



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

新たな時代への挑戦と実行

神野毅会長が新年の抱負を語る



新春のお慶びを申し上げます。令和2年の幕が開きました。昨年、設立25周年記念イベントをはじめ、多彩な1年間でしたが、今年もまた新たな課題に向かって果敢にチャレンジする1年になりそうです。年初にあたり、神野毅会長が会員の皆様に「共に進もう」と呼びかけ、この1年間の抱負を語ってくださいました。

「新たな時代への挑戦と実行を！」

新たな年を迎え、健康に新年を迎えられたことお慶び申し上げます。

今年「庚子年」の年です。「庚」は結実・形成を表す意味を持っていきます。子年には、増えるというイメージがあり、草木の命が誕生しようとする意味が込められているそうです。従って「庚子年」は動きがあり、新しい

2018年の8月、山口県周防大島町で行方不明になった2歳の男の子を発見して、一躍時の人となったあの「スーパードランティア」尾畠春夫さんは災害のあった地域にはほとんどボランティアとして参加しています。

東日本大震災時には南三陸町でがれきの中から思い出の写のボランティアマイ

「子育て支援活動」です。この原点になっているのが、南米アンデス先住民の民話「ハチドリ」の「ハチドリ」のひよこが、お母さん

さて、昨年ナルクは25周年を迎え、5月28日には全国から600名を超える会員の皆様が集まり、共に記念祝典を祝うことができました。

また「ナルク25年、新たな時代へ」をスローガンに、向こう3年間の目標とも言うべき新しいナルクビジョンを全会員と共に作り上げることを決意した年でした。

「ビジョン作成にあたってお願いをしました」は「ナルクの理念」は「いささかも変えず、そして理念以外にはタブー視しない」ということでした。

本年は「理念」を全会員の皆様全員で再確認する年にしたいと考えています。

ナルク設立に際して、名誉会長は設立メンバーと、昼夜熱心に議論を重ね、「理念」を作り上げました。「理念」を定めることは、中高年の自立した質の高い暮らし、社会への奉仕

約500日活動をさい出探し隊」として

昨年、叙勲を受けた林顧問から書状をいただきました。小林さんの人生の生き方、指針が書かれていました。88歳になられた今も元気に進められているのが

また「ナルク25年、新たな時代へ」をスローガンに、向こう3年間の目標とも言うべき新しいナルクビジョンを全会員と共に作り上げることを決意した年でした。

活動、会員同士の助け合いの実現を目指すことにあります。理念の実現のためのツールとして、

・自立活動(親睦・サークル活動)
 ・奉仕活動(社会貢献活動)
 ・助け合い活動(時間預託活動)があります。

ナルクのベースとなる時間預託活動は減少しているとはいえ、年間14万時間強の活動をしています。奉仕活動は年間18万時間ですが、そのうち社会貢献活動は41%の7万5千時間で、今後、それぞれの拠点で地域に対しての社会貢献活動の積極的な実践が重要となります。

本年の重点取り組みは「ナルクビジョンの推進」

拠点の皆様と本部挙げて「ナルクビジ

約500日活動をさい出探し隊」として

昨年、叙勲を受けた林顧問から書状をいただきました。小林さんの人生の生き方、指針が書かれていました。88歳になられた今も元気に進められているのが

また「ナルク25年、新たな時代へ」をスローガンに、向こう3年間の目標とも言うべき新しいナルクビジョンを全会員と共に作り上げることを決意した年でした。

活動、会員同士の助け合いの実現を目指すことにあります。理念の実現のためのツールとして、

・自立活動(親睦・サークル活動)
 ・奉仕活動(社会貢献活動)
 ・助け合い活動(時間預託活動)があります。

ナルクのベースとなる時間預託活動は減少しているとはいえ、年間14万時間強の活動をしています。奉仕活動は年間18万時間ですが、そのうち社会貢献活動は41%の7万5千時間で、今後、それぞれの拠点で地域に対しての社会貢献活動の積極的な実践が重要となります。

本年の重点取り組みは「ナルクビジョンの推進」

拠点の皆様と本部挙げて「ナルクビジ

約500日活動をさい出探し隊」として

昨年、叙勲を受けた林顧問から書状をいただきました。小林さんの人生の生き方、指針が書かれていました。88歳になられた今も元気に進められているのが

また「ナルク25年、新たな時代へ」をスローガンに、向こう3年間の目標とも言うべき新しいナルクビジョンを全会員と共に作り上げることを決意した年でした。

活動、会員同士の助け合いの実現を目指すことにあります。理念の実現のためのツールとして、

・自立活動(親睦・サークル活動)
 ・奉仕活動(社会貢献活動)
 ・助け合い活動(時間預託活動)があります。

ナルクのベースとなる時間預託活動は減少しているとはいえ、年間14万時間強の活動をしています。奉仕活動は年間18万時間ですが、そのうち社会貢献活動は41%の7万5千時間で、今後、それぞれの拠点で地域に対しての社会貢献活動の積極的な実践が重要となります。

本年の重点取り組みは「ナルクビジョンの推進」

拠点の皆様と本部挙げて「ナルクビジ

約500日活動をさい出探し隊」として

昨年、叙勲を受けた林顧問から書状をいただきました。小林さんの人生の生き方、指針が書かれていました。88歳になられた今も元気に進められているのが

また「ナルク25年、新たな時代へ」をスローガンに、向こう3年間の目標とも言うべき新しいナルクビジョンを全会員と共に作り上げることを決意した年でした。

活動、会員同士の助け合いの実現を目指すことにあります。理念の実現のためのツールとして、

・自立活動(親睦・サークル活動)
 ・奉仕活動(社会貢献活動)
 ・助け合い活動(時間預託活動)があります。

ナルクのベースとなる時間預託活動は減少しているとはいえ、年間14万時間強の活動をしています。奉仕活動は年間18万時間ですが、そのうち社会貢献活動は41%の7万5千時間で、今後、それぞれの拠点で地域に対しての社会貢献活動の積極的な実践が重要となります。

本年の重点取り組みは「ナルクビジョンの推進」

拠点の皆様と本部挙げて「ナルクビジ



下鴨神社の蹴鞠

写真・高梨欣也

小林さんは一生こ

また「ナルク25年、新たな時代へ」をスローガンに、向こう3年間の目標とも言うべき新しいナルクビジョンを全会員と共に作り上げることを決意した年でした。

活動、会員同士の助け合いの実現を目指すことにあります。理念の実現のためのツールとして、

・自立活動(親睦・サークル活動)
 ・奉仕活動(社会貢献活動)
 ・助け合い活動(時間預託活動)があります。

ナルクのベースとなる時間預託活動は減少しているとはいえ、年間14万時間強の活動をしています。奉仕活動は年間18万時間ですが、そのうち社会貢献活動は41%の7万5千時間で、今後、それぞれの拠点で地域に対しての社会貢献活動の積極的な実践が重要となります。

本年の重点取り組みは「ナルクビジョンの推進」

拠点の皆様と本部挙げて「ナルクビジ



桃子拠点のジオパーク清掃活動

ム」の完成が急がれてきています。ナルクも、すでに地域の行政、諸団体との関係を緊密に...

急激に進む高齢化に對し、「高齢者を地域全体で支える」ことが必要にな...

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現を...

冬は乾燥した時期に、椅子から立ち上がり、椅子の取っ手を触ったとたん...

の中間に、取り換えた後の20ワットの蛍光灯が一本捨てられていたのです。

先月の会報でもご紹介しましたが、私は台湾政府の招請で「国際健康フォーラム」に参加してき...

「楽しいナルク」を課題、実践すべき事項については熟知されております。...

誰でも子供のころ、セルロイドの下敷きをこすって紙切れを吸いあげる遊びを思い出すでしょう。

川崎市の高層タワーマン住民が階段を上る映像が「何でも自動化・機械化の弱点を見せつけられた...

おらが拠点の 熱いひと

奈良拠点 橋本秀樹さんの巻

奈良拠点の熱い人はその言葉がびっぴりたる橋本秀樹さんです。



奈良拠点の会員のみなさん、奈良拠点のスタッフの方も含め、ハードソフト関係なくパソコンのトラブルは橋本さんに聞けばすべて解決して...

奈良拠点は今年25周年を迎えます。会員数は昨年10月末で6000名と、ここ2年余り減少傾向にあります。

寒い時期には筋肉が冷えて硬くなり、肩こりや腰痛がひどくなる。さらには姿勢が崩れやすくなる。...

冷たい時期には筋肉が冷えて硬くなり、肩こりや腰痛がひどくなる。さらには姿勢が崩れやすくなる。...

4年3月に入会すると、その年の6月には運営委員として活動され、翌年には事務局次長、2017年6月からは事務局長を引き受けてもらって3年目を迎えています。

その間に奈良拠点の運営及び管理システムはダイナミックに変貌を遂げたといっても過言ではありません。特にマニユアルの整備とルール化、

に、パソコン・LANネットワーク・コンピュータ設備に詳しく、奈良拠点にある32サークルの中のパソコンに親しむで講師をしていただいています。

乗馬、海外一人放浪歩きなどに加え、新しいことへのチャレンジ精神が旺盛で、その行動力はまさにアクティブシニアです。技術者という職人

「私はこれで元気です」二わたしの健康法お教えします二 簡単ツボマッサージ

合谷(ごうこく)のツボ 合谷は手の甲の側、親指と人差し指の骨が交わる手前、人差し指の側にあります。肩こりや身体全体の調子を整える万能ツボです。...

★「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。



充実した内容の2日間の研修

拠点リーダー養成講座開催

明日のナルクを担う15人の受講生

「拠点リーダー養成講座」が11月11、12日の2日間、中之島プラザ（大阪市北区中之島）で開催され、全国の拠点から15名（うち女性7名）の精鋭が集まり、熱心に研修が行われた。

まず神野会長から「ナルク総論」で、ナルク設立の意義・基本理念とリーダーとしての心構えについて講話があった。午後には宮本事務局次長から「定款」、田中常務理事から「奉仕活動」、寺井副会長から「事業活動」、西村事務局次長から「時間預託活動」、月森事務局次長から「会計」、青木常務理事から「共生社会」

3年前に受講）から、受講後拠点に戻っての経験談、苦勞話などが披露された。午後は受講者から事前に提出されていた本部への質問や提案、要望などについて各自が発言し、熱心な質疑応答が行なわれ、最後に受講者一人ひとりが、今後に向けての決意表明がなされ、2日間の研修は無事終了した。

今回の養成講座は、受講者全員これまで以上に意欲的な取り組みで、大きな成果を上げることができた。各人の拠点での活躍が期待される。

何かすることが喜びですという団体で、会合に寄せていただき、実にすばらしいと思いました。計算書報告、2号議案「エリア17推進について」、3号議案「活動拠点の解散、合併について」が審議された。

エリア17については各地の担当理事から詳細な報告が行われたが、拠点間、エリア間の格差など、今後解決していかねばならない問題点も明らかになった。拠点の解散は「なすの拠点」。合併は「浜松拠点」が「静岡拠点」と合併した。会議は5時近くまで熱心な質疑応答が続き、明日のナルクを築きあげるビジョンを確認、解散した。

10月31日、2019年度上期の理事会がナルク本部6階会議室で開かれた。全国から集まった理事・監事は27人。冒頭、挨拶に立った神野会長は、台風・水害にあった拠点にお見舞いを述べた後「今年25周年記念イベントや、生きがい助け合いサミットへの協力、台湾の健康フォーラムへの参加など充実した1年であった。来年

も新たなナルクに向けて頑張っていたきたい」と挨拶した。その後、1号議案「上期事業及び活動計算書報告」、2号議案「エリア17推進について」、3号議案「活動拠点の解散、合併について」が審議された。

「ナルクさんの取り組みは本当に目覚めることがたくさんあり、大変に勉強になりました。社会に奉仕する人のために誓い合いました。」

10月18日、千葉市の日に、千葉拠点「社会奉仕活動」に大きな功績があったとして、千葉市から社会福祉功労賞を受賞した。1000を超えるボランティア団体のなかで、受賞したのは5団体のみだった。会員一同、これを機に、「一生勉強、一生青春」を合言葉に、ますます活動に励むことを誓い合いました。

令和元年度上期の理事会開催

各エリアの情報を細かに報告・議論

千葉拠点が市の社会福祉功労賞受賞

荻屋拠点がラジオ番組で紹介される

チーム「NO-SIDE」で一生に一度の経験

私の簡単料理・自慢の一品

大根料理2品

皆さまの投稿をお待ちしています。

チーム「NO-SIDE」で一生に一度の経験。日本での開催が決まった4年前から何らかの形で関わっていたら、ボランティア募集の機会を狙っていました。

チーム「NO-SIDE」とは先般開催されたラグビーワールドカップのボランティアのチームで、一生に一度の感動をもった経験です。

私の簡単料理・自慢の一品。大根の美味しくなる季節になりました。1本の太根で作るレシピを考えました。

大根料理2品。1. ふろふき大根の肉味噌。大根は厚めに皮をむき、4センチくらいの輪切り面取りをし、中央に隠し包丁をいれます。

2. 大根の皮のキンピラ。1で残ったあつめの皮（各150グラム）と、だしを取った昆布とニンジン

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

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 F Gビル4F ナルク編集部

この中で最も印象深かったのは「てん



ところが、突を中心に入れ替わり立ち替わり応戦しました。後日の筋肉痛は言うに及ばませんが心地よい疲れでした。



講じています。事務所に「教室」の案内を掲示したところ、さっそくスマホの使い方を教えてほしい」といって入会した人もいます。

スマホの魅力は、なんといっても、ガラケーに比べて、情報量が圧倒的に多いことです。現在のスマホは声での操作がかなり正確になり、文字入力による手間が省けて、便利になりました。例えば「ここから京都駅」とスマホに向かって声をだすと、スマホが「××分後の〇〇時ママが発の京都行に、乗車ください」と答えてくれます。また、「明日朝8時に起す」と発すると「明日朝8時にアラームをおかけしました」といいます。



返ってきます。当拠点のエリア内を走るJR湖西線は天候によって不通になることが多いので、交通案内は便利です。

教室では声でアプリを呼び出す音声入力を中心に、防災情報やニュースなど生活に役立つ情報を引き出す方法や、アプリの消し方を教えています。SNS(ほとんどがLINEですが)の使い方も指導しており、すでに「LINE」で、独り暮らしの知人との安否確認に役立っている会員もいます。

もちろん、従来のパソコン関係についても、エクセルやワード、写真の処理などを指導する予定です。

拠点だより

【飯山】19号台風

私たちが千曲川流域で暮らす住民は先祖代々、幾たびも水と闘ってきましたが、今回の19号台風は最大級の被害となっていました。

上松代表および会員2名の自宅や事務所が被災、多くの会員の協力をいただきましたが、事務所が被災、多くの会員の協力をいただきましたが、事務所の全てと自宅を捨てることになりました。無惨としか言いようがありません。今回全国から大勢の方が泊まり込みで

【枚方】NPOフェスタ2019

9月8日、岡東中央公園で今年のNPOフェスタが開かれました。今年はナルクは金魚すくいなどの子供向けのコーナーを担当しました。

お客様は幼児から

【びわこ湖南】外部評価調査員研修会

9月20日、県庁新館でフォロアアップ研修会が行われた。受講者はナルク滋賀調査センターから33

読者の随想

能登半島の想い出

【枚方】青木宏平

同期の会社仲間10名が集い、毎年2泊3泊の国内旅行を楽しんでいる。夜遅くまでワイワイと飲み交わすのがお目当て。札幌や福岡の仲間も嬉々として集まる。退職して3年後に始め、昨年で16回目を数えた。

ところで第7回は「秘境奥能登3日間の旅」だった。ツアー初日は特急で加賀まで行き、観光バスで能登半島へ。途中サービ

【塚】絵手紙電車に会員の作品が

猫隊長「たま」で有名な和歌山電鉄の貴志川線の電車に、全国から寄せられた絵手紙で飾られた「絵手紙電車」が行きわたっている。

その中には、フランスやイタリアなど海外から寄せられた作品もあるが、堺拠点の「絵手紙教室」の生徒の作品も展示されている。

【東大阪・大東】「男の会」始めました

女性たちの輪の中に入るのが苦手な男性が、ざくばら

【東大阪・大東】「男の会」始めました

佐の銘酒、北海道の焼酎、きんもくせい酒、おにぎり、ポテサラなど。

【東大阪・大東】「男の会」始めました

8人が参加しました。多くの方から、思ってもいない望外な差し入れを行っていただきました。土曜日の夜、北海道の焼酎、きんもくせい酒、おにぎり、ポテサラなど。

【東大阪・大東】「男の会」始めました

0名近い生徒が巣立っていきなかに、生徒の名前を記憶されている。教職者は凄く感動して、涙が止まらなかつた。私も涙が止まらなかつた。

ナルクの現勢

2019年12月現在

地域	活動拠点数
北海道地区	11か所
東北地区	5
関東地区	23
信州地区	5
北陸地区	2
中部地区	7
近畿地区	39
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	3
合計	108

海外	
ナルクUSA	1
ナルクスイス	1
ナルクUK	1
ナルクカナダ	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2F
電話03-6435-6351



団体賛助会員

(敬称略)

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・日鉄日新製鋼労働組合・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