



**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:大阪府中央区常盤町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

# 新型コロナ禍での活動

## 各地で「安心のナルク」を實踐

新型コロナウイルス感染症防止のための緊急事態宣言が発せられ、ボランティアも当然活動の自粛を意識しなければならぬ状況になった。しかしナルクには急を要する活動があるのである。緊急時に全国のナルクは、どのように対処し、どのように活動を展開したのであるか。本部で緊急調査を行った結果、67の拠点から回答が寄せられた。細心の注意を払いながら「安心のナルク」「感動のナルク」の實踐に努力された点がつぶさに伝わってきた。

緊急事態宣言が発せられたのは4月7日、全国で解除された5月25日までの約1か月半の間、私たちは自粛生活を続けました。その間、特に高齢者は出歩かないように気を付けていた。いや歩いてはいけない空気になっていました。しかし実際に定期的な病院に行かねばならないし、買い物にも出かけねばなりません。助け合い活動を継続することに、拠点内ではさまざまな意見が出されました。国が緊急事態宣言を発出した以上、我々の活動も休止するべき。

・重症化しやすい高齢者の団体であるので、特に不要不急は慎むべし。これらの意見は当然正論です。従って、やむなく全面休会にした拠点もあります。しかし、これに対して「その通りであるが、現に困っている会員がいるのに、それでいいのかわか？」

・このような状況の下で行われた主な活動を紹介します。

活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。活動内容は最も多いのは「移送」です。活動内容は最も多いのは「移送」です。

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。



三重県丸山千枚田にて 写真・古布啓治

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。



益田拠点では手づくりマスクを市に寄贈

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。

「活動時間は昨年同様に比べて2割減、活動内容は最も多いのは「移送」です。

### 和気愛々

早いもので高畑名誉会長が逝去されて7か月が過ぎました。当初予定していた「お別れの会」も新型コロナウイルスの影響で延期され、今のところ11月に予定していましたが、はたして実施できるかはコロナの収束次第です。私は名誉会長とは会社生活、ナルク生活に於いて公私とも大変お世話になりました。世話になりました。私個人で皆様にご協力をお願いし、会報ナルクに231回にわたって執筆いただいた「喜々快々」の最終章として「高畑名誉会長追悼文集」を作りたいと考えています。▼2部構成として、1部は名誉会長の講演・講義の記録やナルク草創期の話を紹介し、2部では「回想・追悼編」として名誉会長とさまざまな立場で交流があった方々、各拠点代表あるいは特に親交の深かった方の原稿や写真をご提供いただき収録したいと考えています。何か「お別れの会」に間に合うように発刊したいと考えています。(神野 毅)

いろいろと智慧を集めて会員とのコミュニケーションを保っています。

「安否確認」

集（もり）生活で寂しい思いをしている会員に電話や絵手紙でご機嫌伺いをしている拠点は多く、います。

「マスク作りは盛ん」

関係各所に寄付した会員に配付して重宝されています。

「ナルクデーに山菜採り」

飯山拠点のナルクデーに山菜を採り、施設に寄付しました。

「古紙回収」

緊急事態宣言解除後は三密に注意しながらサロン、定例会、研修会、交流会等、同好会が再開し始めています。

「公園で将棋」

「ゴルフ、パークゴルフ、グラウンドゴルフ」

「絵手紙」

函館拠点では、「早くみんなと会って麻雀をしたいし、お喋りもしたい」の声に押されて「どうすれば出来るか？」を考えました。

「施設内に入らない」

「施設の換気が条件ですが、久しぶりの再会に参加者は大喜び。」

「活動休止」

日頃の活動そのものが密なものであったり、活動場所が公共施設や福祉事業所であるために、全面的に活動休止を余儀なくされた拠点もあります。

「副代表・事務局長」

副代表・事務局長3者合議体制で情報伝達の迅速化）

「つれづれの記」

「健康法」は休載します。

「おらが拠点の熱いひと」

おらが拠点の熱いひと

巻の巻 準さんの三谷 拠点の拠点 四条



「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」

「おらが拠点の熱いひと」



フェイスシールドをつけての麻雀風景

★「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。

### 拠点リーダー養成講座

今年も11月に大阪で実施

ナルクの重要研修リーダーの心構えなどである「拠点リーダー養成講座」が11月9日(月)、10日(火)の2日間にわたり実施される。

この研修は、ナルクの原点、基本を徹底的に学ぶという趣旨で毎年行われているもので、今年で16回目となる。これまでの受講者は400名を超え、受講された方々のうち多くの方は現在、各拠点で中核的な活躍をされている。

研修内容は、会長からの「基調講演」(ナルクの基本理念、期拠点リーダーとしての活躍が期待できる人材とし、各拠点からの推薦にもとづき、本部で厳選する。



昨年の研修風景

なお、実施場所は昨年同様大阪市内の研修施設を予定していている。

### 「安心のナルク」を目指して

栃木拠点市民後見人会の支援活動

ひとりの暮らしの高齢者の見守り活動の延長として、「認知症高齢者の尊厳を守る」ことを目的として、2010年11月、大阪で後見人養成講座を開き、翌年の開

013年、2017

年に各1名、計3名と契約を結び、支援を続けている。さらに2017年には栃木独自の養成講座を実施、20名の参加を得て、30名体制となった。

2019年4月に、後見人講座終了者全員の顔合わせを兼ねた研修会を実施し、今後のナルクの後見人活動への参加意欲を確認した。現在、21名の参加で活動している。

代表、会長、副会長、事務局長など男性5人、女性4名の役員で役員会を開催し、支援内要の確認などを行っている。任意後見人制度は「本人が元気な時に、将来の判断力が衰えた時に備えて、任意後見契約の受任者(ナルク市民後見人会)が本人の意思を尊重し見守り、財産管理、死後事務を含む身上監護」を行い、支援するシステムである。

令和元年度は3名の任意後見契約者に対し、後見人会がそれぞれに担当を選定していたが、昨年7月、委任契約が解除され現在の任意後見契約者は2名となっている。

その他昨年度は、契約者との支援活動のみでなく、高齢者を介護している会員から、「後見制度について教えてほしい」「相続問題のアドバイスがほしい」「遺言書の支援をしてほしい」などの相談があり、公証人センターへ同行するなど、それぞれの相談や支援を行った。

### 長引く自粛で心身の衰えを懸念

新型コロナと宮城拠点の活動について

「人は一人では生きられない。必ず助けと支え合いが必要だ」という理念のもとに作られたナルクに、突如として水を差す事態が発生した。

その正体が分かっていないところもあって、これが不安を抱く要因ともなっている。

それでも最近の研究では、いろいろ明らかになってきている。その一つには、生命を脅かす「肺炎にかかると、軽い症状で収まる人もいるが、重篤化する人もある」という。

しかし未だ、病気の仕組みが良くわかっていないため、どこの人が重くなるのかの見極めがつかないという。このことが不安を助長させている要因の一つとなっているように思う。

それでも最近はいくつか有望視されている薬が出現している。一応の安堵感はあるが、最も身近に期待しているワクチン開発の見通しがたっていないのが、一日も早い実用化が期待されるとい

ま、医者や看護師、医療従事関係者も多々あるように聞いています。

このような管理不全の空き家は、多岐にわたる問題を引き起こすことが憂慮され、市では「自分で空き家の管理をする」とが困難な所有者に代わり状況把握などをを行う「空き家見守り事業」の団体募集が行われました。

近年、高槻市において空き家が増えていきます。この中には適切な管理が行われず、放置されている家も多々あるようです。この中には、適切な管理が行われず、放置されている家も多々あるようです。

**私の簡単料理・自慢の一品**

**おすすめのレシピ**

『納豆うどん』

食欲が回復してきたこの季節、簡単に出来て栄養満点。スルスルと食べやすい麺料理をご紹介します。

【材料】

細口のうどん(稲庭うどん等) 2人分  
 納豆(ひきわり納豆でも可) 2パック  
 そばつゆ 大匙4 (60cc)  
 赤味噌 大匙2  
 みりん 大匙2  
 温泉卵 2個  
 大葉(または青ネギ)

【作り方】

- 1、うどんを茹でる
- 2、そばつゆ、赤味噌、みりんを混ぜ合わせ、細かく叩いた納豆(ひきわり納豆)を加える
- 3、2に溶き辛子、生姜汁を好みで加え、とろりとするくらいに混ぜる
- 4、1のうどんを器に盛り、3を掛けて、温泉卵を割り入れ
- 5、細かく切った大葉を天盛りにする。以上

(寝屋川拠点・馬淵靖子)

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 yamamy@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

**Panasonic パナソニック補聴器で元気な聞こえを!**

健康ですてきな笑顔で活動いただくために、皆様の聞こえのお手伝いをいたします。既にたくさんのお客様に当社補聴器をご利用いただいておりますので、ご安心してお問い合わせ下さい。

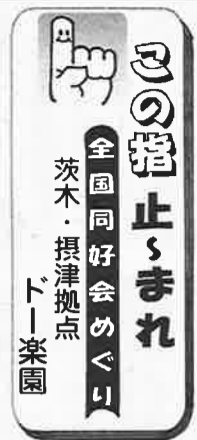
■まずは、パナソニック補聴器 直営店へお電話を!

プラザ大阪 06-6344-3348 (10時~17時半、日祝休)  
 プラザ東京 03-3251-3349 (10時~17時半、日月祝休)  
 プラザ横浜 045-321-8111 (10時~17時半、日月祝休)

■上記以外の地区にお住いの方は、下記へお問合せを!

相談センター 0120-045285 (9時~17時半、土日祝休)

★お電話の際は「ナルク会員」とお伝え下さい。ご購入時、「特別価格」で提供いたします。



茨木・摂津拠点  
トー楽園

茨木市の郊外から、亀岡、川西方面に行く途中に「キッ園」という貸農園があります。ナルク事務所から車で30分ぐらいの所で、春には鶯が鳴き、夏は近くの棚田が金色に染まり、秋は山々が真っ赤に染まります。とても風光明媚な里山です。

当初は、この場所での会員の有志がオーナーの田北さんのアシストをし、収穫のお手伝いをする事から始まりました。その後、80坪ぐらいの土地をナルクで自由に使わせてもらい、野菜を植え収穫し、バザーでの無農薬野菜としての販売や、ナルク会員への朝の野菜としての提供を行い、拠点の財政にも寄与できる事を目標に歩み始めました。



トー楽園の賑やかな集い

決まり、正式なナルクの同好会としてスタートすることになり、今では会員も20人近くになりました。財政については2019年2月から現在に至るまでの約1年で、トンと「言うところ」でしようか!? 野菜を作るにあたっての出費は石灰、肥料、種や苗、防虫シート、黒マルチなどが主なアイテムです。農園までの足として車を使いますが、運転手は往復4000円をガソリン代として受け取り、同乗者は一人2000円を運賃として支払います。このやり繰りで、ほぼ運送費を賄って今日までできています。

一方収入は会員への野菜の売り上げ、催しやバザーでの収入が主となり、現在は「トー楽園」という名称もありません。今後も会員の健康に寄与し、茨木・摂津拠点の財政の一助となるように頑張っていきたいと考えています。(記・花立隆雄)

### 拠点だより

#### 【函館】 新事務所移転 4年目の今

函館拠点が現在地へ事務所を移転してから4年目に入りました。町会館や公共施設を借用して例会や不定期で開催してきたサークル活動が大きく変化し、事務所スペースを利用してできるようになりました。

特にサークル活動は従来の手編み教室に、健康麻雀教室、太極拳講習会が加わり、笑顔と元気な話声が飛び交い、地域の楽しい集いの場になりました。

#### 【和歌山】 歩いて歩いて

今回は関戸地区にある矢宮神社に行ってきました。風の強い晴れた日でした。榎、楠が生い茂る森の境内は、ゆっくりと時間が流れていくようでした。主祭神

#### 【石川】 水害ハザードマップ 豪雨時の「安全避難ガイド」

豪雨時の「安全避難ガイド」が拠点事務所にも配布されました。1000年以上にわたる歴史があるが、水規模と、50年から100年に1回のもとの、2種類が載っています。

奥には横に長い神殿があり、ほかに稲荷社、金毘羅社、お百度石などがあります。掃き清められた境内は、ゆっくりと時間が流れていくようでした。

1000年や1000年に1回なんてあり得ないから心配いらないと思わずに、最新の異常気象を見るとき1000年が明日かもしれません。油断せずに、しっかり日ごろの準備をしま

### 読者の随想

#### コロナウイルス 禍での助け合い 活動

##### 【大阪】豊島久美子

桜花爛漫の4月、ドイツから電子メールが届きました。それは本来ならこの時期、日本に帰って、お母様と花見を楽しむのが習慣のAさんからのものです。Aさんは国際結婚をしてドイツ在住。91歳の一人暮らしのお母様は私どもが支援に伺っている会員さんです。

落としております。母をめぐる介護のネットワークが今のところ、持続していることに感謝しております。

母自体はいつもとあまり変わりなく過ごしているようで、ほっとしております。ドイツは移動制限などを除き、不要不急の外出も控えております。お花見はNGです。大阪南、大阪北西拠点のお花見は中止しました。

私どもも、各種行事を中止、延期などに追い込まれております。買物や通院などを除き、不要不急の外出も控えております。お花見はNGです。大阪南、大阪北西拠点のお花見は中止しました。

メールの概略を紹介いたしますと、「コロナ危機は私たちの生活に大きな陰りをもたらしています。」

感謝の言葉などは省略しましたが、遠くで身動きできない身、身を裂かれる

私ども支援者への感謝の言葉などは省略しましたが、遠くで身動きできない身、身を裂かれる

このようなメンバーがAさんのお母様を支えています。

#### 【神戸】 コロナウイルス関連 用語

ウイルス関連の横文字の用語を整理してみました。

- ①WHO ワールド・ヘルス
- ②クラスター 世界的な健康機構
- ③PCR検査 社会的な間隔
- ④インバウンド 外から内へ
- ⑤ソーシャル・ディスタンス
- ⑥ゾーンニング 区分け
- ⑦スーパープレッダー 感染源となった人
- ⑧ゾーンニング 区分け
- ⑨インバウンド 外から内へ
- ⑩ソーシャル・ディスタンス
- ⑪PCR検査 社会的な間隔

#### 【札幌北】 府県の花・木・鳥

日本の各都道府県には条例で制定されたり、慣例で用いられているシンボルとされているものがあります。「花」「木」「鳥」が一般的で、ほかに「魚」「獣」「蝶」などもあり、「都道定」されました。

府県の花・木・鳥は、日本の各都道府県には条例で制定されたり、慣例で用いられているシンボルとされているものがあります。「花」「木」「鳥」が一般的で、ほかに「魚」「獣」「蝶」などもあり、「都道定」されました。

### ナルクの現勢

2020年7月現在

地域	活動拠点数
北海道地区	10カ所
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

#### 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