



**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](mailto:kaiho@nalc.jp) 10日発行

# 2019年度事業計画案を受けて 私たちは「このように取り組む」

来年度の事業計画案が策定され、本紙3月号に、その大綱が掲載された。5月28日、大阪ドーンセンターで行われる総会で、本案は正式決定される。ナルク設立25年を迎えるこの年は、また新たな時代への幕開けでもある。神野会長は「ナルクの理念を順守しつつ、新しい時代にまい進しよう」と訴えている。5人の拠点代表が、その決意のほどを語ってくれた。

## 楽しいナルクの実現に向けて

東大阪・大東拠点 代表 北村憲正

「楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルクの実現を」とのナルク本部の2019年度事業計画に呼応して、私たちはこの1年「楽しいナルク」に全力で取り組みます。

会員同志の交流の機会を増やすこと。超高齢化など、将来への不安を相互で語れる場を増やすこと。そして引き続き収支バランスをとりながら、永遠に当拠点(めざめ)が存続、発展できるように取り組む。

①同好会活動を積極的に応援します。同好会規定を見直し、より多くの方々の参加を促す体制を構築します。

②市役所、社会福祉協議会、地域包括支援センターおよび、賛助会員に限定しない地元高齢者施設とのかわりを増やします。

③総合事業通所型つどいサービス(体操教室)を2か所で運営していますが、対象者が

利用しやすい「訪問型助け合いサービス」となるよう、声をあげ続けます。

⑤総合事業の中の一つとして継続が決まった「街かどデイハウス」の健全な運営に引き続き努めます。私たちのこの取り組みが会員各位の「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

## 具体的な取り組みを述べます。

①同好会活動を積極的に応援します。同好会規定を見直し、より多くの方々の参加を促す体制を構築します。

②市役所、社会福祉協議会、地域包括支援センターおよび、賛助会員に限定しない地元高齢者施設とのかわりを増やします。

③総合事業通所型つどいサービス(体操教室)を2か所で運営していますが、対象者が

利用しやすい「訪問型助け合いサービス」となるよう、声をあげ続けます。

⑤総合事業の中の一つとして継続が決まった「街かどデイハウス」の健全な運営に引き続き努めます。私たちのこの取り組みが会員各位の「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

①同好会活動を積極的に応援します。同好会規定を見直し、より多くの方々の参加を促す体制を構築します。

②市役所、社会福祉協議会、地域包括支援センターおよび、賛助会員に限定しない地元高齢者施設とのかわりを増やします。



大阪長居公園の桜が満開 写真・岩井 博



東大阪・大東拠点のサロン活動

## 会員増こそ我が拠点の活動目標

上田・千曲拠点 代表 内田雅久

ここ数年、拠点の主な活動目標として、新入会員50人を目指し、努力してきたが結果的には到達でき

なかった。しかし、一昨年度は45人、昨年度は47人、今年度は約40人(見込み)と、そこそこの数字は残してきた。それが結果的には拠点会員数の増加につながっている。しかし、その大半は利用会員であるのも事実

で、なかなか提供会員・提供件数が増えない悩みがある。

さて、最近の新入会員の紹介元は、もっぱら二カ所の包括支援センターである。高齢者に最前線で接している職員さんから聞かせるのは、

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。



上田・千曲拠点の同好会活動風景

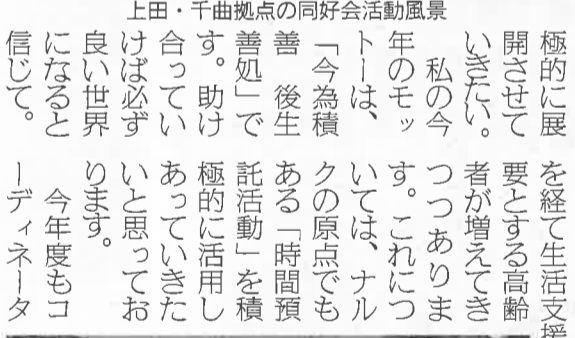
「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。



上田・千曲拠点の同好会活動風景

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。



銚子拠点の環境美化奉仕活動

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

「安心」と「感動」を感じるきっかけとなり、時間預託活動・奉仕活動がさらに活発になり、それがさらに、会員増強につながることを確信しています。「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現に向かってみんなでまい進します。

★「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。

おらが拠点の 熱いひと

ひたち拠点 宇野能勝・恵子夫妻

ナルクひたち拠点の熱いひと・宇野ご夫妻を紹介いたします。まず、主人の能勝さん。拠点の会計を担当。活動寄付金などの収入全額を



益田拠点の昨秋の研修旅行 長崎ハウステンボスにて

人前後の会員が集り、健康保持に努めています。主な行事として、春は花見、秋は芋煮、冬は親睦旅行、忘年会、新年会がある。今ところ元気な

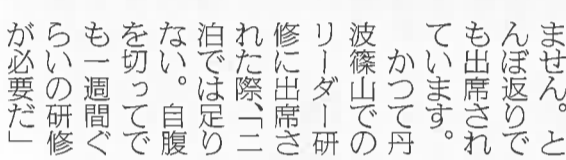
会計は3年程度で交代するよう本部からも要請があるのですが、なかなか後継者がおらず、永年頑張っていた結果となってしまいました。毎月の運営委員会、当

処理、備品・消耗品などの購入、そして決算・予算編成などを入会直後から10余年、一人でやっておられます。会



高年齢者の清掃などの家事援助活動、さらにはサークル活動の大会、パソコンサラームなど、コーディネーターとして活躍されています。さらに感

心するの、宇野さんは持病の治療のため、毎月ほぼ半分近くを病院生活をしながら活動されていること。しかも、病



とコメントされた時の真剣な態度には圧倒されました。次に奥様の恵子さん。自らも持病(腰・膝痛)があるな

示すなど、パーフェクトな会計処理を目指しておられます。その他、毎月実施している

院は拠点から約100キロほど離れたところにもかかわらず、企画会議・定例会など、ほとんど休まれたことはあり

か、毎月病院に愛犬ランちゃんと共に泊まり込んで支えておられます。そして、介護施設での預託活動、家事援助な

美幌拠点では毎年3月にボランティア活動提供登録票を会員に配布し、新年度

の達成率となり、毎年の達成率と伸びていくことを優先課題として取り組み

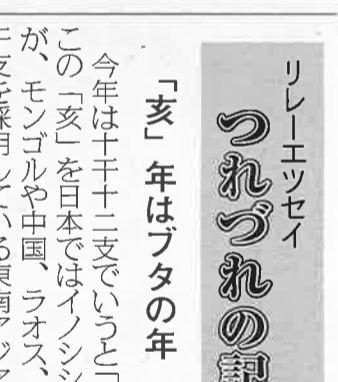
今年も迎えることか、今年も迎えることか、今年も迎えることか、今年も迎えることか

相互の声かけで 活動が活発化

美幌拠点では毎年3月にボランティア活動提供登録票を会員に配布し、新年度

今年も迎えることか、今年も迎えることか、今年も迎えることか、今年も迎えることか

美幌拠点のゴミの分別作業



リレーエッセイ つれづれの記

「亥」年はブタの年

今年も迎えることか、今年も迎えることか、今年も迎えることか、今年も迎えることか

漢字の「豚」は「肉」+「豕」の会意文字で、「屯」(ずっしりと中にこもる)や「鈍」(ずっしりと重い)と同系の言葉である。



「ブタに真珠」は中国語で「投珠与豕」というが、この「豕」は中国の文語でブタのこと。漢字の「亥」は「豚」の字に似ている

現在の中国では「豚」をブタの意味で使うことはまずないが、魚のフグを漢字で「河豚」と書く。おいしいフグに美味で知られる豚の字を使うのは分かるが、川にフグはいないのに、なぜ河の字を使うのかと首を傾げたくなる。しかし、中国には淡水フグがいるのだ。長江(揚子江)だけでなく、中国大陸の各河川にメフグというフグがいて珍重されている。

私はこれで元気で

＝わたしの健康法お教えします＝ 気持ちはいつも前向きで

私は「心身とも健康です」とは言えません。57歳の時、急性白血病の発症で1年余り入院しました。しかし気持ちは萎えませんでした。62歳の時、偶然テレビでナルクの事を知り、初めてボランティアの世界に飛び込みました。体力がないので余りお役には立てませんでした。拠点の発展に少しでも活動できたらと思い、微力を尽くして参りました。それが体力の回復と精神的充足感につながり、元気を取り戻しました。

一昨年、茨木・摂津拠点の運営委員会に「大阪・北摂エリア推進担当」としてご報告をしている最中に突然倒れ、心肺停止状況になりました。その場での救命救急と、阪大高度救命救急センターでの処置で命を救っていただきました。その後ペースメーカーを装着し、後遺症もなくナルクの活動を再開しています。やっぱり「やりがいを感じる目標」と「自分の居場所」と「仲間がいる」事が私にとって一番の元気の源だと思いました。(高槻・島本拠点 田中千鶴子)





記念イベント会場「ドーンセンター」

### 25周年記念イベント 基調講演は堀田力顧問に決定

作品展・物産展など詳細決まる

先月号既報の通り、ナルク設立25周年記念イベントは5月28日、大阪市中央区のドーンセンターで定時総会に引き続き開催される。

基調講演はナルク顧問の堀田力氏と決まり、今のナルクが抱える多くの問題にスポットが当てられることになる。

事例発表は「びわこ湖西拠点」の副代表、佐々木恵美子氏。同拠点で長年取り組んできたサロン「じのひろば」について総合事業とのかわりなど興味深い発表が行われる。

そのほか、パフォーマンスフェスタ、作品展、物産展などの詳細が次のように決定したので、多数ご鑑賞、ご購入いただきたい。

- ◎パフォーマンス・フェスタ参加拠点
  - 札幌：着物リメイ
  - 東神戸：写真
  - 奈良：絵画
  - 物産展出品
  - 札幌：着物リメイク作品
  - 函館：海産物
  - 宮城：わかめ海苔
- ◎物産展出品
  - 東神戸：写真
  - 奈良：絵画
  - 物産展出品
  - 札幌：着物リメイク作品
  - 函館：海産物
  - 宮城：わかめ海苔
- ◎作品展出品
  - 函館：手作り小物
  - 横浜：書、折り紙
  - びわこ南東：書
  - 枚方：組紐、水切り絵
  - 寝屋川：木彫
  - 大阪南北：パッチワーク、袋物、絵手紙
  - 堺：絵手紙
  - 芦屋：絵画、刺繍

### あれから半年 胆振東部地震体験記

平成30年9月6日3時8分ごろ、熟睡中に大きな揺れを感じて目が覚めた。

だんだんと揺れが大きくなり、物が倒れる音とともに、ガラガラとガラスが割れる音がした。これは大変なことになったと思った。

揺れが治まったので電氣をつけると、部屋の中は手の付けられない有様。ガラスの破片を踏まないようにスリッパを履き、とにかく情報を得ようとテレビを付

けた。「厚真町で震度7」とテレビは報じていた。取りあえず、ガラス片を集めていると、急に停電になった。後で分かったことだが、これが初めて経験する「ブラックアウト」という、全道一斉停電だった。朝起きると、水も出ないことも分かった。停電と断水のダブルパンチだ。風呂の残り湯があったので、それで洗顔し、目と口は備蓄していた清水で済ませ、トイレも残り湯で流した。食事は、幸いガスが停止していなかったで助かった。

次に情報を得ようとラジオに乾電池を入れた。久しぶりにラジオを聞き、情報のありがたみを実感した。交通機関が全面ストップしていることをラジオが告げていた。今日の予定を見ると、札幌拠点(さくらんぼ)の「スタッフ会議」となっているが、交通機関がストップでは、開催できないので、八百坂代表に了解を取り、関係者に携帯で連絡した(固定電話は既に不通)。

次に、さくらんぼの事務所が心配になり、自車で事務所に向かった。途中の交差点は、停電のため信号は点灯せず、警察官が交通整理に当たっていた。途中のコンビニやスーパーには長い列ができていて、改めて震災の影響を実感した。約1時間かけて事務所に着。建物の外観には異常がなく、まず一安心。室内にはいると机の上のパソコンが倒れており、引き出しの中の書類などが散らばっていた。それでも、大した被害でないことが分かり、一安心した。

電気は2日目の夕方にも回復し、同時に水も出るようになった。掃除機をかけてガラス片を吸い取り、本棚を元に戻し、2日ぶりに風呂に入ると、やっと、心地が良かった。普通に生活できるありがたさを知った。ただ、電気が回復しても、エレベーターはすぐに動かない。専門業者の点検が必要で、その順番待ちでさらに一日待たされた。

後に、私の住む札幌の東区は「震度6弱」と公表。その大きさに改めて驚かされた。この災害から学ぶことが数多くあった。「災害は忘れたころにやってくる」との先人の言葉を胸に刻んで、防災グッズ(懐中電灯、携帯

ラジオ、乾電池)、非常食、備蓄水、熱源の2重系、家具類の転倒防止などの再確認をしておきたいと思う。

湯川靖司  
札幌拠点

わが拠点に海外の会員から支援要請がなされた。ナルクは国内最大のNPO法人と認められています。一方、海外にもアメリカ、イギリス、スイス、オランダなど4か国に拠点があり、会員も400人ほどおられます。わが拠点のSさんも、かつて滞在中は、現地の会員でした。いずれにせよ、海外に拠点を開いたのは高畑名誉会長の尽力の賜物です。

は、一昨年の3月だったと記憶しています。まずはナルクの仕組みをご説明しましたが、具体的な支援内容には至りませんでした。というのにはお母様も80代半ばとはいえ、まだご自分のことはおできになるし、「その必要が生じたときは、何なりとご相談ください」ということでお別れました。

そして昨年8月、帰国中の彼女から「足腰の弱ったお母様を週一回、病院に送迎して欲しい」という電話が入りました。運営委員会に諮り、9月から支援体制に入りました。病院とご自宅の往復で

約1時間の時間預託活動がスタートしました。一人で月4回は負担が大きいので、複数の会員でローテーションを組んで活動しています。人生百歳時代、加えて核家族化の進展により、海外は別としても、遠距離介護の要望は、ますます高まるのではないのでしょうか。

地域でお役に立てる地域で役に立てる。私たちが夫婦は、自分たちのライフスタイルを優先できるナルクの活動は、とても気に入っています。これからのナルクの発展を考えると、もっと若い方に入会してもらって、親の介護や育児に利用してもらい、地域で助け合うという日本の良き習慣を取り戻せたいのではありませんか。そのためには会員がナルクのことを勉強して、時間預託制度をもっと世の中に広める必要があると思います。

できることがあれば何でもさせていただけますので、よろしくお願いいたします。

鍛冶益廣  
北神三田拠点

わが拠点に海外の会員から支援要請がなされた。ナルクは国内最大のNPO法人と認められています。一方、海外にもアメリカ、イギリス、スイス、オランダなど4か国に拠点があり、会員も400人ほどおられます。わが拠点のSさんも、かつて滞在中は、現地の会員でした。いずれにせよ、海外に拠点を開いたのは高畑名誉会長の尽力の賜物です。

は、一昨年の3月だったと記憶しています。まずはナルクの仕組みをご説明しましたが、具体的な支援内容には至りませんでした。というのにはお母様も80代半ばとはいえ、まだご自分のことはおできになるし、「その必要が生じたときは、何なりとご相談ください」ということでお別れました。

そして昨年8月、帰国中の彼女から「足腰の弱ったお母様を週一回、病院に送迎して欲しい」という電話が入りました。運営委員会に諮り、9月から支援体制に入りました。病院とご自宅の往復で

約1時間の時間預託活動がスタートしました。一人で月4回は負担が大きいので、複数の会員でローテーションを組んで活動しています。人生百歳時代、加えて核家族化の進展により、海外は別としても、遠距離介護の要望は、ますます高まるのではないのでしょうか。

地域でお役に立てる地域で役に立てる。私たちが夫婦は、自分たちのライフスタイルを優先できるナルクの活動は、とても気に入っています。これからのナルクの発展を考えると、もっと若い方に入会してもらって、親の介護や育児に利用してもらい、地域で助け合うという日本の良き習慣を取り戻せたいのではありませんか。そのためには会員がナルクのことを勉強して、時間預託制度をもっと世の中に広める必要があると思います。

鍛冶益廣  
北神三田拠点

私の簡単料理・自慢の一品  
おすすめレシピ

＜お夕飯の和風献立＞

いろいろ野菜と糸こんにゃくの牛肉挽肉入りきんぴら

＜材料＞

- しらたき 200g入り1袋
- ピーマン 1個
- 牛ひき肉 80~100g程度
- 調味料 サラダオイル大さじ1 醤油大さじ2 だし小さじ3
- ごぼう 100g程度
- 人参 50g程度
- 赤唐辛子
- 砂糖小さじ2~3 酒小さじ2 だし小さじ3

＜作り方＞

- 1)しらたきはさっとゆでてザルに上げ、水気を切って4cm程度に切る。ごぼうはさがきにして酢水にさらす。ピーマン、人参は細めの千切りにする。
- 2)赤唐辛子は種を除き、ごまは小さなフライパンで弱火でじっくりいってから冷まし、香りが出るよう粗く刻む。
- 3)調味料を合わせておく。味は好みで調整。鍋にオイル大1を入れ、中火弱位で唐辛子を焦げないように炒め、水切りしたごぼう、しらたき、牛ひき肉を加えて炒める。
- 4)調味料を入れて炒め煮にし、ごぼうがある程度柔らかくなってきたらピーマンと人参を入れ、汁気がなくなり味がなじむまで炒めて、ごまを加えて混ぜる。味を見て塩で調整する。

\*ごく普通のお惣菜だが、栄養価も高く常備菜として便利な一品。  
\*少しおいてからの方がおいしい。  
\*挽肉の代わりに切り落としでもよい。

(東神戸拠点 八代伸子)

読者の広場

短歌

【宮城】 白き毛の電動犬は人を呼ぶ楽しげなりて人の輪の中 及川ひで子

俳句

【横浜】 亡き人に賀状送りてくやむかな 顔浮かべ添え書きたのし年賀状 年賀状書きたき気持ちを抑えおろし 向かい合いガラス戸を拭く年用意 未知子

【水戸】 チラシなど無縁後期の高齢者 ボケの坊 人間”だった。 そんな私が定年で得た自由な時間を、どのように使ったらよいのか？ 会社での交友関係しか持っていない私には、歌の上手な仲間と「うたごえ」を開催したり、駅前のレストランにて地元の方々との交流のできる場を作ったりもした。

川柳

【水戸】 神だけに本音を吐いての初詣 スイッチを入れない母の脳の中 小道

都々逸

【水戸】 元氣印のシニアを乗せて一泊二日のバスの旅 助川浩史 俺も百まで元気でいたい長寿天国我が日本 助川浩史

随想

【東京】 大谷 力は63歳の定年で会社を辞めるまで、地元の方との交流どころか、役所のある場所すらも知らなかった。完全なる仕事人間”だった。



さくらんぼ文化祭

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

私生活

【宮城】 極楽やネコと二人の寝正月 風水地変荒れた師走の夜半の月 つむじ風枯れ葉誘って踊ってる 亥・亥年に家族揃って初詣 大野かな女

川柳

【水戸】 チラシなど無縁後期の高齢者 ボケの坊 人間”だった。 そんな私が定年で得た自由な時間を、どのように使ったらよいのか？ 会社での交友関係しか持っていない私には、歌の上手な仲間と「うたごえ」を開催したり、駅前のレストランにて地元の方々との交流のできる場を作ったりもした。

【横浜】 神だけに本音を吐いての初詣 スイッチを入れない母の脳の中 小道

都々逸

【水戸】 元氣印のシニアを乗せて一泊二日のバスの旅 助川浩史 俺も百まで元気でいたい長寿天国我が日本 助川浩史

随想

【東京】 大谷 力は63歳の定年で会社を辞めるまで、地元の方との交流どころか、役所のある場所すらも知らなかった。完全なる仕事人間”だった。

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

私生活

【宮城】 極楽やネコと二人の寝正月 風水地変荒れた師走の夜半の月 つむじ風枯れ葉誘って踊ってる 亥・亥年に家族揃って初詣 大野かな女

川柳

【水戸】 チラシなど無縁後期の高齢者 ボケの坊 人間”だった。 そんな私が定年で得た自由な時間を、どのように使ったらよいのか？ 会社での交友関係しか持っていない私には、歌の上手な仲間と「うたごえ」を開催したり、駅前のレストランにて地元の方々との交流のできる場を作ったりもした。

【横浜】 神だけに本音を吐いての初詣 スイッチを入れない母の脳の中 小道

都々逸

【水戸】 元氣印のシニアを乗せて一泊二日のバスの旅 助川浩史 俺も百まで元気でいたい長寿天国我が日本 助川浩史

随想

【東京】 大谷 力は63歳の定年で会社を辞めるまで、地元の方との交流どころか、役所のある場所すらも知らなかった。完全なる仕事人間”だった。

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

表彰されました

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

表彰されました

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

表彰されました

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

表彰されました

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

【札幌】 第11回文化祭で「忠臣蔵」を上演 吉良邸で開演された、浅野・吉良両家の親睦会が再会を果

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). 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 (3), 合計 (113). Includes a QR code and contact information for Naruku.

あいおいニッセイ同和損害保険・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・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・丸十服装・ユアテックユニオン・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