



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

次期拠点リーダー養成講座

リーダーとしての自覚を再確認

1月号既報の通り、拠点リーダー養成講座は昨年の11月、大阪産業創造館(大阪市)で実施されたが、例年にも勝る大きな成果を上げて終了することができた。参加した26人の受講者を代表して、6人の方が講座に寄せた熱い思いを語ってくれた。

はちのへ拠点
宮野竹子



このたびは、受講の機会を与えていただき、ありがとうございます。受講させていただきました。受講資格に満たないのではなから不安を抱きながら参加したのですが、本部の皆様や受講者の方々の温かい受け入れに、実家に帰ったようなホッと感で、研修に溶け込むことができました。神野会長の「ナルク総論」では、開口一番、「72歳はナルクでは若者である」

に、若返った気分になることができました。日ごろ、高齢者、後期高齢者と、肩身の狭い思いをしていました。高年齢の私自身が支える立場になること、そのために、自分の磨きと信頼を得る器になることなど、日ごろ感じていたことを整理していただき、今後の活動の支えになりました。また、「はちのへ」の活動を紹介していただき、足元に宝物があることに気付かせていただき、自分たちで活動を工夫し、大切にすることが大事だと痛感しました。

「楽しいナルクであること」を再三強調され、会員同士の親睦を促す同好会の意味を再認識でき、気張らず活動し、楽しいナルクを作り、多くの人をお誘いしたいと思えました。介護保険制度改革に伴い、速やかに対応している全国の動きは素晴らしい。日ごろから先を見越して研さんを積み、信頼を得ていた結果と痛感しました。今後、拠点の研修テーマに取り入れます。まず備えをすることが必要と思えました。グループ討議では、皆さん旧知のごとく心を一つにする



全国から集まった26人の精鋭

ことができました。また、一つ一つに懇切丁寧な回答をいただき、本当に会員を大切にしていることを心強く感じました。

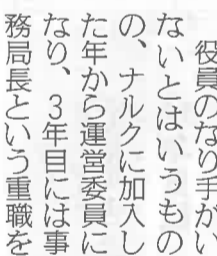
栃木拠点
竹田あや子



「リーダーは、寝ても覚めても会のことと考えていなければならぬ」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思います。活動の楽しみも紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。

研修に参加して改めて心に残ったこと
 ①ボランティアは、個人の思いで、するものであるが、NPO法人ナルクの組織として考えたとき、リーダーは本来のボランティア活動と収益事業の両面から考える必要がある

運営委員はリーダーとして組織の継続を頭にに入れて行動しなければならぬ。ボランティアは、「出来る時に出来ること」出来る人が「出来る」が、いざ運営委員になるとそれだけでは済まない責任があるというところを改めて教えられた。



各務原拠点
曽我 満

役員の手がいないといふもの、ナルクに加入した年から運営委員になり、3年目には事務局長という重職を

担った自分としての一番の弱点は、ナルクの理念の理解度と拠点リーダーとしての心構えにあると思っている。この弱点が少しでも補強できればこの思いと、拠点代表の「ぜひ受講してみたい」という言葉に後押しされて今回、養成講座に参加することとなった。

高畑名誉会長が設立以来掲げてきた理念を大切に、またま国一の法人組織である。漠然としていた事が研修を受け明らかになった点も多く、これからのナルクの活動に生かしていこうと思う。本部の役員の皆様とのチームワークとパワーに、感動と感謝の2日間でした。ありがとうございました。

神野会長の「ナルク総論」の基調講演では、名誉会長から引き続き徹底底論議の中から作り上げてきたというナルク理念への熱い思いと、ナルクに対する愛情が感じられた。そして現状のナルクが「原点の洗い直しを行い、拠点運営の一つ一つのナルク理念に照らし直さなければいけない」と感じた。

今までの自分の活動を考え直してみると、同じ繰り返し活動に埋没し、うまくいかない。「会員の高齢化だ」「役員の手が足りない」など逃げ道を探してしまっていたように思う。こうした研修で全国的な視野から様々な活動や取り組みを聞いた。なにより地道に創意工夫を凝らした、ぶれない活動を展開されている各地域のリーダーたちの紹介話を聴いていると恥じるばかりである。

またナルクの現状をきめ細かく分析して問題提起していただき、自分の拠点と比べてみると、具体的な理解することができ、自分の拠点の地域性に合わせた取り組みにできる

エリア会議17についても、「今までのブロック会議とあまり変わらない」「年一回の本部との活動の調整会議くらいだろう」と軽く考えていたが、本部が力を入れて推進するその重要性についても理解が深まり、「地域的な課題の解決に向けて積極的に推進していかなければならない課題である」と認識できた。

今後、今までの以上にナルクの理念をより理解するように努め、こうした思いを強く持ち続けることを会員の皆さんにも働きかけていきたいと思う。



枚方拠点
青木宏平

この度はリーダー養成講座を受講させていただけ(次頁へ)



グループ討議の発表作業に当たる受講者の皆さん

「組織の仕組み・機能」や「時間預託」

「神野会長の講話」では、ナルクの理念について、その意味するところを徹底的に教えていただきました。今後、私はこの理念を実践することにも、会長が新しく掲げられた「楽しい・安心・感動」についても、会員と共に、日々の活動の中で共感していきたいと思います。

また、他拠点の方々と交流できたことも、大きな経験になりました。

「事業活動」について、ボランティアは崇高なものであるが、助け合い活動だけでは会は運営できない。会費に頼りず、組織の活動を継続発展させるためには、収益事業を本来活動とつづめて運営していくことが肝要と説かれました。拠点別事例も参考にになりました。



奈良拠点 廣岡栄司

今回の受講者は「全員拠点の役員経験者」ということで、平均年齢も高く、それだけに受講態度も違ったものに見え、身が引き締まる思いで受講に臨んだ。

「全員拠点の役員経験者」ということで、平均年齢も高く、それだけに受講態度も違ったものに見え、身が引き締まる思いで受講に臨んだ。

「組織の活性化」「新会員の掘り起しや若者への声掛け」「地域行政との連携」「PR手段の構築」など、課せられた問題は山積しているが、一気に解決する手段はなく、それぞれへの対策を一つ一つ地道に進めていくしかない。そのため、今回の研修で得た知識やスキルの有効活用が

望まれるものとなった。また、迫りくる超高齢化社会に対応するため、本年受講した市民後見人養成講座に磨きを掛け、知識から行動へと展開を図っていく。そして、利用者や提供者が互いに満足できる活動を目指し、「楽しく、安心と感動のナルク」に少しでも近づけていきたい。

最後に、他拠点の状況を知ったり、さらなる交流・親睦を図る上から、層間の研修だけでは時間不足がある。ぜひ次回からは従来同様か、少なくとも泊の宿泊研修を組み入れていただくことを望みます。

大分拠点 那須博子

総勢26人の参加でリーダー養成講座がスタート！ 今回のリーダー研修は、例年より短縮しているとのこと。中身の濃い内容と新鮮な情報が得られるか期待が膨らみまじった。神野会長のソフトな語り口で「ナルク総論」の講話開始。ナルクの成り立ち、創業の原点に帰る、

ナルクの理念を掲げボランティアマインド4原則「自主性、社会性、無償性、創造性」の実行で組織として全国拠点116カ所が23年間も継続、維持できている等々、改めてナルクがしっかりとしたボランティア団体であることを認識しました。他拠点でも課題は同じで、「新入会員を増やす」「拠点の活性化」でした。奈良拠点は30項目以上のレクリエーション・クラブ活動を実施。また別の拠点でも歌声広場などで会員以外の方の参加で盛り上がりつつあり、我が拠点でも出来るのか、一考の余地あり？

しかしながら会員数の絶対数の違いは抗えない事実。即、取り入れられない現実も確か！

「組織の仕組み・機能」や「時間預託」

「神野会長の講話」では、ナルクの理念について、その意味するところを徹底的に教えていただきました。今後、私はこの理念を実践することにも、会長が新しく掲げられた「楽しい・安心・感動」についても、会員と共に、日々の活動の中で共感していきたいと思います。

また、他拠点の方々と交流できたことも、大きな経験になりました。

「事業活動」について、ボランティアは崇高なものであるが、助け合い活動だけでは会は運営できない。会費に頼りず、組織の活動を継続発展させるためには、収益事業を本来活動とつづめて運営していくことが肝要と説かれました。拠点別事例も参考にになりました。

今回の受講者は「全員拠点の役員経験者」ということで、平均年齢も高く、それだけに受講態度も違ったものに見え、身が引き締まる思いで受講に臨んだ。

「組織の活性化」「新会員の掘り起しや若者への声掛け」「地域行政との連携」「PR手段の構築」など、課せられた問題は山積しているが、一気に解決する手段はなく、それぞれへの対策を一つ一つ地道に進めていくしかない。そのため、今回の研修で得た知識やスキルの有効活用が

望まれるものとなった。また、迫りくる超高齢化社会に対応するため、本年受講した市民後見人養成講座に磨きを掛け、知識から行動へと展開を図っていく。そして、利用者や提供者が互いに満足できる活動を目指し、「楽しく、安心と感動のナルク」に少しでも近づけていきたい。

最後に、他拠点の状況を知ったり、さらなる交流・親睦を図る上から、層間の研修だけでは時間不足がある。ぜひ次回からは従来同様か、少なくとも泊の宿泊研修を組み入れていただくことを望みます。

大分拠点 那須博子

私はこれで元気で
=わたしの健康法お教えします=
医食同源の健康法

私は10年ほど前に新聞記事で知った簡単な医食同源の健康法をやっています。そのお蔭か、以前高かった中性脂肪や血圧が全て正常になりました。

「きな粉」「鰹の粉」「昆布の粉」「白ゴマの粉」「黒ゴマの粉」をブレンドして、毎朝大匙1杯ヨーグルトに入れて混ぜて食べます。アルコールはほとんど毎日飲み、食べるのも年齢の割には食べ過ぎるくらい食べています。にもかかわらず正常なのはこんな簡単な健康法のお蔭だと思えます。皆様もぜひ試してみてください。血圧、血糖値の高い人は特に効果的だと思います。それぞれを粉末にした75g入りの袋に入ったのがスーパーに売っています。開封し、大きなビニール袋に入れてブレンドしたものを適量容器に入れて、冷蔵庫で保管しておきます。

★「医食同源」とは、日頃からバランスのとれた美味しい食事を摂ることで、病気を予防し、治療しようとする考え方。日本で造語された。

(宝塚・川西拠点 平塚圭彦)

リレーエッセイ つれづれの記

10年日記

「10年日記」なるものをつけ始めて25年になる。60歳以降の出来事はこれを見れば一目瞭然である。なにしろ、同じページに去年どころか、10年前の同じ日の出来事がパッと目に飛び込んで来るのだから、便利なことこの上ない。

ちなみに2月1日の項を見てみよう。去年の2月1日は納品された「会報ナルク」を前に、事務所に居合わせた人たちが「今月号は充実していたね」などと感想を述べ合っている。小生の書いた「つれづれの記」をネタに、「がんのあれこれ」に話が弾んでいる。最後は「それにしても、高畑会長の健康状態が心配であった。日記を書き始めた25年前の平成5年2月1日は、立ち上げたばかりの会社(広告代理店)の業務で、「A社の社報の校正作業を行った」とある。現役時代は放送の仕事が長かったが、編集の仕事も25年前からやっていたのかと、改めて実感した。

10年前は何をしていたのだろう。平成20年2月1日の項には、母の葬儀が札幌で行われたとある。雪の降る寒い日だった。享年103歳だった。百を超えるまでは頭も

すっかりしていたので、いろいろ会話も弾んだが、百の声を聞いてからは、さすがに寝たきりの日が続いていた。母がいなくなると、故郷に帰る回数も減りそう。兄弟、親戚もほとんど他界し、いま、札幌には妹が一人で暮らしている。私と一つ違いなので、もう八十路を超えたが、象牙の塔にこもっていたため、家庭を作ることもなかった。まだスキーをやっているのには感心させられる。

今頃の札幌は雪の中だ。寒さがいやで高校を終えるや故郷を飛び出し、東京の大学へ行ったが、大阪の新聞社に入っても、札幌の冬景色は忘れられることができなかった。先月(1月号)の美幌の雪かき風景には胸が熱くなった。

10年日記を書いていることを知っている昔の友人たちは、「〇月〇日の地震の震源地は？」などと聞いてくる。震源地まで記載しているケースは少ないが、何らかの役には、たっというようだ。

あの東日本大震災の3月11日の項には、ナルクの合唱団(J&B)の例会日と記されている。大阪市内のビル(大阪産業創造館)の15階で練習をしていたが、結構揺れたので、すぐに1階に避難した。1階では何も感じなかったらしい。警備員がきょとんとしていた。

さて、この日記、いつまで書けるのか。(記・山田芳雄)

★「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。

シリーズ

ナルクの遠距離支援活動④
吹田拠点→徳島拠点

囲碁のお相手を探めて

ちょうど2年前、訪問しました。その

ナルク吹田から電話

で「徳島の施設に入

居中の当拠点の会員

Yさんの囲碁のお相

手を探している。ナ

ルク徳島で何とかな

らないか」との申し

入れがありました。

今までは近くの大

学生がお相手してい

たのですが、年度末

になって学業に専念

する必要に迫られ、

お相手ができなくな

ったのでごでした。

心当たりを探して

みますと、Aさんが

快諾してくれました

ので早速、彼と共に



二人お楽しむ碁

があり、毎週月曜日
の午後3〜4時の間
お相手しています。
利用者のYさんは
90歳を過ぎておられ
ますが有段者で、腕
前は提供者の2人と
よく似て
います。
です。囲
碁の日は
朝から陽
気に浮か
れておら
れるそう
です。
そのま
ま順調に
おられ、
経過する
ものと思
つておられ
ましたが、
提供者Bさん
が体調を
崩して、6
月に緊急
入院。すぐ
退院でき
ると思つて
おられまし
たが、Bさん
は時間的に
余裕がなく
、3時間お
相手して

たが、Bさんも80歳。
なかなか完治しませ
ぬ。その間、大阪の
娘さんを紹介してま
だかまだかの矢の催促
がありました。や
つと11月の第1週か
ら再開することがで
きました。
再開に当たってY
さんからは時間をも
う少し増やしてほしい
との要望があり、Bさ
んも土曜日ならと決
まりかけたのですが、
土曜は生憎「デイサー
ビス」の日になって
おり、この件は一回
だけ終了しました。
でも11月からAさ
んが毎週水曜日午前
中の1時間、Bさん
が毎週月曜日午後2
〜3時間お相手して

喜々快々「全231篇
保存版」発刊について

本紙の
丁目3番地」の第1
号から、「喜々快々」
の最終号までの23
1篇を収録した
「喜々快々・保存版」
が刊行された。
ナルク設立20周年
の時に、192篇を収
めた復活
録した冊子を作製し
たが、今回の後
が、残念
ながら高
久保存版として上梓
した。

おらが拠点の
熱いひと

宮城拠点 熊谷勝男さんの巻

宮城から
紹介する運
営委員の熊
谷さんは、
会員歴15
年、今年75
歳になる。
拠点内では
活動の中
心的な存在
であり、他
の会員が都
合悪い時には快くカバリー
してくれるので、皆が大いに助け
られている。
宮城拠点の活動の主体であ
る送迎は勿論のこと、庭の手
入れや除雪など幅広く担って
おり、利用者からの信頼も厚
く、熊谷さんにお願したいと
指名がかかるほどの人である。
庭の手入れでは、せん定鉄



熊谷勝男さん

み、ノコギリ、脚立、電動刈込
機、掃除用具など七つ道具を
持って出勤されるのである。
ところが、オレがオレがと
ってこれたのである。
毎年の恒例行事である新年
会、花見、そば打ちなどのと
きは、率先して準備から後片
付けまでを
担い、諸行
事の運営を
支えてくれ
ている。
また、同
好会活動の
麻雀、カラ
オケ、ハイ
キング、そ
ば打ち会、
ピザとワイ
ンの会など
に全て参加
され、多趣味といふか多芸の
人でもある。なかでも、歌は
民謡から歌謡曲、はては童謡
まで大変に幅が広く、一人で

カラオケ店に行つて一日近
く歌つてくることもあると
か！
新年会、花見などがあれば、
自分で漬けた漬物をいつ
も持参して来られるので、皆
が熊谷さんの漬物が食べられ
るのを楽しみにしているほど
である。家庭においても漬物
は奥様ではなく、熊谷さんが
作っているのだとか。
熊谷さんは、大の楽天ファ
ンでもあり、コボスタ宮城球
場で楽天の試合があるとき
は、球場内におけるボランテ
ィア活動に精を出し、陰の力
となつて楽天を応援している
奇特な人でもある。
とにかく何事においても一
生懸命なのである
(記・副代表兼会計 阿部
喜博)

神野会長は「名譽
の健康状態がそれ
を許さない。
ナルクは大阪中央
区の「谷町1丁目」
にある双馬ビルで産
声を上げたが、「喜々
快々」も当初は、そ
の地名から「谷町1
丁目3番地」と題し
ていた。
この度、「谷町1
丁目3番地」の第1
号から、「喜々快々」
の最終号までの23
1篇を収録した
「喜々快々・保存版」
が刊行された。
ナルク設立20周年
の時に、192篇を収
めた復活
録した冊子を作製し
たが、今回の後
が、残念
ながら高
久保存版として上梓
した。

神野会長は「名譽
の健康状態がそれ
を許さない。
ナルクは大阪中央
区の「谷町1丁目」
にある双馬ビルで産
声を上げたが、「喜々
快々」も当初は、そ
の地名から「谷町1
丁目3番地」と題し
ていた。
この度、「谷町1
丁目3番地」の第1
号から、「喜々快々」
の最終号までの23
1篇を収録した
「喜々快々・保存版」
が刊行された。
ナルク設立20周年
の時に、192篇を収
めた復活
録した冊子を作製し
たが、今回の後
が、残念
ながら高
久保存版として上梓
した。

神野会長は「名譽
の健康状態がそれ
を許さない。
ナルクは大阪中央
区の「谷町1丁目」
にある双馬ビルで産
声を上げたが、「喜々
快々」も当初は、そ
の地名から「谷町1
丁目3番地」と題し
ていた。
この度、「谷町1
丁目3番地」の第1
号から、「喜々快々」
の最終号までの23
1篇を収録した
「喜々快々・保存版」
が刊行された。
ナルク設立20周年
の時に、192篇を収
めた復活
録した冊子を作製し
たが、今回の後
が、残念
ながら高
久保存版として上梓
した。

神野会長は「名譽
の健康状態がそれ
を許さない。
ナルクは大阪中央
区の「谷町1丁目」
にある双馬ビルで産
声を上げたが、「喜々
快々」も当初は、そ
の地名から「谷町1
丁目3番地」と題し
ていた。
この度、「谷町1
丁目3番地」の第1
号から、「喜々快々」
の最終号までの23
1篇を収録した
「喜々快々・保存版」
が刊行された。
ナルク設立20周年
の時に、192篇を収
めた復活
録した冊子を作製し
たが、今回の後
が、残念
ながら高
久保存版として上梓
した。

神野会長は「名譽
の健康状態がそれ
を許さない。
ナルクは大阪中央
区の「谷町1丁目」
にある双馬ビルで産
声を上げたが、「喜々
快々」も当初は、そ
の地名から「谷町1
丁目3番地」と題し
ていた。
この度、「谷町1
丁目3番地」の第1
号から、「喜々快々」
の最終号までの23
1篇を収録した
「喜々快々・保存版」
が刊行された。
ナルク設立20周年
の時に、192篇を収
めた復活
録した冊子を作製し
たが、今回の後
が、残念
ながら高
久保存版として上梓
した。

の会員であることを
お申し出ください。
全国(沖縄県を除く)
にいる1000名の専
門相談員が対応させ
ていただきます。
拠点で補聴器に関
する勉強会を実施す
る場合も、講師の派
遣が可能ですので、
ご相談ください。
11月8日のNHK
テレビ「今日の健康」
によりまして、ぎっ
くり腰になつたら、
固い所にうつ伏せに
なり、誰かに馬乗り
になつてもいい肩甲
骨から骨盤のあたり
まで手の甲で強く圧
迫してもらつと直る
そうです。
昔、父が有名なF
先生にそのような治
療を受け、一歩も歩
けなかったのが、帰
りは歩いて帰ること
が出来たのを目の当
りにしました。
私自身、それ以後、
身近な人たちにアド
バイスして喜ばれて
います。F先生によ
りますと、背骨の両
側の筋の片方に収縮
がおきていて、そこ
を刺激すると直ると
のことです。
少しでも多くの、
ぎっくり腰の人のお
役にたてばと思い、
投稿しました。
美称拠点
千葉武

の会員であることを
お申し出ください。
全国(沖縄県を除く)
にいる1000名の専
門相談員が対応させ
ていただきます。
拠点で補聴器に関
する勉強会を実施す
る場合も、講師の派
遣が可能ですので、
ご相談ください。
11月8日のNHK
テレビ「今日の健康」
によりまして、ぎっ
くり腰になつたら、
固い所にうつ伏せに
なり、誰かに馬乗り
になつてもいい肩甲
骨から骨盤のあたり
まで手の甲で強く圧
迫してもらつと直る
そうです。
昔、父が有名なF
先生にそのような治
療を受け、一歩も歩
けなかったのが、帰
りは歩いて帰ること
が出来たのを目の当
りにしました。
私自身、それ以後、
身近な人たちにアド
バイスして喜ばれて
います。F先生によ
りますと、背骨の両
側の筋の片方に収縮
がおきていて、そこ
を刺激すると直ると
のことです。
少しでも多くの、
ぎっくり腰の人のお
役にたてばと思い、
投稿しました。
美称拠点
千葉武

の会員であることを
お申し出ください。
全国(沖縄県を除く)
にいる1000名の専
門相談員が対応させ
ていただきます。
拠点で補聴器に関
する勉強会を実施す
る場合も、講師の派
遣が可能ですので、
ご相談ください。
11月8日のNHK
テレビ「今日の健康」
によりまして、ぎっ
くり腰になつたら、
固い所にうつ伏せに
なり、誰かに馬乗り
になつてもいい肩甲
骨から骨盤のあたり
まで手の甲で強く圧
迫してもらつと直る
そうです。
昔、父が有名なF
先生にそのような治
療を受け、一歩も歩
けなかったのが、帰
りは歩いて帰ること
が出来たのを目の当
りにしました。
私自身、それ以後、
身近な人たちにアド
バイスして喜ばれて
います。F先生によ
りますと、背骨の両
側の筋の片方に収縮
がおきていて、そこ
を刺激すると直ると
のことです。
少しでも多くの、
ぎっくり腰の人のお
役にたてばと思い、
投稿しました。
美称拠点
千葉武

の会員であることを
お申し出ください。
全国(沖縄県を除く)
にいる1000名の専
門相談員が対応させ
ていただきます。
拠点で補聴器に関
する勉強会を実施す
る場合も、講師の派
遣が可能ですので、
ご相談ください。
11月8日のNHK
テレビ「今日の健康」
によりまして、ぎっ
くり腰になつたら、
固い所にうつ伏せに
なり、誰かに馬乗り
になつてもいい肩甲
骨から骨盤のあたり
まで手の甲で強く圧
迫してもらつと直る
そうです。
昔、父が有名なF
先生にそのような治
療を受け、一歩も歩
けなかったのが、帰
りは歩いて帰ること
が出来たのを目の当
りにしました。
私自身、それ以後、
身近な人たちにアド
バイスして喜ばれて
います。F先生によ
りますと、背骨の両
側の筋の片方に収縮
がおきていて、そこ
を刺激すると直ると
のことです。
少しでも多くの、
ぎっくり腰の人のお
役にたてばと思い、
投稿しました。
美称拠点
千葉武

の会員であることを
お申し出ください。
全国(沖縄県を除く)
にいる1000名の専
門相談員が対応させ
ていただきます。
拠点で補聴器に関
する勉強会を実施す
る場合も、講師の派
遣が可能ですので、
ご相談ください。
11月8日のNHK
テレビ「今日の健康」
によりまして、ぎっ
くり腰になつたら、
固い所にうつ伏せに
なり、誰かに馬乗り
になつてもいい肩甲
骨から骨盤のあたり
まで手の甲で強く圧
迫してもらつと直る
そうです。
昔、父が有名なF
先生にそのような治
療を受け、一歩も歩
けなかったのが、帰
りは歩いて帰ること
が出来たのを目の当
りにしました。
私自身、それ以後、
身近な人たちにアド
バイスして喜ばれて
います。F先生によ
りますと、背骨の両
側の筋の片方に収縮
がおきていて、そこ
を刺激すると直ると
のことです。
少しでも多くの、
ぎっくり腰の人のお
役にたてばと思い、
投稿しました。
美称拠点
千葉武

私の簡単料理・自慢の一品
おすすめレシピ

寒い季節に暖まる料理
チーズフォンデュ(3~4人分)

<材料>
ナチュラルチーズまたはピザ用チーズ200g
コーンスターチまたは片栗粉10g
牛乳または白ワイン100cc
(白ワインより牛乳を使った方がマイルドな
味になる)
バケット1本
ブロッコリー、アスパラガス、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、ミニト
マト、ウインナーなどを食べやすい大きさに切って、ゆでておく。
*バケットは3分の厚さに輪切りにし、それを4等分に小さく切っておく。
<作り方>
①チーズにコーンスターチをまぶす。
②フォンデュ鍋(ホーロー鍋でも可)に①のチーズと牛乳を入れて弱火にか
け、滑らかになるまで木べらでじっくりと混ぜ合わせる。底がこげやす
いので必ず鍋底から混ぜる。
③バケットなどの具材は串に刺し、出来上がった②のチーズにくぐらせて
食べる。冷めるとチーズが硬くなるので、保温プレートで温めながら食
べる。
*チーズが硬くなったら温めた牛乳を加えるとよい。
*牛乳は分量よりも少し多めの方が滑らかになる。
*市販のチーズフォンデュセットを利用するのも手軽。
(枚方拠点・近藤秀子)





短歌

【奈良】

悲し気な瞳のディーンが好きというリーゼント決め息子は通り過ぐ
花水木

ゆく秋来たりなば
みちよ

青田風今朝しみじみと身に受ける白露煌々
奥西

季めぐり来て
稲穂垂る田んぼ少なくなる生駒昔の風景な
あけび

つかしむ我
きんもくせい雅に香る屋下がり一人静かに
ひろみ

一杯のお茶
居場所なし高齢者の本ベストセラー何故か
あきら

現実知らないナルク
【寝屋川】
半世紀経てふるさとの最寄駅行けば私の気
根の緩む
嘉手川みや子

俳句

【南横浜】

霧の中薄日浴びたる谷戸の道
古川國男

拠点だより

【銚子】

新しいユニフォーム完成
銚子拠点会
員全員が、活動時にそろって着用する待望のユニフォームが昨年10月に完成しました！

これまでではナルクで統一されたユニフォームを着用していましたが、各拠点で独自に調達するようになつてからは、着用する人しない人など、会員の意のままになっていました。これでは統一感が少し足りないような気がしていたところ、

「ユニフォームを作ろう」という声上がり、銚子拠点独自のユニフォームが完成しました。多くの参加者の中での作業にもかかわらず、ナルクであることが一目で分かる、頼もしく映っていて感無量でした。

【東大阪・大東】
講演会「在宅介護について」を開催
昨年11月、東大阪市立東体育館大会議室において枚岡医師会所属の寺田秀興医師を招き、講演会「在宅介護」を開催しました。各社サービスに関する「かかりつけ医」を

賽銭を入れて銀杏拾ひをり
アイドルもともに年寄る秋桜
熟れ柿の落ちるを鳥と競ひけり
石原優子
福島茂

【大坂北】
樹も石も根にも苔むす霧の道
旅の空なれば祭りもよそよし
藤田多栄子

白壁のかくも淋しや朴落葉
リュックサックに新米と鈴一つ
須見敏江

月明り小さく見えし夫の背な
終電の遮断機上がり虫すたく
東浦ふく子

【札幌】
昨夜風の強さ落葉の高にか
湯川瑞子

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【水戸】
傘寿越えてもまだある色気赤い口紅切らさ
お前あなたと言ひ合ひながら渡る人生いつまでも
助川浩史

【水戸】
傘寿越えてもまだある色気赤い口紅切らさ
お前あなたと言ひ合ひながら渡る人生いつまでも
助川浩史

【水戸】
傘寿越えてもまだある色気赤い口紅切らさ
お前あなたと言ひ合ひながら渡る人生いつまでも
助川浩史

【水戸】
傘寿越えてもまだある色気赤い口紅切らさ
お前あなたと言ひ合ひながら渡る人生いつまでも
助川浩史

【水戸】
傘寿越えてもまだある色気赤い口紅切らさ
お前あなたと言ひ合ひながら渡る人生いつまでも
助川浩史

随想

引きこもり老人におさらば

【びわこ湖西】
永美雄幸

現在66歳、無職である。30数年勤めた会社を定年退職し、引き続き勤めた仕事も昨年3月末で満期となり、組織とは無縁の身となった。

晴れて自由の身になったと思いきや、これからは何をしたらよいのか、まったく分からぬ。傍らにはデイサービスに通って3回通う90歳の母親と、花や野菜づくり、体力維持管理に余念のない配偶者が元気に動き回っている。

正直、「負けた！」と

思った。「このまま引きこもり老人になってしまふのか」と、不安がよぎる。

そんな時、ふとしたきっかけでナルクに出会い、福祉調査センター事業のあることを知った。ボランティア活動は人の役に立つのと同時に、自身の生きがいづくりにもなる。元気で生きている限り人の役に立ち、自分の存在を明確にすることは意義のある生き方ではないかと思

った。長年、培ってきた知識、経験、能力などを地域に還元することもできる。

日本の社会は有償ボランティアについて検討する時期に来

たようである。

【名張東】
PR紙を全戸配布
本年度の重点活動に「会員増強」を掲げ、会員一丸となって取り組んだ結果、一定の成果を得ることが出来ました。

また昨年7月と10月には、7月に発生した九州北部豪雨災害支援のパーティーを開催し、一日も早い復興を祈りつつ、

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

と聞いた。「このまま引きこもり老人になってしまふのか」と、不安がよぎる。

そんな時、ふとしたきっかけでナルクに出会い、福祉調査センター事業のあることを知った。ボランティア活動は人の役に立つのと同時に、自身の生きがいづくりにもなる。元気で生きている限り人の役に立ち、自分の存在を明確にすることは意義のある生き方ではないかと思

った。長年、培ってきた知識、経験、能力などを地域に還元することもできる。

日本の社会は有償ボランティアについて検討する時期に来

たようである。

【名張東】
PR紙を全戸配布
本年度の重点活動に「会員増強」を掲げ、会員一丸となって取り組んだ結果、一定の成果を得ることが出来ました。

また昨年7月と10月には、7月に発生した九州北部豪雨災害支援のパーティーを開催し、一日も早い復興を祈りつつ、

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

塩をたっぷり入れて水洗いした豆を圧力鍋にかけ、「シチュー」という音がしたらすぐ火を止めると出来上がり。ゆでたてを食し、その美味にうなずく。黒枝豆を味わいながら故郷に思いをはせる、至福のひと時だ。

【神戸】中沢秀子
篠山に暮らす義兄から今年も「黒豆の枝豆が食べごろやから取りにおいで」と電話があった。

私が子供のころ、枝豆は田んぼのあぜに植えられ、細々と育てられていた。収穫の時には、その枝豆の枝の余り物で虫かごを作って遊んだりしたものだ。

ところが、いつの間にか、気が付けば黒豆の枝豆は大きな田んぼのあぜから畑一面に栽培されるようになっていた。

クリやマツタケと並び、篠山の土産品が目玉に昇格したようだ。

少傾向は否めない状況。そこで昨年11月、「ナルクで生きがいを見つけてませんか」と呼びかける拠点独自のチラシを作成し、活動地域のすべてに「会員増強」を掲げ、会員一丸となって取り組んだ結果、一定の成果を得ることが出来ました。

また昨年7月と10月には、7月に発生した九州北部豪雨災害支援のパーティーを開催し、一日も早い復興を祈りつつ、

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

【東葛】
チャリティーダンス
毎月、ダンスパー

地域	活動拠点数
北海道地区	11か所
東北地区	5
関東地区	25
信州地区	6
北陸地区	3
中部地区	8
近畿地区	41
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	4
合計	116
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3F
電話03-6435-6352

編集長雅感
▼先月に引き続き表記の問題を取り上げます▼編集会議で次のことを確認しております。
障がい者→障害者
6ヶ月→6か月
▼一部行政などで「障がい者」と書いていますが日刊紙は「障害者」です▼「6か月」も「6ヶ月」も「6箇月」など書かれますが「6か月」に統一します。(Y)

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・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・UAゼンセン・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

★「ナルク(NALC)」は最寄りの活動拠点からお届けします。お問い合わせは電話06-6941-5448(代)ナルクへ。