



**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](mailto:kaiho@nalc.jp)

# 拠点リーダー養成講座を受講して 5人の受講者がその熱い思いを語る

昨年11月11、12日の両日、第15回の「拠点リーダー養成講座」が大阪の中之島プラザで開催された。全国の拠点から選ばれた明日のナルクを担う15人(うち女性7人)の精鋭が熱心に受講した。受講者を代表し、5人の方がその感想を語ってくれた。



赤井 勤

今回の講習にあたり、神野会長はじめ本部理事の皆様方にも大変お世話になりました。2日間の講座でしたが大変充実した内容でした。神野会長から「設立の理念」の説明があり、改めて原点・基本を忘れずに活動を推進することの重要性を認識いたしました。高齢化が進み、退会者が多い中、「新入会員に声掛けを行う」「地域密着型の活動をエリア全体で行う」など課題の解

「楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルク」の実現に向けてのお話は非常に切実感を感じました。各理事より「定款」「奉仕活動」「事業活動」「会計」「時間預託活動」などに「色々な行事・活動・同好会」にお誘いし、お互いに顔を分かってもらえるように、運営委員自ら、声掛けを進めていきたいと思います。今迄他の拠点の方と話す機会が少なかつたので、今回は大変有意義な研修でした。特に前泊を含む2泊3日の同部屋の2拠点の方と盛り上がり、「スマホの使い方教室」や「SNSの活用による情報交換」など、たくさんの情報をいただきました。今後の活動に活かしていきたいと思っております。ありがとうございます。

「楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルク」の実現に向けてのお話は非常に切実感を感じました。各理事より「定款」「奉仕活動」「事業活動」「会計」「時間預託活動」などに「色々な行事・活動・同好会」にお誘いし、お互いに顔を分かってもらえるように、運営委員自ら、声掛けを進めていきたいと思います。今迄他の拠点の方と話す機会が少なかつたので、今回は大変有意義な研修でした。特に前泊を含む2泊3日の同部屋の2拠点の方と盛り上がり、「スマホの使い方教室」や「SNSの活用による情報交換」など、たくさんの情報をいただきました。今後の活動に活かしていきたいと思っております。ありがとうございます。



多くの意見が出されたグループ討議

「楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルク」の実現に向けてのお話は非常に切実感を感じました。各理事より「定款」「奉仕活動」「事業活動」「会計」「時間預託活動」などに「色々な行事・活動・同好会」にお誘いし、お互いに顔を分かってもらえるように、運営委員自ら、声掛けを進めていきたいと思います。今迄他の拠点の方と話す機会が少なかつたので、今回は大変有意義な研修でした。特に前泊を含む2泊3日の同部屋の2拠点の方と盛り上がり、「スマホの使い方教室」や「SNSの活用による情報交換」など、たくさんの情報をいただきました。今後の活動に活かしていきたいと思っております。ありがとうございます。



高槻・島本 眞弓

今回の講習にあたり、神野会長はじめ本部理事の皆様方にも大変お世話になりました。2日間の講座でしたが大変充実した内容でした。神野会長から「設立の理念」の説明があり、改めて原点・基本を忘れずに活動を推進することの重要性を認識いたしました。高齢化が進み、退会者が多い中、「新入会員に声掛けを行う」「地域密着型の活動をエリア全体で行う」など課題の解



屋根用萱 京都美山にて

写真・隈井九州男

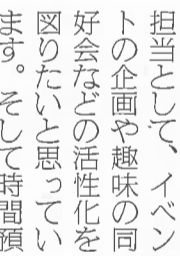
11月11、12日の2日間、大変中身の濃い充実した研修を受けたことに、感謝と心からのお礼を申し上げます。すべてのカリキュラムが有意義で勉強になりました。特に「時間預託活動」と「事業活動」そして「グループ討議」に強い関心を持ちました。



南部 康洋

今回の講習の成果を地元へ持ち帰り、実践に役立つ活動を行いたいと考えています。今、私に出来ることは微力ですが、生き生きとした「楽しいナルク」をさらに発展させるため、先ずは「親睦」担当として、イベントの企画や趣味の同好会などの活性化を図りたいと思っております。そして時間預託活動にも、出来ることから参加していきたいと思っております。

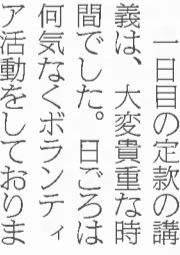
11月11、12日の2日間、大変中身の濃い充実した研修を受けたことに、感謝と心からのお礼を申し上げます。すべてのカリキュラムが有意義で勉強になりました。特に「時間預託活動」と「事業活動」そして「グループ討議」に強い関心を持ちました。



南部 康洋

今回の講習の成果を地元へ持ち帰り、実践に役立つ活動を行いたいと考えています。今、私に出来ることは微力ですが、生き生きとした「楽しいナルク」をさらに発展させるため、先ずは「親睦」担当として、イベントの企画や趣味の同好会などの活性化を図りたいと思っております。そして時間預託活動にも、出来ることから参加していきたいと思っております。

11月11、12日の2日間、大変中身の濃い充実した研修を受けたことに、感謝と心からのお礼を申し上げます。すべてのカリキュラムが有意義で勉強になりました。特に「時間預託活動」と「事業活動」そして「グループ討議」に強い関心を持ちました。



南部 康洋

今回の講習の成果を地元へ持ち帰り、実践に役立つ活動を行いたいと考えています。今、私に出来ることは微力ですが、生き生きとした「楽しいナルク」をさらに発展させるため、先ずは「親睦」担当として、イベントの企画や趣味の同好会などの活性化を図りたいと思っております。そして時間預託活動にも、出来ることから参加していきたいと思っております。

★「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。

倉敷拠点 村上 薫



ボランティア活動の経験が約2年と少



活発な質疑応答があった今回の養成講座

ない中、約1年半前に拠点の代表として...

てくる事は防止したいと思えます。

「また行こう」「一緒に考えています。」

「出来る方法を範囲で」をベースにして活動していきます。

徳島拠点 向井公子



「またNPO法人としての定款の内容が多岐に亘っている...

おらが拠点の 熱いひと

かずさ拠点 末政次男さんの巻



かずさ 血マンである。拠点の末政次男さんは、根っからのボランティア人間である。

君津代表の選手に、ガイド兼コーチとして参加したのが縁でSTTとの関わりが始まる。

ボレクを中心に、小・中学校の福祉体験学習の一環として、車椅子・アイマスク講座の中でSTTを体験してもらっている。

と「ボケ防止」のために始めたボランティア活動であるが、ガイドヘルパー、介護ヘルパー2級の資格を取得。君津市社会福祉協議会へのボランティア登録と他の2、3か所のボランティア団体と個人所の福祉事業所にも所属し、要請があったものは断ることなく、全てに対応している熱

動にも、積極的に参加するなど牽引役を担っている。最近では、視覚障害者卓球サウインドテーブルニス(SIT)との関わりが深くなっている。平成2004年埼玉国体に

しながら、積極的に参加するなど牽引役を担っている。最近では、視覚障害者卓球サウインドテーブルニス(SIT)の関わりが深くなっている。平成2004年埼玉国体に

動は、これからもとどまることなく、困った人と常に寄り添い深い絆を強めていくのだから。 記・安藤 正之

リレーエッセイ

つれづれの記

「ポーク」は豚の戒名？

英語でブタはpig、ポークはpork。ウシはcow、オックスはox。このように、牛肉はビーフ、豚肉はポークというように、動物の死んで食卓にのぼると、まるで戒名のように名を替えるのは、世界の言語の中で極めて珍しいことだ。



それ以来、イギリスの政治上、宗教上の支配階級はノルマン人となり、フランス語Anglo-Frenchが1362年までイギリスの公用語になったこと由来する。家畜が生きている間に世話をするのはサクソン人の農奴だが、一度殺されて食肉になり、これを口にするのは支配者のフランス人だった。1399年に初めて英語を母語とする英国にのせられて食肉になると、beef(牛肉)、王亨利4世が即位し、アングロ・フレンチ(羊肉)、veal(子牛の肉)、pork(豚肉)のようなフランス語名になる」と品にも日常会話にも用いられなくなった言っている。ここで「フランス語名」といって、1731年までは法律の専門用語としての、正しくは「フランス語由来の名」として命脈を保っていた。

をいれていることな... 翌日の、「赤字財... 政から脱却を図った... 理由で依頼してきた... また本部に戻し、や... 件には応じるのかなり... りとりを深めなければ... ならない」と思いま... すが、多岐に亘る質問... ばならないと思いま... すが、これを機に、も... っと積極的にナルク... の活動に取り組んで... いくと思えました。

(池本盛雄)



### 信州まつもとだいら拠点の近況

#### 中国残留帰国者支援事業も15年目に

私たちは、北アルプスと美ヶ原高原の山並みに囲まれた自然豊かな松本平に拠点を置き、日々の活動に励んでおります。私たちが2004年9月に、全国102番目の拠点として30人の仲間とスタートしました。今年も拠点創設15周年の記念の年を迎えますが、現在の会員数は85人です。



銚子ジオパークでの清掃活動

私たちの活動の柱の一つに「中国残留帰国者支援」があります。中国残留帰国者の皆さんは、太平洋戦争当時、国策として満蒙開拓団として中国に渡り、ご苦労をされ、終戦後にも帰国できず、中国人に育てられた方たち(当時幼児)です。

私たちが拠点誕生4か月後に皆さんと知り合う機会がありました。今年で15年目になります。

「銚子ジオパークの森整備活動」が地域活動拠点として活用できるようになった。

「銚子ジオパークの森」と命名された君ヶ浜国有林は、銚子電鉄の「海鹿島駅」の南から「犬吠崎」に沿った南北約1.5kmの細長い森で、昔から市民に愛されてきた景勝の地である。今回この整備されることで、安全に散策や植物の観察ができるということ、市民の期待も高まっている。

去る10月5日、事前調査と試験活動が行われ、ナルクも率先して参加し「運動の牽引力になっていきたい」と会員にも呼びかけている。

長を会長に、ナルクを含めた36の団体からなる「銚子ジオパーク推進協議会」が林野庁と「多様な活動の森に関する協定」を結んだ。太平洋を望

### 銚子ジオパークの森 整備活動

今年で15年目になります。私たちが2004年9月に、全国102番目の拠点として30人の仲間とスタートしました。今年も拠点創設15周年の記念の年を迎えますが、現在の会員数は85人です。

「銚子ジオパークの森」と命名された君ヶ浜国有林は、銚子電鉄の「海鹿島駅」の南から「犬吠崎」に沿った南北約1.5kmの細長い森で、昔から市民に愛されてきた景勝の地である。今回この整備されることで、安全に散策や植物の観察ができるということ、市民の期待も高まっている。

去る10月5日、事前調査と試験活動が行われ、ナルクも率先して参加し「運動の牽引力になっていきたい」と会員にも呼びかけている。

長を会長に、ナルクを含めた36の団体からなる「銚子ジオパーク推進協議会」が林野庁と「多様な活動の森に関する協定」を結んだ。太平洋を望

「銚子ジオパークの森」と命名された君ヶ浜国有林は、銚子電鉄の「海鹿島駅」の南から「犬吠崎」に沿った南北約1.5kmの細長い森で、昔から市民に愛されてきた景勝の地である。今回この整備されることで、安全に散策や植物の観察ができるということ、市民の期待も高まっている。

### 浜松拠点と合併後の動き

浜松拠点と合併して数か月が過ぎました。10月には見学会とウォーキングの会を実施し、浜松ブロックの皆様と懇親を深めることができました。

去る10月5日、事前調査と試験活動が行われ、ナルクも率先して参加し「運動の牽引力になっていきたい」と会員にも呼びかけている。

長を会長に、ナルクを含めた36の団体からなる「銚子ジオパーク推進協議会」が林野庁と「多様な活動の森に関する協定」を結んだ。太平洋を望

「銚子ジオパークの森」と命名された君ヶ浜国有林は、銚子電鉄の「海鹿島駅」の南から「犬吠崎」に沿った南北約1.5kmの細長い森で、昔から市民に愛されてきた景勝の地である。今回この整備されることで、安全に散策や植物の観察ができるということ、市民の期待も高まっている。

去る10月5日、事前調査と試験活動が行われ、ナルクも率先して参加し「運動の牽引力になっていきたい」と会員にも呼びかけている。

### ナルク活動で健康寿命を延ばそう

豊中・池田拠点 大井文夫

昨年、発表された日本人の平均寿命は

女性87・3歳、男性81・3歳で、ともに世界のトップクラスだそう。

平成の30年間で寿命は5歳伸びたそうです。医療の進歩と生活水準の向上などによって伸びています。

健康寿命というのはいずれの時点で新しい入会希望者が後を絶たず、横の関係も密で、「仲間同士の助け合い」が嬉しい限りです。

平均寿命と健康寿命の差が気になります。寝たきりになるフリーマーケットへの参加は、一部の方向けに負担がかり過ぎるため、残念ながら年内で打ち切りの方です。会場が頑張り、仲間同士の助け合いが嬉しい限りです。

その結果、入院するに間に合いません。5人の女性会員が、お粥や果物を持参したり、男性会員がその送迎に携わったり、励ましの絵手紙をお届けしたり、一丸となってR子さんを支援いたしました。「これぞナルク」倉敷のパワーを存分に発揮した1週間でした。

### 時間預託活動1週間の顛末記

倉敷拠点 永田美知子

毎月数回の病院送迎、買い物や銀行などへの送迎をさせていただいている利用会員R子さんから、ある日、「体がしんどくて、ほとんど何も食べていない」というSOSの電話が入りました。すぐに駆けつけ近くの内科に行き、3日間通いましたが、一向に良くなりません。ナルクだけでは対応が難しいと思い、ケアマネージャーにも報告しました。

その結果、入院するに間に合いません。5人の女性会員が、お粥や果物を持参したり、男性会員がその送迎に携わったり、励ましの絵手紙をお届けしたり、一丸となってR子さんを支援いたしました。「これぞナルク」倉敷のパワーを存分に発揮した1週間でした。

私たちは食事の際の見守りと、後片付けでおおやさん有難うございました。

ある日のこと、私たちが隣の部屋で待機していたときに突然「淋しい！」という大声が聞こえ、急いで見に行くと、「あんなに淋しいの？」と声を聞かれました。

当時拠点事務所は相鉄線天王町駅近くのアパートの2階にありました。「拠点設立以来、毎年のように引っ越ししてきました」と聞いておりましたが、翌年5月には旭区鶴ヶ峰にお住まいの会員の長谷川さん宅の離れに引っ越しました。

場所が成長することになりました。有難う「おおやさん」。25周年は新しい事務所を迎えます。

私の簡単料理・自慢の一品

おすすめレシピ

鶏ハム

【材料】  
むね肉・・・1枚(大きめで皮を取る)

【調味料】  
塩・・・・・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・大さじ1

【作り方】  
1,調味料を混ぜておく。  
2,むね肉を元の大きさの2倍ぐらいの大きさになるまで観音開きにして、調味料をすりこむ。  
3,ラップをして、冷蔵庫で半日ぐらい置く。  
4,水分を軽く拭き取って、ラップを縦30×横40cmに広げて、むね肉を乗せ、手前からラップごと持ち上げてむね肉をくるくる巻いて、最後ラップで強く巻ききって棒状にして、両端のラップを内側に強く織り込んで、ビニール袋に入れてお湯が入らないようにゴムでしばる。  
5,22cmぐらいの鍋で湯を沸かし、熱湯の中に④を入れて再沸騰させ火を止めて、そのままふたをして冷ます。  
6,冷めたらラップをはずして薄切りし、器に盛る。

※残ったら新しいラップで巻き、保存容器に入れ、冷蔵庫で約一週間保存可能。

奈良拠点「ナルク・倶楽部」 藤山真理子



ナルク東神戸拠点では2年前の総会の時にアンケートを取り、その中に「気功の取り組みをしてほしい」という要望がありました。また同時に他の会員からも声があがったことから、同好会「気功教室」が始まりました。講師は会員でもあり、長年ヨーガや気功に取り組まれている石見哲子さんです。

実際に参加してみると「同じ体を動かすといってもラジオ体操やウォーキングと違い、非常に幅が広くて奥が深い、そして身体を調えることで、心身を調える取り組みである」ということが分かりました。単なる健康法や修練と違い、治療とまでは言い切れませんが、健康や自己回復力を促す大きな取り組みであるとも言えます。



仕事で身体がしんどい時や、精神的に疲れを感じるときに、この教室に出席したあと、その帰路は身体が温かくなり、気分が晴れるように感じられます。それは上記の事が理由ではないかと思えます。また普段不摂生をしている私には「体のことを知る」とは大切なことだということも気付かせていただいたように思います。これは「気功教室」があったからこそ、そして通っていたからこそ学べたことです。私はまた、会社勤めをしておりませんが、参加できないときもありません。近隣の拠点の皆様もぜひ無理をせず通い続けたいと思います。

「気功教室」は月2〜3回の割合で開催しています。会場も2か所あります。一つはJR「本山駅」・阪急「岡本駅」の近くの本山福祉交流センターです。もう一つは阪神また六甲ライナー「魚崎駅」近くにあるサンライフ魚崎です。ここは私たちが社会貢献活動をさせていたっている福祉施設です。

何人もの会員が良い汗と清々しい時間を過ごし、そして「家から出る」「体を動かす」「仲間と会話できる」「爽快な気分になれる」と言っている共有しています。

こうして見ると、なんとナルク東神戸の同好会活動は素敵なことばかりなんですよ！近隣の拠点の皆様もぜひ、ご参加ください。健康の輪を広げていきましょう。

(記・田所克之)

### 拠点だより

【かずさ】  
収穫祭開催  
11月16日、周南公民館で菜園同好会主催の収穫感謝祭が行われました。「男子も厨房に入る」よろしく、今年も男子が、いもの皮むき、洗米などの作業を行った。収穫祭のメインはサツマイモ。素晴らしい出来で、豚汁、混ぜごはん、釣り同好会からのプレゼント太刀魚の天ぷらも添えられ、豪華料理が揃った。一同歓声を上げ、会食に入る。食事の後は、台風と予想される。

直後のボランティアの苦勞話、太刀魚釣りの難しさなどに話は弾み、来月の餅つき大会には全員参加しようと言いつつ、加しよと誓い合っ

【徳島】  
「サロン」で防犯講習会  
関東のある県警が発表したデータによれば、平成30年の1月から7月に発生した侵入窃盗事件被害者の内、32.6%が高齢者。まして一人暮らしとなれば、家族と同居しているケースと比べて狙われる確率も高くなること

【和歌山】  
ベイマラソン無事終了  
今回で19回目となる和歌浦ベイマラソンが10月27日、和歌浦湾を巡る「和歌浦ベイコース」で行われ、全国から1万2千人が集まりました。

和歌山拠点からは14人が参加し、スタート地点の中央卸売市場会場で、記念品の手渡しなどのボランティア活動に励み

【函館】  
晩酌交流会隔月スタート  
年金支給月の第3金曜日、午後5時から7時まで、拠点事務所で開催されています。

【大阪北】  
赤十字ボランティア  
10月6日、大阪ビ

【交野】  
お茶会に参加  
八十路会(幸楽会)主催のお茶会が活動先のケアハウス「さし

### 読者の随想

ナルクでもっと活躍しましょう  
【亀岡】 畑 侍郎  
私たちはこの世に生を受け、母親に育てられて大きくなり、やがて幼稚園、小学校、中学校、高校、大学へと進み、社会人として成長してきました。

その後、20年か30年をどのように過ごせばいいのか、誰かが考えたと思いません。結局は、人それぞれに違った道を歩んでいくことになり、どのような道を選ぶかによって、その後の人生が大きく変わります。

ある人は仕事を見つけて、収入を得ることに生きがいを感じ、またある人は自分の趣味に没頭し、人生を楽しく過ごしています。

ナルクに入った私たちは「何か自分のできることをやってみよう」という思いで、役員に就任し、収入を得ることに生きがいを感じ、またある人は自分の趣味に没頭し、人生を楽しく過ごしています。

ナルクには「何か自分のできることをやってみよう」という思いで、役員に就任し、収入を得ることに生きがいを感じ、またある人は自分の趣味に没頭し、人生を楽しく過ごしています。

**ナルクの現勢**  
2020年2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
ナルクオランダ	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