

**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

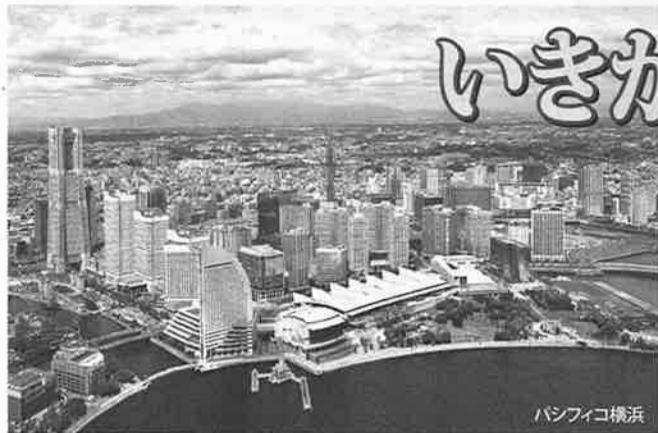


地域	活動拠点数	地域	活動拠点数	海外	活動拠点数
北海道	11	中部	7	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	32	ナルクスイス	1
関東	22	中国	5	ナルクUK	1
信州	3	四国	3	ナルクオランダ	1
北陸	2	九州	3	合計	4
合計	93				

# いきがい・助け合いサミットin神奈川

## 成功裏に終わる

さわやか福祉財団主催



初計画のプログラム通り、分科会はそれぞれ与えられたテーマに沿って登壇者の実践報告及び司会者との対話等が繰り広げられた。いざという時の提言がまとめられた。この提言はプログラム最終の全体発表会で各分科会の進行役等から披露された。参加者から共感を得ていた。なお、分科会の

新型コロナウイルスの勢いが衰えを見せず開催直前に各登壇者と参加者に対し、ライブ配信によるオンライン参加主体の方法に転換された。全体で3000名の参加で盛況裏に終了した。

サミットの内容は、当

（公財）さわやか福祉財団主催の「いきがい・助け合いサミットin神奈川」は、本年9月1日（水）～2日（木）日に横浜市みなとみらいの「パシフィコ横浜」を会場に開催された。今回は一昨年の大阪サミットに続く第2弾で来年度開催予定の東京サミットを含めホップ・ステップ・ジャンプで計画されている。「共生社会をつくる地域包括ケア生活を支える仕組」と実践をコンセプトに熱弁が繰り広げられた。

新型コロナウイルスの状況

「いきがい・助け合い」への展開された。今までは堀田会長は「助け合いは、この高年齢者をボランティア活動に参加・非参加に分けることにより元気をいただけは自らの感動に繋がることになり、活動をする結果的に高齢になっても元気に活動ができ、結局自分のためになっている。」

堀田さわやか福祉財団会長を進行役に各界の有名な先生方4名をシンポジストに迎えて開始された。各専門分野からの講演とディスカッションでの熱弁が展開され、「幸せな人生と社会に不可欠ないきがいと助け合い」への

種団体に出席を呼び掛けられた活動や想いを描いたポスターは139点が特設会場に展示され作品の人気投票も行われ、サミットに彩をそえた。

全体シンポジウムでは、堀田さわやか福祉財団会長を進行役に各界の有名な先生方4名をシンポジストに迎えて開始された。各専門分野からの講演とディスカッションでの熱弁が展開され、「幸せな人生と社会に不可欠ないきがいと助け合い」への

### その一、

### サミットから学ぼう

今回のシンポジウムではそれをエビデンスで、社会参加をしている人、助け合いをしている人が多い町は幸福感の高

「いきがい・助け合い」にサミット」に参加し改めてナルクの活動が重要であることを認識した。さわやか福祉財団の堀田会長が進行役となり「いきがい・助け合いは人生にどんな効果を生むか」をテーマに分科会で議論が展開された。今までは堀田会長は「助け合いは、この高年齢者をボランティア活動に参加・非参加に分けることにより元気をいただけは自らの感動に繋がることになり、活動をする結果的に高齢になっても元気に活動ができ、結局自分のためになっている。」

登壇者は全国の自治体、社協、NPO等に所属の生活支援コーディネーター

「いきがい・助け合い」にサミット」に参加し改めてナルクの活動が重要であることを認識した。さわやか福祉財団の堀田会長が進行役となり「いきがい・助け合いは人生にどんな効果を生むか」をテーマに分科会で議論が展開された。今までは堀田会長は「助け合いは、この高年齢者をボランティア活動に参加・非参加に分けることにより元気をいただけは自らの感動に繋がることになり、活動をする結果的に高齢になっても元気に活動ができ、結局自分のためになっている。」

幸福感との関連ではボランティアをしている人や、社会参加をしている人、助け合いをしている人が多い町は幸福感の高

高年齢者をボランティア活動に参加・非参加に分けることにより元気をいただけは自らの感動に繋がることになり、活動をする結果的に高齢になっても元気に活動ができ、結局自分のためになっている。」

ナルクはこのサミット紹介する。

特に千葉大学教授の近藤克則氏は「情けは人のためならず」と題し、「日情けをかけておくと巡り巡って結局自分のためになる」との結論を実証データで発表された。

**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・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)

ナルクの顧問をお願いしている堀田氏が会長をされている「さわやか福祉財団」が創立30周年を迎えられた▼11月1日に30周年を記念し「全国フォーラム」を開催された。「すべての人の身近に助け合い活動を、日々の暮らしを支える助け合い団体づくり」を挑戦課題として、全国津々浦々に助け合い団体が必要との思いを、30年前の設立時から訴えかけ、1000を超える助け合い活動団体を設立された。全国に助け合い活動が根付くには、これからの10年間で頑張りどころと決意も新たにされている▼ナルクも一昨年25周年を迎えた。ナルクの永続的発展を目指し「ナルク25年新たな時代へ！」の旗のもと「ナルクビジョン」を策定し全拠点で挑戦している▼新型コロナウイルスの影響で拠点活動は厳しい状況が続くと思われるが、この時こそ会員の皆様との関係を密にし、「頑張りたいものだ。課題に対し果敢に挑戦することがナルク創立30周年に向けて重要である。」

(神野 毅)



ナルクの顧問をお願いしている堀田氏が会長をされている「さわやか福祉財団」が創立30周年を迎えられた▼11月1日に30周年を記念し「全国フォーラム」を開催された。「すべての人の身近に助け合い活動を、日々の暮らしを支える助け合い団体づくり」を挑戦課題として、全国津々浦々に助け合い団体が必要との思いを、30年前の設立時から訴えかけ、1000を超える助け合い活動団体を設立された。全国に助け合い活動が根付くには、これからの10年間で頑張りどころと決意も新たにされている▼ナルクも一昨年25周年を迎えた。ナルクの永続的発展を目指し「ナルク25年新たな時代へ！」の旗のもと「ナルクビジョン」を策定し全拠点で挑戦している▼新型コロナウイルスの影響で拠点活動は厳しい状況が続くと思われるが、この時こそ会員の皆様との関係を密にし、「頑張りたいものだ。課題に対し果敢に挑戦することがナルク創立30周年に向けて重要である。」

(2面へ続く)

### サミットから学ぼう

#### その二

全国で毎年400万人の企業OBが輩出されると云われている。

2年前の大阪サミットから継続して取り上げられた分科会テーマのひとつに「企業OBに助け合いによる生活支援活動への参加を促すにはどうすればよいか」があった。

全国各地の無償・有償ボランティア団体等から活動に参加してもらえ人が減少してきているという話は、よく聞かれるように話は、よく聞かれるよ

●経営者は、社会的責任として社員への社会貢献

●地域に入っていく

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

●OBが語る自らの振り返り

名張東拠点・すずらんクラブの要として、日々奮闘いただいている事務局長をご紹介します。

森さんがナルクに入会されたいきさつが、珍しいケースなので披露いたします。平成20年5月に名張東拠点設立総会に、来賓として出席。当時地域の市民センター館長として住民から敬愛され活躍中でした。この総会には本部から田

辺副会長にご出席頂いており、田辺副会長と森さんが同じ会社の先輩・後輩の関係で、ナルクに入って盛り上げてくれないかとのお話があり、入会が決まりました。このことから拠点と本部に太いパイプができました。

その後、本部のリーダー研修会に参加するなどして、拠点の運営に大いに力を発揮。事務局長のほか会計も担当頂き、運営委員会の事項書作りから行事の企画や下見なども身軽にこなし、拠点の要としてなくてはならない人です。

樹医の資格保持者でもあり、知識と技能を發揮して庭木の剪定や小学校の学校林ボランティアとしても活躍中。ナルクの預託活動では庭木の剪定や草刈りのリーダーを務め、依頼者の庭木相談や作業の段取りなどで仲間から頼りにされています。現役時代に培った電気器具関係の知識も豊富で会員からの修理依頼や家電の相談に気軽に応えています。

趣味の面では地域のソフトボールチームの監督兼選手として活躍。ゴルフでは「飛ばしの森」として地域のコンペで有名。海釣りでは息子さんやお孫さんとの釣行を楽しみにされています。特筆すべきは、奥様と帰省する際はドライブを兼ね四国八十八カ寺に寄り、すでに4巡。そして西国三十三カ寺も2巡するなど、広範囲なドライブを楽しんでおられます。

地域への貢献としては子供たちの見守り・指導を業務とする少年警察協働員、子供たちの想い出作りとして始まった「どんどこ保存会」の会長、小学校運営協議会会長、すずらん台選挙管理者など、ナルク以外にも公の活動に尽力されています。

(名張東代表 大橋 健)



名張東拠点 森征四郎さんの巻



8月26日(木)に千葉エリアが、9月22日(水)に三重、奈良、阪南、兵庫の合同エリアが開催された。両日ともZoomを使ったリモート形式で、各拠点の代表や運営委員と本部の神野会長、寺井副会長、西村事務局長、宮本事務局次長を結んだ。当初は「将来のナルクはどうあるべきか」と、大きな課題で意見を求めた。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

会長は「本日は対面で話し合いたいが、画面越しでも顔を見て話ができるのは嬉しい。代表とだけではなく拠点単位での役員や運営委員との会議も可能であるので、皆さんの意見を聞くチャンスである。気軽に申し出てほしい」と話した。

### コロナ禍の不満をぶちまける 標津河原の戯れ歌綴り

その昔 鎌倉幕府元寇で 弱り果てたる乱世に 後醍醐天皇現れて 討幕成就京都にて 建武新政開始せり されど都は戦乱で 風光明媚鴨川の 二条河原に落書きあり 「この頃都に流行るもの 夜討強盗謀略旨…」 時移り行き七百年 昭和平成令和の世 来ても人心変わりなし 都を遠く離れたる 蝦夷の奥地の中標津 根釧台地滔々と 流れ下るは標津川 流域に住む平民の その名はナルク中標津 我等も文句愚痴叩き 不平不満の本音吐き 二条河原の落書き真似 金持ち権力コケにして 標津河原に落書きす この頃都に流行るもの 官僚汚職付度し 文書改ざん墨塗りし 政界賄賂袖の下 コロナで自粛三密を 避けてソーシャルディスタンス 呑み屋七時で酒出すな 食う時以外マスクしろ 罵声嬌声御法度で 大声出してカラオケは やめろと言われ仕方なく 家呑み続けストレスが たまりにたまりヤケクソで 人の集まる行事駄目 自粛と延期中止やら 書面会議が大流行り 懇親会は無くなって 三月ならば年度末 人事異動で転勤で 送別会もみな中止 四月は年度始めでも 歓迎会もやりません オレは歓迎されてない ひがみやつかみ妬んでも 誰も計画してくれ ず 密集密接密閉の 三密避けて何できる？ オレは密着密会の 五密で何か文句あつか？ 破れかぶれで叫んでも 誰も相手にしてくれぬ 二年近くも呑み会が



くも呑み会が

長歌の形式(五音、七音の二句を三回以上続け、最後に七音を添えるもの)で掲載しています。



# ナルク札幌手稲拠点設立を支援して

「札幌手稲にナルク拠点を作りたいという方が居るので手伝って欲しい」と会長の神野さんから連絡がありました。早速さくらんぼの運営委員会にかけ「設立支援準備委員会」を立ち上げました。さくらんぼは創立25周年に向けて準備中でしたので、記念事業としてもその記念日（6月25日予定）に間に合うよう何としても新拠点を作りたいと頑張ってきました。



札幌手稲拠点設立総会のメンバー

それから約7ヶ月間、新会員が一人二人…そして遂に20人の設立条件に達し、7月24日札幌手稲・星置に「わいわい」といって、湯川事務局長がナルクの基本理念・細則等を、奥様の瑞子さんが預託点数やコーディネーターの役割を説明、ベテランの坪田さんが会計のあらましを語り、渡辺副代表が会長提唱の「楽しいナルク」をアピール。設立の中心になっていらっしゃる作田さんは、地元手稲区星置にて自宅を開放し、サロンを開催するなど地域活動を永年続けてこられました。

人生100年時代を迎える高齢者の為に、若者の為に力の限り活動しよう、拠点ができれば確実に会員は増える。

産声を挙げました。時、オリンピック開催の真最中。次々と金メダルが獲得されていく様子を見てみると「チームワークのおかげ、努力は裏切らない」まさしく私達のチーム、拠点ができれば確実に会員は増える。

人生100年時代を迎える高齢者の為に、若者の為に力の限り活動しよう、拠点ができれば確実に会員は増える。



神野会長より作田代表への「ナルク旗」贈呈

## ナルクの仲間

会員宅より庭草取りの依頼があり事前に草の伸び具合を確認し、Wさんと1時間ぐらいで終わると予想。しかし夏の時期はグングン雑草が育つ。水分補給なしで2時間以上かかって終了。腹も減り、スーパーで弁当と飲み物を買って事務所で食べました。Wさんは「幸せだ。ナルクの仕事の後のご飯はおいしいし気分も爽快」と笑顔で言う。私の見込み違いで倍以上の時間がかかり炎天下の草取り。八戸拠点 樋口シゲ

## オリパラのボランティアを通して

東京で開催されたオリンピック、パラリンピックに私は都市ボランティア（City Cast）として参加しました。大会開催については是非を問われる特殊な大会であったと思います。私も新たに、参加して良かったと思っております。この経験はナルクで生かすことができればと考えています。（東京拠点 木内晴二）



た。Wさんは「幸せだ。ナルクの仕事の後のご飯はおいしいし気分も爽快」と笑顔で言う。私の見込み違いで倍以上の時間がかかり炎天下の草取り。八戸拠点 樋口シゲ

## 私の健康法

### 「元気の基はスーパー銭湯巡り」

東神戸拠点・田所 克之



仕事帰りに立ち寄ったスーパー銭湯がきっかけで、いろいろな所へ足を運ぶようになりました。場所によって天然温泉だったり、工夫を凝らしたお湯が用意されていて、それらも楽しみの一つです。かつては大阪府下のスーパー銭湯は全て廻るほどハマってしまいました。広い湯舟で、四肢をグーッと伸ばして首や腰が温まってくると、本当に気持ちがいいです。実はこの入り方は医学的にも理にかなっており、体温より少し高い温度で、浅い目の湯舟にゆったりつかると、体への負担がなく血行も促進され、健康に良いそうです。

また休みの日は家族サービスを兼ねて遠出をして湯あみ三昧をしますが、道中は普段は取れないコミュニケーションも図ることが出来て、良いことづくめです。仕事の疲れと汗を流せて、身も心もリフレッシュできた上に、家族との会話が楽しめるスーパー銭湯巡りは、私の一番の健康法です。



【おからのカレーナゲット】 奈良拠点・栗田晴美

薬膳は特別な漢方薬を使うのではなく、いつもの食材で簡単に作ることができます。体調に合わせて組み合わせ、健康の維持増進を図る料理です。

【材料】(4人分)

- 片栗粉…適量 ●油…適量

(A) ●木綿豆腐…1/3丁(100g前後)

- ジャガイモ(すりおろす)…100g ●おから(生)…200g
- 青ネギ(小口切り)…1本 ●白すりごま…大さじ3
- カレー粉…小さじ1 ●片栗粉…大さじ1~2
- 塩、こしょう…少々

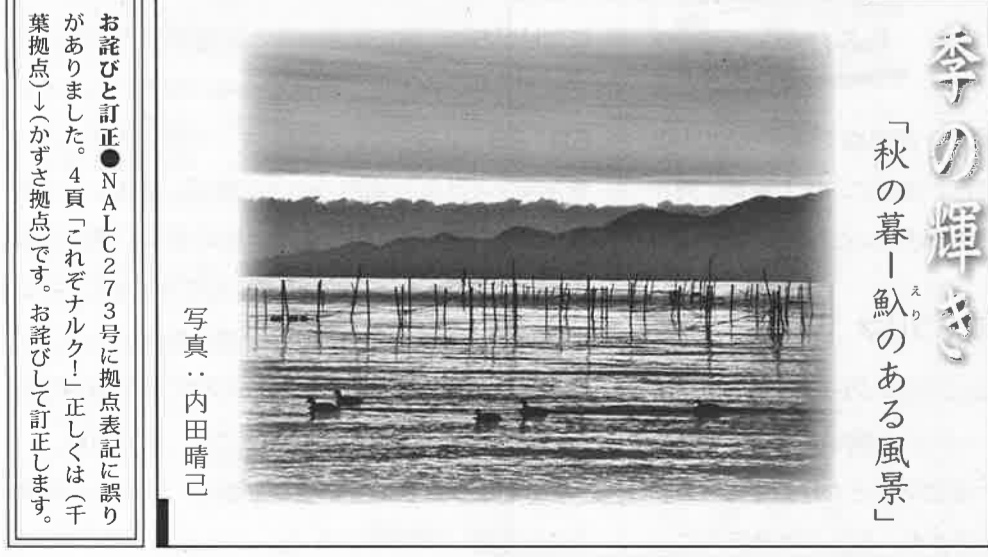
【作り方】

- ①ボールに(A)を入れて手でよく混ぜる。
- ②①の記事を小判形に丸め、表面に薄く片栗粉つける。
- ③フライパンに油を熱し、両面をこんがりきつね色に焼き、彩にレタス、トマトと皿に盛る。

※ウスターソースと醤油を1:1に合わせたソースをつけても美味しい。

【豆知識】

秋に潤い効果のある食材は「白色」：大根・蓮根・白ごま・山芋・牛乳・豆乳・白キクラゲ・はちみつ等



お詫びと訂正 ●NALC273号に拠点表記に誤りがありました。4頁「これぞナルク」正しくは(千葉拠点) ↓(かずさ拠点)です。お詫びして訂正します。

写真…内田晴己

## 季の輝き

### 「秋の暮—鰯のある風景」

無くて寂しく独り酒。こんな時こそ気分変え、ナルクのことを考えた。寿命百歳時代来て、特定非営利活動のナルク誕生大阪で、無い知恵搾り名は二ホン、アクティヴライフ・クラブにし、NPOで法人化、生涯現役合い言葉、中高年が集い合い、自立・奉仕と助け合い、モットーにして活動し、庭の手入れや家事援助、独居老人激励に、話し相手を引き受けて、遠く離れて暮らす親、コロナで行けぬ墓参り、時間預託の制度あり、そんなこんなでこのクラブ、あと三年で三十年、日本最北東端の、中標津にもナルク在り、ジジババ多き我がクラブ、健康長寿目指し生き、活躍祈る戯れ歌綴り

(中標津・山口長伸)





### ハイキング同好会

芦屋拠点

松木 義昭

ウォーキングは手軽にできて、人気のある運動。そのため芦屋市ではハイキングコースや遊歩道の整備を進めています。

ウォーキングは手軽にできて、人気のある運動。そのため芦屋市ではハイキングコースや遊歩道の整備を進めています。



10年ほど前にハイキング同好会を設置して活動し

たのが、谷崎潤一郎が松子夫人と結婚してすぐに

約3〜5キロを半日かけて歩き、午後12時過ぎに

かえれば活動を再開し

活動が再開して

活動が再開して

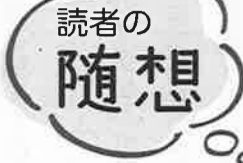
活動が再開して



暮らした旧居や「細雪」という具合で実施している。舞台となった。市内の名所巡りで、普段6〜7人の参加なのに、この時は10人を超えた。参加者が、次はどこへ行こうかという話で、活動が再開して

### 趣味は趣味を助ける【びわこ南東 西脇 勤】

趣味で「書」をやっています。手本を習うのに40回ほど書き



ますが、続けて習うのに耐え切れない時は好きな音楽が聞こえる時だけ練習することになっています。「書」と「音楽」どちらが主でどちらが従かわかりませんが、こんなやり方で長年やってきました。そうすると目から脳へ、脳から手へ、次第にこの反応がスムーズにつなが

てきたようで、ごみ箱へごみを投げ入れる場合も以前は入らなかったものが、ぽんと入るようになりました。



ゴルフのバットも、以前より距離感が合うようになりました。

あまり長時間、座っていると、寿命が縮むと言われますので、趣味が健康に役立つとは思いませんが、認知症の予防には貢献していると思います。

### 「老いの福袋」を読んで【交野 豊島 隆】



4月13日ナルクデーの時、河内磐船駅裏の側溝の奥にゴミがあるのを見つけ、それを取ろうとしたが約30cmの側溝に足が震えて届かずに断念した。その後も「老化」について気にしていたところ、6月6日付けの毎日新聞に「高齢社会をよくする女性の会」理事長の樋口恵子さん89歳の新刊「老いの福袋」の紹介記事を見つけ購入。「老化防止エッセイ」として紹介したいと思いつきました。

本は15年ほど前のトイレの失敗から始まる。京都駅のホームのトイレは当時、和式だった。用を足して立とうとしたとき、立ちあがれなくてパニックになる。やむなく、濡った床にトイレペーパーを敷き、両手をついて何とか立った。5年前にも地方の和式トイレで同じことになり「死闘」となった。気づかぬうちに高齢

者は足腰が弱っている。このエピソードから、公共トイレには手摺が必要だと訴えていく。介護保険制度の創設に尽され、いくつもの役職を務め、講演で全国を飛び回った。

活動的だった樋口さんも10年ほど前から、急に老いを自覚し始める。ヨタヨタ、ヘロヘロ、誰かの支えなしに「ヨタヘロ期」の高齢者は生活できないと痛感した由。後期高齢者にふりかかって来る多様なテーマを出版時の年齢に合わせて「88」コマに分けて書いてある。高齢者も大事な「労働力」。食事は友人と一緒に「とも食い」したい。全てがおっくうになる「老っくう」の連鎖は断ちましょう。財産の自己決定権は手放さないでほしいから「老年よ、財布を抱け」。明るく簡明な標語に転換し、読者を勇気づけてくれる。「女性が長生きして、日本が『口一婆(老婆)』帝国となっていく」とのことです。

## 拠点だより

### 横浜 拠点の収支改善へ新チーム

横浜拠点は令和3年度活動方針のひとつとして「拠点の収支改善」を実行するため、新チームを発足させた。同拠点の収支は昨年度170万円の赤字となり、今年度予算も同レベルの赤字となっている。2年間合計で300万円を超す赤字は拠点の体力を損なう。コロナ禍により活動機会が大幅に減り、これが収入減に直結している。コロナ禍はワクチン接種の拡大と共に、いずれ収束し行動制限も緩和されるだろうが、ほぼ2年間の空白期間は重く、コロナ収束後に拠点の時間預託活動、奉仕活動、会員交流を以前の状態に戻すことは、かなり難しいと思われる。

この状況の中で、回復の重要なカギのひとつは、事務所機能の見直し（運用ルール、機器・設備、当番の役割、サロン室の活用など）。「何をするのが、あるいは何をしないのが、拠点事務所なのか」を問い、必要な環境を整備していく方針だ。

「IT・スマホチーム」が取り進めているリモート会議（Zoom活用）の導入トレーニングには多くの会員が参加した。「出来るものから実用に向けて実践して

いくことが急務。これが目に見える経費節減への導入のひとつ。様々な考え方を活用して、このチーム活動を進めていきたい」と福江孝夫・事務局長。

### 箕面 シニアズ・パーク太極拳が市広報紙の表紙に

箕面拠点シニアズ・パーク太極拳が箕面市の広報紙「もみじだより」8月号の表紙に掲載された。コロナ禍で自粛生活を余儀なくされている中、木戸ヶ池緑地の時計台広場で、マスクをして太極拳をしている会員たちの姿が大きく取り上げられた。同拠点では「のんびりとテレビにかじりつくのはほどほどに、体力維持に何か運動をしましょう」と呼び掛けている。



### 鳥取 拠点事務所でフリマ

鳥取拠点は5月28日と29日の2日間、拠点事務所で会員同士のフリーマーケットを開いた。コロナ禍で重箱でのフリーマーケットが中止となり、倉吉でのフリマは人手不足で実施できず、商品が事務所内に山

積みとなっていたので、急遽会員を主に開催することになった。

前日や当日の段取りなど大変だったが、楽しく喋りながらの作業で、アツと言う間に事務所がマーケットに変身し開店を迎えた。そして、2日間、多くの会員や会員の友人らが来店。売り上げも8000円余りあった。「実施してよかったなあ」と担当した4人のメンバーは大満足。

### 仙北 感染対策して

#### ノルディックウォーキング

コロナ禍で巣ごもりになり、運動不足や会話不足になりがちに。特に高齢者だと健康状態が危惧されるので、仙北拠点は「戸外で一緒に歩きましょう」と6月11日、ノルディックウォーキングの会を開いた。参加者7人は集合場所でマスク着用、消毒などの感染対策をしてから2台の車で県民の森へ。県民の森中央館で地図をもらってから、怪我を予防するために準備体操を十分に済ませてから森を散策。コースは豊かな動植物を眺めながら、アップダウンも適度にあるので、心地よい汗をかくことができ、気分爽快。

1時間半程度歩いて中央館に戻り、ストレッチ体操のあと休憩して帰路についた。