



**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> 隔月 10日発行  
 Eメール編集室・kaiho@nalc.jp

# 『密』を避けて関係はより『密』に 今年も続くコロナ禍での活動



神野 会長

令和3年の幕が開けた。昨年は新型コロナウイルスの影響で、ナルクの活動にも一定の制約があったが後半からは各拠点それぞれの特徴を生かしコロナ対策の工夫をしながら活動を展開した。厳しい状況の中、本年度から新しく選任された理事と会長とのリモート新春懇談会を開催し、それぞれが抱負を語ってくれた。

神野 新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

昨年の活動は新型コロナウイルスの影響で理事会、総会も書面総会、拠点総会も書面総会になりました。また第62回の理事会はZOOM会議となりました。

今年度上期(中間決算)は大変厳しい状況になりました。中間決算の状況は42拠点がプラスになっています。バランスのよい活動を展開している拠点は落ち込みが少ないと見受けられます。

また、コロナ禍でもナルクを必要とする会員に対し、積極的に支援されている拠点が、積極的な活動があることを心掛けています。

本年の干支は丑年です。丑年には、先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくといわれています。

「急がずに着実に実行を」

現状の課題は、会員の増強と拠点の事業運営です。会員の増強を図るためビジョンで提言された「全世代対応」を目指し、定款の細則を改訂しました。是非若い世代への会員獲得の行動を展開していただきたい。そして時間預託活動を増やし、事業活動、総合事業にも積極的に参加して健全な拠点運営をお願いします。

本年は今年一度理念である「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の原点に立ち返り、これに着実に実行していくことを最重点項目としたいと思います。その実行のベースは「エリア」の展開であり、それぞれのエリアで重点項目の実践について真剣に取り組む成果あるものにしていただきたいと考えます。

## 季の輝き



京の冬景色

写真・古布啓治

前11月号の当欄掲載の写真説明に誤りがありました。正しくは「宮城遠刈田のこけし作業場」です。失礼しました。



リモート懇談会中の会長(右上)、小澤(左上)内田(右下)、佐伯(左下)の4氏

リモート会議でした。まず今回初めて参加された理事さんと、リモートでの会議について印象をお伺いします。

面、報告だけになり、もう少し議論をする時間も欲しかったが、一つのやり方という意味ではよかったです。ではないでしょうか。



小澤利政 氏

初めのZOOM会議で緊張し、大した発言も出来ませんでした。おおい慣れれば意見も出せるかなと思います。

初めてにしては意外とスムーズに出来たと思います。大層な感覚がしっくりきませんでした。こんなこともできるという経験にはなりました。今後は、理事会も2回に1回はリモートで開催しては

一堂に会するというのも大事ですので次回(第63回)はぜひ集まって議論を交わりたいと思います。

ZOOM会議では、全体的な雰囲気は、なかなかつかめませんでした。また操作がうまくいかなかった、声が聞き取りにくい、といったことがありました。

他拠点の理事と顔合わせができ、よかったと思います。リモートは、大筋の経済的なメリットがあります。今後は、理事会も2回に1回はリモートで開催しては

どうかと思います。神野 やはりの会議とか懇談会はFACE TO FACEが大切です。年2回の理事会も1回は今回のようにリモート理事会を開催することも一つのやり方だと思います。

西村 続いて昨年の反省と本年の決意をお伺いします。

内田 今年度はエリア会議が開けています。1月に開きたいと思っておりますが、長野もコロナ感染者が増加しており、厳しい状況です。会議が開けないのであれば、直接に訪問し、話を聞きたいと思っております。やはり対面が重要だと思います。

佐伯 コロナの関係でエリア会議は開けられませんが、その代わり文書のやり取りはできました。各拠点の交流(情報交換)はマメにしていきたいと思っております。

またエリア会議の開催場所がそれぞれ遠いので、中間点で2-3人ずつ集まればどうかと思っております。

大きなことは出来ませんが、それぞれ拠点の特徴を生かして、あまり負担にならない程度に活動していければいいのではないかと思います。

3割減、活動寄付金は25%減、事務所経費はトントンだが、コロナが長引くと影響が出てきます。

新入会員獲得に力を入れており、年間目標50人に対し、10月現在で26人(52%)の入会があります。

新しい年度ではこれまでできなかったことをやっ(次頁へ)

た。ほとんどが地域包括支援センターからの紹介で「利用者」です。

## 和気愛々

会員の皆様、よき新年をお迎えのことと思います。昨年は新型コロナウイルスの影響があり大変な状況であった。早く収束を迎えたいが、一部専門家の間では2022年までこの状態が続くと言われている。今こそナルクの会員の皆様が「疎」にならず「密」な関係を創ることが重要である。そのことを実践している拠点を紹介したい。▼かざり拠点では役員が、会員間の音信不通状態を解消するため、8月から月2回「ハガキコール」を実施し、驚きと感謝の声を寄せられている。また、芦屋拠点では「ハガキでこんにちは」実行委員会を立ち上げ、往復ハガキでひと言メッセージをいただくことにし、多くの会員から返信があり、一体感が出来たことである。本部でも「ナルクはひとつ」の思いを込めて、各拠点の地場産品パズーを実施している。是非地元産品の出品と購入をお願いしたい。(神野 毅)



佐伯康子 氏

てみたい。

介護保険との兼ね

合いについて、世の

中が何をしてほしい

のか、探っていく必

要があり、会員同士

が、ナルクに入って

よかったですと思えるよ

うな活動を少しずつ

でもやっていきたい

と思います。

情報交換は重要で

す。各会員がナルク

に入ってきたと

感じることを大切

に、助け合い活動を

展開していくうえ

話等でマメに連絡を

取らなければなら

ないかと思ってい

ます。

都支部と地方と

はコロナの状況が違

います。地方ではそ

れほど発生してお

らず、出来れば郊外

業、あるいは屋外の

奉仕活動などによ

り、コミュニケーション

が図れるのでは

ないかと思ってい

ます。

千曲では、送迎活

動が多い中で、送る

りと密にし、ナルク

として心と心のつな

がりを大切にしてい

ただきたいです。

今年、ナルクに

とっても非常に厳し

い状況になると予想

されます。その前提

に立って、ナルク全

体、またすべての拠

点を素晴らしい組織

にしていきたいと思

います。

課題は会員増強と

事業運営。エリアの

### おらが拠点の 熱いひと

ながの拠点 林部範雄さんの巻

わが拠 点の熱き 人は？ と問われ れば、迷 わず「林 部範雄さ んです」 と答えま す。

現役時 代は労働 組合の役員として、 職場のま とめ役で信頼を得ていまし た。退職後は、長野県退職者 連合会の副会長も務められま した。既に区長など地域の役 員も全て歴任されています。

当然、ナルク活動には欠く ことのない人材のお一人 で、夫人のいく子さんも、連 営委員として時間預託・奉仕 時間の本部への報告を担当さ

れています。 林部夫妻はナルクに入会し

部範雄さんはボランティア精 神旺盛な方で、人に喜んで貰 うことを生甲斐としてお られます。

趣味の範囲は年々広が り、その内容はマジック ・南京玉すだれ・腹話術 ・コカリナに加えて、創 作小咄まで幅広く、特に マジックに関しては、ア マチュアの域を超えてい ます。

これらの特技は拠点の イベントに欠くこととは出 来ません。この評判を聞 きつけて、公民館や老人 クラブ等からお呼びが掛 かり、スケジュール調整 に苦労が多いとか。

活動の領域はアウトドアに も及び、山の会(会員32名) の会長も務め、ヒマラヤの麓 でのトレッキングに汗を流す

このように第2の人生を謳 歌する林部さんに昨年12月、 内閣府国務大臣からエイジレ ス賞(年齢にこだわらず自ら の責任と能力で活躍している と評価)が授与されました。

林部さんのご活躍とその生き 方が認められたものと思いま す。同時に私達はナルクの理 念「自立・奉仕・助け合い」 を実践されておられることに 学び、敬意を表したいと思います。(記・原田美登)



林部範雄さん



内田雅久 氏

同好会など、皆が 気楽に集える楽しい ナルクにしていきたい ことが大事です。上田 事務局、或いは会員

課 題は会員増強と 事業運営。エリアの 責任者として、皆さ んのますますのご活 躍を期待していま す。どうぞよろしく お願いします。

私は、大阪平野を流れる 一級河川、淀川の堤防が間 近に見える守口市佐太で生 まれ育ち、結婚後も偶然同 様に堤防を間近にする寝屋 川市で暮らしている。

大阪平野は何十万年前 に、地殻変動によって出現 し、生駒山地と北摂山地に 囲まれ海水に覆われていたが、長い年月を 経て陸地が形成された。人間が川の周りに 整備を行って、水辺の自然環境の保全 住むようになり、小さな集落から大きな国 を行いながら、人々も楽しめる場所を提 供 へ。古来、水を制する者は国を制す、と 言われているように、支配者は領民のため に治水 力を注いできた。その頃は「北の河」とか 呼ばれた淀川の最初の治水事業は、仁徳天 皇が構築した茨田堤(まんだのつつみ)で ある。私の住む寝屋川市にその跡が残る。 安土桃山時代に秀吉が命じて築いたのが 00。皆さんの随筆をお待ちしています。 文禄堤であり、これも寝屋川市に隣接する

### ホームページ上で バザー開店

各拠点の地場産物をホームペー ジで紹介しています。

ナルクは全国組織ですので、そ の特性を生かし地元の名産品を是非ご紹介ください。

売り上げの一部は拠点の運営費 になります。

常設はしませんが、季節に応じ て随時に開催します。

ホームページへのアクセスは下 記URLまたは「ナルク」で検索。

http://nalc.jp/

トップページの「地場産物バザ ー(会員限定)」をクリック。専用 の用紙で申し込んでください。

お問い合わせは事務局まで。



### 淀川 つれづれの記

新型コロナウイルス感染症が世界中に広 がって1年になるが、未だに収束の気配が ない。注意を払いつつ社会は動き出し ているが、感染拡大の心配は消えない。 また昨年は台風や集中豪 雨による大きな災害も発生 した。記録的な豪雨のため に河川が氾濫し被災地の被 害は想像を絶する。

その後も大雨による洪水 が度々起き、20年後には文 禄堤も崩壊。明治になり、 外国から技師を招いて淀川 改修工事を行うも、明治18 年の大水害では大阪市内ま で冠水したために、その後 はさらに川幅を広げ、堤防 を高くする護岸の修築が行 われた。昭和に入ってから も強い台風や集中豪雨によ り水位が上がったが治水工 事のお陰で持ちこたえ、決 壊することはなかった。



最古の治水築堤跡

★「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。



### 第62回理事会開催 新たな試み Zoom会議

2020年度上期の理事会が、コロナウィルスの影響で関西圏の理事11名とリモート参加10名で、本部6階会議室と理事の在籍する拠点事務所や自宅を結んでのリモート会議で開催された。

西村事務局長の進行で始まり、冒頭、あいさつに立った神



Zoomを使っての理事会(会場での参加者)

野会長は「今年度は新型コロナウイルスの影響でほとんどの拠点の総会は書面総会の形がとられた。拠点の活動もコロナ過で制約を受けているが、支援が必要な会員の工夫を必要としていた。活動を再開する必要があると報告。収支関係では活動の減少で、減収・増益になったとの報告。第2号議案の「エリア17およびビジョン推進の進捗状況と課題について」は各エリアの担当理事から報告



Zoomで参加の理事面々

がであった。エリア推進会議は、新型コロナウイルスの影響で、一部を除き、ほとんどのエリアで開催が出来ないとの報告。その後質疑応答があり、非常事態宣言下ナルクとして活動について統一基本方針は出せないのか、ナルクデイの実施についての意見が出された。

・非常事態宣言下の統一基本方針については「ナルクは活動の場が全国にあり、それぞれの自治体の発する方針に従うべきであり、また拠点の事情も異なるので、全国一律の活動方針を出すのは難しい。ナルクデイについては、今年からはトラアルで来年からは定期的に4月20日、ナルクデイ、ナルクウィークとして全国的に統一して環境美化をベースに展開していきたい。

### 施設活動中止の中 新入会員の勧誘へ 横浜

新型コロナウイルス感染症の拡大が始まり、横浜の諸活動は2月下旬以降、著しく低下しました。ボランティア活動だけでなく、運営委員会、同好会、ブロック交流会などの会員交流も縮小し、令和元年度が終了し、拠点設立25周年という記念すべき年度が経過してまいりました。

活動は会員間の個人支援を増やす努力を続けながら、福祉施設でのボランティア受け入れ再開を待つしかなかったが、会員数の拡大は私たちの努力で可能です。「助け合う」という共通の意識を持って人々が時間預託を介して、近所から全国まで広がる仕組は貴重な財産です。

### めざましに地道な努力で 増強をきかす 横浜と札幌

しかし上期で時間預託時間(前期の対前年比76%減)の対前年比76%減)重要な指標が生じました。時間預託活動は会員間の個人支援を増やす努力を続けながら、福祉施設でのボランティア受け入れ再開を待つしかなかったが、会員数の拡大は私たちの努力で可能です。「助け合う」という共通の意識を持って人々が時間預託を介して、近所から全国まで広がる仕組は貴重な財産です。

7月に実施した運営委員アンケートおよび運営委員会での検討を踏まえ、令和2年度活動計画の最重要課題として「拠点設立25周年記念・会員拡大活動」と位置付け、今年度50名の新入会員勧誘を目標として、拠点の総力を挙げて取り組みことを決定しました。

実施計画立案、推進は5つの班がそれぞれに班長を置き分担します。

- ①会員勧誘キャンペーン班
- ②25周年記念品活用班
- ③インターネット・スマホ活用班
- ④地域貢献的奉仕活動班
- ⑤時間預託点数譲渡活用班

すでに9月からの25周年記念品を届ける機会に、会員勧誘キャンペーン案内と協力をお願いしています。拠点の役員、運営委員は率先してこの活動を行います。お願いします。

講演「人生百歳時代、あなたはどう生きようか？」(仮題)を予定しています。

併せて八百坂代表から「入会のお誘い」のメッセージを発信しています。

「規約が改定になり、20代から入会が可能となりました。従来の「高齢型」から「多世代型」へと大きく変貌し飛躍を図ります。活力ある若い世代の方々の参加により、人生百年時代の活発な交流がなされ、地域の助け合いに一層の寄与に繋がると考えております。よってここに25周年に因み25名の増員目標を掲げ、広い世代の多くの方々の入会をお待ちしております。

既に取り組みが展開され、既に30名の入会があります。

びわこ南東 濱本孝成

ナルクエンディングノートは早くから2人分買っていました。お話しもせず、記入していませんでした。

妻が亡くなった半年後(7年前)その反省から記入し、毎年見直しています。さらに、経験した死後の手続きなどを記入してファイルに

難しいことを思い出させてくれました。『書いて安心』

読んだ家族は「お安心」と言える内容ではありませんが、実平成14年に定年退職したとき、自由になんかでもできると頑張った。第二の人生・60歳の企画書をまとめました。ただ終末期の対応及び遺言は書けませんでした。しかし今見るととさっぱり安心できる代物ではありません。第二の人生の過ごし方、生活のリズムを整えたいです。

結局、今一度エンディングノートとして見直し、書き直さなければと思いつつ、エンディングノートは定期的なメンテナンスが必要な遠方の仲間の助けに感謝

私の簡単料理・自慢の一品  
おすすめ レシピ

『いもねり(おやき)』

琵琶湖西岸、比良山地南麓の旧滋賀郡志賀町栗原(現・大津市栗原)に伝わる郷土料理をご紹介します。

(材料)

- 米 300g(2合)
- もち米 25g(なくてもよい)
- 里いも、200g(正味)
- 塩、2.5g
- (ゆず味噌・甘みそ・砂糖醤油・大根おろし醤油等)

(作り方)

- ① 洗った米・もち米はザルにあえ30分おく。里いもは皮をむき1cmの1口大に切る。
- ② 炊飯器に米・もち米・塩・水(目盛とおり)を入れ、上から里いもを並べて炊く。
- ③ 炊きあがったら、摺りこぎでよくつき、手水をつけて小餅型にまるめる。
- ④ 網・フライパン等で両面こんがり焼き、お好みの味でいただく。

※米が貴重だった時代、いもと混ぜて、美味しく増量して食べ、子供たちの楽しいおやつでもありました。(びわこ湖西拠点 内田泰子)

脳裏に浮かんだのは、以前ナルクの新聞で読んだ記事でした。海外に赴任された方が、お墓の世話をナルクに依頼されていた。早稲は松山のナルクの方に電話をおかけしたところ、即座に引き受けてくださったことになり、うれしくて有難く涙が出ました。ナルクに所属しているものの、まだ十分な奉仕が出来ていない私ですが、機会があれば皆様のお役に立ちたいと思っています。

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。できるだけ写真を添付してください。自慢の郷土料理もご紹介ください。

メールアドレス kaiho@nalc.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

遠隔地(愛媛県松山市)にある実家の墓の守りが、関係者それぞれの高齢化や最近のコロナの勃発により、なかなか行けなくなっていました。そんな私の

遠方の仲間の助けに感謝

北神・三田 得能 貞恵

遠隔地(愛媛県松山市)にある実家の墓の守りが、関係者それぞれの高齢化や最近のコロナの勃発により、なかなか行けなくなっていました。そんな私の

ム確立、健康、趣味、経済、人脈への対応等清書はしている。ですが文書にはなる今日のごとです。

なぜなら、時の経過とともに経済的な数字が変化します。色々やりたいことも変わってきます。人脈のリストも変遷します。常にメンテナンスが必要で、社会情勢も時勢も変化します。ことにあったるの対応も変わります。

結局、今一度エンディングノートとして見直し、書き直さなければと思いつつ、エンディングノートは定期的なメンテナンスが必要な

遠方の仲間の助けに感謝

北神・三田 得能 貞恵

遠隔地(愛媛県松山市)にある実家の墓の守りが、関係者それぞれの高齢化や最近のコロナの勃発により、なかなか行けなくなっていました。そんな私の

遠方の仲間の助けに感謝

北神・三田 得能 貞恵

遠隔地(愛媛県松山市)にある実家の墓の守りが、関係者それぞれの高齢化や最近のコロナの勃発により、なかなか行けなくなっていました。そんな私の





茶道サークルは平成28年4月に有志10名でスタートしました。

毎月第四火曜日の午後、表千家師範である安藤陽子先生の下で茶道の約束事や手順などを勉強しています。

安藤先生は、幼少の頃から茶道の師匠として有名だった祖母の手ほどきを受け、大垣市御殿町にて茶道教室を営むスタミナ抜群の各務原拠点副代表でもあります。

文獻によれば、茶道は信長・秀吉の戦国時代に落ちつかぬ庶民の心を鎮め、荒れすさみ優雅さを失った武士達の心を和らげ、武士と町人の融和を図る事を目的としたと言われています。しかし私ども茶友会の目的は、全員が茶会のお客、亭主、お運びを経験して茶道を楽しむことで、目標は、初釜や納涼茶会等に参加出



来る程度の知識と技能の習得です。お稽古は、当日の参加者をお客と亭主のグループに分け、お客としての、床の拜見、歩き方、あいさつ、お菓子の頂き方、お茶の頂き方等と、亭主としてお点前の作法・所作等を本番さながらの緊張感を持って真剣に取り組みんでいます。

初釜参加の婦人は「床の間の、結び柳のしだれ枝には、はやも芽吹き、くれない見ゆる」と短歌を読まれています。

### 拠点だより

【かずさ】 いっぱい、練習にはハマニカ教 げんでいます。

新型コロナ ウイルス感染 防止に関する よかった」という満 足感と「まだ収束し

の継続と、一部再開の方針に基づき、ハ一モニカ教室から絶対感染者は出さな

利用施設(君津中央公民館)の厳しい使

9月からハ一モニカ

教室を開講しました。参加者は会員数(15名)の半分にも満たなかったが、幽閉状態から解放されたように、楽しさ

に亘る日誌に目を通すと、先生の師伝として①芸は体で覚えよ(頭で理解するのはなく体験して身につけること)。

長老の男性は、「日本の伝統の茶道を学ぶことにより、礼儀作法が習得できてありがたい」と感想を述べています。

安藤先生曰く、おいしいお茶を共に楽しむ、心を通わせて、人と人との交流の場としてサークルを楽しみましょう。

ストレスの多い現代に、時間と仕事を忘れ茶室に座る一時は贅沢な時間と思えますが、この時間を大切にしたいです。

輪番制の当番が書いた日誌は活動記録として保存しています。4年間

室で開きました。今年には新型コロナの影響で8月の実施になり、参加者は学生16名、ナルク会員は小澤代表以下8名でした。

第一回は小澤代表からパワーポイントでナルクの理念・組織、そして「ナルク銚子」の生い立ちや活動を説明し学生さん方に理解を求めました。

第II部の交流会は「鳥取」

「鳥取」

「鳥取」

「鳥取」

「鳥取」

「鳥取」

「鳥取」

「鳥取」

「鳥取」

「読者の随想」

「宝塚・川西」大島

淡紅子

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐと、3月初旬から学校や幼稚園・保育所が一時にお休みになってしまいました。

「大変だ!」と先ず頭に浮かんだのは、夏休み明けの始業式でげっそり痩せている子たちです。

私の住む宝塚市の調査では「子どもの貧困率」は2017年7・4%なので13人に1人が貧困状態、35人学級には2〜3人存在することになります。またここに

は貧困状態でなくても、保護者が依存症や精神疾患など何らかの理由で食事を用意することが出来ない家庭は含まれていないので、実際はもっと多くの子どもたちが欠食状態にあると言えます。

安価で栄養のバランスが良く、安全で温かい給食が食べられなくなる!そこで、日頃から子どもや食の問題に取り組んでいる仲間たちと、何かできることはないかと動き出しました。

元教員のKNさんと、先ずは医療・介護・保育などの「エッセンシャルワーク」に従事し、日中家庭で見守ることが出来ない保護者や配膳者を集めてく

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「読者の随想」

「宝塚・川西」大島

淡紅子

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐと、3月初旬から学校や幼稚園・保育所が一時にお休みになってしまいました。

「大変だ!」と先ず頭に浮かんだのは、夏休み明けの始業式でげっそり痩せている子たちです。

私の住む宝塚市の調査では「子どもの貧困率」は2017年7・4%なので13人に1人が貧困状態、35人学級には2〜3人存在することになります。またここに

は貧困状態でなくても、保護者が依存症や精神疾患など何らかの理由で食事を用意することが出来ない家庭は含まれていないので、実際はもっと多くの子どもたちが欠食状態にあると言えます。

安価で栄養のバランスが良く、安全で温かい給食が食べられなくなる!そこで、日頃から子どもや食の問題に取り組んでいる仲間たちと、何かできることはないかと動き出しました。

元教員のKNさんと、先ずは医療・介護・保育などの「エッセンシャルワーク」に従事し、日中家庭で見守ることが出来ない保護者や配膳者を集めてく

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

### ナルクの現勢

2021年1月現在

地域	活動拠点数
北海道地区	10か所
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	37
中国地区	6
四国地区	6
九州地区	3
合計	102

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

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。

「秋のピクニック」で「マリ」の会員が中心になって三密防止のため、手を触れ合わないフーックダンスを楽しんだ。



### 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・東京電力労働組合・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