

2021年度活動計画 (案) 新たな時代への挑戦



ナルク
NALC

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
事務所: 大阪市中央区常盤町2-1-8 FGBビル大阪 〒54C-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

「はじめに」昨年は、新型コロナウイルスの影響で活動が厳しい状況であった。本年度も現状を常のものとし、かつ目標は先を見据えながら、事業活動を進めることが重要である。しばらく新型コロナウイルスの影響が続くと思われるが、収束後の対応のためにも、今何をすべきかナルク組織を挙げて考え、実行に移したい。要は決めたことを確実に実行することが重要で、可能な対策については即実行し、基本的にはナルクビジョンを2021年度までに成果あるものにした。

最重点活動

- 1 組織の総点検
- 2 後継者の発掘と人材の育成
- 3 ネットワークの構築
- 4 これまでの理念を踏まえたうえで、将来の発展に向けて新

- 5 地域社会への貢献
- 6 財政の健全化

たなナルクの魅力を創造(時間預託制度を守りながら)

1 ナルクの魅力を創造(時間預託制度を守りながら)

2 地域社会への貢献

3 財政の健全化

一人が一人の会員紹介運動の展開。

ナルクビジョンで提起された全世代対応の会員組織への展開と将来につながる組織運営の確立にナルクで取り組む。

活動会員の増強については、拠点役員が全会員に面談・接し活動の要請と、拠点のイベントに参加を促し「楽しいナルク」を実践し活動の強化と会員増に結びつける。せつかくナルクに入会したのだから、ナルクに何らかのかかわりを持ってもらうよう全役員が努力する。全会員が一人が一人の会員紹介運動を継続して実践し、拠点で会員増強目標を立て取組む。

2 次代を担う人材の発掘と人材の育成

組織の永続的発展には、次代を担う人材の育成が急務である。現状として、代表・事務局長の後継者が見つからず、拠点の解散に追い込まれた拠点も現出した。常日頃の人材育成が重要である。

本年度、本部主催はもとより、エリア単位で「次期リーダー養成講座」を実施したい。今まで本部主催の次期リーダー養成講座は15回開催されているが、多くを派遣している拠点は成果を上げている。

(参照: 右下表)

例えば、水戸拠点は継続して養成講座に受講生を派遣し、研修後、受講生たちは自ら拠点運営の要となり積極的に拠点をリードしている。

また、エリア単位、拠点単位での役員研修会の場でも「総合事業の推進」「拠点の課題の解決」等の内容で実施された。



奈良県・高取町ジャンボ雛写真 古布啓治

「一人が一人の」の運動を継続して実践し、拠点で会員増強目標を立て取組む。

2 次代を担う人材の発掘と人材の育成

組織の永続的発展には、次代を担う人材の育成が急務である。現状として、代表・事務局長の後継者が見つからず、拠点の解散に追い込まれた拠点も現出した。常日頃の人材育成が重要である。

本年度、本部主催はもとより、エリア単位で「次期リーダー養成講座」を実施したい。今まで本部主催の次期リーダー養成講座は15回開催されているが、多くを派遣している拠点は成果を上げている。

(参照: 右下表)

例えば、水戸拠点は継続して養成講座に受講生を派遣し、研修後、受講生たちは自ら拠点運営の要となり積極的に拠点をリードしている。

また、エリア単位、拠点単位での役員研修会の場でも「総合事業の推進」「拠点の課題の解決」等の内容で実施された。

拠点	参加者数	拠点	参加者数
水戸	16	亀岡	10
茨木・摂津	14	徳島	10
奈良	13	豊中・池田	9
栃木	12	東京	8
函館	11	ふくい	8
横浜	11	枚方	8
宝塚・川西	11	箕面	8

日常での育成も重要であるが役員幹部は、次期リーダーの発掘に努力していただきたい。

リーダー養成講座の受講者の感想文を紹介する。

※定款の講義は、大変貴重な時間でした。

日ごろは何気なくボランティア活動をしています。活動規約が定款の中にあり、それに基づいて活動を行っていることがよく分かりました。活動に自信が持てるようになりました。

※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ついて話しが



リーダー養成講座受講風景

あり、頭の中で分かっていないようによく分かっていなかったことが整理されました。特に事業活動について、地域活動は、益々重要性を増してきます。

※本部から今回の研修の内容を拠点の運営委員会等で話し、情報を共有していただきという話しがありました。そこで上

がった疑問点などをまた本部に戻し、やりとりを深めなければいけないと思いましたが、これを機に、もつ

と積極的にナルクの活動に取り組んでいこうと思えました。

3 新たな時代への対応

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で拠点活動は厳しい状況になったが、その中で工夫を凝らし活動している拠点も多くみられた。会員との関係をより密にし、今こそナルク

の会員としての一体感を持つことを大事にしていきたい。本部においても理事会は書面、リモートで実施した。しかし「Zoom」が基本であり、新たな時代への対応として、エリア会議の実施、本部と拠点との連携、拠点役員と会員との関係をより密にすることが重要であるが、特にこの時期「Zoom」等を使つてのWeb対応をお願いしたい。そのため拠点において、極力パソコン研修を実施し、「本部-拠点-会員」とのネットワークを作り上げる必要がある。

4 ナルクの基本理念(自立・奉仕・助け合い)を遵守しつつ、新たな魅力を会員の総意で創ろう

設立以来、理念(自立・奉仕・助け合い)特に、助け合い(時間預託制度)活動を主として実践してきた。このことを遵守しつつも、時代に合い全世代、特に若い会員の確保を目標とし、新たな「ナルクの魅力」を本部、拠点挙げて創造することが求められている。

5 地域社会への貢献

活動としての「ナルクデー」を全拠点挙げて実行しよう

ナルク創設の原点

である社会貢献活動を積極的に推進することが重要である。

地域の環境美化活動、福祉施設への支援活動等を展開し、地域社会への貢献のための行動を展開し、その一つとして本年度より本格的に「ナルクデー」を4月20日を基本として実施したい。具体的な行動としては、地域の環境美化をメインに拠点単位、エリア単位、または地域住民も巻き込んだり活動したい。

6 事業活動の展開により拠点の運営の健全化(組織、財政)

ナルクのように継続して活動するボランティア団体は、組織を維持していくための経費を相当額確保しなければならぬ。このためベースになる財源は活動会員の年会費、賛助会員の賛助会費、寄付金、助成金である。しかし不足する部分は収益事業を実施しなければならぬ。

現在取組んでいる収益事業は、外部評価や第三者評価を行う福祉調査センター活動、エンディングノートや介護サポートリーディングテキスト等書籍の制作販売活動、高齢者介護施設への事業としての支援活動、市町村が進める

友人に「追悼文集」を贈呈した。お礼のメールがあり、好きな言葉が記されていた。「人生の本舞台は常に将来にあり」この言葉は憲政の神様と言われた尾崎行雄の言葉である。人は何歳になってもそれまでの人生は序幕にすぎず、これから本舞台であるという意味だそうである。人間にとって知識と経験ほど尊いモノはない、その二つは年毎に増えていく。すなわち人は年を重ねるほどその前途は輝かしい多望であるという彼の人生観である。尾崎行雄は号を「琴堂」と称し、東京市長時代、アメリカ合衆国にソメイヨシノを2000本贈呈し、ワシントンのポトマック河畔に植樹され「桜祭り」が開催されている。後に三重県から衆議院議員に当選しその功績を称え、国会議事堂前に「憲政記念館」が建設された。ナルク10周年の記念パーティーが開催された場所でもある。琴堂は私の故郷である伊勢市の郊外、宮川のそばに旧居があり「尾崎琴堂記念館」が建設された。(神野毅)

和気愛々

友人に「追悼文集」を贈呈した。お礼のメールがあり、好きな言葉が記されていた。「人生の本舞台は常に将来にあり」この言葉は憲政の神様と言われた尾崎行雄の言葉である。人は何歳になってもそれまでの人生は序幕にすぎず、これから本舞台であるという意味だそうである。人間にとって知識と経験ほど尊いモノはない、その二つは年毎に増えていく。すなわち人は年を重ねるほどその前途は輝かしい多望であるという彼の人生観である。尾崎行雄は号を「琴堂」と称し、東京市長時代、アメリカ合衆国にソメイヨシノを2000本贈呈し、ワシントンのポトマック河畔に植樹され「桜祭り」が開催されている。後に三重県から衆議院議員に当選しその功績を称え、国会議事堂前に「憲政記念館」が建設された。ナルク10周年の記念パーティーが開催された場所でもある。琴堂は私の故郷である伊勢市の郊外、宮川のそばに旧居があり「尾崎琴堂記念館」が建設された。(神野毅)

総合事業での住民の日常生活支援活動などである。これらの活動は拠点や本部の日常活動を支え、運営を維持管理している。収入源となっていない。今年度もこれらの事業を前向きに展開していく覚悟である。

(1) 総合事業への対応
「超高齢化社会への課題」「介護保険の改正への対応」に対して、ナルク設立の原点である「自立・奉仕・助け合い」の理念をしっかりと再確認し、実践・行動する必要がある。

総合事業への積極的な取組について、「介護予防・日常生活支援総合事業」は、2018年度から本格的に展開されている。2014年の介護保険法改正により設けられた高齢者の日常生活を支援する活動で総合事業と呼ばれている。従来、介護保険事業者が実施されている高齢者介護介助業務のうち、要支援1、2適用者（今後対応範囲は広がる見通し）の日常生活支援の部分を市町村事業として、ボランティア団体も参加可能な事業としたものである。昨年度末現在、ナルクでは8拠点がこの事業に

取組んでいる。ナルクはこの総合事業に参加して行くにあたっての対応は2015年5月29日の通達で拠点に周知している。拠点はこの通達に示している3つのメニューの中から地域の状況、拠点は役員中心に、会員の意向等を充分斟酌して自拠点が取組む方法を決定し、地域の市町村からの要請に対応していただきたい。

総合事業を地域での社会貢献活動として、拠点活動の重要な活動として取り組んでいくことが、介護保険の現状並びに将来の財政負担の軽減のためにも重要であり、そのため拠点において従来から積極的に実施してきた「日常生活支援活動テキスト」を活用しての研修会を活動されていない会員、新入会員対象に実施し、介護・介助の実力をつけるとともに、日頃から市町村当局をはじめ、関係諸団体と接触を密にして、情報の把握とそれへの対応を心掛けること、拠点全体としての情報の共有も必要である。要は地域での高齢者の支援ネットワークを作ることが重要である。

(2) 福祉調査センター活動
福祉調査センターは産声を上げて本年度で16年目を迎える。当初は神奈川と大阪で活動をスタートし、現在、北海道、栃木、千葉、神奈川、岐阜、滋賀、大阪、兵庫の8か所それぞれ地域の道府県単位で活動をおこなっている。取り組んでいる事業内容は、グループホームの外部評価、保育園・特養等高齢者介護施設の第三者評価、児童養護施設・乳児院等の社会的養護関係施設第三者評価等である。

この活動に参加しているメンバーは約250名で、いずれもナルクの会員で、多くは評価調査員歴が10年以上となり近年高齢化し、若年層との交代を望みつつ頑張っている。

活動としての協力をお願いして拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

★「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。



活動としての協力をお願いして拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

活動として多くの拠点が実施している。お願いで拠点の財政への寄与を考慮した活動として多くの拠点が実施している。今一度ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の実践が重要である。2エリア17の新たな展開はナルクビジョンの推進である。「エリア17推進」は5年目を迎え、ナルクビジョンの推進を図るための重点課題とした。ナルクビジョンの推進をベースにエリア全体、個々の拠点の活動の積極

★「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。

リレーエッセイ

つれづれの記

カヤックで琵琶湖一周の一人旅



2000年に定年退職後、たまたま見つけたパンフレットの初心者講習を受けました。海や川も活動の場ですが、琵琶湖は自然が豊かで、何と言っても便利で安全なのが魅力です。巡ってみたい誘惑に勝てず、2001年9月と2011年7月に一周したことがありました。

今回は体力気力がまだぎりぎり残っている間に、と決断した旅で勿論これが最後になります。2020年6月29日朝、自宅近くの南郷港から瀬田川を遡り、琵琶湖を反時計回りに一周する旅になりました。天候や体調の都合で、どこまで進めるかわからないので、原則は野宿になります。食べること寝ること洗濯などをやりくりしなければならぬので、雨の日が多かったこの生活の方舟を漕ぎ進めることよりも大変でした。1週間という非日常の体験をし、7月5日の夕方に無事に帰着しました。

この間の出来事や感想の一部を紹介したいと思います。そのおかげで最後まで頑張れた★1日目、宿営地は何もない浜辺で夜中

私はこれで元気です

二わたしの健康法お教えします 再び転ばぬために

一昨年の11月初め、ゴルフを終えて帰宅途中の出来事でした。横断歩道の手前でバスが目に入り、一目散に走り込んで、両手をつく体勢で転んでしまいました。

受診の結果、「上腕骨近位端骨折」と診断され、3.5時間に及ぶ手術を受け、約1か月の入院生活を送りました。

手術の翌日に、リハビリ担当の作業療法士さんと初対面、「リハビリは痛いと思っているのですが、痛いことはしません」と、ホットしたものです。

箸が持てない、文字が書けない、顔が洗えない、服の着脱が出来ない等々を経て、10か月後からリハビリを兼ねてゴルフにも挑戦しています。コロナ禍でリハビリ休止中は、再度の転倒予防のために1日40分の歩行を続け、今はどんな場合でも「急がず・走らず・つまずかず」に留意した生活を取り入れています。作業療法士さん、ありがとうございました。(枚方拠点 植本壽満枝)

茂原拠点設立20周年記念 三密を避けシンポジウム

令和2年12月6日、茂原市副市長の豊田正斗氏、茂原市社会福祉協議会会長の鬼島義昭氏、神野テーマは「人生百歳時代 今、地域に求められるもの」福祉のある《我がまち》づくり」と題し、茂原市長の田中豊彦氏、社会福祉協議会会長の鬼島義昭氏を始め多数の来賓の方とナルク会員総勢98名が参加。新型コロナウイルス禍茂原市役所の全面的な支援で感染防止に万全の策を講じ開催された。

第1部として「高齢者の社会参加とボランティア活動」と題し、パワーポイントを使って神野会長から基調講演があった。人生百年時代のライフコース、社会システムについて説明、高齢者の課題とその対応としての地域包括ケアシステムの推進と地域で支える等の説明をし、具体的活動事例としてナルクの事例と、高齢者の社会参加について紹介された。

第2部としてパネルディスカッション「超高齢社会と福祉のまちづくり」と題

し、茂原市副市長の豊田正斗氏、茂原市社会福祉協議会会長の鬼島義昭氏、神野会長、コーディネーターとして茂原拠点の松永代表が担当した。先ずコーディネーターから茂原市は2025年には高齢化率は34・6%になり3人に1人は高齢者になり、今後、助け合い・支え合いの地域づくりと地域のコミュニティを取り戻すための地域ネットワークづくりについて、高齢者が安心して暮らすことについて

・あまり思わない (2名)
 ・社会参加したい内容 (12名)
 ・収入がある仕事 (38名)
 ・ボランティア活動 (43名)
 ・健康づくり・地域活動 (13名)
 ・趣味活動 (27名)
 ・やりたい (20名)
 ・できない (22名)
 ・無回答 (24名)

2 介護保険について充分知っていますか
 ・充分知っています (14名)
 ・ある程度知っている (38名)
 ・余り知らない (14名)
 ・3国は「在宅介護」をすすめているがどう思いますか
 ・望ましい (15名)
 ・望ましくない (42名)

難しい
 ・介護施設を利用したい
 ・高齢者支援について無回答が多かった。
 ・支援したいの思いはあるが、自身の体力健康に自信がもてないという迷いがある
 ・在宅介護について望ましいが難しいと思うとの答が多く今後の課題と言える。



令和2年12月6日、茂原市副市長の豊田正斗氏、茂原市社会福祉協議会会長の鬼島義昭氏、神野テーマは「人生百歳時代 今、地域に求められるもの」福祉のある《我がまち》づくり」と題し、茂原市長の田中豊彦氏、社会福祉協議会会長の鬼島義昭氏を始め多数の来賓の方とナルク会員総勢98名が参加。新型コロナウイルス禍茂原市役所の全面的な支援で感染防止に万全の策を講じ開催された。

令和3年1月22日に函館拠点の監査がMOO会議システム(MOO)を使って行われました。

これまで、拠点の監査は、竹内監事と東本会計士が年に二か所の拠点に向いて行われていたが、今年度はコロナウイルス感染予防の為に、初めてMOO会議システムを使っての監査となりました。

令和3年1月22日に函館拠点の監査がMOO会議システム(MOO)を使って行われました。

これまで、拠点の監査は、竹内監事と東本会計士が年に二か所の拠点に向いて行われていたが、今年度はコロナウイルス感染予防の為に、初めてMOO会議システムを使っての監査となりました。

監査もリモートで



令和3年1月22日に函館拠点の監査がMOO会議システム(MOO)を使って行われました。

これまで、拠点の監査は、竹内監事と東本会計士が年に二か所の拠点に向いて行われていたが、今年度はコロナウイルス感染予防の為に、初めてMOO会議システムを使っての監査となりました。

令和3年1月22日に函館拠点の監査がMOO会議システム(MOO)を使って行われました。

これまで、拠点の監査は、竹内監事と東本会計士が年に二か所の拠点に向いて行われていたが、今年度はコロナウイルス感染予防の為に、初めてMOO会議システムを使っての監査となりました。

おらが拠点の熱いひと

後藤俊さんの巻
 ナルク江別拠点の熱いひと、後藤俊さんを紹介いたします。

江別拠点(2000年)以来、の指導に奔走し、一度も休み無く発行を続け令和3年1月で14号になりました。

後藤さんは米寿を迎えた満88歳のお元気の会員です。柔和な笑顔は誰をも包みこみ安心して話ができる方です。

後藤さんは、中学校の頃よりバレーボールに夢中になり、高校では全国大会に出場し、高校・

大学教員時代と続けてきました。ナイフ(カナダ・ノースウエスで準州)でのオーロラ観光は今も脳裏に焼き付いています。

後藤さんを中心とする江別の会報「ふきのとう」は本部に62部、江別市内に135部、そして会員に届けています。「記事を見たよ」「エコキャンプ集めているんだってねえ」と言っている方も増えてきました。

「ふきのとう」は、ナルク江別と地域の人達との橋渡しになっています。会員だけでなく地域の人も、身近な紙面作りに編集長担当を8年間、後藤さんを中心に会員一同協力して行くつもりです。

コロナ終息後の楽しい飲み会を目標に頑張っています。

(記・植松英子)



病を乗り越えてナルクと関わり私(上野真由美は)14年前(39歳の時)、突然病に倒れました。そのために、右側の手足が不自由になり、右半身不随になりました。リハビリは今も続けています。このままではいけないと思っていた時、「いどばたカフェ」でナルクの活動を聞きナルクに入会しました。最初は入会しただけで、私に何かお手伝い出来るかと聞いてみました。色々感じ始め、色々やってみましたが、右側が不自由でも、今では人の手伝いや、人にかかわることが今の私にはとても気持ちいいものになって来ています。

前向きな姿に感動私(上野真由美)は、初めて上野さんと出会ったのは10年ほど前です。「いどばたカフェ」(みんなどの居場所)にお客さんとして来られました。じきにスタッフとなり、活動の中では、パッチワークや折り紙など指導しています。上野さんは、運転が得意です。ナルク会員の移動、社会に役立ち、その中で生きる喜びを見出す仲間達を集めています。多くの運営委員が黄色いベスト姿で忙しく動き回っています。

「いどばたカフェ」主宰者竹田あや子(ナルク栃木・副代表)

まだ買えるヨー 待ってるヨー!

昨年暮れにホームページ上でのパザーを開店しました。未だご覧下さい。パソコンだけでなく、スマートフォンでも簡単にアクセスできます。「ナルク」と検索すればすぐに見つかりますので、試してください。

出展品は
 ☆水戸納豆
 ☆干し芋
 ☆ワカメ、メカブ、アカモク
 ☆ぬれ煎餅
 ☆エゴマ油
 ☆今治タオル

どれも拠点責任者を持つ推薦の良品揃いです。是非一度お試しください。問い合わせはナルク本部事務局 電話：06-6941-5448、FAX:06-6941-5130



は、運転が得意です。ナルク会員の移動、社会に役立ち、その中で生きる喜びを見出す仲間達を集めています。多くの運営委員が黄色いベスト姿で忙しく動き回っています。

「いどばたカフェ」主宰者竹田あや子(ナルク栃木・副代表)

この指し〜まれ 全国同好会めぐり ひたち拠点 里山を歩く会

拠点活動の活性化
および会員の健康維持と親睦を図ることを目的として、平成25年4月からサークル活動「里山を歩く会」がスタートしました。昨年末での7年間に、茨城県内の里山登山を中心に37回実施し、参加会員は延べ315名、1回の平均参加者は9名です。

日帰りで楽しめる身近な茨城県の山々は、標高1000mにも満たない山ばかりですが、新緑、紅葉とそれぞれの美しさを歩く会は山歩き

経験が少ない方、高齢の方でも無理なく参加できるように、事前に下見したりしてコース設定するほか、実施時期を真夏、真冬は休会として事故防止に努めており、今日まで無事故で実施できております。

平成29年から12月に計画する歩く会を忘年登山と呼び、近場にある日帰り温泉を探し、登山後の入浴と昼食忘年会を開催

し、会員同士の絆と交流を深め好評をいただいております。今回は、新型コロナウイルスの感染拡大により、計画を中止にしています。一日も早い収束を願い、来るべき里山を歩く会の再開に、まずは体力の維持に努めたいと思います。

ウエブはクモの巣？
【和歌山】塩路英雄最近「ウエブ」が頭に着く言葉が増えてくる。ウエブ会議、ウエブインタビュー、ウエブ飲み会……。そもそもウエブとは何か。

ウエブ(we)とはクモの巣を意味する英単語で、多数の文字が互いにリンクし合っている様子。クモの巣の網目状に例えられたもの。元々は米軍の発想で地球上のどこかで紛争が起こっても軍隊がそ

【神戸】濱田郁子
再開したもののコーラス教室が初めて2年ほど経つ。大人数で、それほど下手を問はず、大声で歌うことが良いストレス解消になり、月2回の教室を楽しみにしていた。しかし、声を

【札幌】
輪読と実践
「シニア生活・介護支援サポーター」を昨年より2回の運営委員会、議事終了後、事務局長の先導により、事務局の代表が対応。早速テキストで習った幾つかの事に留意し、今後の活動に幅が

【高槻・島本】
子ども食堂を個人宅で
これまでNPO法人「シーン」の会議室で開いていた「ナルク子ども食堂」は新型コロナウイルス感染拡大の影響で昨年6月に同会議室が閉鎖されたため、7月からナルク会員の個人宅に移して継続しています。

拠点だより

【高槻・島本】
子ども食堂を個人宅で
これまでNPO法人「シーン」の会議室で開いていた「ナルク子ども食堂」は新型コロナウイルス感染拡大の影響で昨年6月に同会議室が閉鎖されたため、7月からナルク会員の個人宅に移して継続しています。

【かずさ】
三市巡回ボランティアを実施
昨年11月27日、新型コロナウイルス禍の中で、ナルクの奉仕活動である環境美化活動を富津市ふれあい公園周辺で実施しました。

【栃木】
奉仕作業
コロナ禍の中、昨年11月29日「よみがえれ大谷プロジェクト」(同プロジェクト)

【交野】
活動を再開
「天の川明星デイサービス」の活動は9時45分から2時間。内容は洗髪後乾燥がメイン。コロナ禍で昨年4月上旬から5月いっぱいまで

【寝屋川】
ポスター展に参加
例年10月に行われる「ふれあいフェスタ」は、昨年はコロナ禍の影響で、バザーなどの催しものが中止となり、各市民団体が日頃の活動をPRするポスター展に替

【札幌】
輪読と実践
「シニア生活・介護支援サポーター」を昨年より2回の運営委員会、議事終了後、事務局の代表が対応。早速テキストで習った幾つかの事に留意し、今後の活動に幅が

【札幌】
輪読と実践
「シニア生活・介護支援サポーター」を昨年より2回の運営委員会、議事終了後、事務局の代表が対応。早速テキストで習った幾つかの事に留意し、今後の活動に幅が

【札幌】
輪読と実践
「シニア生活・介護支援サポーター」を昨年より2回の運営委員会、議事終了後、事務局の代表が対応。早速テキストで習った幾つかの事に留意し、今後の活動に幅が

【札幌】
輪読と実践
「シニア生活・介護支援サポーター」を昨年より2回の運営委員会、議事終了後、事務局の代表が対応。早速テキストで習った幾つかの事に留意し、今後の活動に幅が

2021年3月現在	
地域	拠点数
北海道	10
東北	5
関東	23
信州	4
北陸	2
中部	6
近畿	37
中国	6
四国	6
九州	3
合計	102
海外	
USA	1
スイス	1
UK	1
オランダ	1



団体 賛助会員

(敬称略)

- あいおい損保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・デイサービスセンター(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。