木・摂津】

障害者のプール活動を支援。今年も、茨木市障害福祉課と障害福祉

【高槻・島本】

同好会で体力測定。当拠点では市が推奨する「ますます元気体操」を実践すべ

【栃木】

市民公開講座で実践事例を発表。「地域で支え合う社会を目指す」と題する市民公開講座

【銚子】

千葉科学大学看護学部学生との交流会。千葉科学大学との交流会は今年で4回

読者の随想

クロヨンを見に行きました

「寝屋川」藤井靖永。アルペンルート、クロヨンは我が国の観光地の中でもずば抜けたスケールの世界だ。石原裕次郎さんはこのような巨大な構造の世界を、映画で再現してくれ

そのクロヨンに

「寝屋川拠点」の25人ほどが出かけた。寝屋川から大町まで400キロ走破して、翌朝、大町からクロヨンへスタートの予定。一般的には立山駅 美女平 弥陀ヶ原 室堂 大観峰 黒部ダム 大町

のコースだが、大町

から出発する人も多いようだ。立山・黒部・アルペンルートを越えるには、電

方々もよく理解して

いらつしやる。旅の楽しみは温泉と食事。宴会の後の各自の部屋でのおしやべりは大盛り上がり。温泉は硫黄の香りのする天然温泉、料理は地元でとれた野菜と魚と地酒。それが最高の楽しみだ。今回のホテルでも料理は豪華で、期待のとおり楽しめた。それに加えて日本の誇るアルペンルート、この想像を絶する大自然の環境と人々が作り上げた創造の世界。そこに立つだけで心が躍動する。やはりクロヨンは観光地としても我が国随一の世界だ。

操は私たちの健康作

りに大いに役立つ。いと、メンバー同大喜びだった。

操は私たちの健康作

りに大いに役立つ。いと、メンバー同大喜びだった。

操は私たちの健康作

りに大いに役立つ。いと、メンバー同大喜びだった。

操は私たちの健康作

りに大いに役立つ。いと、メンバー同大喜びだった。

ナルクの現勢

2019年12月現在

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), 関東地区 (23), 信州地区 (5), 北陸地区 (2), 中部地区 (7), 近畿地区 (39), 中国地区 (7), 四国地区 (6), 九州地区 (3), 合計 (108).

海外

Table with 2 columns: 海外 (Overseas) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Rows include 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



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