



**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

# ナルク25年、新たな時代へ ビジョン委員会答申までの道程

昨年5月の理事会で、「ナルクの進むべき道」を明らかにしようという目的で、7月に「ビジョン委員会」を設置することが決まった。以後、分科会を設置するなど精力的に検討を重ねた結果、去る3月28日、神野会長宛に向こう3年間のナルクの進路を示した答申書を提出した。答申は次の6項目で表現されている。①全世代対応の会員組織への展開②将来につながる組織運営の確立③時間預託制度など諸制度の再点検④将来にわたっての財政の健全化⑤地域とのコミュニケーションの推進⑥広報部門の強化。ここに至るまでの道程をビジョン委員会の寺井主査に語ってもらった。

## 時間預託制度とナルク

ナルクが産声を上げたのは、1994年である。当時、高齢者介護が社会問題化しており、ナルクは「仲間うちの高齢者を支えよう」との思いでボランティア団体を立ち上げ、社会問題解消の一端に寄与すべく活動を始めた。翌年、阪神・淡路大震災が発生。ボランティアへの関心が高まるなか、「できる事を・できる時に・できる方法で」と、無理なくボランティアに参加することを呼びかけ、多くの賛同者を得た。女性が主体のボランティア団体が多い中で、「夫婦で入会」というナルク独自のシステムが男性たちの参加につながったことが大きい。女性たちは実行力を底支えにし、男性たちは企業社会で鍛えられた企画・交渉能力を発揮し、「2人3脚」の相乗効果で予想を上回る成果を生み出した。

「活動を継続してこそ本場のボランティア活動を持続してこられたのは「時間預託制度」である。これはアメリカの「タイムダラー」から学んだものである。1980年、エドガー・カーン博士が理論的に組み立てた「タイムダラー」をアナ・イムダラーをアナ・ミヤレス女史が、仲間とマイアミで実践したシステムといわれている。これがナルクの「時間預託制度」の原点である。会員同士の助け合いにはお金は介在せず、「自分が会員に對して1時間の支援(ボランティア)を行えば点数1点が与えられる、これをナルクに預託しておき、自分が支援を受けた時にこの点数で支援を受けられる」というものである。

このシステムはその後、他のボランティア団体などで「地域通貨」とか「時間通貨」の名前で用いられているものとは異なり、最後までお金とは関係のない内容で、活動開始当時から注目された。結果、マスコミでもよく取り上げられ、社会に広く知られることとなった。もちろん、その効果で全国的に会員の増加が見られた。

当時、アナ・ミヤレス女史が4回目の訪日の際、シンポジウムで「時間預託



風鈴の寺「奈良県・おふさ寺」にて 写真・岩井 博

はお金に換えないのが基本。その意味でナルクが最もタイムダラーに近いし、よく短期間に全国に広がられた。尊敬に値する」など賞賛のコメントもあり、「ボランティアは自発的に無償でやるもの、有償ボランティアという言葉は使わない方がよい」との発言もあった。

## 社会情勢の変化

この「時間預託制度」は、発足以来25年を経過した今日でも、ナルクの最重要活動のツールとして、会員同士の助け合い活動の要となっている。

一方、社会情勢は25年間で大きく様変わりしてきている。例えば、想定以上の少子高齢化、長寿社会化、定年延長、年金受給年齢の先送り、高齢者の趣味の多様化などである。とりわけ次世代のナルクの担い手と期待していた団塊の世代が、これらの変化により、持続的ボランティア活動からは距離を置くようになってきたのではなからうか。

ナルクの勢力は、在籍会員が2009年をピークに、退会者が入会者より多く、右肩下がり傾向に転じている。また、時間預託活動の量は、2010年の年間19万8091点を最高に減少傾向を呈している。この数年新たな拠点の設立も見られない。

**ビジョン委員会の設立**

このような状況を踏まえ、昨年5月の理事会で現状打開を目的として「自立・奉仕・助け合いの理念以外はタブー視せず、将来のナルク、永続するナルクを目指すビジョンを示すこと」が議決された。これを契機として、早速、拠点からナルクにおける豊富な経験と拠点運営の中心として活動中の第一人者に集合してもらい、総勢19名で「ビジョン委員会」を立ち上げ、精力的に検討を開始した。(委員会のメンバーは次頁に示す)

第1回委員会では、委員会設置の趣旨徹底、諸検討推進のプロセスとベクトルの整合などを確認するとともに、多岐にわたる問題を扱うことが予想されるため、「ヒト」「モノ」「カネ」「制度」の4分野を作り、それぞれに分野で深く検討することを決めた。また、現在ナルクが抱える問題点や今後への思いを多くの皆様の意見として提供してもらったため、会

報ナルク9月号で見提供を広報した。結果、50件を越える意見が寄せられ、これらの意見はすべて委員に配布して、それぞれの分科会で検討素材にさせてもらった。

分科会は合計5回開催したが、各分科会で行った検討結果の報告は、意見交換を交えて分科会リーダー4名と委員会主査、本部事務局員で行う「分科会リーダー会議」として、検討を重ねた。

この会議では、現状認識や対策の方向性のすり合わせ、ねじれが生じないよう留意しつつ絞り込んでいくこととなり、時には喧々囂々(けんけんごうごう)の議論をしたり、ま



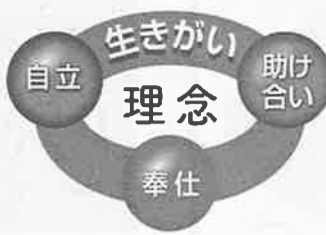
活発な議論が繰り広げられたビジョン委員会

**ナルク25年、新たな時代へ!**

生きがい 助け合い  
 自立 理念  
 奉仕

変化をとらえ 組織の充実!!

NALC ACTIVE LIFE NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ



新たに作られた理念のロゴマーク

たある時は他の分科会の意見をフォローしたり、助言をした。りしながら進めていった。

対策や施策を列挙した結果、それは50項目を数えるに至った。それらを分野別に整え、次の6項目の課題で表現することとした。

①全世代対応の会員組織への展開  
②将来につながる組織運営の確立  
③時間預託制度など諸制度の再点検  
④将来にわたっての財政の健全化  
⑤地域とのコミュニケーションの推進  
⑥広報部門の強化

このような検討・協議の経過を経て、本年3月20日に第2回検討委員会を開催し、ビジョン委員会

から神野会長に提出する「ビジョン委員会答申書」を審議の上、取りまとめ、同日3月28日に会長に正式に答申書を提出した。

検討が進み、具体的な事象に対する現状での課題点、そして課題点を解決する

なお、答申案検討の過程に於ては、「新しいキャッチフレーズが必要ではないか」という声が委員会内部から起り、議論の結果「ナルク25年、新たな時代へ」のフレーズを固め、提案するに至った(前頁ポスター参照)。またいろいろ資料に引用されるナルクの理念「自立・奉仕・助け合い」によって生きがい

得られること」をスレートに言い表せるロゴマークも新しくしようとして、上段の意匠を専門家とも調整しながら作成し提案した。

答申書で述べている現状認識の上に立って、いろいろなルールとの関連などを参照してほしい。

現在、現行の日常に取り扱っている、いろいろなルールとの関連などを参照してほしい。

ビジョン委員会委員名簿

分科会名	メンバー	◎=分科会リーダー
主査	寺井 正治(本部)	
ヒト	◎梅津 建次(宮城拠点) 中村 仁(函館拠点) 和田 修身(水戸拠点) 内田 雅久(上田・千曲拠点) 西村 順子(本部)	
モノ	◎青野 邦彦(びわこ湖西拠点) 走出 政規(栃木拠点) 早見 雅彦(徳島拠点) 田中千鶴子(高槻・島本拠点) 岡田 直樹(本部)	
カネ	和田 亮吉(枚方拠点) 守屋 正(大阪南拠点) 青木 富子(本部) ◎月森 善文(本部)	
制度	◎福江 孝夫(横浜拠点) 山口 弘(岐阜拠点) 佐伯 康子(大分拠点) 宮本 秀樹(本部)	

おらが拠点の 熱いひと

銚子拠点 平田忠脩さんの巻

ナルク 銚子拠点 は「地域への貢献と高齢者に優しく」をモットーに今年15周年を迎えます。今回の「お



らがおらが拠点の熱いひと」は、設立当初から事務局長を引き受けてくださっている平田忠脩さんを紹介いたします。

平田さんは福島県会津の出身で、永年海上保安庁に勤務されておりました。退官後は、「幼い子供と接したい」という平田さんのご意向で、幼稚園でのボランティアを希望されておりました。しかし、

なかなかに幼稚園のボランティア要請はなく、やむを得ず、生涯大学に入り、学びつつ障害者の就労施設で活動されるうちに、勧誘されてしまったと後日話しておられました。

15年の間には、幾度か交代のご希望も出されましたがその都度、会員の強い要望で続けていただいております。その間、事務局長としての

味深く、すっかりナルクに魅せられてしまったとのこと。一生懸命話を聞いていたうちに、勧誘されてしまったと後日話しておられました。

ところが、普段元気な方が昨年暮れにがんが発覚し、治療が始まりました。この際だから役を降りしてくれとの発言がありましたが、「元気になるまでみんなで頑張ってください」から、つらいときは休んでください。体調の様子でできることをできるだけ続けてください」と申し入れ、今も会の運営に努力していただいております。大変だろうと思いますが、復帰してほしいと思つた会員の信念で元気になることを祈願しております。

(記 小澤 康枝)

つれづれの記

「下山」の思想」に学ぶ

作家、五木寛之の一文に「下山の思想」というのがある。山に登ることを普通「登山」というが、登れば必ず下りなければならぬ。つまり、「登山して良かった。楽である。苦しくてめげず、ただひたすら下った」ということは当然、下山も含んで歩いて行かねばならない。会社の定年はまだ「頂上」ではない。社



「ナルク」のような...。そこで加齢現象により限界を迎えた時が「頂上」であろう。個人差はあるが、85歳から90歳というところか...。さあ、それからが「下山」である。坂道を転ばぬように注意しながら客観的に世間を眺め、趣味を楽しむ、健康のための活動に励み、広い意味で人を愛し、「生きている幸せ」

私はこれで元気で  
=わたしの健康法お教えします=  
人生100歳を目指して！  
私は大正15年生まれの92歳です。18歳で志願して軍隊に入隊し、約2年で航空兵となりました。内地での操縦訓練は危険となり、舞鶴港から満州に向かいましたが、途中で機雷に触れて座礁してしまいました。船体の半分が沈みましたが、幸いにも命拾いました。戦後、大学ではバイオ学を学び、関連の職場に就きました。今日まで一度の入院や手術の経験もなく、メガネも不要ですが、歯だけは義歯になりました。食事は、朝は雑穀と牛乳。昼はパンにオリーブオイル、砂糖なしのコーヒー。夜は何でもありです。酒は少々、タバコは無縁です。運動は毎週卓球とグラウンドゴルフ。碁・将棋・麻雀・オカリナ・ハーモニカ・陶芸・マジックなどが趣味で、多くの友達を得て、多忙な人生を楽しんでいます。1日3000歩を目指して歩いています。ナルクの皆さん、100歳を目標に日常の歩きを頑張りましょう。  
枚方拠点 永盛 喜國

★「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。

# 拠点の活動を相互に理解

## 各地でエリア会議活発に開催

「三重・奈良エリ」では35のサークルがア会議が2月25日、あり、月平均250名張東拠点「すずらん台サロンのきずな」で開かれました。

伊賀名張拠点では代表交代後1年が経ちますが、順調に活動を展開されています。サロンの活動は毎週木曜日に開催されており、今年もサロンの活動が、年中休み無しで開催するなど頑張っておられます。

伊賀名張拠点では代表交代後1年が経ちますが、順調に活動を展開されています。サロンの活動は毎週木曜日に開催されており、今年もサロンの活動が、年中休み無しで開催するなど頑張っておられます。

伊賀青山、伊賀名張の3拠点を合わせた注目の活動が、注目された主な内容を紹介します。

奈良拠点は、会員数710人の大きな拠点ですが、高齢化が進み、退会者数が入会者を上回り、会員減少になってしまっています。「サービスマスター」が、活動の継続が困難になっているようです。

そのほか2月から4月までの間に開かれたエリア会議と出席拠点は次の通りです。



2月25日に行われた「三重・奈良エリ」エリア会議の様子。出席者は、かすさ、茂原、船橋、東金、市川、東葛、千葉、銚子、兵庫エリ、芦屋、丹波、

宝塚・川西、神戸、尼崎、北神三田、東神戸

◎3月22日  
北河内エリ会議  
枚方、交野、四條畷、寝屋川、東大阪・大東、守口

◎4月16日  
南河内エリ会議  
横濱、南横濱、東横濱、川崎、東京、埼玉、西

◎4月22日  
京滋エリ会議  
びわこ湖西、南東、高島、湖南、東、亀岡

◎2月5日  
日、交野市役所市長室で黒田市長と戸田代表と4名が約1時間にわたり懇談会を持ちました。

「交野拠点」今年も市長と懇談会  
会員増に市長も驚きの声

2018年の1年間の活動をお話しする中で、会員が増加したこと、触れると、市長から交野市の多くの団体が会員が増えていること、これは驚きである」という発言がありました。また「平均寿命と健康寿命を限りなく近づけること。そのために運動だけでなく、精神的な面でのフォローが大切である」と話され、さらに、「元気

なお年寄りの中に元気な子どもがいる。すなわち3世代のバランスがとれた暮らしの姿が望ましい。そのために高齢者だけではなく活動でもいろいろな形で人とつながっていることが大切である」と強調され、私たちのナルク活動の存在意義を再認識していただきたい市長懇談会でした。

今年も手作り餃子教室開催  
なごの拠点の中国帰国者支援事業

中国帰国者の支援事業として毎年実施している「手作り餃子教室」を今年も2月13日に実施しました。

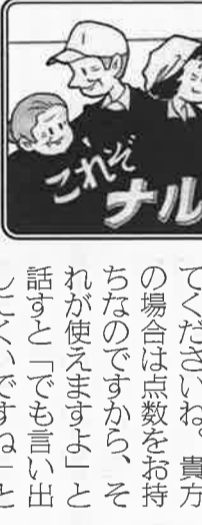
参加者は22人で、内、中国帰国者が9人、ナルクの会員が代表以下7人でした。講師は奥田政子（75歳の女性会員Kさん）は、眼科医から両眼の白内障手術を勧められていました。参加者は4班に分かれ、餃子の皮を作る係、あんを作る係、あんのみ込みをする係、ゆでる係に分かれました。

悪戦苦闘したものの、今回で3回目、これまでの経験の蓄積もあり、中国帰国者の皆さんの指導・手助けを得ながら、無事作業を終えました。今回は中国の家庭料理4品も加わり

ましたので、とても豪華な食卓となりました。

参加者全員で、おいしい餃子と家庭料理を楽しむ昼食会となりました。使用した白米は副代表の畑で採れた物を提供いただきました。

なごの拠点では引き続き、「中国帰国者支援・交流」を拠点のメイン事業として継続してまいりますので、ご支援をお願いいたします。



白内障が治り今度  
はスイス旅行です

東大阪・大東拠点  
奥田政子

75歳の女性会員Kさんは、眼科医から両眼の白内障手術を勧められていました。参加者は4班に分かれ、餃子の皮を作る係、あんを作る係、あんのみ込みをする係、ゆでる係に分かれました。

しかし、ようやくお友だちの一人が時間を作り、連れて行ってくださり、片方の目の手術ができましたが、どうしても両眼の手術が必要と

ので、思いあまなくて悩んでいました。

電話を受けた担当者が親切に対応し、私に付き添い依頼の電話が入りました。

事務局長としての雑事の多い中ではありましたが、もちろん喜んでお引き受けしました。

手術当日の付き添い、翌日の通院と親しくお付き合いができました。270点もの点数をお持ちのKさんでしたが、ゆっくりお話しするのは初めてでした。

「こんな場合は迷わずナルクに電話してくださいね。貴方の場合は点数をお持ちなので、それが使えますよ」と話すと「でも言い出しにくいですね」とおっしゃいます。案内、皆さん点数を使うことにハードルの高さを感じたのだと改めて知りました。

「スイスに行きたいとおっしゃるので、私に付き添い依頼の電話が入りました。点がありましたね」と聞かれるので、「ホームページを見てスイスの拠点にメールされたら」ということになりました。

「来訪をお待ちしていただきます。おいでになったら、スイス各地を案内します」という返事をいただいたことになりました。

今からスイス旅行に胸を躍らされているKさんです。

ナルクの時間預託活動に感謝  
びわこ湖西拠点  
鎌田光三

ナルクの理念は「自立・奉仕・助け合いを通して生きが

いをもらうこと」だと教えていただきました。

昨年6月、小生は不注意から庭木のせいで、足踏台から滑って尻餅をつき、背骨を圧迫骨折してしまいました。

その部位が固定するまでリハビリのため毎日、整形外科に通わなければならぬことになりました。

通院は往復5キロメートルほどですが、ナルクの皆さまのお世話になることになりました。往路は隣のAさん、帰路は組のBさんに助けをもらいました。Aさんはゴルフ仲間、Bさんはナルクの卓球クラブの仲間です。事務所に用事が出来たときは同じ卓球クラブのCさんにお願いして、支援していただきました。

家内の話では母が通院している時には、一般のタクシーをお願いしたのですが、良い運転手さんが多いのですが、中には不快な思いをさせられた時もありました。

ナルクで一緒に活動している仲間のおかげで、積極的に手を挙げて支援に参加したいと思えます。ナルクの助け合いは素晴らしいシステムで、向こう3軒両隣でナルクの仲間作りが励みだと思います。

月からは、卓球やゴルフにも参加できるようにになりました。ナルクの皆さま、年を重ねると脳梗塞、心筋梗塞、転倒による圧迫骨折などの機会が多くなると思っています。それは他人事で、自分はその目にはあわないと思うかも知れませんが、しかし災難はいつ自分に降り注ぐかわかりません。仲間が困った時にも、積極的に手を挙げて支援に参加したいと思えます。ナルクの助け合いは素晴らしいシステムで、向こう3軒両隣でナルクの仲間作りが励みだと思います。

**私の簡単料理・自慢の一品**

**おすすめ レシピ**

### しらすの和風パスタ

【材料】2人分  
 スパゲティ.....160~200g  
 大根.....10cmぐらい  
 水菜.....2株  
 しらす.....50g  
 オリーブオイル.....大さじ2  
 めんつゆ.....大さじ3

【作り方】  
 ①大根は皮つきのままおろす。  
 ②水菜は2~3cmの食べやすい長さに切る。  
 ③たっぷりのお湯で、麺を硬めにゆでる。  
 ④フライパンにオリーブオイルを入れ、しらすを炒める。  
 ⑤炒めたら、大根おろし・水菜・めんつゆを加え、ゆでたスパゲティを混ぜ合わせて出来上がり。

しらすの分量によってめんつゆの量は調整してください。  
 大根をおろすのは大変、男性に手伝ってもらおうと良いかも。  
 (函館拠点 剣物貞子)

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

いをもらうこと」だと教えていただきました。

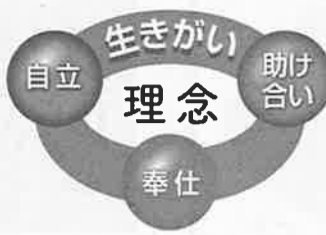
昨年6月、小生は不注意から庭木のせいで、足踏台から滑って尻餅をつき、背骨を圧迫骨折してしまいました。

その部位が固定するまでリハビリのため毎日、整形外科に通わなければならぬことになりました。

通院は往復5キロメートルほどですが、ナルクの皆さまのお世話になることになりました。往路は隣のAさん、帰路は組のBさんに助けをもらいました。Aさんはゴルフ仲間、Bさんはナルクの卓球クラブの仲間です。事務所に用事が出来たときは同じ卓球クラブのCさんにお願いして、支援していただきました。

家内の話では母が通院している時には、一般のタクシーをお願いしたのですが、良い運転手さんが多いのですが、中には不快な思いをさせられた時もありました。

ナルクで一緒に活動している仲間のおかげで、積極的に手を挙げて支援に参加したいと思えます。ナルクの助け合いは素晴らしいシステムで、向こう3軒両隣でナルクの仲間作りが励みだと思います。



新たに作られた理念のロゴマーク

たある時は他の分科会の意見をフォローしたり、助言をしたりしながら進めていった。

検討が進み、具体的な事象に対する現状での問題点、そして問題点を解決する

①全世代対応の会員組織への展開  
②将来につながる組織運営の確立  
③時間預託制度など諸制度の再点検  
④将来にわたっての財政の健全化  
⑤地域とのコミュニケーションの推進  
⑥広報部門の強化

このような検討・協議の経過を経て、本年3月20日に第2回検討委員会を開催し、ビジョン委員会

から神野会長に提出した結果、それは50項目を数えるに至った。それらを分野別に整え、次の6項目の課題で表現することとした。

ビジョン委員会委員名簿

分科会名	メンバー	◎=分科会リーダー
主査	寺井 正治 (本部)	
ヒト	◎梅津 建次 (宮城拠点) 中村 仁 (函館拠点) 和田 修身 (水戸拠点) 内田 雅久 (上田・千曲拠点) 西村 順子 (本部)	
モノ	◎青野 邦彦 (びわこ湖西拠点) 走出 政視 (栃木拠点) 早見 雅彦 (徳島拠点) 田中千鶴子 (高槻・島本拠点) 岡田 直樹 (本部)	
カネ	和田 亮吉 (枚方拠点) 守屋 正 (大阪南拠点) 青木 富子 (本部) ◎月森 善文 (本部)	
制度	◎福江 孝夫 (横浜拠点) 山口 弘 (岐阜拠点) 佐伯 康子 (大分拠点) 宮本 秀樹 (本部)	

得られること」をスートレートに言い表せるロゴマークも新しくしよう」と、上段の意匠を専門家とも調整しながら作成し提案した。

答申書で述べている現状認識の上に立っての50項目にわたる対策・施策は、現



「ナルク」のような... さあ、それからが「下山」である。坂道を転ばぬように注意しながら客観的に世間を眺め、趣味を楽しむ、健康のための活動に励み、広い意味で人を愛し、「生きている幸せ」

おらが拠点の 熱いひと

銚子拠点 平田忠脩さんの巻



ら「おらが拠点の熱いひと」は、設立当初から事務局長を引き受けてくださっている平田忠脩さんを紹介いたします。

平田さんは福島県会津の出身で、永年海上保安庁に勤務されておりました。退官後は、「幼い子供と接していきたい」という平田さんの意向で、幼稚園でのボランティアを希望されておりました。しかし、

ことになりました。そんなある時、ナルクの入会説明会があるというので、少し冷やかしかし興味を聞きに行ったところ、なかなか興

15年の間には、幾度か交代の希望も出されましたがその都度、会員の強い要望で続けていただいております。その間、事務局長としての

ナルク なかなか幼稚園のボランティア要請はなく、やむを得ず、生涯大学に入り、学びつつ障害者の就労施設で活動される

味深く、すっかりナルクに魅せられてしまったとのこと。一生懸命話を聞いているうちに、勧誘されてしまったと後日話しておられました。

ところが、普段元気な方が昨年暮れにがんが発覚し、治療が始まりました。この際だから役を降ろしてくれとの発言がありましたが、「元気になるまでみんなで頑張ってください」から、つらいときは休んでください。体調の様子でできることをできるだけ続けてください」と申し入れ、今も会の運営に努力していただいております。大変だろうと思いますが、復帰してほしいと思つていますが、元気に

つれづれの記

「下山」の思想に学ぶ

作家、五木寛之の一文に「下山の思想」というのがある。山に登ることを普通「登山」というが、登れば必ず下りなければならぬ。つまり、「登山して良かった」といふのは当然、下山も含め前を向いて歩いて行かねばならない。会社の定年はまだ「頂上」ではない。社



「ナルク」のよう... さあ、それからが「下山」である。坂道を転ばぬように注意しながら客観的に世間を眺め、趣味を楽しむ、健康のための活動に励み、広い意味で人を愛し、「生きている幸せ」

私はこれで元気で  
=わたしの健康法お教えします=  
人生100歳を目指して！  
私は大正15年生まれの92歳です。18歳で志願して軍隊に入隊し、約2年で航空兵となりました。内地での操縦訓練は危険となり、舞鶴港から満州に向かいましたが、途中で機雷に触れて座礁してしまいました。船体の半分が沈みましたが、幸いにも命拾いました。戦後、大学ではバイオ学を学び、関連の職場に就きました。今日まで一度の入院や手術の経験もなく、メガネも不要ですが、歯だけは義歯になりました。食事は、朝は雑穀と牛乳。昼はパンにオリーブオイル、砂糖なしのコーヒー。夜は何でもありません。酒は少々、タバコは無縁です。運動は毎週卓球とグラウンドゴルフ。碁・将棋・麻雀・オカリナ・ハーモニカ・陶芸・マジックなどが趣味で、多くの友達を得て、多忙な人生を楽しんでいます。1日3000歩を目指して歩いています。ナルクの皆さん、100歳を目標に日常の歩きを頑張りましょう。  
枚方拠点 永盛 喜國

★「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。