



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年の成果

預託時間が300万時間を突破

「NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(通称ナルク)は1994年4月20日、ボランティア団体「WACアクティブ・クラブ」として設立されてから、25年を迎えた。ボランティアの内容は、会員相互の助け合い「時間預託活動」と、会員外の人や地域社会に貢献する「奉仕活動」に大別される。その柱の一つ、会員相互の助け合い「時間預託活動」の累計時間が、本年度で300万時間に達した。この数字は先人たちの大きな努力の上に築かれたものだが、会員相互の活動成果であり、大いに称え合うべきものである。また、もう一つの柱、「奉仕活動」も370万時間に達するので、これは来月、詳細をご報告したい。

ナルクは、「自分 無償ボランティアで、健康と生きがいを得るために、ボランティアをさせていた」という思いのもとにつくられた団体である。設立当時から「自立活動・奉仕活動・助け合い活動で生きがいをもっと」として堅持してきた。そして、自分たちの行うボランティアを次の二つに分類して活動している。

①時間預託活動
 会員同志の助け合い活動
 ②奉仕活動
 会員外の人や地域社会に貢献する

その基本は、いずれも代償を求めない。

「時間預託活動は介護・介助を中心にして頻度を高く求められるので、自宅からの交通費と1時間1時間の預託点数を与えられるナルク独自の新しいタイプの双方向ボランティアである。時間預託活動は愛情とふれあいの論理に基づき、会員相互のボランティア精神で行う制度である。そのうちの自主性に重きを置き、従来型、一般型のボランティアで頻度も少ないの、交通費は0、点数のやりとりはでき宅ケア支援、子育て支援をはじめとした幅広いボランティア活動を展開するものである。」

(2) ボランティアの必要な会員に他の会員がボランティアを提供し、このボランティアを提供した活動時間を点数としてナルクに点数預託(貯蓄)しておく、いづれ自分にボランティアが必要となつた時に使えるシステムである。

(3) ボランティア提供者は、ボランティアに対する報酬・謝礼金は一切受け取らないこととしている。ただし、交通費などの経費は受け取ることができる。

その活動は、(1) 家庭内外の仕事援助、並びに精神的援助で、その活動には住宅修繕、庭の手入れ、雪かき、話し相手、相談・助言など

(2) 家事支援(日常生活支援)で具体的には住宅の掃除、洗濯、買い物支援、食事作り、役所・金融機関などの手続き見守り、外出介助、

(3) 介助・介護で、車椅子介助、身辺介助、理容、食事介助、送迎など

(4) 子育て支援で子供の一時預かり、学童保育の支援、保育園・幼稚園への送迎、放課後の預かりなど。

ナルクの時間預託活動の特色の一つは「遠距離支援」である。遠く離れた両親の日常生活支援・介助などに対し、自己の持っている預託点数を使用することができ、また住まなくなった遠くの住宅や庭の清掃、故郷のお墓の清掃にも使用できる。

具体的な時間預託活動を紹介したい。日常生活支援活動の事例

①この拠点でも、すぐに出来るのが家事支援である。部屋の掃除、食事作り、買い物、片付けなど、介護保険のヘルパーさんも家事支援をしてくれるが、大きく

②植木のせん定、庭掃除
 広い庭の住宅が多いので切った枝や刈り取った草の始末をするために、拠点で軽トラを所有している。この軽トラは他団体に貸し出すこともある。(名張東)

③地域包括支援センターからの依頼で、

お別れの会延期について

会報3月号でご案内いたしました「高畑名誉会長お別れの会」は、新型コロナウイルスによる感染症が、いまだ広がりを見せている状況を考え、3月31日の開催を延期いたしました。ナルクは高齢者中心の団体です。万が一を考え、今の状況が収束方向に向かえば、改めてお別れの会を行いたいと思います。参加を予定されている関係者の皆様、ナルク会員の皆様には何卒ご理解いただきませうようお願いいたします。なお、お別れの会の新たな日程が決まりましたらお知らせいたします。

一人暮らしの認知症患者は徘徊の恐れもあるので、看護師が手薄な夜間は誰かの付き添いが必要。そんな依頼に看護師OGの会員が進んで引き受けてくれ、拠点の運営費に貢献することにも、包括でその内でも最も長距離を走った例を挙げると、京都まで日帰りした(次頁へ)



徳島拠点の移送活動



チェーンソーを使った伐採作業

④市の福祉課から在宅認知症の人に付き添って買い物や散歩などに出かける「ごいっしょサービス」を受託。(茨木・攝津)

移送活動の事例
 ナルクの移送サービスは、公共交通機関が発達していない地域では大変重宝されている。ナルク全体の活動時間も移送によるところが大きい。

その内の一例を紹介する。
 徳島拠点でも「移送」の占める割合が最も多く、10km未満の短距離もあれば、近隣他府県に及ぶこともある。

その中でも最も長距離を走った例を挙げると、京都まで日帰りした(次頁へ)

偉大な創業者高畑名誉会長が逝去された。喜々快々の復活を望む声も随所で聞かれるようになった。そこで思い切った筆をとってみることにした。もちろん名誉会長ほどの筆力がないので不安だが、続けられるところまで、続けてみようと思う▼昨今、先輩諸氏に学ぶことが多い。会社時代は松下幸之助氏に学ぶことが多かった。四国勤務時代はVTRの開発競争下にあった。V社の開発したVHSに対抗するため、松下電器は新製品のトライアル販売を四国で実施した▼松下幸之助氏は毎日、一台一台の販売状況を報告させた。また毎年、全国の組合の代表者を本社に集め、意見を聞かれた。その時の組合の代表者が高畑名誉会長であった。私は組合の四国の責任者であり出席した▼松下氏はその懇談会の中から、時代に先駆け政策を出された。松下氏と高畑氏のやり取りは今もなお脳裏から離れない。(神野毅)

和気愛々

和気愛々



需要が絶えない故郷のお墓清掃活動

おらが拠点の 熱いひと

巻の巻 田川幸子さんの巻

私ども
の拠点か
らは昭和
16年香川
県生まれ
の田川幸
子さんを
ご紹介し
ます。ま
たしま
田川さ
んは今ま
での経歴を生かし、ご自宅を
開放し高齢者の「憩いのサロ
ン」を開設するなど、たいへ
んユニークな活動をされてお
ります。



昭和39年に結婚し3人の子
供さんに恵まれました。自立
して生きられる職業を目指し
て、看護師になるべく昭和48
年に准看護師として市立伊丹
病院に就職。3人の子育てを

方々、家での生活ができるよ
うになった高齢者の方が老人
病院の方のお迎えで、いっぺ
んに悲しくこわばった表情に
なる姿を何度も体験した。ま
た、救急車で搬送される高齢
の老人、もう少しで楽に死に

今までの経歴を生かして平成
18年に、自宅で町の保健室南
花屋敷の風をスタートされ
ました。
ここは病気や認知症の介護
予防を目的に、明るく楽しく
地域で生き続けようをモット

に、月2回、10時から15時
まで手づくりの昼食を食べな
がら、集まってこられた地域
の方達と老人の生き方を話し
合ったりする憩いの場とし
て、今年で14年目を迎えます。
さらに、平成26年頃より認知
症カフェと称して、月に2回
2時間ほど、ゲームやマージ
ャン、朗読などを通して認知
症予防の場を増やされまし
た。また、通院に同行して、
かかりつけ医との間で説明役
もされています。地域包括支
援センターとの連携も密にし
て、地域の同居高齢者や認知
症の方々を安心・安全に暮ら
せるように努力され、地域の
皆さんに大変喜ばれていま
す。自宅で高齢者支援を続け
る田川幸子さんに、拠点も精
一杯のエネルギーを送っていま
す。(拠点代表・平塚圭彦)

しながら、昭和52年に県立看
護学校に入学、卒業後念願の
看護師の資格と同時に車の免
許証も取得されました。
病棟勤務の中で「家に帰り
たい！」と訴えるがん患者の

いくつかができるほど衰弱し
ているのに「管だらけ」にし
て延命し、痛々しそうな姿で
亡くなっていく方たち。色ん
な矛盾の中で在宅ケアの必要
性を強く考えられたよう
です。
その後、病院勤務か
ら訪問看護ステーション
にシフトを変え約10
年、在宅ケアを追求。
その間に介護保険も始
まり、ケアマネージャ
ーとしても頑張られた
そうです。
平成14年定年退職後、

た常備薬がある。こ
の薬は小田原にある
販売元でしか売って
いない。おまけに一
度か買える数に制限
があり、通販もしな
い。
手持ちの薬が少な
くなり、困ったこの
会員は拠点代表に相
談したところ、ナル
クの遠距離支援を思
いだ日から2年間にわたって書き
記してきた日記が出てきた。さ
すがに捨てるのができず、今
も手元に置いて時々読み返して
いる。いささか気恥ずかしいが、
拾い書きしてみよう。
昭和9年9月4日
午後11時47分、水谷病院にて
男子誕生。体重3600kg、身
長51センチ。泣き声元気よく、
茶瓶を倒すほどの力で四肢を動
かす。

特殊な活動事例
ナルクの拠点の中
では地域の社協や包
括の信頼が厚く、思
いがけない依頼をさ
れることもある。知
恵を出し合って「不
可能を可能」にして
いる例もある。
水戸市社協から
「公立高校へ入学し
た車いすの男子が授
業のため教室を移動
する際のサポートを
してほしい」との依
頼があった。
校内エレベータ
ーはなく、母子家庭
の彼をサポートでき
る家族もいなく困っ
ていた。水戸拠点は
検討を重ねた末に引
き受けた。階段昇降

機は操作を初めとし
て未経験なことばか
りであったが、3人
1組のチームを編成
して3年間続け、無
事に卒業させた。い
ろいろなハプニング
で一番多いのが墓掃
いで、続いて移送、
空き家・空き地の草
刈りである。
またこの遠距離支
援は国内だけではな
く、アメリカ、スイ
スの各拠点から、親
の話し相手や施設入
所時の相談などにも
利用されている。
こんな珍しい遠距
離支援もあった。
尼崎市に住む女性
会員は、若いころは
関東方面に住み、そ
れぞれが制限いっぱ
いの薬を購入してく
る。

「終活とは捨てることと覚悟たり」とは
9月11日
体重100kg取り返す。芳雄と命名。1
日中ほとんど眠り続けている。
9月17日
昨日退院。家へ帰ってからの第1日。朝
のラジオ体操の音楽にじっと耳を傾ける。
9月27日
北星女学院(母の職場)の先生方が訪ね
てきた。30冊あった写真のアルバムも3冊
てくたさって、写真を撮る。少しも泣かず、
大きな目を開いておとなしくしているの
で「社交的な赤ん坊」といわれた。
日記は延々と続くが、
引用はここまでとする。
もう一つ捨てられない
モノが出てきた。22年も
前に「誰のために死ぬま
すか」という小説を、あ
る出版社を通じて世に出
したことがある。
しかるべき出版社を通
じて書店に並ぶと、国会
図書館にも寄贈され、国
の蔵書として扱われるら
しい。もう私の手許にも
なくなり忘却の彼方に飛
んでしまっている。

9月5日
生後第1日。午前8時、沐浴。午後1時
乳房に吸い付き、上手に20分ほど吸う。夜
半より発熱。泣き明かす。
9月6日
体温38.6分。入浴不可能。食欲なく番
茶をしきりに吸う。午後9時頃、呼吸苦し
げになり、体温39度以上に上昇。
9月8日
体温36度8分。元気回復。体重300g増
減。睡眠4時間以上も続く。
記・山田芳雄

リレーエッセイ つれづれの記

私の生まれた日

9月11日
体重100kg取り返す。芳雄と命名。1
日中ほとんど眠り続けている。
9月17日
昨日退院。家へ帰ってからの第1日。朝
のラジオ体操の音楽にじっと耳を傾ける。
9月27日
北星女学院(母の職場)の先生方が訪ね
てきた。30冊あった写真のアルバムも3冊
てくたさって、写真を撮る。少しも泣かず、
大きな目を開いておとなしくしているの
で「社交的な赤ん坊」といわれた。
日記は延々と続くが、
引用はここまでとする。
もう一つ捨てられない
モノが出てきた。22年も
前に「誰のために死ぬま
すか」という小説を、あ
る出版社を通じて世に出
したことがある。
しかるべき出版社を通
じて書店に並ぶと、国会
図書館にも寄贈され、国
の蔵書として扱われるら
しい。もう私の手許にも
なくなり忘却の彼方に飛
んでしまっている。



私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝
プラス思考で価値ある人生を

私は今年、94歳を迎えましたが、
元気、元気で毎日、最高の幸せな、
価値ある人生を送っています。こ
れはナルクのおかげでしょうか。
私はマイナス思考は絶対、嫌で
す。毎日プラス思考で、楽しく最
高の人生です。週に4、5日は、
お誘いがあり、積極的に参加して
います。それは地元、安曇川町内
のサロン関係の場、また色んな学
習の場です。安曇川中学校の生徒
たちと交わって、ものすごく頭を
使う場が最高です。神経を使って、
疲れることもありますが、そこに、
私の生きている価値を認めてくれ
る人たちがいる。ただ感謝あるの
みです。
町内の幅広いお付き合いで、楽
しい友人ばかり。毎日、笑顔い
っぱい。友達いっぱいです。「前川
は絶対、怒らない人」との噂が飛
び交っているそうです。年齢に賞
味期限はありません。まだまだ、
これから明るく、楽しく、元気よ
く。前進、前進で120歳まで！
びわこ高島拠点 前川ちよ子

私ども
の拠点か
らは昭和
16年香川
県生まれ
の田川幸
子さんを
ご紹介し
ます。ま
たしま
田川さ
んは今ま
での経歴を生かし、ご自宅を
開放し高齢者の「憩いのサロ
ン」を開設するなど、たいへ
んユニークな活動をされてお
ります。

★「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。

特別寄稿

高畑名誉会長を偲んで

高畑一さんが2月8日に逝去されました。享年90歳でした。

シニア社会学会 会長 袖井孝子

高畑一さんは、シニア社会学会の創設以来、副会長として大変にお世話になりました。

和歌山拠点 代表 塩路英雄

私が高畑一さんと出会ったのは1968年(昭和43年)12月10日だった。

信念の人 チョー

この日は忘れられない。日本中を驚かせた白バイ3億円強奪事件の日だった。

その後は、関西地連で事務局次長として松下労働会館で仕事をさせていた。

高畑さんは、体調を崩されるまでは、大阪からお一人で理事会や大会に参加してくださいました。

首都圏フォーラム開催

2月15日(土)、老いるとの、ふたつ健康づくりに関する講演がありました。

「あなたはどう生きるか」と題した基調講演がありました。

札幌拠点の文化祭

「水戸黄門蝦夷地騒動記」で盛り上がる

札幌拠点の14回目を迎える文化祭が昨年12月8日に開かれました。



札幌拠点の文化祭

追記：すうちゅんはこの文化祭に出演したあと年が明けた1月18日に、札幌教育文化会館で彼の引退公演「高石太物語」を終えて同月31日に帰らぬ人となった。

「枚方市生活支援員養成研修」を受けて

研修後には「やってみたい」という声が多数上がりました。

転倒の予防

転倒の要因



桜木町駅前の横浜市社会福祉センター



札幌拠点の文化祭

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめレシピ 柿の葉すし

全国の指止、まれ
全国同好会めぐり
奈良拠点山の会

ナルク奈良拠点設立の秋、代表の肝いりで会員の健康と絆を深めるため、クラブとして「山の会」が発足しました。初回は1996年10月、お里澤市物語で有名な壺阪寺のある高取山がスタートでした。

毎月一回定例会とし、年一回は宿泊を伴う山行も実施、雨・台風などの事情で中止なることもありましたが、延々と続き今年25年間250回近くとなっています。100回・150回・200回記念には山に登り宿泊を兼ねてお祝いをしました。会員は50人以上で参加者はその都度違いますが、貸し切りバス利用の時などは30人以上が参加していました。

遠くは東北(磐梯三山)、北・中央・南・アルプス、ハッ岳、白山、乗鞍、尾瀬...など多くの山に登りました。大きな要因です。



当初は会員も若かったこともあり国内だけではなく外国の山も夢見るようになり、有志を募りスイス・ニュージーランドでのトレッキングに行き、楽しい思い出となっています。スイスではナルクの現地会員にコース案内などお世話になり、お礼に預託点数を使うなど、ナルクならではの制度を十二分に活用させていただきまし

拠点だより

【東葛】

お礼状が届き、また新たな友情が芽生えました。

【南横浜】

10月に東日本を襲った台風「認知症予防かるた」ができました

【美幌】

地域の皆様にも新そばをふるまう

【亀岡】

受講者一同、お正月をちよっと早めに迎えることができました。

【銚子】

ふれあい広場のパンジー植え

【読者の随想】

Sさんのお手伝いをして感じたこと

【静岡】興津千代子

ナルクの理念に共感して入会して、12年になります。

架空請求はがきにご用心

【交野】 浜口忠吉

皆さん、身に覚えのない訴訟を通知する葉書が届いたことありませんか。

【虹のひろば】

11月27日、午後1時30分から、びわこ放送で、私たちの虹のひろば・いきいきのひろばが放送されました。

【虹のひろば】

達成感を味わい、2時間の貴重な時間を楽しんでいきます。

た。関西方面の山々は、ほぼ一回は登っており、最近では2回目・3回目となっている山が多くなっています。山に登ることによって会員同士の絆・交流・助け合い・自然への感動が生まれました。会員の中には熟練した登山の人が結構いてその人達を中心となり勉強会をし、訓練もしました。

た。これまでに大きな事故も無く続いて来たことは、会員個々の相手も思いやる気持ちで、初級の人も上級の人も分け隔てなく一緒に行動して来たことが、今日まで長く続いている大きな要因です。

た。指導をしてきた。指導員も一層広がっています。

た。指し示していただくのも会員です。

た。指導員も一層広がっています。

た。指導員も一層広がっています。

た。指導員も一層広がっています。

た。指導員も一層広がっています。

11月30日までの金額は5万円余りとなり、かざさ、茂原、銚子の各拠点にお見舞金として送りました。3拠点代表からは、ご丁寧な感謝の

症の進捗度を抑制する「こと」で、回想脳細胞を活性化させる

地域の皆様にも新そばをふるまう

受講者一同、お正月をちよっと早めに迎えることができました。

ふれあい広場のパンジー植え

Sさんのお手伝いをして感じたこと

【静岡】興津千代子

架空請求はがきにご用心

【交野】 浜口忠吉

皆さん、身に覚えのない訴訟を通知する葉書が届いたことありませんか。

【虹のひろば】

達成感を味わい、2時間の貴重な時間を楽しんでいきます。

ナルクの現勢

2020年4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