



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

函館拠点創設20周年記念イベント 高齢者フォーラムを湯の川で

地域の活性化には高齢者のパワーが不可欠といわれている。函館拠点では創立20周年の記念イベントとして、高齢者の社会参加と行政との連動をテーマに、堀田力氏を講師に「高齢者フォーラム」を開催した。9月15日午後1時から、函館近郊の湯の川温泉に、ナルクからは神野会長がアドバイザー、山崎弘・中標津拠点代表がパネラーとして参加、「堀田会長の記念講演」「パネルディスカッション」「記念交流会」と熱のこもったフォーラムが行われた。9日前の大地震にもかかわらず、会員以外の聴衆も90人以上集まり、意義深い催しとなった。

記念講演

演題 高齢者パワーと地域の活性化について
公益財団法人 さわやか福祉財団 会長 堀田力氏
 (ナルク顧問)
 堀田会長は先ず1例目として、千葉県市原市の93歳の山田治男さんの事例を紹介された。

山田さんは企業退職後、これからは皆のために、何とか役立ちたい」との思いで、まず町内会に入り、町内会長になった。早速、見守り活動も始めた。

山田さんは企業退職後、これからは皆のために、何とか役立ちたい」との思いで、まず町内会に入り、町内会長になった。早速、見守り活動も始めた。



記念講演を行う堀田力氏

山田さんは企業退職後、これからは皆のために、何とか役立ちたい」との思いで、まず町内会に入り、町内会長になった。早速、見守り活動も始めた。

山田さんは企業退職後、これからは皆のために、何とか役立ちたい」との思いで、まず町内会に入り、町内会長になった。早速、見守り活動も始めた。

山田さんは企業退職後、これからは皆のために、何とか役立ちたい」との思いで、まず町内会に入り、町内会長になった。早速、見守り活動も始めた。

山田さんは企業退職後、これからは皆のために、何とか役立ちたい」との思いで、まず町内会に入り、町内会長になった。早速、見守り活動も始めた。

山田さんは企業退職後、これからは皆のために、何とか役立ちたい」との思いで、まず町内会に入り、町内会長になった。早速、見守り活動も始めた。

山田さんは企業退職後、これからは皆のために、何とか役立ちたい」との思いで、まず町内会に入り、町内会長になった。早速、見守り活動も始めた。



秋の奥入瀬溪流 写真 佐藤充

この地区の高齢化率は36%で市全体よりかなり高いが、要介護設定率は10%、介護保険を使っている高齢者が多くない。山田さんは「あのおじさん良いよ、すごいよ」と評している。この見守り活動も30年間続いているとのこと。

学校の「空き教室」を活用した子供たちの居場所作りは、親の居場所にも発展した。個々にバラバラで助け合うのではなく、チームを作ってナルクのような活動していたり、仲間の手助けが、助け合いを促している。

山田さんは企業退職後、これからは皆のために、何とか役立ちたい」との思いで、まず町内会に入り、町内会長になった。早速、見守り活動も始めた。

★「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。



福祉の現場の活動の事例を挙げて説明。困った方を「なんとか自然に助け合う、支え合う」ことが重要で、行政が「作る」のではなく、行政から動き出し、住民がでるべきところが手助けをしていくという自然な流れをつぶさないよう、重点の自慢である。全国の拠点に先駆けて、「一人暮らし高齢者の見守り活動」を始めた。

「中標津町の人口の1%がナルクの会員」というのが拠点の自慢である。全国の拠点に先駆けて、「一人暮らし高齢者の見守り活動」を始めた。

「中標津町の人口の1%がナルクの会員」というのが拠点の自慢である。全国の拠点に先駆けて、「一人暮らし高齢者の見守り活動」を始めた。

「中標津町の人口の1%がナルクの会員」というのが拠点の自慢である。全国の拠点に先駆けて、「一人暮らし高齢者の見守り活動」を始めた。

「中標津町の人口の1%がナルクの会員」というのが拠点の自慢である。全国の拠点に先駆けて、「一人暮らし高齢者の見守り活動」を始めた。

「中標津町の人口の1%がナルクの会員」というのが拠点の自慢である。全国の拠点に先駆けて、「一人暮らし高齢者の見守り活動」を始めた。

「中標津町の人口の1%がナルクの会員」というのが拠点の自慢である。全国の拠点に先駆けて、「一人暮らし高齢者の見守り活動」を始めた。

おらが拠点の 熱いひと

巻 中村千賀子さんの巻

ナルク声屋は今秋、設立20周年を迎えます。会員数239人、平均年齢74.6歳の中で運営委員として会計の出納を担当しているのが80代の中村千賀子さんです。



中村千賀子さん

リタイア以前の銀行員時代の経験を生かして、今も現金出納の実務と決算時の伝票処理を担当していただいております。

ほかに、2か所のナルクの協力介護施設での髪乾燥やお茶会のお手伝いなどの活動

00点以上、奉仕点13000

先日もナルクの懇談の中で、リタイア直後に遭った阪神大震災の時の話題になりました。

ナルク声屋には、こんな素晴らしい会員さんがおられます。他の方は別の機会があれば、

声屋拠点 守上・植田記

代理として本吉孝年氏からお祝いの挨拶とこれまでの行政に対する支援の御礼の挨拶がなされた。

「これまでも素晴らしい拠点を築いてこられた歴史の役員の皆様、会員の皆様により感謝し敬意を表します」という祝意が表明され、設立された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

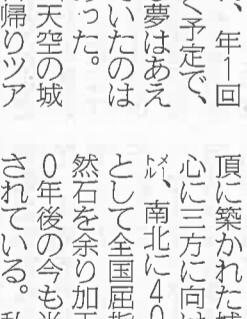
「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

リレーエッセイ つれづれの記

マチユピチュへの幻想

50代から海外旅行にとりつかれ、年一回は旅をしていたが、10年は行く予定で、パスポートの更新をした。しかし夢はあえなくついていた。行きたいと思っていたのはマチユピチュとオーロラの旅であった。



竹田城址 (作・畠嶋孝一)

「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

「愛あるお互いが思いやるナルク函館」の実現を要請。続いて拠点活動に貢献された故市川信一氏、美子氏、中村啓子氏、吉川さんと淡路さんが時間を預託手帳を手に入会を呼び掛けて入会を呼んでくれた。会の開宴となった。

私はこれで元気で

ド演歌が唯一の健康法

私は大正15年生まれの93歳です。ナルクには利用会員として、平成24年に入会しました。現在、少し遠い病院に通院していますので、通院介助をお願いしております。近所の散歩ぐらいは、つえをつきながらですが、別に不自由なくできるのですが、遠くに出掛けると、それなりの不具合もでてきますので、介助をお願いしています。週に3日はデイサービスのお世話にもなっています。

私の健康法と言えは、なんといっても演歌を歌うことです。デイサービスでもお声がかかり、毎回、こぶしの効いたド演歌をご披露しています。鏡五郎や北島三郎の歌が持ち歌ですが、ド演歌の発声はとても体に良いのです。義理人情、夫婦のきずなを歌うとき、わき上がる共感、体に素晴らしい刺激となります。私の長生きの秘訣です。

先日も孫の結婚式で1曲ご披露しましたが、拍手かっさいでした。これからも白寿を目指して歌い続けます。

大阪南拠点 西村 登

★「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。

エリア17北河内地区全体会議 本音で話し合う会議が実現

9月21日、東大阪に会員の高齢化により市で第5回北河内エリア全体会議が開催された。和田担当理事の挨拶の後、神野会長からナルクビジョン委員会の趣旨説明と最新情報説明があり、各拠点の現時点までの比較状況の報告が行われた。各拠点の努力にもかかわらず、全般的に



9月21日、東大阪に会員の高齢化により市で第5回北河内エリア全体会議が開催された。和田担当理事の挨拶の後、神野会長からナルクビジョン委員会の趣旨説明と最新情報説明があり、各拠点の現時点までの比較状況の報告が行われた。

中標津拠点の花壇整備 3年越しの努力が実る

この施設での活動は、中標津拠点設立のころから続いています。5年前から花壇同好会を立ち上げ、同園の前後の花壇整備を実施してきました。そして昨年からの3年計画で中庭の整備が始まりました。



この施設での活動は、中標津拠点設立のころから続いています。5年前から花壇同好会を立ち上げ、同園の前後の花壇整備を実施してきました。そして昨年からの3年計画で中庭の整備が始まりました。

高齢者施設一り、整備。今年11人のメンバーがレンガで作った囲いの中に土を敷き、芝生を植える作業を行いました。来年は春一番にクロッカス可愛い花をつけ、楽しんで花を咲かせるという計画です。中庭は重機が入らず、全て手作業です。それでも作業に当たるメンバーは、喜んで入居

話し合う会議が実現できたようだ。ナルクは、時間預け活動が売りであるが、より活発な活動と社会貢献をするためには、収益事業の多岐にわたって利用にもウエイトを移す必要がある。収益事業の数が多い拠点は、社会貢献度も高く、同好会・イベント活動も活発な傾向が分かった。エリア内の拠点間で、研修会への相互招待や共催などを増やし、共に助け合うエリア会議(エリア17)が本来目指したものに近づいている。重要だと確認できた。



5月に、18年間も乗った車を買い換え川崎から30分ほどで着く千葉にドライブしました。

人生は山坂多い旅の道
川崎拠点
花崎良政
5月に、18年間も乗った車を買い換え川崎から30分ほどで着く千葉にドライブしました。



この施設での活動は、中標津拠点設立のころから続いています。5年前から花壇同好会を立ち上げ、同園の前後の花壇整備を実施してきました。そして昨年からの3年計画で中庭の整備が始まりました。

最近の送迎事情を考えると、宮城拠点は梅津健次、ナルク宮城は平成10年に誕生しました。今年8月で満20年を迎えました。誕生のころの会員の平均年齢は60代前半でしたが、今では72歳を超えております。当拠点の場合、拠

高齢化に伴い、「運転に自信が持てなくなった」として、送迎を辞退する状況が生まれているのです。特に最近、高齢者が引き起こす重大事故が社会問題になっておりますので、このことも「運転免許返納」のきっかけになっているのかもしれない。笑顔で元気に長生きしましょう。

季節の花が盛り「花野辺の里」の有料公園の中で、「人生の言葉」というものを見つけました。

古希(70歳) まだ早いと突き放せ(喜寿)77歳 せくな老老これから(傘寿)80歳 何のまだまだ役にたつ(米寿)88歳 もう少しお米を食べてから(卒寿)90歳 まだまだ人生勉強中年に卒業はないはずだこの先もありますので省略します。笑顔で元気に長生きしましょう。

今、平均寿命だけでなく、「健康寿命」も、ますます伸びている。私は残念ながら「五体不満足」の身になってしまったが、反省しても後悔はしない。新たな友情と共感の輪を拡大し、生きていける一人の会員でありたいと願う。

天変地異、台風、地震と災害が後を絶たないとき、運転免許高齢者講習の通知が届いた。両眼の白内障手術を終え、日常生活の最後のとりでを確保。勝つことはともかく、負けないうこと、自分史を作ろうと思っている。

ボランティア活動の第一歩
倉敷拠点
村上 薫
65歳で会社生活を終え1年が経過したころから、諸先輩のボランティア活動に刺激を受け、関心をもちようになった。「自分も社会に貢献できることではないか？」と考えていたとき、朝夕の散歩で、道路上に多くのたばこの吸殻やペットボトル、空き缶、ビニール袋などが落ちていたのが目に入ってきた。

誰にでも出来る文化国家とは言えない。日本人として恥ずかしい。愛犬の散歩の活動で、ボランティアの幅を広げ、奥行きを広げたいと考える。歩の時に回収しよう」と考えて、2018年のナルク入会を機に、ナルクのゼッケンを付け、ビニール袋と金ばさみを持って、ごみの回収を始めた。目標は家の周辺1キロ以内を一周して回収すること。開始当初はビニール袋がすぐ一杯になり驚いた。「今日も落ちていたなあ。昨日も落ちていたなあ。本人として情けない」と思っていたが、回り始めてしばらくするとゴミの量がぐっと減ったのは驚いた。

1994年6月、ナルクの前身「WACアクティブクラブ」設立時の交野市の会員は十数人だったと思います。活動範囲は近所のみ。会員も徐々に増えてきたので、「当然のことだ」と思うようになった。活動も、独立前より若い人ばかり。活動も、独立前より活発になりました。現在、会員は280人近くになり、地域に密着した活動を続けています。枚方拠点から分離独立して良かったと、今は思っています。

私の簡単料理・自慢の一品
おすすめ レシピ
ピリ辛「トン唐」
語学講座(中国語) 老師のお嬢さんに教えていただいたビールのあてにピッタリのレシピです。トン唐(とんから)とは、豚の空揚げのことです。
[材料] 豚の細切れ200g 塩コショウ適宜 片栗粉大さじ2~3 サラダ油適宜
[甘ダレ材料] ラー油大さじ2 ニンニク大1かけ 砂糖大さじ3 醤油大さじ1 酢大さじ1
[作り方]
1、豚の細切れに塩コショウをよくもみ込み、片栗粉を振り掛けさらによく揉みこむ。※1
2、フライパンに適量のサラダ油を180℃まで熱し、1の肉を一口サイズにつまみ、入れる。
3、豚肉が黄金色になったら、バットにあげる。
4、豚肉を揚げたサラダ油をボール等に移し、そのフライパンに分量のラー油、ニンニク、砂糖を入れて強火で煮詰める。
5、4にとろみがついたら、3の豚肉をすべて入れ、よく絡めたら出来上がり。※2
[ワンポイントアドバイス]
※1: 塩コショウ、片栗粉をもみこんだ後は、20分以上ねかせた方が肉に味がつき、片栗粉もなじみ、おいしい空揚げが作れる。もちろん、このままトン唐としても食べられます。
※2: とろみの見極め方は、強火で煮詰めた調味料の泡が大きな泡から中〜小になってきたところが、トン唐を入れるタイミングです。
(びわこ南東拠点 岩成 剛)

読者の広場

短歌

【東大阪・大東】 見上げれば木漏れ日差して七変化しはしたゞむプロムナードに 浅井五月

俳句

【八戸】 下駄の音懐しく聞く残暑かな 津乃鐘秀

大阪北

泣きながら傘さす人や夜の秋 高田敏雄

拠点だより

【寝屋川】 光ボスターにも載る新サークルに

【寝屋川】 光ボスターにも載る新サークルに

【寝屋川】 光ボスターにも載る新サークルに

北向かばごも北なり天の川 金本美智子

随想

【堺】黒原数枝

夏は夕ワゴンとニヤンとの雲遊び

分が正しいと思っ

分が正しいと思っ

育児休暇

「娘の出産など

「本紙は拠点の

「本紙は拠点の



茶道教室を開いて

【水戸】

【水戸】

【水戸】

【水戸】

【水戸】

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity points). Rows include 北海道地区, 東北地区, etc.

編集長雑感 (Editor's Column) section with a QR code and introductory text.

団体賛助会員 (Corporate Sponsorship) section listing various member organizations.