

各地でエリア17全体会議

エリア17の制度が発足して2年、徐々にその狙いも浸透し、成果も上がりつつある。春から夏にかけて各地で会議もあつたが、その内の二つをご紹介します。

大阪・北摂エリア全体会議

7月10日、それぞれの拠点が発足29年度の活動報告と、30年度の活動目標をもち、最初に田中担当理事から挨拶があり、各代表からは「会員増強策としての介護予防を目的とした同好会活動を活発にすることが必要だ。拠点独自の講習・イベントを行い、行政広報紙へ積極的アピールする。財政収支改善。③新入会員の増員に



第2回大阪北摂エリア17全体会議

善の一環として利用会員に対して、寄付金を見直す事も検討する必要があるのでは」などの発言があった。その後、グループごとの情報交換が活発に行われ、最後に本部の西村事務局長から以下のような講評があり会を閉じた。「①会員増強策については現会員との顔の見える声掛けでお願いする事も重要。②寄付金の見直しについては、安易な判断ではなく会員とよく話し合う事。まずは拠点として経費節減の最大限の努力を願いたい。③新入会員の増員に

京滋地区エリア全体会議

7月24日、滋賀県青年会館(アープ)において京滋地区エリア会議を開催しました。寺井副会長から、エリア会議の主旨および総合事業の全国的な取り組みの状況の説明があり、拠点リーダーの熱意と行動力の大切さを強調されました。宮本事務局長からは今後務局次長からは今後体験などが提起される。さらに青野理事からのビジョン委員会が設立されたこと、報告がありました。京滋地区では、今回担当理事の交代(生駒理事→青野理事)もあり、改めてエリアの課題を整理するとともに、実行推進体制を決めることになりました。まず参加した8拠点から現状や課題などを紹介し、エリア会議に期待する事項を発表しました。その中で、①新会員の獲得または退会防止の件②研修の共同開催③相互交流や優れた活動の見学

おらが拠点の 熱いひと

東神戸拠点 中谷庄一さんの巻

東神戸拠点 東神戸の活動が盛んだという印象を持っていただいている方がおられるようです。が、それらの歌の活動の核として活躍されているのが中谷庄一さんです。



以前、中谷さんは茨木市にお住まいで、茨木拠点に所属されていましたが、その後神戸市に転居され東神戸拠点に移られました。中谷さんは大学および勤務先でのコーラスグループで長年歌ってこられました。独り話する形でチャリティコンサートや施設を訪問してのコンサートを開き、中谷さんは中心となって活動してこられました。元NHKアナウンサーの中谷さんがナルクに入られた動機は、20年前に堀田力さんの講演で「出来ることを出来る時に」という趣旨に賛

ご意見をお聞かせください!

ナルクビジョン委員会

次の時代の「ナルクの進むべき道」を明確にするため、現在「ナルクビジョン委員会」を立ち上げて取り組んでいます。(本紙1面参照) この委員会での検討に加えて、ナルクの全会員の皆様からも「ナルクの進むべき道」に関するご意見、ご希望などをお聞かせいただきたいと思いますので、ぜひご協力をお願いします。ご意見、ご希望などは、次の3つの方法のいずれかでナルク本部へご提出ください。

1. 郵送で提出 〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 NPO法人ナルク本部 ビジョン委員会宛
2. メールで提出 送り先のメールアドレス nishimura@nalc.jp
3. FAXで提出 06-6941-5130 ビジョン委員会 宛

ご意見、ご希望などの提出期日 平成30年10月31日
なお、ご意見、ご希望などを提出していただく時は、ご自身の住所・氏名・拠点名を明記してください。
(本件のお問合せは、ナルク本部寺井までお願いします)

リレーエッセイ つれづれの記

理義字は面白い



漢字って本当によくできていて面白いとつくづく思うこの頃である。木が二つになれば林、三つであれば森。これくらいは小学生でも知っている。こうした同じ字を二つとか三つ重ねた字を「理義字」と呼ぶのだ。読むのは難しいが、意味は何となく分かることが多い。思っていたら、日常よく使っている双、晶、晶は、さっぱり分からない。又が二つの「双」の字は、訓読みで「ふたつ」と読む。ならば又を三つ書いて「みっつ」と読んでもいいはずだ。しかし、そんな字はない。なのに口が三つで「品」といふ立派な字があるではないか。日が三つなら「晶」だ。女が二つで「姦」。言い争うさまの意味であるが、三つになると姦「かしまし」。二人なら喧嘩になるが、もう一人加わると、争いはせずに、ただやかましいだ

★「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。



パソコンに向かうYさんのお母さんメンバー

植本壽満枝 (記) 枚方拠点

イギリス拠点所属のYさんは、「高齢者見守り活動」を積極的に行われており、点数をたくさん持っている。お母さんは、5年前までは民間のボランティア団体に...

2年前にお母さんのパソコンの機種変更で交流が不具合となり、イギリス拠点(ナルクUK)を通じて支援依頼が届いた。

その後、ナルクを介して、お母さんへの入会と、通院時の送迎やハウスヘルパーの利用、地区会活動にも参加されている。パソコンのフォローアップも継続中で、会員となって良かったと明るい元気な表情で語っておられる。

利用点数はイギリス拠点からPDFでメールが届くが、距離の親子の架け橋になれるのもナルクならではのことだ。お母さんへの思いが届いたホッとした事例があった。

シリーズ ナルクの遠距離支援活動① ナルクUK⇩枚方拠点

遠距離母娘文信の技術指導

支援の発端は、本部国際担当の方から拠点事務所にかかった一本の電話だった。イギリス在住のYさん(女性)は、約10年前から、枚方に住むお母さん(現在80歳)と毎週木曜日の午前に、スカイプと云う「パソコン無料テレビ電話」を使って、顔を見ながらお互いの近況報告を交わっていた。

本年度の拠点リーダー養成講座 大阪中之島で11月12日から

この研修は、ナルクの原点、基本を徹底的に学ぶという趣旨で毎年行われているもので、今年で14回目となる。これまでの受講者は400人を超え、受講された方々のうち多くの方は現在、各拠点で中核的な活躍をされている。



フレイルのチェックと予防

「フレイル」とは加齢によって筋力や心身の活力が衰える状態を言います。「虚弱」と言われたり、「未病」とも呼ばれます。

最新の研究でフレイルは適切な対策をとることで、再び健康な状態に戻すことが出来るということが分かっています。

- ・フレイルの予防
・適度な運動(ウォーキングなど)
・毎日3食、バランスの良い食事
・口腔機能の維持が必要
・フレイルは要介護状態の入り口です

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝ ナルクのおかげで元気です

私は現在83歳。定年後、ナルクに入会してから23年がたちました。この年まで元気になってこられたのは、ナルクの皆さんと活動したり、遊んだりしてきたことが最大の理由だと思います。

特に歩くことは最高の健康法だと思っています。この思いを強くしたのが、平成21年のナルク15周年記念「中山道ふれあいウォーク」でした。

高畑会長が団長で、私が副団長の一人で、20人が日本橋三越から京都三條大橋まで完歩しました。参加延べ人数は2978人でした。全行程の総距離は535.9キロメートルです。沿道の拠点の皆さまが道案内、荷物の運搬、植樹会のお世話など献身的に支援してくださり、まさにナルクを挙げての大イベントでした。

この行程を完歩出来たことで、自信が生まれ、その後スペインのサンチャゴ巡礼にも挑戦することができました。これからもピンピンコロリを目指し、歩き続けたいと思っています。

枚方拠点 野村文夫



しいたけのツナ詰め焼き

残暑が続くこの頃は、冷えたビールがおいしい！ その相手にピッタリのお料理です。焼きたてはしいたけの香りが口いっぱい広がって食欲をそそります。肉厚のしいたけがお勧めです。ぜひお試しください。

- 材料 (4人分)
ツナ缶 大1缶
しいたけ 8~10本
ネギ 少々
みそ 小さじ2
だし汁 小さじ1



- 作り方
①ツナをほぐし、みじん切りにしたネギと調味料を混ぜる。
②しいたけは石づきを取り、かさの裏側に小麦粉少々を振る。
③①を②に詰めて、かさを下にして、アルミホイルに並べ、オーブントースターで約3分焼く。

(寝屋川拠点 黒川典子)

皆さまの投稿をお待ちしています。男性の方の投稿歓迎です。できるだけ写真を添付してください。自慢の郷土料理もご紹介ください。
メールアドレス yamayy@peach.plala.or.jp
〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 FGビル4F ナルク編集部

今年も入賞しました



今年も7月6日から3日間、平塚市で七夕飾りのコンテストが行われました。横浜拠点が99時間をかけ、延べ25人総がかりで作った飾りを出展、3位に入賞しました。

デイサービスのボランティアが交流会

私どもの拠点ではデイサービスセンターでの奉仕活動を活発に行っています。去る7月9日、「陵東館デイサービスセンター」で活動しているメンバーが集まり、交流会を開催しました。

今年も7月6日から3日間、平塚市で七夕飾りのコンテストが行われました。横浜拠点が99時間をかけ、延べ25人総がかりで作った飾りを出展、3位に入賞しました。

「ボランティアはさしてもらうという気持ちに意味がある。ボランティアは見返りが無いからこそかけがえないものであり、それが喜びである。自分が大切にしたいものの価値を見つめながら活動が続いている」

「退職したとき自分に出ることがあればと思い、陵東館をご紹介いただき、1993年からボランティアを始めました。

「ボランティアはさしてもらうという気持ちに意味がある。ボランティアは見返りが無いからこそかけがえないものであり、それが喜びである。自分が大切にしたいものの価値を見つめながら活動が続いている」

「ボランティアはさしてもらうという気持ちに意味がある。ボランティアは見返りが無いからこそかけがえないものであり、それが喜びである。自分が大切にしたいものの価値を見つめながら活動が続いている」

読者の広場

短歌

【北神三田】 発熱中我がまんが連続か耳をそばたて待つ数時間 葛野須耶子

俳句

【各務原】 樟脳の香り残して衣替え ようこ

【美祿】 白と赤睡蓮出でて朝の池 井上順司

【尼崎】 幾山河越えて八十路の初夏を行く 千葉武

【北神三田】 夏場所の勝利の喜び国を超へ 川田治彦

【北神三田】 神往むと云う名木の桜かな 笠井照子

【電岡】 祝宴の彩り豊か春野菜 中山武子

【電岡】 一斉に西向く百の鯉織 押本年眞

【電岡】 手を添えて薔薇のトンネルゆるめると 中山一新

【電岡】 誕生日の薔薇は大輪芳しく 成田賢次

【電岡】 誕生日の薔薇は大輪芳しく 成田賢次

【電岡】 誕生日の薔薇は大輪芳しく 成田賢次

【電岡】 誕生日の薔薇は大輪芳しく 成田賢次

【電岡】 誕生日の薔薇は大輪芳しく 成田賢次

【電岡】 誕生日の薔薇は大輪芳しく 成田賢次



国交省から表彰された「歩こう会」のメンバー

【びわこ南東】 クリーンウォークが表彰されました 国土交通省の琵琶湖河川事務所の事務所長・水草浩一氏から7月10日、琵琶湖河川美化の取り組みに対し表彰していただきました。この取り組みは7年前、「近隣の各所旧跡を歩いて楽しむ」と発足した「歩こう会」が、いつの間にか「クリーンウォーク」の名が定着し、瀬田川周辺の道路や遊歩道のゴミ拾いに「変身」したものです。今ではクリ

1回の行程距離は約5キロ、時間にして2時間前後ですが、年間、90人前後の会

誕生花は薔薇人形の名はローズバラ一輪輪切りに出してくる玻璃の鉢 西本郁子

記念日は薔薇の花束なあってね さくも月声原の宿の夢芝居 山田二三子

【南横浜】 妻からの犬飼ふ話し新茶酌む 福島茂

花菖蒲切りし手元に雑魚触る 石原優子

森深き舞岡の里ほととぎす 古川國男

母の日の母に似てきし姉妹かな 長崎孝子

園児らのひびく歓声こいのぼり 小野里康典

【塚】 気がつけば施設のちらし集め居り 谷友江

駅頭で夫婦仲よく専用車 平山芳泉

その言葉何れ我が身にブーメラン 橋本セイ子

置き去りに拉致問題は雲隠れ 阪田和代

置き棄置はこれに間に合った 川口厚子

白鳥や優雅に見えても足元は 黒原数枝

【北神三田】 今流行やばい・かわいい、日本語で死ぬなかなれ年金止まる妻願う かんいち

体調によっては体的にきついときもありますが、四季折々の風景を肌で感じる爽快さや、健康増進の一端を担ってくれる貴重な取り組みになっていきます。表彰式後、松本信興事務局長の「コソコソやってきましたことが認められるって、うれし

いものですね。これから初心を忘れず頑張りましょう」との言葉に、この取り

【函館】 シニア見守り隊が園児と函館山を登山 園児と函館山を登山 天候に恵まれた5月下旬、わが拠点のシニア見守り隊が上

生から「日本タンポポを探す」という宿題があったので、園児らと一緒に周囲を観察しながら一歩一歩、登りました。

4合目までは急な坂が続きましたが、園児らは元気いっぱい。途中、観音様を見つけては手を合わせて、セミや虫を見つけたら、観察力全開。その観察力とどうして日本タンポポを発見しました。

私たちがシニア見守り隊ですが、今回は孫のような園児らの楽しい山登り。元気をもらった楽しい一日でした。

あせんとするばかり。気を取り戻し、すぐ家族に「救急車が来るので起きて！」

「えっ、誰が乗るの？」 「私よ。しばらくすると救急車が来て、大学の病院の集中治療室に搬送された。

検査の結果、「脳の左側の血管に梗塞(こうそく)が起きています。ひと月ほどの入院が必要で、家族に説明する医師の声がかんこえてきた。『昨夜はパスタとワインで食事をし、洗髪して12時にベッドに入るとい

う、いつも通りの生活パターンだったのだから、でも「生き返りたい」とも思えないのに、異常も起きるのだ」

と納得したものの、「命は取り留めても半身不随になるかもしれない」とも「そんな中にも運ばれてくる患者らに24時間寄り添い、必死に治療に向き合う医師や看護師らの姿に感動したりもしていた。

2日後、一般病棟に移されて足と手のリハビリが始まった。動かなくなった手足を眺めつつも、真剣に取り組んだ結果、1か月の予定が3週間で退院となった。

「回復の早道は体を動かすこと」と言われ、家に帰った日か掃除、炊事など、まひした右手と脚に回復の願をこぼしつつ懸命に取り組んだ。

脳梗塞は発症から3時間が勝負と聞くと、早ければ早いほど後遺症は残らないという。私は発症から半年後には、手足は元通りに動くようになっ

た。この経験を踏まえ、「病をマイナスととらえて嘆くのではなく、命ある限り前向きに生き、少しでも人の役に立てたら」と毎日、感謝の気持ちをこめてつぶやいて

いる。そんな時は、「これ置いといてどうするつもり？」と自身に言い聞かせつつゴミ袋に捨てるなど、それなりに努力。気の向いたときに

は、「いらぬ物はないかな？」とチェックはしているが、バックと処分する「捨パツ」処分する「捨パツ」になるまで、まだまだ時間はかかりそうだ。

随想

病を前向きに

【東京】山根光子

忘れもしない一昨年の2月28日。明け方、ベッドから降りて歩き始めたのだが、真つすくではな

く右へ右へとしか歩けない。「何で？」と

気になり、近くの病院に電話をかけた。

さすが救急病院。日曜の早朝にもかかわらず看護師が電話に出てくれた。状況を話すと、「それは

脳梗塞です！ すぐに救急車を手配する

ので待っていてください！」との返事に、

「痛いところも気分も悪くないのに」と、

異常も起きるのだ」

ナルクの現勢

2018年9月現在

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Points). Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), 関東地区 (25), 信州地区 (6), 北陸地区 (2), 中部地区 (8), 近畿地区 (40), 中国地区 (7), 四国地区 (6), 九州地区 (4), 合計 (114), and 海外 (Naluk USA: 1, Naluk Switzerland: 1, Naluk UK: 1, Naluk Olanda: 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

編集長雑感 ▼どうやら酷暑も終わりのようです。なんとか乗り切っていただけで、どうにか▼それにして、この夏は暑かったですね。熊谷市では7月23日、41.1度を記録しました。これは国内新記録だそうです。人間は何度まで耐えられるのでしょうか。そんなことを、考えてしまいました。

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

★「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。