



**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  
 Eメール編集室・kaiho@nalc.jp 10日発行

# 楽しいナルク実現のため 各拠点のサロン活動活発

「楽しいナルク」実現のためには、まずナルクに行くことが楽しみでなければならぬ。活動に行くにしろ、拠点の事務所に行くにしろ、「行けば、何か楽しみが待っている」というナルクを目指す。その具体例が「サロン活動」であろう。その取り組みは千差万別だが、積極的にサロン活動を展開している3つの拠点からのレポートを紹介しよう。

**地域の活動拠点**  
 をめざす  
 かずさ拠点  
 事務局 安藤正之

ナルクかずさの長年の懸案であった「サロン」をようやく立ち上げることができました。会員の高齢化と行事への参加率の低下という現実を、いかに改善していくかという課題に向き合い、検討を重ねた結果、8か所のサロンを開設することにしました。開設するに当たっては、初めて取り組む活動であるだけに、心配と懸念が交錯し生みの苦しさを、いやというほど味わうことになりました。

ある意味では強引に押し切る形での船出になりましたが、いざ、ふたを開けてみると、以外にも順調に「航海」を続けています。会員の特技を調査して「出前教室」をつくりプログラムづくりの一助にしたりもしました。サロンの運営は各サロンの責任者に任じていますので、それぞれに創意工夫を凝らしながら運営がなされています。

また、サロンの名前も多様で、その地域の特性を生かしたネーミングになっています。

サロンの持ち方も多様で、会員の特技を生かしたハーモニカ演奏と合唱で楽しんでいたり、福社会をやったり、福祉施設などを訪問して今後のための研さんを目的とした勉強会を催したり、賛助会との交流を図ったり、多様な運営がなされています。

また、サロンの名前も多様で、その地域の特性を生かしたネーミングになっています。

## 季の輝き



沖縄万座ビーチにて

写真・岩井惇

「ナルク」にこんな活動の場ができて本当に嬉しい。もっと早くからやって欲しかった」など、評価する声もいたっています。

これからは当拠点の泣き所でもある「ナルクかずさは何をしているのか分からない」という声に答えて、会員に周知できるように運営を心掛ける必要があると思っています。と同時に、地域での活動拠点化をめざした体制整備も進めたいと考えています。

8か所それぞれが率先垂範して、自主的に活動を組み立て、そこに会員がこ

ぞって参加するところ、この活動を始めた。当初は「いきいき虹のひろば」「ドレミのひろば」「頭のひろば」と名付けた4つの「ひろば」でスタート。会場はいつでも和爾公民館だった。今では利用者の便利を考慮して、会場は真野北公民館、高城自治会館、虹ヶ丘自治会館も加えて4か所に増えた。「ひろば」の数も6つに増えた。スタッフは40人で、全員ナルクの会員。1回の参加者はスタッフも入れて20人、25人。

「頭のひろば」は、ゲームや遊びを通して、認知症予防に「ふるさと」など、28年は歌とハンドベル「花は咲く」、29年は「河内男節」、今年からは「よさこい鳴子踊り」を披露。観客と一緒に踊る努力を続けている。当初、大津市介護予防活動支援事業補助金を各サロンの生活支援対処が急務と考へ、いちご老後安心プラン」を



ハーマニカ演奏を楽しむ「かずさ拠点」のサロン



和瀬地区文化祭のステージで踊りを披露する虹の広場のメンバー

「虹のひろば」は、当初から毎年11月第一日曜日に開かれる和爾地区文化祭に出演し、ステージの上で27年は手話ダンス「ふるさと」など、28年は歌とハンドベル「花は咲く」、29年は「河内男節」、今年からは「よさこい鳴子踊り」を披露。観客と一緒に踊る努力を続けている。当初、大津市介護予防活動支援事業補助金を各サロンの生活支援対処が急務と考へ、いちご老後安心プラン」を

た。この活動を始めた。当初は「いきいき虹のひろば」「ドレミのひろば」と名付けた4つの「ひろば」でスタート。会場はいつでも和爾公民館だった。今では利用者の便利を考慮して、会場は真野北公民館、高城自治会館、虹ヶ丘自治会館も加えて4か所に増えた。「ひろば」の数も6つに増えた。スタッフは40人で、全員ナルクの会員。1回の参加者はスタッフも入れて20人、25人。

「元氣クラブ・ナルクサロン」発足  
 茂原拠点  
 代表 松永徳弥

会員の高齢化が進み、当拠点も今や75歳以上の会員が半数を占める状況にあります。今後高齢会員への生活支援対処が急務と考へ、いちご老後安心プラン」を

「虹のひろば」は、当初から毎年11月第一日曜日に開かれる和爾地区文化祭に出演し、ステージの上で27年は手話ダンス「ふるさと」など、28年は歌とハンドベル「花は咲く」、29年は「河内男節」、今年からは「よさこい鳴子踊り」を披露。観客と一緒に踊る努力を続けている。当初、大津市介護予防活動支援事業補助金を各サロンの生活支援対処が急務と考へ、いちご老後安心プラン」を

「虹のひろば」は、当初から毎年11月第一日曜日に開かれる和爾地区文化祭に出演し、ステージの上で27年は手話ダンス「ふるさと」など、28年は歌とハンドベル「花は咲く」、29年は「河内男節」、今年からは「よさこい鳴子踊り」を披露。観客と一緒に踊る努力を続けている。当初、大津市介護予防活動支援事業補助金を各サロンの生活支援対処が急務と考へ、いちご老後安心プラン」を

サロンの取り組みは、今後当拠点の主要活動の一つとして位置付けており、第一は「介護予防活動」は今(次頁へ)

「虹のひろば」は、当初から毎年11月第一日曜日に開かれる和爾地区文化祭に出演し、ステージの上で27年は手話ダンス「ふるさと」など、28年は歌とハンドベル「花は咲く」、29年は「河内男節」、今年からは「よさこい鳴子踊り」を披露。観客と一緒に踊る努力を続けている。当初、大津市介護予防活動支援事業補助金を各サロンの生活支援対処が急務と考へ、いちご老後安心プラン」を

「虹のひろば」は、当初から毎年11月第一日曜日に開かれる和爾地区文化祭に出演し、ステージの上で27年は手話ダンス「ふるさと」など、28年は歌とハンドベル「花は咲く」、29年は「河内男節」、今年からは「よさこい鳴子踊り」を披露。観客と一緒に踊る努力を続けている。当初、大津市介護予防活動支援事業補助金を各サロンの生活支援対処が急務と考へ、いちご老後安心プラン」を

後一層重要になること。第2にナルクの一般市民がサロンに参加すること、ナルクの活動を知らなくても「ナルク」の運営に参画することは、もう一つのボランティアへの入会につながる。第4に「ナルクサロン」に毎回顔を出し、それが活動の活性化をもたらし、結果的にナルクへの入会につながる。第4に「ナルクサロン」に毎回顔をだすことにより、お煮染め、カボチャの煮物などの差し入れが実現しました。



100歳体操に励む茂原拠点の皆さん

互にふれあい、友好関係がさらに深まること、などです。以上の3拠点以外にも、サロンの活動を活性化させるため、最近のリーダーが代わり

の会報から数件の例を拾ってみよう。◎釧路拠点 3月のサロンの参加者は9人でした。料理は「スイート汁」「ポテトサラダ」などを作り、お赤飯、お煮染め、カボチャの煮物などの差し入れがありました。

「今日、この場にきて良かった」と思えるような場になりそうです。新しい企画も考えて進めていきたいと思っております。元氣・笑顔・楽しくをモットーとして頑張っております。よろしくご鞭撻ください。

4月のサロンは民謡・古泉会の皆さんが三味線、太鼓と自慢の音で素晴らしい民謡ショーを演じてくださいました。伊勢津でも、津は伊勢でも、尾張名古屋は城でも」と歌われている伊勢音頭は何種類もの歌があり、それらを披露してくださいました。

◎奈良拠点 「近くの会員同士でも好評でした。今度ももっと親密にお付き合いできるようなに、また「近くだから助け合える絆づくりを」目指して「おしゃべりサロン」を平成29年に開設しました。

4ブロック中、3ブロックでサロンを開設しましたが、一番広い奈良ブロックでは5つの地区でサロンを開きました。この会は1年前から始まりましたが、ご家庭でのお祝いとは別に、ナルクの仲間同士で祝うお誕生会は、和気あいあいと過ごせる時間となっています。

参加者全員で合唱したり横田先生が希望曲を歌ってくださったり、とても素敵で話はずみ、小規模のサロン運営はともなう好評です。今度ももっと親密にお付き合いできるようなに、また「近くだから助け合える絆づくりを」目指して「おしゃべりサロン」を平成29年に開設しました。

2月22日、1月と2月にお誕生日を迎えられた11人の方をお招きして「歌声サロン&お誕生会」が行われました。この会は1年前から始まりましたが、ご家庭でのお祝いとは別に、ナルクの仲間同士で祝うお誕生会は、和気あいあいと過ごせる時間となっています。

参加者全員で合唱したり横田先生が希望曲を歌ってくださったり、とても素敵で話はずみ、小規模のサロン運営はともなう好評です。今度ももっと親密にお付き合いできるようなに、また「近くだから助け合える絆づくりを」目指して「おしゃべりサロン」を平成29年に開設しました。

### おらが拠点の 熱いひと

元工業高校の建築科を卒業、造船会社で鉄骨の設計を学び、住宅建築会社で建築技術を習得した後、25歳で独立し、住宅建築業を始められました。

川西市の田舎で5人姉弟の二男として生まれましたが、姉と弟が先天性の聴覚障害者であったこと

巻 おらが拠点には極めて自慢の名物男がいます。その名は自称「でしゃばりおよね」の米田典夫さんです。



毎月発行の会報「ささえあい」には、社長の独り言を楽書帖と題してユーモア溢れる記事を通じて20回投稿してくれ、会員の皆さんの好評を得ていました。

また、仕事で得た資格の建築士、宅地建物取引士、住宅耐震診断士、防災士などの経験を生かして家事

援助の延長で高齢者のための終活支援活動を始めてくれました。さらに、観光ボランティア活動で得た知識から、歴史散歩と食事をしながら楽しく語る会をセットして、「らくらクラブ」も発足させてくれ、地域の名所史跡巡りや美味しい食事処を案内して楽しませてくれています。

「でしゃばりおよね」は米田さんの自己紹介であって、決してでしゃばりではありません。新春懇親会や総会後のアトラクションでは、いつも司会をしてくださいました。「認知症予防には帽子を被って廊下を歩くといひです。老化防止！」などといった駄洒落で皆をリラックスさせてくれる貴重なお人です。

（記・平塚圭彦）

から、面倒を見るために一念発起して、脱サラしたとのこと。会社は本年度創業50周年を迎えたので、それを記念して33年間発行し続けてきた手書きの社内報「社長のひとりごと」を再編集して、「吾輩はこっけいな鳥骨鶏」と題したA5版100ページの自

行し続けてきた手書きの社内報「社長のひとりごと」を再編集して、「吾輩はこっけいな鳥骨鶏」と題したA5版100ページの自

援助の延長で高齢者のための終活支援活動を始めてくれました。さらに、観光ボランティア活動で得た知識から、歴史散歩と食事をしながら楽しく語る会をセットして、「らくらクラブ」も発足させてくれ、地域の名所史跡巡りや美味しい食事処を案内して楽しませてくれています。

「でしゃばりおよね」は米田さんの自己紹介であって、決してでしゃばりではありません。新春懇親会や総会後のアトラクションでは、いつも司会をしてくださいました。「認知症予防には帽子を被って廊下を歩くといひです。老化防止！」などといった駄洒落で皆をリラックスさせてくれる貴重なお人です。

（記・平塚圭彦）

（記・田邊榮一郎）

（記・田邊榮一郎）

（記・田邊榮一郎）

### 私はこれで元気で

＝わたしの健康法お教えします＝

#### 麻雀でボケ防止

昨年秋、友達が「あなたは一人暮らしだし、家も広いから自宅で麻雀やるといいよ」と言って、麻雀台を置いて帰って行きました。

他府県に住んでいる息子が帰郷し、「あれ、お袋麻雀やるの？ 友達も多いし、脳トレになるし、ボケ防止には絶対いいよ」とべた褒めでした。「でも家には駐車場もないし、お客さんなんか呼べないよ」というと、「あんな手間のかかる庭なんか年とったら邪魔なだけだろう。つぶして駐車場にしたらどう？」と提案してくれました。

早速、手入れにてこずっていた庭をつぶし、友達が来やすいように駐車場を作りました。今では友達が3人4人と集まり楽しく卓を囲んでおります。笑ったり冗談を言い合ったり、麻雀の日は我が家に笑い声が絶えません。おかげでもの忘れも少なくなりました。確かに脳トレには効くようです。麻雀台をもってきてくれた友達と、息子の発想に感謝です。

各務原拠点 大庭みつる

### リレーエッセイ つれづれの記

#### 老木桜(おいぎざくら)に学ぼう

小林一茶の俳諧歌に「老木桜」という句がある。前段の説明に、「或る山寺に、うつろのつたな有ける。今にも枯るるばかりなるが、さすがに春のしるしにや、三つ四つ、つぼみける」とある。そして後段が和歌で、「浅ましいの老木桜や翌(あす)が日に 倒るるまでも花の 咲く哉」というのである。



いかかり、「浅ましい」姿になっていくのは避けられない。不肖小生も、来年は卒寿を迎えるが、五体ごとく加齢現象に見舞われ、目はドライアイ、耳は難聴、肺気腫に慢性肺炎、胃は手術ですでに無く、狭心症に慢性腎炎、前立腺がんと、正に「老木桜」そのものである。

しかし、「老木桜」はまだ花を咲かそうとしている。まだ若い桜に負けてはいられない。かつて私は、八十路会を提唱し、活動を進めてきた。多くの拠点がその意をくみ、会を組織してくれた。しかし、会のリーダー、活動家が増え加齢現象により、拠点での活動が停滞しているという声が増えてきた。

さて、ナルクは定年後の高齢者が残りの20年、30年を人のため、社会のため、ひいては自分のために、ボランティアの花を咲かそうという、いわば「老木桜」の集まりである。

今こそ「老木桜」に学ぶ必要があるのではなからうか。若い桜は枝をいっぱい伸ばし、花を思いきり咲かせ、花見客を集め、道行く人を慰め、社会に貢献するが、「老木桜」はそうはいかない。枝は少なく、折れ曲がり、花もまばらである。でも道行く人を慰めるすべは知っている。急速に広がっていく「認知症社会」に対応すべく「生きていく証」を示すなど「老木桜」にしかできないことが、またたくまにあるはずだ。若桜をサポートしながら、傾聴活動などにも励んでいきたい。

（記・田邊榮一郎）





