



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

# ナルク設立25周年の年

## 神野会長2019年の抱負を語る



明けまして、おめでとうございます。拠点の皆様、ナルクを支えていただいている皆様、「健勝にて新たな年を迎えられたことと、お慶び申し上げます。本年も皆様と共に地域社会に貢献し、ナルクの発展に向けて頑張りましょう。」  
 ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
 会長 神野 毅

本年は「亥年」ですが、十干と十二支で言いますと己亥(つちのこ)に当たります。己亥を人間や組織に当てはめると、「己」は完成した自己や成熟した組織がそれまでの主義、規律、秩序などを見直し、次の段階を目指す準備をする状態を表しています。「亥」は個人としての知識を増やし精神を育て、

### 季の輝き



うっすらと雪化粧をした嵐山 写真・小田輝夫

活動ではなく、内部の充実を心掛けると良い年だと言われています。ナルクは組織を盤石なものにし、ビジョン達成に向けて準備をする年だと思えます。

24年前、高畑名誉会長から言われた「寝ても覚めてもナルクの事を考えよ」という言葉が頭を離れませんでした。その会長によって設立されたナルクは「自立・奉仕・助け合い」の理念のもと、中高年の自立した質の高い暮らし、社会への奉仕活動、会員同士の助け合いの実現をめざし、「この理念を大切に、原点を極めて事業活動を進めなければならない」と訴えました。私重要課題は、「基本



芦屋拠点の20周年記念イベント

ナルクをどのように運営していけばよいのか、寝ても覚めてもナルクの事が頭から離れません。会長という重責が全うできず、拠点の皆様、本部の皆様、関係団体の皆様の支援で、何とか務めることができました。改めて感謝申し上げます。今年は、前進するナルクの先頭に立ち、さらにまい進する覚悟でございますので、よろしくお願ひ致します。



エリア17を積極推進 写真は「大阪・北摂エリア」全体会議

2015年の総会で「新時代に対応するナルクの組織」を提案し議論してきました。組織改革は将来のビジョンとして位置付けることになりました。各拠点それぞれがナルクの理念に添って活動を強化し、地域社会に貢献することが重要です。そのために全国を17のエリアに分け、担当理事を配置し、それぞれのエリアでエリア会議、イベントの開催、日常支援活動・介護シニアなどの研修会を通じて強化していくことにしました。

今年目標  
 ①地域社会への貢献活動としての環境美化、子育て支援(登下校の見守り、学童保育など)、高齢者施設への奉仕活動など、それ(次頁へ)



その拠点が地域で認められる活動の実践を。

②「楽しいナルク」の実現を目指す。将来のため、市民を巻き込んだ同好会活動を。元気な高齢者集団を目指すと同



安心のナルク実現のための活動を

④「感動のナルク」を利用者や地域社会からいただく「ありがとう」のひと言が提供者として何にも代え難い感動です。

⑤地域の行政、特に「総合事業」の対応が重要です。要支援1、2対象者の支援が出来る実力を。

⑥本部・拠点運営の健全化が組織の持続的発展のため重要であり、「入るを計り、出るを制す」に徹する。入ってくる資金額の枠内で、出て

いく分をやり繰りするというのが財政の大原則です。具体的には次のことを重点的に実践してください。

「時間預託活動の推進」「委託事業の推進」「総合事業の推進」「同好会活動」「賛助会員の協力推進」「NPO法人に

対しての助成金の申請」「拠点の諸行事にかかわる経費の検討」など。

それはさておき、昨年11月の「第14回拠点リーダー養成講座」の中で、「窓会や職場の同僚の

「愛あるお互い思いやるナルク」を合言葉にして、この一年

研修会に前泊されたが、顔見知りなの

に何か垣根の高いものを感じていました。ナルクは違いました。70年生きてきた

根のない会合は初めて。ナルクの良さを実感しました」と語っておられました。

今後とも、会員同士の信頼関係を大切にして、先輩諸氏が

「本当にナルクの良さを実感しました」「ボランティアアマインド」の醸成とその実践を

図り、その実現のために「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」に加え

「愛あるお互い思いやるナルク」を合言葉にして、この一年

研修会に前泊されたが、顔見知りなの

に何か垣根の高いものを感じていました。ナルクは違いました。70年生きてきた

根のない会合は初めて。ナルクの良さを実感しました」と語っておられました。

### おらが拠点の 熱いひと

#### 東秋好さんの巻

来年25周年を迎える東秋好さんの紹介です。

入会後、定年後すぐハローワークに行ったとき、近くにナルク事務所があり職場の友人の話を出し、事務所を訪ねたことに始まりま

す。しかし、間もなく頸部のリンパ腫が見つかり、摘出手術、抗がん剤、放射線治療で約一年間の病との戦いを見事克服されました。

その後、本格的にナルク活動に入られて、時間預託活動



東秋好さん

では庭の手入れやハウスヘルパー活動に就かれ、後にはリーダーとして現役時代の経験を生かし、ハウスヘルパー活動の充実を図られ、現在に至

るまで、一度もお会

いしたことはない

て。ナルクの良さを

実感しました」と

語っておられました。

今後とも、会員同

士の信頼関係を大切

にして、先輩諸氏が

「本当にナルクの良

さを実感しました」「

ボランティアアマイ

ンド」の醸成とその

「ポイントひらかた」の花壇の手入れ、「すこやか広場きょうふん」での子育ての支援活動をされています。また、10年以上にわたり運営委員・地区世話人・コーディネーターを歴任される一方、事務所当番、福祉車の管理、物品購入、会報印刷等々を担当され、困ったときにはいつも「東さん、お願い」です。

この15年間の活動成果は、時間預託保有点数2500点(内拠点寄付1500点)、奉仕点数4300点以上で、枚方拠点ナンバ3に入りま

す。ナルク活動で一番うれしいことは、利用者さんからの「ありがとう」の一言で、その「笑顔」に疲れも吹っ飛ばすこと

です。

家庭では卓球やグラウンドゴルフを楽しむ活動的な奥様とお二人で、時々お孫さんの面倒も見ています。趣味も多く、同好会の参加に加え、若い時からのサイクリングでは四国半周、大分・別府・宮崎・鹿児島周遊など1週間800キロメートルを走ったこともあるそうです。

もちろん事務所へ来られるのは、晴れの日も雨の日も愛車通勤(?)です。天の川クラブの事務所は「東さん」なしでは運営が出来ないかも

れません。

これから先、80歳までの3年間、「後継者つくり」と若い世代の会員が活動しやすいナルクを目指し全力疾走です」と熱く語ってくれました。

(記・梅田壽雄)

### リレーエッセイ つれづれの記

#### 正月

平成最後となる新しい年が明けた。5月1日に新しい年号を迎える年でもある。余談だが、私の誕生日は5月1日。これからは新しい年号と共に誕生日を重ねていくことになると思うと、未来が明るく思える。もっと言えば「年女」でもある。「メッチャおめでた続きの年やん。今年後半ないって!」と、悦に入る。

そんなことを家族に鼻高で話すと、「そんな母さんは間違いない」「半端ない、おめでたい人」やなあ」と皮肉な言葉で返してきた。

京都市内に移り住んで21回目の正月。街中には神社仏閣が多く、和服姿や着飾った老若男女が初詣に来る。知名度の高いところでは国会の半歩戦術のように遅々として進まず、行列ができる。スタスタと歩けないなど不機嫌になることもなく、そんな雰囲気を楽しんでいるような笑顔があふれている。

京都市内や京都一帯の繁華街である四条あたりにも正月を楽しむ人が集まる。ここもまた、少しオーバーだが、立錐の余地もないほどの人で賑わう。これも笑顔がいっぱい。

そして正月の締めは誓願寺へ。人出の多い新京都にあり、落語発祥の寺だ。月1回、第2日曜に開かれる素人落語会「ピーチク寄席」で笑いをもらい、楽しく生きること

を約束して私の一年がスタートする。(梅本リユ子)



新年の挨拶

近々には、方広寺の近くにある智積院へ。真言宗智山派総本山で、美しい庭園や襖絵が有名。突いた後に守り札をいただき、温かい飲み物も振る舞われる。

いざいざも予約は不要。方広寺は煩悩数108で終了だが、智積院は時間内であれば人数の制限はない。そんな気楽さもある。毎年訪れて往く年を顧み、来る年の除災招福

を祈願する。

### 私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

#### 歩くがもたらすこないこと

歩くと以下のような事が体内で発生する。

- ①気分すっきり  
交感神経・副交感神経が活発に働き、自律神経も整い、ストレスも解消。
- ②肺機能が高まる。  
足や腰などの筋肉は活動に必要なエネルギーを作るので、血液の流れが増える。
- ③糖尿病予防や血糖値コントロール  
血中のブドウ糖が消費され、血糖値が低下する。インスリンが効きやすい体質になり、糖尿病の予防にもなる。
- ④高血圧の予防や血圧の低下  
HDL(善玉)コレステロールを増やし動脈硬化を予防。血圧降下も期待。
- ⑤肩こり・腰痛予防  
血行がよくなり代謝が促され、肩や首筋、腰の疲労物質が排出される。
- ⑥骨密度低下抑制  
骨に負荷をかけると骨密度の低下を抑制。太陽の光でカルシウムを吸収。
- ⑦脳を活性化  
景色や音などの新しい情報が脳を刺激する。(静岡拠点会報より)

★「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。



### 拠点リーダー養成講座

意欲的な取り組みで大きな成果を上げる



大きな成果が上がった今回のリーダー養成講座

今年度の「拠点リーダー養成講座」が、その後3つの班に分かれてグループ討議が行われ、「これからのビジョン」(大阪府北区中之島)の諸課題などをテーマに活発な議論が交わされた。

平成10年のナルク実現のために頑張ろうと挨拶、本部の山田稔担当がナルクの取り組みについて説明、栃木拠点の出走代表が事例報告を行った。研修会後は懇親会も行われ、集まった30人余りの参加者は充実したひとときを過ごした。

大分拠点「第2回NPO博」に参加  
大分拠点は昨年9月16日、JR大分駅中央口広場で行われた「第2回NPO博」に参加、ナルクの活動内容などを広く市民にPRした。

座談会には自宅での介護をする田川鴻平代表も出席。参加者の中の8人がそれぞれ自分の介護体験を話し、三浦記者と意見を交換した。

大分市主催の「第2回NPO博」に参加  
大分拠点は昨年9月16日、JR大分駅中央口広場で行われた「第2回NPO博」に参加、ナルクの活動内容などを広く市民にPRした。

奈良拠点の会員が旭日単光章を受賞  
昨年の秋の叙勲で奈良拠点会員の竹内

信市氏が「旭日単光章」を受賞されました。  
同氏は40年にわたる林業に携わり、品質の高い木の育成に励み、森林の大切さを多くの人に伝えてきた功績が認められたものです。

「ナルク総論」で、参加者相互のより一層の交流が図られた。2日目の午前には各班から討議内容のまとめの発表が行われ、また、いくつかの拠点から各拠点の活動が紹介された。

講師は中央大学法学部の新井誠教授と元東京海上日動火災保険(株)の野島卓郎氏。新井教授は行政・司法・民間が一体となった地域の連携が大切であると力説され、ナルクの奮起を促された。

「わげあり記者」は中日新聞の三浦耕喜記者(48)。三浦記者は系列の東京新聞政治部で官邸キャップを務めていたころ、過労からうつ病を患い、5か月間休職。仕事復帰と入れ替わるように、両親の介護が始まった。

座談会には自宅での介護をする田川鴻平代表も出席。参加者の中の8人がそれぞれ自分の介護体験を話し、三浦記者と意見を交換した。

大分市主催の「第2回NPO博」に参加  
大分拠点は昨年9月16日、JR大分駅中央口広場で行われた「第2回NPO博」に参加、ナルクの活動内容などを広く市民にPRした。

座談会には自宅での介護をする田川鴻平代表も出席。参加者の中の8人がそれぞれ自分の介護体験を話し、三浦記者と意見を交換した。

奈良拠点の会員が旭日単光章を受賞  
昨年の秋の叙勲で奈良拠点会員の竹内

信市氏が「旭日単光章」を受賞されました。  
同氏は40年にわたる林業に携わり、品質の高い木の育成に励み、森林の大切さを多くの人に伝えてきた功績が認められたものです。

今年度の「拠点リーダー養成講座」が、その後3つの班に分かれてグループ討議が行われ、「これからのビジョン」(大阪府北区中之島)の諸課題などをテーマに活発な議論が交わされた。

平成10年のナルク実現のために頑張ろうと挨拶、本部の山田稔担当がナルクの取り組みについて説明、栃木拠点の出走代表が事例報告を行った。研修会後は懇親会も行われ、集まった30人余りの参加者は充実したひとときを過ごした。

座談会には自宅での介護をする田川鴻平代表も出席。参加者の中の8人がそれぞれ自分の介護体験を話し、三浦記者と意見を交換した。

大分市主催の「第2回NPO博」に参加  
大分拠点は昨年9月16日、JR大分駅中央口広場で行われた「第2回NPO博」に参加、ナルクの活動内容などを広く市民にPRした。

座談会には自宅での介護をする田川鴻平代表も出席。参加者の中の8人がそれぞれ自分の介護体験を話し、三浦記者と意見を交換した。

大分市主催の「第2回NPO博」に参加  
大分拠点は昨年9月16日、JR大分駅中央口広場で行われた「第2回NPO博」に参加、ナルクの活動内容などを広く市民にPRした。

奈良拠点の会員が旭日単光章を受賞  
昨年の秋の叙勲で奈良拠点会員の竹内

信市氏が「旭日単光章」を受賞されました。  
同氏は40年にわたる林業に携わり、品質の高い木の育成に励み、森林の大切さを多くの人に伝えてきた功績が認められたものです。



読者の広場

短歌

【北神三田】 願わくば睦月五日の生まれ日を越えて百寿を過ぎたきかな

【宝塚・川西】 花壇には秋の七草深き色駆構内に我を寄らしめ

【堺泉北】 満月や伍円硬貨の心かな 夜半の秋ころ足るまで鍋磨く

俳句

【豊中・池田】 月今宵夫の香残る古机 会釈して熊除けの鈴すれ違ふ

【北神三田】 流燈の奇り添いあいて闇に消ゆ 吉田みつよ

随想

【枚方】 安達和彦 再会 昨年の夏、うれしい再会があった。

【北神三田】 玲子 澄麗 思ひやる嘘もあり機や敬老日

【和歌山】 吉田みつよ 思ひやる嘘もあり機や敬老日

【宝塚・川西】 大相撲小兵手「ずる大男 平塚らいつう

【北神三田】 重苦よ19軒引越した

【宝塚・川西】 浮浮大臣 若山 ミリーとしての主な

【北神三田】 かんいち 途方に暮れていた

拠点だより

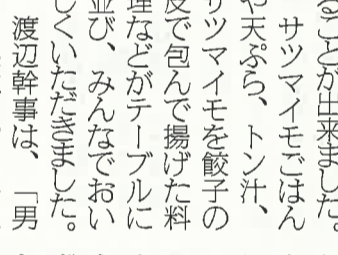
【名張東】 「お薬講座」を開催しました



名張市内にあるフラー薬局さんの協力を得て、薬の正しい知識を知る講座「今さら聞けないお薬の話」をナルクサロンで開催しました。

健康に関心が高く、参加した会員らは次から次へと質問するなど、有意義な時間を過ごしました。

秋の収穫祭料理作り 男性陣が大奮闘



収穫祭は毎年実施していますが、料理の準備をするのはいつも女性のみ。そんな中、渡辺幹事から

「料理作りはいつも女性にお任せしていたが、今日は男性も厨房に入り、女性の皆さんと一緒に料理をつくらう」との提案があり、実施に至りました。

完全に男性のみが作る料理までには至りませんが、厨房は例年より活気にあふれ、和やかで良い雰囲気でした。

菜園で栽培したのサツマイモと、小糸在来という枝豆ですが、収穫期にたっぷり実が熟して、美味しくいただきました。

渡辺幹事は、「男女関係なく、みんなで料理に取り組みたい」と呼び掛けていました。

◆貧血の薬はお茶で 飲むときの注意事項

◆睡眠導入剤は、服用した後に動き回る

◆秋の収穫祭で、菜園同好会主催の

◆「お薬講座」を開催しました

◆漢方薬にも、むくみ、発熱、せきなど

◆「お薬講座」を開催しました

◆「お薬講座」を開催しました

◆「お薬講座」を開催しました

◆「お薬講座」を開催しました

◆「お薬講座」を開催しました

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.

Table with 2 columns: 海外 (Overseas) and 活動拠点数 (Number of Activity Points). Rows include ナルクUSA, ナルクスイス, etc.

本部 住所電話は1面 題字下に記載



団体 賛助会員 (5口以上・敬称略)