



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 10日発行

ナルクビジョン2年目へ

エリア17と両輪で積極推進

昨年の総会でナルクビジョン(3か年計画)が決議され、初年度が経過した。本年はさらに積極的に展開を図っていかねばならない。一方、エリア17は4年目を経過し反省点の上で、拠点を抱える問題解決のため、積極策を推進していかねばならない。これら「ナルクビジョン」と「エリア17」問題について神野会長に本年度の方針を語ってもらった。また2面には各拠点の総会に向けての会長のメッセージを掲載した。

ナルクビジョンの今後の推進
 まず、以下の6項目を挙げ推進事項を次に示す。
 ・全世代対応の会員組織への展開
 ・将来につながる組織運営の確立
 ・時間預託制度など諸制度の再点検
 ・将来にわたってその財政の健全化
 ・地域とのコミュニケーションの推進
 ・広報部門強化
 これらを確認し、今後の推進については、「ナルクの定款細則の変更が必要な項目については、拠点間で議論を重ね、実行に移す」「拠点単独で対応できることは各拠点で積極的

に進める」ことを確認した。
 しかし、「実行の局面で判断が困難である」との拠点からの意見が多く、本部として「対策・施策についての判断基準」を示すこととした。
 対策の最重要課題への取り組みは次の6点である。
 ①会員増強
 拠点は会員増に懸命の努力をしているが、昨年度は残念ながら全拠点合計で816名の会員減であった。このような傾向の中でも、18拠点

で会員が増加している(下段の別表参照)。拠点の地道な活動が地域で評価を受けている。また「会員増強キャンペーン」を実施(北海道エリア)、現状の会員数を維持している拠点が7拠点、一桁減が54拠点になっている。減少の多くは会員の死亡、施設に入居、拠点的解散が主な原因になっている。今後とも会員増強に向けての取り組みが重要である。

②時間預託制度の見直し
 時間預託メニューの直しは、時間預託委員会を設置し4回開催し、時間預託数の生前譲渡の新設などを中心にマニュアルの活性化が議論された。
 ③組織運営の健全化
 拠点本部とも財政の健全化に向けて懸命に取り組んでいる。同好会、クラブ活動を奨励して、会員の自立促進と新入会員の増、収入アップ、強化をはかっている。

④地域と共に
 全国ナルクデー・ナルクウィーク(4月20日と、その週)を設定し、25周年記念事業として「喜々快々」に代わるコラム欄の復活、隔月発行、ページ数の削減による経費削減等の議論が交わされた。
 ⑤情報の発信
 情報発信の重要な手段は「ホームページ」と「本部の会報」である。「ホームページ」への訪問者数は上期で1日35・9人。下期で37・6人で漸増傾向にある。また地域別ウエイトは大阪22・6%、東京16・2%、兵庫5・3%、神奈川5・1%となっている。今後の課題として検索にかかりやすい仕組みを作り、会員増、出版物の売上増に繋がるホームページを目指す。

⑥併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続するため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。



主な会員増加拠点

	2019年3月	2020年3月	増加
真庭	166	203	37
水戸	685	715	30
名張東	130	143	13
益田	243	250	7
北神三田	89	95	6
宮城	211	216	5
札幌	114	118	4
とちぎ	12	16	4
利根沼田	56	60	4

⑦併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続するため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑧併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続するため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑨併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続するため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑩併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続するため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑪併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑫併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑬併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。



南関東エリアの首都圏フォーラム

⑭併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑮併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑯併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑰併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑱併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑲併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

⑳併せて本部ではビジョン推進のため「組織並びに運営の在り方検討P.T.」組織運営のための人材の育成(後継者の育成も急務である)。「財政健全化の在り方検討P.T.」ナルクが存続ため経営基盤の確立が極めて重要である。「地域と共に在り方検討P.T.」「広報部門強化検討P.T.」各P.T.とも積極的に活動を開始している。

和気愛々

新型コロナウイルスの蔓延で日本国内が極めて厳しい状況になっている。▼ナルクの定時総会も今回、書面表決で実施せざるを得なくなりました。また、また拠点の総会も厳しい状況になりました。特に周年行事を開催する予定の拠点は中止が延期となりました。一日も早く収束してほしいものだ。▼実はナルク15周年の定時総会も「新型コロナウイルス」の蔓延で、全国から京都に参集することができず、8月に延期したことが思い出される。▼名誉会長は当時「中山道ウォーク」で東京の日本橋から京都の三条大橋までの完歩を目指していた。途中、岐阜県の恵那で理事会は開催したが、完歩の上、京都府会館で実施の予定であった総会は残念ながら延期となった。▼何とか実施したいという思いが強かっただけに残念だったが、三条河原での到着の様子は感動的だった。名誉会長の感動の涙は今も脳裏に焼き付いている。(神野 毅)

★「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。

て
 ・役員管理システム
 ・会員管理システム
 ・社会貢献活動、同好会・サークル活動による拠点の活性化
 ・活動が停滞している拠点への支援
 ・エリア分割
 ・エリア会議とは別に、従来の「事務局長会議」の実施も議題に上がっている。

各拠点総会に送る会長のメッセージ
 本年度の本部総会は新型コロナウイルスの影響で書面表決により総会を実施することにしました。拠点の総会に対しまして会長のメッセージをお送りします。

令和2年度の定期総会は、新型コロナウイルスの感染の影響で運営に苦慮され、一日も早く終息するよう、また拠点の運営が正常な姿になることを願っています。

たことと思えます。さらなる永続的発展を目指し、昨年「ビジョン」(3か年中期推進計画)6項目

1. ナルクの永続的な発展を目指し、ビジョンの着実な実行を

2. 地域社会への貢献活動(ナルクの推進)

3. エリア17推進会議でエリア・拠点の課題解決のための実践・行動を

4. 高齢者の生活支援・介護力を強めようとする

具体的取組みは、ナルクの原点・基本の徹底、エリア17の積極的な展開、活動会員の増強、拠点運営の健全化、総合事業への取組み、子育て支援活動の積極実施などです。

人生100年時代を迎えて、人生を前に向かって生きていくかどうかが問われる。皆さまが同好会活動

残念な点は、担当理事の努力にも拘わらず、エリア会議に対する認識が低い拠点や依然として従来の事務局長会議の形から脱却していないところも見受けられました。担当理事の意向を受けて、エリア内の全拠点が一致団結して「エリア力」を効果あるもの「自立・奉仕・助け合い」の理念のもと「生きがい」を得て生涯現役で社会の発展に貢献し、併せて組織の拡大を図ってまいりました。

「生きがい」を得て生涯現役で社会の発展に貢献し、併せて組織の拡大を図ってまいりました。

さらなる永続的発展を目指し、昨年「ビジョン」(3か年中期推進計画)6項目

1. ナルクの永続的な発展を目指し、ビジョンの着実な実行を

2. 地域社会への貢献活動(ナルクの推進)

3. エリア17推進会議でエリア・拠点の課題解決のための実践・行動を

4. 高齢者の生活支援・介護力を強めようとする

具体的取組みは、ナルクの原点・基本の徹底、エリア17の積極的な展開、活動会員の増強、拠点運営の健全化、総合事業への取組み、子育て支援活動の積極実施などです。

人生100年時代を迎えて、人生を前に向かって生きていくかどうかが問われる。皆さまが同好会活動

おらが拠点の
 熱いひと

上田・千曲拠点 香山幸江さんの巻



上田・千曲拠点の熱いひと、香山幸江さんをご紹介します。

香山さんは発足当初より先代代表はじめ、現在の内田代表のもとでも副代表として、活躍をされています。

毎月開かれる運営会議の資料作りから始まり、一日何本もかかってくる会員の方々の送迎依頼の電話の処理など、ときにはとこなされ、ご自分ももとより、間に合わない時には出来る会員さんをお願いするなど臨機応変に処理

し、大勢の方々の強い味方となっておられます。

また会員の方が困ったことがあると聞けば、どんなに忙しい時でも話をしに出かけても笑顔絶やさず、尋ねてきた人には誰でも自分のふところを抱え込むような布施の精神のある方だと思います。何事もやり抜く決意で、「苦労も自分磨きの財産になる」とのお考えだとうな思っています。

香山さんご夫妻の好意で、毎年開かれる総会、毎月開かれる運営会議など、役員はもとより、会員の集まれる場所として、ご自分の元住宅を事務所としてお借

いぎ、真剣に聞き前向きに良い方向へと導きをされておられます。そばで見ても、すごい実行力だと思っております。

香山さんご夫妻の好意で、毎年開かれる総会、毎月開かれる運営会議など、役員はもとより、会員の集まれる場所として、ご自分の元住宅を事務所としてお借

に参加して「楽しい」を旗印としてきました。種々経費減少ホームページを活用「ナルク」を実感して、た会報「ナルク」を策を試みておりました。財政が当面、隔月発行に変わす。しかし、年間500万円の会報発行が、皆様方にご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひいたします。

その中で最大の課題は活動会員の増強です。

ビジョンで提言をいただいた会員資格の見直しで活動会員の年齢資格も20歳以上とし、ジュニア・ミドル会員を廃止するとともに、制度・マニュアルなどを再点検、時間預託委員会を設置し、時間預託マニユアルを理事会の承認を得て改訂

さて、今年度の重点推進項目は

1. ナルクの永続的な発展を目指し、ビジョンの着実な実行を

2. 地域社会への貢献活動(ナルクの推進)

3. エリア17推進会議でエリア・拠点の課題解決のための実践・行動を

4. 高齢者の生活支援・介護力を強めようとする

具体的取組みは、ナルクの原点・基本の徹底、エリア17の積極的な展開、活動会員の増強、拠点運営の健全化、総合事業への取組み、子育て支援活動の積極実施などです。

人生100年時代を迎えて、人生を前に向かって生きていくかどうかが問われる。皆さまが同好会活動

つれづれの記
 ウイルスって何者？

恥ずかしながら、私は細菌もウイルスもひっくるめて「バイ菌」と思っていました。ところが、細菌とウイルスは全く違うの(納豆菌、ビフィズ菌、腸内細菌など)です。そもそもウイルスって何者？

チョコットネットで調べただけでも少し分かってきました。電子顕微鏡でしか見られないこの小さな生物(細菌の50分の1)には細胞がありません。持っているのは遺伝子と酵素、それを包む膜だけです。「エェ！細胞がないのにあの感染力はナンド！？」と不思議に思いますが、他の生物の細胞に入り込んで、自分のコピーをいっ

ただただ、他の細胞に寄生して悪事を働く良からぬ輩です。今、地球上を大混乱に陥れているコロナウイルスも、こうして断りもなく私達の肺に入り込んで肺細胞の中で自分のコピーを量産しているのです。一日も早く叩き出してやりたいものです。

そんなニックキ奴ですが、細菌に善玉菌がいるようにウイルスには？。いました。バクテリオファージ(菌を食べるもの)と言うウイルスだそうす。

細菌にとりついて、細胞膜に穴を開けて内部で増殖し、細菌を死滅させること。抗生物質が効かなくなった耐性菌をやっつけたり、農作物被害の原因になる細菌の防除に応用すべく研究が進んでいるそうです。



これからも香山さんご夫婦の許に集まる会員の方々の笑顔が多く見られることでしょう。

香山さんご夫妻の好意で、毎年開かれる総会、毎月開かれる運営会議など、役員はもとより、会員の集まれる場所として、ご自分の元住宅を事務所としてお借

生物の基本は「食べる」と「子孫をまねて」です。呼吸もしないエネルギーを作ること。この会報がお手元に届く頃、コロナの狼のため、生物ではないとの説を唱える学す。

よ。こちらのウイルスも日々性能を上げて侵入されないように充分ご注意ください。

★「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。

いま拠点が直面していること

高槻・島本拠点 代表 石田長男

新型コロナウイルスの拡大が懸念されつつ、運営委員会での議論を踏まえ、中学校も休校措置が取られ、公民館、コミュニティをはじめ市内のほとんどの施設が休館となりまし



高槻・島本拠点の「ナルク子ども食堂」

新型コロナウイルスの拡大が懸念されつつ、運営委員会での議論を踏まえ、中学校も休校措置が取られ、公民館、コミュニティをはじめ市内のほとんどの施設が休館となりまし

・利用者がきつちりと意思確認をすることが重要です。この大変な時にこそ、ナルクのモットー「困ったときはお互いさま」で難局を乗り切って、設立26年目の序章を疾走していきたいと思います。

高槻・島本拠点は他拠点と異なり、施設や行政などからの受託(委託)事業が少なく、会員同士の個人活動が中心で、コロナウイルス関連により、活動を控えることは難しい面もあります。

設立20周年を契機にさらなる発展を

かずさ拠点 事務局長 安藤正之

平成12年7月9日、かずさ拠点が発立された。今年で20周年を迎える。

千葉拠点の第3回総会において「千葉県拠点分劃方針」が決定されたのを機に独立した「かずさ拠点」であったが、設立当初は会員が95人の小所帯であっ



寝屋川拠点 松本順一

ナルクとの思い出は、市議会議員に初当選した翌年の事務所開所式での挨拶や、同年4月に「ナルク10周年記念ウォーキング」で、寝屋川・枚方界隈(仁和寺からサンセール香里園まで)を、高畑敬一会長(当時)と一緒に歩いたことや、定例会で寝屋川市制について2度報告の機会をいただいたことなどがあります。

一人住まいの会員も、年々増加傾向にある。車の運転ができなくなった人も出てきた。庭木のせん定も出来なくなった人も出てきた。こういう時こそ、お互いに声を掛け合い、日常生活をフォローし合いながら、楽しい生活を送れるようにしなければならぬ。異常があつた時にはすぐ駆けつけ適切な処置をとるようにしよう。

設立した時の熱い情熱を思い起こし、会員間の助け合い活動をより充実させ、地域に密着した奉仕活動を実践していくことこそが課せられた使命であることを認識したい。20周年を契機に、もう一度設立時の熱い思いを想起し、さらなる高みに向かって頑張ろうではないか。

「ナルク福祉調査センター」と連携し、活動を開始しております。

養成研修では福祉関連従事者や看護師など、専門性を有する受講者が多く、多岐にわたる研修が実施されました。しかし本市の認知症患者数は約1万人で、2025年には1万3千人と予測され、大きな社会問題になることは間違いありません。

グループホームの質改善に向けて、グループホームのサービスの質改善に向けた社会貢献と、あわせてナルクへの貢献に努めてまいります。

私が担当する西ブロック「生駒地区のおしゃべりサロン」は、あまり活発に活動しているとは言えず、以前から問題意識を持っていた。

奈良拠点 小川保嗣

現在、議員を引退したこともあり、「地域密着型サービス」の認知症グループホームへの「外部評価調査員」として、4日間の外部養成研修と、2日間のナルク初任者研修を終了し、令和2年1月か

日に集まり、雑談をしながら懇親を深めているグループがあります。今回もこのメンバーが中心となり、生駒地区の会員を対象に「旬のカニを食す集い」を企画した。

高齢化の現在、明らかになるのが、高齢者の増加に伴って、社会貢献活動の重要性が増していることだ。

この現実を認識し、今回の行事を振り返り、ナルクの新しい価値観を探る時期にきているのではないかと強く思う次第である。

マスク作りで社会貢献活動

益田拠点 益田 銚子

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、各地でマスク不足が発生しているが、マスク作りは、手芸クラブを中心に、3月25日から作業を開始した。会員宅にある布や手ぬぐいなどを持ち寄り、漂白し、縫製し、活動先の特養で働く職員用に100枚ほど配布した。



益田拠点のマスク作り

このことは地元日刊紙にも大々的に取り上げられ、ナルクの知名度アップに大きく貢献した。

私の簡単料理・自慢の一品 おすすめ レシピ

沖縄の家庭料理・ゴーヤチャンプル

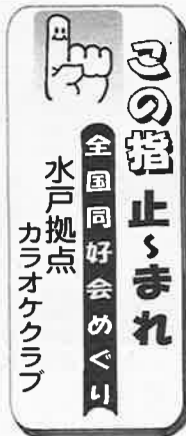
沖縄料理の定番、ゴーヤチャンプルのレシピのご紹介です。最近は一ぱいでゴーヤや島豆腐など沖縄の食材を売っていますね。これからの暑い日には暑い地方のお料理を食べて元気もらいましょう!

- 【材料】(2人前)
ゴーヤ 1本 島豆腐 200g
ポークランチョンミート 100g 卵1個(事前に溶いておく)
塩・胡椒・顆粒和風だし・かつお節

- 【作り方】
①ゴーヤはヘタを取り、縦半分に切りワタをスプーンで取り出して薄切りにします。
②島豆腐は3cmの角切りにします。
③ポークランチョンミートは拍子切りにします。
④フライパンに③を入れ中火で炒め、脂が出たら②を入れ、焼き目を付ける。
⑤さらに①と溶き卵を入れて、しんなりしたら強火にして炒め、卵に火が通ったら火からおろします。
⑥器に盛り付けて、かつお節をかけて出来上がりです。

【料理のコツとポイント】
ゴーヤの厚さと炒め加減はお好みで調理してください。島豆腐が無い場合は木綿豆腐を水切りしたもので代用できます。ポークランチョンミートから油が出ますが、手順⑤でサラダ油をお好みで追加してください。豚肉で代用もできます。(本部 古堅勝子)

自慢の郷土料理もご紹介ください。メールアドレス yamay@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



5年前にカラオケ指導のできる先生が入会し、カラオケクラブができました。現在は10名が月に2回、指導を受けています。

カラオケクラブといっても、単にカラオケを歌うだけではありません。しっかりととしたトレーニングを行うのです。

「ボイストレーニング」 発声練習も含まれますが、ミックスボイス(響く声)を出すための訓練、音域を広げ太くしっかりした声を出す、力強く張り上げる、おさを効かしく響く歌を作るのです。

「腹式呼吸」 息を全部吐き出し、すぐお腹をへこませ、肩を落とし首を伸ばし、ゆっくり息を吸い込みお腹をふくらませます。下腹を意識し力を入れる。足はす。

拠点だより

【宝塚】 猪名川クリーン作戦

国土交通省主催のこのイベントにナルクが参加しはじめたのが2015年、今年も10人余りが参加、泥だらけになりながら長い猪名川の流域をゴミと戦った。

【ながの】 春節餃子交流会

当拠点の「中国帰国者支援行事」の一環である「春節餃子交流会」が1月28日開かれた。

我々ナルクのほか、日本郵政の労組、ボーイスカウトなど

肩幅に広げ腰を落とす。

「喉を開けるトレーニング」

無声音の練習から始まり、本格的にボイストレーニングの練習などを約1時間。

ほかに課題曲を2時間、その後自分の好きな曲を歌うという内容です。

この訓練で初めは苦痛を感じましたが、数ヶ月から1年ほど続けると、息使いが良くなり、喉が開いて聴きやすい声になり、音域が広がり歌いやすくなって、歌が上手く聴こえるようになります。



メンバーは70歳から80歳代の方ですが、声も前に出て、若々しくなり、元気に歌えるようになった方もいます。

200人以上が集まり、黙々とゴミ拾いを行った。積み上げられたごみの山をバックに、全員の集合写真を撮っていた。

市職員の皆さん、市報に掲載されたごみの山をバックに、全員の集合写真を撮っていた。

ナルクのメンバーは帰国者にいろいろ話しかけ、彼らはたくさん日本語のシャワーを浴び良い刺激になったと思う。

【水戸拠点】 大数寿美

料理が並び、楽しいひと時を満喫した。コロナのニュースが世間を騒がしているとき、和やかな春節交流会となった。

参加者は21人(内ナルク7人)で、賑やかな交流会となった。

このボイストレーニングをするのとにより、「健康に自信を持てるようになった」

「元気を取り戻すことができるようになった」

「若さを取り戻せたような気がする」との声が聞かれます。現在は市内のカラオケ店を利用して、老人施設などへ支援活動として年に数回、趣味の会の他のグループと一緒に訪問活動、拠点の総会、忘年会等への出演も行っています。

メンバーのもう一つの楽しみは、仲間同士で発表し合うため、近くの温泉への泊旅行を年に3回行なっています。自分たちの生きがいを見つけて、楽しく歌い、若さを維持するための行事も行っています。

メンバーは「この行事が次の「なか」ということを期待して毎回のレッスンを楽しんでいきます。」

合唱曲を30人の合唱団を組織して、歌い上げた。

ボランティア体験の販売コーナーなど多種多様な企画で大盛況であった。「豊中市社協ボランティア団体連絡会」に加

2月15日、市立文化芸術センターで標記の会が開催され、私たちは活動パネルの展示、会報の展示などを行い、ナルク

【びわこ湖南】 滋賀福祉調査センター 合同自主研修会

2月8日、琵琶湖震災から25年という大橋米プラザで、滋賀福祉調査センター

今年度は阪神淡路大震災から25年という大橋米プラザで、滋賀福祉調査センター

読者の随想

送迎の往路での出来事

【宮城】 梅津健次

運営委員の熊谷勝男さんは毎月、3人の利用会員の方の送迎を担当している。毎週月曜日には、T子さん(79歳)を郊外の団地から市内中心部にある整形外科医まで、送り迎え

1月20日、この日も朝8時前に、T子さん宅に着いた。いつもは、車が着く前に玄関先に立って、待っていてくれるのだが、この日に限ってその姿がなかったため、「寝坊したのかな」ぐらいの思い

の調査員を対象とした合同自主研修会が開催された。

午前中は「保育所保育指針」「第三者評価基準の改正」について講義が行われ、午後からは「外部評価調査結果の記入上の注意点」「隔年受審優遇措置」などについての改正点や注意点を事務局から説明が行われた。

そのあと、認知症についての最新の話題や地域包括支援センターの役割、外部評価調査員に対する事業所の声などを聞くことができた。事業所が調査員をどの

で、5、6分そのまますで待った。しかし、なかなか現れなかったのを降り、呼び鈴を押ししたが全く応答がなかった。

【箕面】 昨年度の高齢者疑似体験は4校で実施

毎年行っている高齢者疑似体験は、昨年度は豊川南小学校など4校で実施され、大きな成果を上げることができた。

第4中学校の生徒の感想文が届いたの

もあって、いかに1分一秒を争う状況の中での救出劇であったかが伺える。

この度のことを総括して考えてみると、まず熊谷さんが最後まで「T子さんは家の中にいる」と信じて、救出を諦めなかつたこと。一人では無理だと考え、近所の皆さんの協力を得て救出に努めたこと。病院に行っても奇り添って見守ったことなど、そのいざの行動や判断がT子さんの命を救ったといえよう。

1月の運営委員会では満場一致で熊谷さんに感謝状を贈呈することが決定されたことを付記する。

「もしかして」と良からぬ考えがよぎると同時に、「何ともしも中に入らなかつた」と考えていた。T子さんが「27度Cという低体温症」の状態に、救い出にもっと時間がかかっていたら、さらさら近隣の地域包括支援センターに合鍵を預けている」とい

ような目で見ていたのが分かり、今後の活動に参考になる研修会であった。

で、その一部を紹介いたします。

小学生の時に一度体験しましたが、どんなものだったか忘れていました。今日また体験してみよう、改めて高齢者の方は大変なんだなあと思えました。

〇家におばあちゃんがいるので、今まで以上に助けてあげようと思えました。

ナルクの現勢

2020年6月現在

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (10), 東北地区 (5), 関東地区 (23), 信州地区 (4), 北陸地区 (2), 中部地区 (6), 近畿地区 (38), 中国地区 (6), 四国地区 (6), 九州地区 (3), 合計 (103).

Table with 2 columns: 海外 (Overseas) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 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

- 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

★「ナルク(NALC)」は最寄りの活動拠点からお届けします。お問い合わせは電話06-6941-5448(代)ナルクへ。