

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 FGB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>

Eメール編集室 [kaiho@nalc.jp](mailto:kaiho@nalc.jp)

隔月  
10日発行



地域	活動拠点数	地域	活動拠点数	海外	活動拠点数
北海道	10	中部	7	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	33	ナルクスイス	1
関東	22	中国	5	ナルクUK	1
信州	3	四国	5	ナルクオランダ	1
北陸	2	九州	3	合計	4
合計		95			

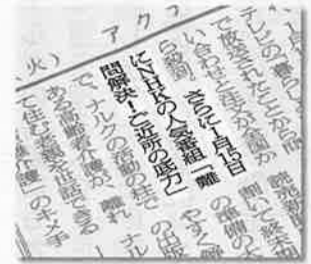
# 望まれている時間預託活動

ナルクの勢力は、最盛期であった2009~2010年頃からやや小さくなりつつある。果たしてナルクの存在感は、薄くなってきているのか。

今や世間は高齢化と呼ばれ始めて久しい。最近の現役退職後や子育て終了後間もない層の人達のボランティア離れが目立ってきていることも大きな要因ではなからうか。現実には元気な高齢者が支援の必要な高齢者を支えなければならなくなってきたといっている。高齢も過言ではない。高齢

調査は、昨年度1年間で時間預託活動の実績が多かった上位20拠点到に依頼して、介護保険の認定を受けている会員の中心で、なおかつナルクの時間預託による支援を利用している多数の事例の内、拠点内で一押し事例を報告してもらった。集約結果を2面(別表)に示す。(2/3面へ続く)

て全国展開を図ってきた。2004年NHKテレビ『ご近所の底力』が全国放映された途端、ナルクへの入会や紹介の電話が鳴りつばなしで事務所が総動員で対応し、てんやわんやの日々が1週間続いた時があった。介護保険による支援が浸透し「先行きの不安を介護保険で」との思いになつていくのか「時間預託活動はどのような状態にあるのか」をナルクの活動の中から調査してみた。



者BY高  
齢者であるナルクは、時間預託活動を中心に置

## 故・筑摩代表のエンディングノート活動

筑摩孝雄代表は東京拠点設立以来、先頭に立って活動されてこれ、特筆すべきことの一つに、エンディングノート(以下、Eノート)の普及・販売活動があります。2003年日本で初めてナルクが作成・出版したEノート。本部の早野理事の情宣活動で広まってきた。関東地方では、筑摩代表が熱心に宣伝・販売活動に尽力。東京拠点内での講演に留まらず、関東各拠点及び、その

東京拠点のEノートの販売実績は2000冊に達した。表の功績だと思えます。我々は筑摩代表のナルク活動と東京拠点への熱い想いを引き継いで、これから活動していきま

ス。謹んで筑摩代表のご冥福をお祈りいたします。

(東京拠点 大城谷圭一郎)

## 行事は全て中止 しかしボランティア活動は継続



「高齢者が重たい」と言われ、3密になりやすく、感染予防に努めてきました。なお、組織機能維持のため運営委員会や事務局会議、事務所当番は、3密等に留意し随時開催。

「困ったときはお互いさまで、提供するのは、利用者の方から見て「利用者の方にコロナをうつしはしない」と思っています。

(宮城拠点 梅津健次)

の依頼による各地域の安心すこやかセンター・包括支援センターでも講演を行い、さらにはシニア社会のオピニオンリーダーである一般社団法人シニア社会学会でも講演されました。極めて博識で、終末医療の意思表示の仕方や遺言状の有効性等について詳細に説明されました。

「コロナ禍の中のボランティア活動で難しかったのは、提供する側(人)から見て「利用者の方にコロナをうつしはしない」と思っています。

(宮城拠点 梅津健次)



写真: 高橋 昌平

木の輝き  
「メタセコイア並木」

- 団体賛助会員**
- 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・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・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・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)
- (敬称略)

本年度の本部総会は、新型コロナウイルスの影響により、書面表決により開催した。拠点の総会も書面表決により開催する。また、総会に先立っての本部理事会は初めての試みで、エリア担当理事とのZoomによるリモート理事会になった。▼従来、総会と同時に全国代表者会議を実施していたが、今回はそれに代えてリモートで実施することとした。▼「これからのナルクはこうあるべきだ!!」をテーマとして、

拠点代表の方々と親しく話し合いたいと思つている。また、毎年拠点の総会に出席して会員の方と懇談をしていた。しかし、残念ながら本年も多くの拠点から案内をいただいていたが、出席が叶わなかった。▼新型コロナウイルスワクワクの接種が早く日常の生活、活動を取り戻したいものだ。▼世の中はI T時代になっているが、やはりFACE TO FACE Eでの密な関係が必要と思う。

(神野 毅)



# 時間預託活動は 有用なボランティア活動へ

調査結果からみられる傾向は、時間預託活動としてのナルクの支援が、介護保険ではカバーできない支援や、介護保険の対象外となる支援が多くを占めている。それらはその人にとって日常生活において欠かすことのできない支援となっている。その部分を以前自分が元気に時に貯めた時間預託点数を利用して、事例、ナルクのボランティア活動における気持ちが入らされている事、例等が見られ、これこそがナルクが長く培ってきた想いでもある。

高齢者ご夫婦だけの家庭、障がいをお持ちの方がおられる家庭、独居の方等々々である。いずれの場合もナルクの時間預託による支援は重宝されており、更に会員同士の気安さから支援を受けられる側の会員にも希望や生きがいを感じてもらえる面も報告されている。今回の調査は事例件数

こそ少ないが、この結果から類推できることはナルクの時間預託活動が有用なボランティアの活動として、生き続けている証といえる。

ただ残念なことは、ボランティアの後継者不足という点であり、それは元気で新しい会員をナルク挙げて迎えたい気持ちを行動に表していくことが急務だと考えられる。

## 〈別表〉介護認定とナルク時間預託による支援活動の事例

**年齢性別** ナルクの支援を受けておられる会員  
①居住形態 ②支援・介護内容 ③障がい等級 ④ナルク外支援内容 ⑤追記

**ナルクの支援内容** **支援を受けている会員の情報**

**〈事例1〉仙台市(宮城拠点)**

**67歳 女性** ①夫婦のみで居住 ②要支援 ③障がい等級2級 ④週3回通いの介護サービス利用 ⑤夫は75歳、要介護2、視力障害1。

病院への送迎及び付き添い。

最近病院での付き添いの時間が診療科目が増えてきていることもあり、長くなっている。最低で2~3時間、最長7時間にもなる場合もある。最後まで寄り添った支援に全幅の信頼を寄せておられ「家族同様の扱いをしてくれる団体は他にはない。」と感謝されている。

**〈事例2〉水戸市(水戸拠点)**

**74歳 男性** ①独居 ②要支援1 ③弱視で視力障がい者 ④総合事業での生活支援利用、週2回デイサービスも利用。

月1回の眼科と内科の通院時の送迎及び院内付き添い。薬局への薬の受取支援。

本人はプライドが高く愚痴が多い。デイサービスは認知症の人ばかりで話ができないとの批判が聞かれる。しかし、ナルクに対しては感謝されている。

**〈事例3〉宇都宮市(栃木拠点)**

**89歳 女性** ①独居 ②要介護1 ③週1回通いの介護サービス利用、週2回ヘルパー訪問。

3週に1回内科、2週に1回眼科、2か月に1回銀行の送迎と歩行介助、爪切り、話相手(月2~3回程度)。季節により庭の手入れや樹木の剪定。

本人はご主人が逝去され、娘さんとは不仲で家庭内での相談事は一切しないため、ナルクの支援に頼られている。都度ケアマネージャに生活状況等を報告している。ケアマネージャもナルクの支援に感心され、感謝されている。

**〈事例4〉茅ヶ崎市(横浜拠点)**

**77歳 女性** ①夫婦のみで居住 ②要支援1 ③月1回デイサービス利用 ④両股関節手術歩行に支障有、歩行補助器と歩行用杖レンタル利用。

リハビリ歩行散歩の見守り付き添い、整形通院時の送迎及び付き添い。

貯めてきたナルクの時間預託点数で支援を受けていることをケアマネージャやサービス管理者に自慢するほどナルクの時間預託制度に誇りと喜びを感じておられる。

**〈事例5〉上田市(上田・千曲拠点)**

**85歳 女性** ①独居 ②要介護1 ③週4回訪問介護は買い物サービスを受けている。

歯科医院への通院時の送迎と院内での付き添い。

別居中の家族がコロナ禍で帰省が出来ず地元の地域包括支援センターからの依頼で支援を始めた。東京都三鷹市在住のご子息とは支援開始以来連絡・報告を継続しているのでナルクに任せて安心との謝辞を頂いている。

**〈事例6〉大阪市(大阪拠点)**

**74歳 女性** ①独居 ②要介護2 ③週4回訪問介護(買い物、食事作り、掃除、入浴見守り)を受けている。

内科、歯科、整体医への通院介助や植木の剪定、物干しのペンキ塗り、買い物、話相手等その都度求められる支援に応じている。

平成24年からナルクの支援を受けておられ、提供者やコーディネータとの信頼関係が構築されており、ナルク以外の支援は考えられないとの感想が聞かれる。

**〈事例7〉高槻市(高槻・島本拠点)**

**89歳 女性** ①独居 ②要支援2 ③障がい等級2級 ④週1回訪問介護、掃除と買い物で利用。⑤数年前に股関節の手術を受け、外は歩けない。

通院時付き添い、くすりの受け取り代行、買い物や郵便局などのおつかい、庭の水やり、施肥や消毒等。

身内が遠方(弟:松山)におられ、訪問介護のヘルパーさんはメンバーが変わったりするがナルクはそうではなく、信用しているので、今後、施設に入居後もお世話になりたいといわれている。

**〈事例8〉茨木市(茨木・摂津拠点)**

**82歳 女性** ①独居(夫は介護度3で施設へ入所) ②要支援1(重症筋無力症他3種の病気有) ③デイサービス、訪問リハビリ、訪問診療、訪問看護、訪問介護。

病院、金融機関等への付き添い、買い物、役所への手続き。夫が入所中の施設に当人への連絡や費用の支払、季節の衣料の入れ替え等。

相談相手がいないので、日常のあらゆる事を相談に乗ってほしいとか、話を聞いてほしいといわれている。ケアマネージャさんよりもナルクを頼っておられるようだ。

**〈事例9〉東大阪市(東大阪・大東拠点)**

**81歳 女性** ①夫婦のみで居住 ②要支援2 ③障がい等級4級。

住宅内の清掃、庭の手入れ。

要介護認定を受けてもナルクには来てほしいとの意向がある。本人はコロナ禍の以前は施設へのハンドマッサージに提供者として参加され、奉仕活動に寄与されていた。

**〈事例10〉宝塚市(宝塚・川西拠点)**

**97歳 女性** ①軽費老人ホームで独居 ②要介護2 ③弱視で視力障がい者 ④入居中の施設の隣のデイサービス施設で通所サービスを受けている。

施設から外出される時の同行介助、病院通院時の送迎と院内付き添い。

本人は97歳とは思えないほどしっかりされているが、歩行時は十分な配慮が必要である。耳が遠いので耳元で大きな声で話し掛ける必要がある。ナルクを頼りにしておられ、大変感謝しておられる。

● 大きな国難と  
小さな私難

Relay  
Essey  
つれづれの日記

85歳の声を  
聞いた頃から、  
急に記憶力が

減退し始めました。10分前に言った  
りしたりしたことを覚えていないの  
です。事務処理能力も落ち、二つ以  
上の案件を同時に処理することがで  
きなくなりました。パソコンの操作  
も怪しくなりましたので、会長に編  
集長の「お役御免」を何度も願い出  
ました。

その前年には、肝臓がんと大腸が  
んを併発し、二つのがんを同時に取  
るという荒業をやったのけました。  
三途の川を半分渡っておりまして  
が、奇跡的に生還いたしました。し  
かし去年は家内が、やはり大腸がん  
と胃がんの複数がんに侵され、医師  
団の努力も空しく、7月末日に息を  
引き取りました。

残された身に、一気に生活の重圧  
がのしかかってきました。まず三度  
の食事です。今まで握ったこともな  
い包丁片手に、スーパーで買ってき  
た野菜や肉を相手に大奮闘です。洗  
濯機の扱い方も一から勉強です。つ  
くづく女房のありがたみを実感しま  
した。





見かねた娘たちが、二食付きの高  
齢者用マンション、いわゆる「サ高  
住（サービス付高齢者向け住宅）」  
を見つけて来てくれたので、9月の  
半ばに、新大阪に近いそのマンショ  
ンに引っ越しました。30年以上暮ら  
した土地を離れるという感傷的な面  
もありましたが、30年間の荷物の処  
理で引越すには、かなりのエネル  
ギーを使いました。

家内の死去と引越しの重圧で老  
化が急速に加速しました。完全に今  
は小学生並みのIQです。高血圧、  
前立腺肥大に加え、腰部脊柱管狭窄  
症にかかり、500メートル以上歩  
けなくなりました。特効薬もなく、  
90歳近い年齢では手術もできず、途  
方に暮れております。ナルクの皆様  
には大変ご迷惑をおかけしました  
が、お許してください。

私の小さな試練から目を転じ、世  
界の現状を見ますと、かつてない大  
きな試練がこの2年間、我が国にも  
襲いかかってきました。言うまでも  
なくコロナ禍です。私の人生の中で、  
最大の国難といえば太平洋戦争です  
が、それに次ぐ国難ともいえるので  
はないでしょうか。一日も早い収束  
を祈るばかりです。

（山田芳雄）



# アンケートまとめ

2年も続くコロナ禍はナルクの活動にも大きな影響を与えています。その実態を探るべく4月に全拠点にアンケート調査を実施しました。その結果を集約。回答拠点は97拠点中60拠点、回答率62%でした。

## Q1-1

従来と比べて時間預託活動の内容、時間数に違いは？

**グラフ1** コロナ禍でも増加した拠点もあった。【美幌】9%増。除草・剪定作業、引っ越しごみ処分、買い物代行。【ひたち】15%増。庭作業、施設での活動は続行（小人数で実施）。【信州まつもと】だいたい2倍増。野沢菜の栽培から販売までのプロジェクト立ち上げによる。【東京】施設活動は全て中止したが対個人支援が3倍増。【他】施設活動はほぼ全滅状態で、これに特化してきた拠点は大きな痛手。

動全体に大きな影響を受けてる。訪問型総合事業はサービスA、サービスB共に利用者からのキャンセル申し出がない限り変わりなく継続している。

## Q1-2

時間数の変化は？

10%～100%減。（半数は50%以上減）

## Q1-3

少ないなりに提供活動を続けた内容は？

活動内容は？

通院・買い物など外出支援（移送を含む）、家庭内の家事支援、

# 「手を差し伸べる」というやさしい気持ちで繋がる

庭木の手入れ、ゴミ出し、家財修理や役所への手続きなど生活支援全般。

それを続けた理由は？

**グラフ2** 全ての拠点において「困っている仲間がいる限り手をさしのべる」という優しさを基本に活動している状況が伺い知ることができた。

**Q2** 継続するために注意したことは？

一般的な予防（検温、手指消毒、マスク・うがい）、短時間、会話数を控える。事務所への入室者の人数制限。

**Q3** 奉仕活動について

**グラフ3** 環境美化、登下校の見守り、施設の草取り等、戸外で

の活動。予定していた施設での慰問活動ができず、その時間をマスク作りに変えたり、一人で対応できるハンドマッサージを実施。

**Q3** 同好会活動について

**グラフ4** 会場が公共施設を使った同好会は全て中止。拠点事務所では、三密を避け感染防止に気を遣いながら実施している。参加会員は集えることを一様に楽しみにしている。

## Q5-2

拠点内での意見が分かれた時の決断に至った経緯、決め手は？

◆コロナの状況が変わるたび役員や委員と話し合い、会員に十分に説明◆人数・時間を制限し「ミニ懇親会」「ミニサークル」のミニ版に切り替え◆三役による緊急体制を作り、都度協議し意思の疎通を図り運営委員会、責任者、会員への報告を徹底◆事務所を閉めようとの意見もあったが、会員のよりどころである場で、閉鎖はしない。事務所が動いていることで会員に活力を与え、退会予防にもなると判断◆人それぞれにコロナに対する危機感に差があるので、コロナを理由に行事や活動を止めることは容易。しかし「国や都道府県の方針」「ナルクの理念」「会員に与える悪影響」を考慮し、いかにしたら実施できるかの議論が大事である。

**Q4** 事業活動について

**グラフ5** 行政からの委託事業でのデイサービスや生活支援、総合事業サービスA、サービスBは利用者から断られない限り実施。

**Q5-1** コロナ禍で会員との距離を埋めるべき方策は？

◆会報の手配り時に情報をキャッチするよう努めた◆はがき・電話・メールで安否確認や絵手紙での挨拶◆手作りマスクのプレゼント◆暮れにシクラメンの鉢を配付して声かけ◆毎月の例会◆フリーマーケット開催◆グループLINE、ブログ、紙上作品展等。

また、関連の介護事業所内や公共施設内に事務所を構えている拠点は出入りするすることもままならず、拠点活

**グラフ1** 時間預託活動に変化

変化あり 44 無かった 16

**グラフ2** 時間預託活動

活動なし 4 少ないなりに継続 49 無回答 7

〈継続理由〉

- ◆会員の要求、提供依頼にできる限り応える
- ◆会員との繋がりを保つ
- ◆提供者の思いと感染予防が可能と判断
- ◆支援が必要な人はコロナ禍でも変わらず必要
- ◆コロナが活動中止の理由にならない
- ◆日常生活に必要な依頼は断れない
- ◆継続的なサポートが必要
- ◆ナルク活動を風化させない
- ◆提供者、利用者、コーディネーターが話し合い納得の上必要と判断して継続
- ◆感染防止策を講じれば大丈夫と判断
- ◆会員の困り事解消のため
- ◆私達の訪問を楽しみに待ち望んでいる

**グラフ3** 奉仕活動

ほとんどしなかった 9 無回答 8

少ないながらも実施した 35 拠点活動のみ実施 8

〈実施した奉仕活動〉

- ◆公園、市街地、道路のゴミ拾い ◆花壇の草取り ◆竹林整備
- ◆マスク作り、配付 ◆子ども食堂 ◆障害者施設でゲームの相手
- ◆クリーンウォーク ◆アドプトロード ◆学童の登下校見守り
- ◆フェイスシールド手作り正月飾りの寄付

**グラフ4** 同好会活動

ほとんどしなかった 9

可能な時期のみ実施 30 通常通り実施 18 無回答 3

**グラフ5** 事業活動

元々していない 47

一部または変わらず実施 11 全て中止 2

〈実施した事業活動〉

- ◆生涯学習センターの運営は全面中止
- ◆施設管理は短時間で運営
- ◆総合事業訪問型Aは利用者の増加で過去最高の依頼があった
- ◆特養との契約で施設内畑の草取り作業
- ◆拠点独自で野沢菜栽培・販売や「福祉の店」店番

\*グラフ内数字は拠点数



## 私の健康法

「気功教室」 東神戸拠点・荒木育夫



以前、加齢に伴うヒザ痛（正式には変形性膝関節症）に悩まされていた時、ある整形外科医から「毎日やりなさい」ともらった体操の図は、ナルク東神戸の同好会「気功教室」の石見先生から教わった膝痛を治す運動とそっくりでした。仰向けに寝て膝を伸ばしたまま、脚を床から約10cm持ち上げるとい体操です。これを半年から1年ぐらい続けたら、ほぼ治りました。不思議です。

昨年までの健診で、血圧が少し高めだったので、そのうち血圧降下剤を常用する羽目になるのではないかと半ば覚悟していました。

しかし、この気功教室に出会い、血圧の安定に効く「スワイショウ（腕振り体操）」を石見先生に教わってからは、毎日のように実践しています。今年の健診が楽しみです。

薬に頼らず、医者に通わず、人の助けを借りずに自立して生活することを目指し、病気に対する抵抗力を高め、そして「自然治癒力」を高めるため、これからも気功教室に通いたいと思っています。

## Let's Cooking 私のレシピ



### 「イワシのさっぱり天ぷら」

亀岡拠点・山田二三子

どこにでも、いつでも安価に売っているイワシの天ぷらをご紹介します。梅雨の時期さっぱりと食べられる一品です。

#### 【材料】(2人分)

- 小イワシ…6尾
- 大葉…6枚
- 生姜…薄切り3~4枚(千切り)
- みょうが…1個(千切り)
- 梅干…1/2個(漬してたく)
- 塩・酒…少々

#### 【作り方】

- ①小イワシは頭と骨を取り、腹開きにし塩・酒少々を振りしばらく置く。(開いたものがスーパーに売っている場合もある)
- ②材料はすべて水気をよくふき取り、広げたイワシの上に大葉、梅、みょうが、生姜を乗せ、頭側から巻いてつま楊枝でとめる。
- ③薄く溶いた天ぷらの衣にさっとくぐらせ、180度の油で揚げる。
- ④大葉を敷きレモン・プチトマトなどを添えて出来上がり。



#### 【注意】

- ①油に入れたら焦げやすいので、目を離さないよう注意しながら揚げる。
- ②梅は多すぎると、すっぱくなるので、さっと塗るぐらいで。
- ③いわしを開いた場合、骨は捨てずに素揚げにするとカリカリとおいしい。



信州まつもとだいら 拠点  
守安 威象 さんの巻

守安威象さんは岡山県の北東部の山間部、太田川が流れ  
棚田が広がる自然豊かな美作（みまさか）市出身。1939  
年（昭和14年）生まれの81歳。

松下電器産業（現パナソニック）に入社され、販社の営  
業統括として営業本部長を務められ、定年退職後は松本市  
の老人大学で3年間、シニア・リーダー実践講座を受講。  
その後、老人大学卒業生の皆さんと共に「ナルク信州まつ  
もとだいら」を創設、当時の老人大学の仲間と共に今日の「  
ナルク信州まつもとだいら」の礎を築き、代表として15年間指  
導されました。

守安さんに「ナルクの活動以外での楽しみは？」とお伺い  
すると「ゴルフとクラシック音楽を聴くこと、ベートーベンが  
好きで、いつも聴いている」とのことです。また、体調管理  
と健康的な食生活にも取り組まれ、毎日人参とキャベツを食  
卓にのせられています。さらに料理教室、マレットゴルフ、  
ウォーキング、健康ヨガ教室、中国残留帰国者に対する日  
本語教室といった多彩な活動を推進。それぞれの活動プロ  
ジェクト毎に実行委員を作り、できるだけ多くの会員に活動  
への参加を促されたことは守安さんの大きな功績です。

特筆すべきは、中国残留帰国者への長期にわたる支援活  
動です。長野県の阿部知事から「守安氏は、中国帰国者が  
言葉や習慣の違いから地域や社会に溶け込めず孤立してい  
る状況を知り、2005年（平成17年）1月から「ナルク信州  
まつもとだいら」の代表として中国帰国者の支援を始めた。」  
「守安氏は、長年にわたり精力的に中国帰国者支援に組み  
込み、中国帰国者との信頼関係を築いており、中国帰国者の  
自立、社会参加に貢献している。」と讃えられました。2019  
年（平成31年）には、「中国帰国者への理解を深める県民  
のつどい」において『知事表彰』を授与。そして、今も中  
国帰国者への支援活動をされ、さらに今後を見据えて熱意を  
もって邁進されている現況です。 記・豊田正樹



### 健康麻雀同好会

#### みのお拠点 福山 裕恵

「手指を動かかし脳を働  
かせる知的ゲーム」との  
ふれこみで高齢者の麻雀  
がブームと言われて久し  
い。ブームは既に定着し  
てあちこちで高齢者の麻  
雀会が花ざかりの昨今で  
ある。

みのおの独立と同時に立  
ち上げ今年で10年目を迎  
える「みのお拠点」の麻  
雀同好会も活況で、メン  
バー総勢40名、毎週月曜  
日の午後、市役所別館会  
議室を借りて集まり賑や  
かに卓を囲んでいる。  
会は出欠自由で当日参  
加の人がそれぞれ名簿に  
丸印をつけ、会費を  
所定のトレイに入れ  
る。到着順に卓を埋  
めてゲームを開始。  
1回400円の会  
費は部屋代及び卓の  
保管料休憩時のささ  
やかなおやつ代など  
に使用。1年毎の当  
番担当制で管理して  
いる。気軽に無理な  
なく続けられる仕組み



だ。  
麻雀は初めてだがやり  
たいとの入会者には「昔  
とった杵柄」を掲げた男  
性メンバーが、講師とし  
て懇切丁寧に。ときに  
ジョークも交えて麻雀の  
いろは、点の計算方法等  
教えてくれる。  
どの牌で点数を稼ごう  
かなど思案を巡らせてい  
るさなか、どこかの卓で  
「チョンボ！」とかで黄  
色い声が響きわたり、健  
康寿命が百年も延びるか  
と思えるようなこともあ  
り心底楽しい。

健康を冠しての麻雀同  
好会。ゲームに夢中で座  
りっぱなしは良くないの  
で時間がきたらラジオ体  
操をしている。当番担当  
者がCDプレーヤーのス  
イッチを入れ、全員一斉  
に卓を離れてのラジオ体  
操で身体をほぐし全身の  
血流促進に努めている。  
コロナ禍の今、三密・  
健康を冠しての麻雀同  
好会。ゲームに夢中で座  
りっぱなしは良くないの  
で時間がきたらラジオ体  
操をしている。当番担当  
者がCDプレーヤーのス  
イッチを入れ、全員一斉  
に卓を離れてのラジオ体  
操で身体をほぐし全身の  
血流促進に努めている。

クラスタの声に内心お  
びえながらも毎週楽しみ  
に来られる方もあり検温  
手指用具の消毒、マスク  
の着用、ウイルスの状況  
等に注意を払いながら休  
まず開催している。  
ナルクで出会った見知  
らぬ同志が卓を囲んでの  
繋がりがわかりあえる嬉  
しき、手にした牌の取捨  
選択を考えるとときに高ま  
る緊張感、ゲームで培わ  
れる集中力、そしてまた  
合間でのたわいもないお  
しゃべりの楽しさ。いろ  
いろな元気の素をあわせ  
持つ健康麻雀同好会は皆  
をお誘いしたい同好会の  
ひとつである。

### 読者の 随想

#### 決断 【東横浜拠点】 柿田安子



この頃「終活」が気  
になりだした。一遍上  
人（別名捨聖）の言葉に「生ぜしめ独りなり  
死するも独りなり されば人と共に住するも  
独りなり 添ひ果つるべき人なき故なり」と  
ある。また念仏とは捨ててこそとも全てを捨て  
切った時、本当の自分が見える。独りを知つ  
た自分もまた独りなのだ。何もかも捨てされ  
ずにいる自分。「そうだ！ 今しかない」と決断。  
永年溜め込んだものへの未練心を打ち消し、  
袖振り切り半べそ顔で一つ一つに感謝しての  
惜別。思い出が走馬灯のようだ。今日までの  
人生は素晴らしかったと自分に言い聞かせな  
がら、沢山の後悔もきっぱりと捨てた。

40年間住み慣れた東横浜線の綱島の戸建て  
から「箱が狭ければ断捨離も思い切れる」と  
マンションへの移住を決断したが、急に身体  
中に大きな隙間風を感じ、後戻りの出来ない  
寂しさから迷いが襲い、葛藤の日々だった。  
疲れ切って言しようのない魂をかかえたまま  
引っ越したのだ。そして新たな地で再出発。

今までとまったく違った  
環境。そこには想像外の  
新しい生き方が待ってい  
た。家が変われば暮らしも  
変わる。一切の執着を捨てて、これからの自  
分の中の「独り」を探した。残りの人生、本  
当に何が必要で、何が一番大切なのかを自  
分に問う。出た答は身体と相談しつつ、その  
時したいこと楽しみを捜し有意義に過ごす  
という事。緑さわやかな都筑の空気と共に早2年。  
今では引っ越すという決断は良かったと思う  
独りの自分に納得させ終活から終章に向かう。  
時に予期せぬ事もある。しかし、亡き実父  
の言葉に「最後はご破算よ、誰でも死んでし  
まえば灰になるだけ」と…。人は誰も等しく  
終わりを迎えるものだと言われた。健康の  
不安や身体の不具合も受け入れその中から気  
付きを得て、より良い過ごし方をさぐる。「日々  
是好日」。残された時を出来るだけゆっくりゆっ  
たり、後悔のないように生きようと思い決め  
た自分がいた。

**幹旋中**

各拠点の地場産物をHPで紹介しています。  
季節に応じて随時開催します。今はコレ！

- かわら納豆・そば納豆(水戸)
- アカモク・メカブ・塩蔵わかめ(宮城)
- ぬれ煎餅(銚子)
- 早煮昆布・根昆布(ダシ用)(函館)

ナルク

地場産物バザー(会員限定)をクリック。申込書  
に記入し、本部へFAX送信してください。

本部事務局

**公募します**

本誌に載せる原稿・写真を公募します。

- つれづれの記 ● 全国同好会巡り
- 私のレシピ ● 手作りクラブ
- 私の健康法 ● 季節の輝き

こんなアイデア、自慢の一品、伝えたい瞬間、  
その土地柄ならではの行事や出来事など、応募  
をお待ちしています。

会報編集委員会