

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 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>
 Eメール編集室・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		

2022ナルク会員全員が 拠点活性化の一翼を!!

「ナルク25年、新たな時代へ!」を合言葉にナルク設立25周年記念総会で「ナルクビジョン」が打ち出された。新型コロナウイルスの影響で拠点活動はやや停滞気味であったが、本年度は一丸となって「ナルクビジョン」の実現に向けて取り組みたい。今年の干支は壬虎で厳しい冬を超え、春の力強い息吹と共に新しい成長の基礎になると言われている。そういう年にしたいものである。



謹賀新年

会員の皆さまにはお元

気に新年をお迎えの事、心よりお喜び申し上げます。昨年、一昨年は新型コロナウイルスの影響で拠点の事業活動に大変ご腐心をされたことと思えます。その中で各拠点とも最大限にご努力をされたことに感謝申し上げます。新型コロナウイルスの感染状況もまだまだ予断を許しません。三密を避け、マスクの着用、手洗いの励行によって本年も乗り切っていきたいと思えます。

今亡き高畑名誉会長は2016年「今後『組織強化の推進』をするためには、拠点の活性化を本部で全て対応することは難しいだろう」と、全国を17ブロックに分けて

それぞれに担当理事を配し、それぞれのエリアで強化していくことにしました。避け、マスクの着用、手洗いの励行によって本年も乗り切っていきたいと思えます。今亡き高畑名誉会長は2016年「今後『組織強化の推進』をするためには、拠点の活性化を本部で全て対応することは難しいだろう」と、全国を17ブロックに分けて

表① エリア17推進

1. 個々の拠点に対する個別対応(活動強化)
- II. エリア会議の開催は事前にテーマを決め、持ち寄り実践計画を作り、活動に結びつける
- III. 事業計画の推進(地域全体で)
 - 会員増強
(現会員の活動促進、子育て世代の入会促進、ナルク現会員のファミリーの入会)
 - 時間預託活動の推進、
 - 地域総合事業に対する対応等
- IV. 各種研修会の開催

表② ナルクビジョン

1. 全世代対応の会員組織への展開
2. 将来につながる組織運営の確立
3. 時間預託制度等諸制度の再点検
4. 将来に亘る財政の健全化
5. 地域とのコミュニケーションの推進
6. 広報部門の強化

【表②の参照】それは約3年前に「3か年の中期推進計画」として次

「高年齢者の生き方」と「若者への期待」にウエイトを置いた6項目です。その認識は忘れてはいませんか?」

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)

急募! ナルクホームページ管理者

ホームページの制作・管理が出来る方を募集します。

●問い合わせ先
TEL:06-6941-5448
mail:nishimura0719@nalc.jp

「拠点の運営委員会で、真剣に議論されています。代へ」の想いで会員の総意で創り上げられた「ナルクビジョン」を、今年11月に実施しました。【表②の参照】それは約3年前に「3か年の中期推進計画」として次

愛和気

皆さま明けましておめでとうございます。ご家族お揃いでよき新春をお迎えのことお慶び申し上げます。▼1年の計は元旦にあり」と、その年の計画を立てることが重要であるとされてきました。皆さまはどのような計画を立てられましたか▼松下幸之助氏は「朝に志をたてて実行すれば必ずことはなると社員に言い続けていました▼私の出身地である伊勢では一夜飾りを避けるため、12月30日に玄間に1年間「伊勢のお飾り」を付けます。毎年12月31日、NHKの紅白歌合戦を見終えると、前年玄間に飾っていたお飾りを持って伊勢神宮にお参りし、そのお飾りを「どんと焼き」に投げ入れ、1年間の反省と、新たな気持ちで神宮にお参りします。除夜の鐘も、伊勢では花火を108発打ち上げ、新たな年の想いと家内安全を誓ったものです。

(神野 毅)



壬寅(みずのえとら)は「壬」は「妊に通じ、陽氣を下に妊(はら)む」、「寅」は「嶺(ミミズ)に通じ、春の草木が生ずる」という意味がある。厳しい冬を超え、春の力強い息吹と共に新しい成長の基礎になるところらしい。

東京都 港区 東京拠点 木内 晴一 代表



2022年を迎えて思うこと

昨年3月、筑摩孝雄前代表のご逝去に伴い、拠点代表に選出され大役を担うこととなりました。私は50歳代、ナルク歴は13年になります。50歳代という年齢は社会では高齢の部に属しますが、ナルクではまだまだ未熟者です。しかし、このポジションは、

「人生の先輩方」と「将来ある若い方々」の間にあり、私としては潤滑油のような存在になればいいなと思っています。その気持ちから、今年度も「ふれあい」を主とした暖かいコミュニケーションを心がけたいと考えています。

私たちは同じ「思いやり・やさしさ」を持った仲間としてナルクで出会いました。私はその「縁」「出会い」を大切に思い、今後の活動を盛り上げていきたいと思っています。

大阪府 枚方市 枚方拠点 青木 宏平 代表



力強く再出発の年に！

1年半に及ぶコロナ禍で閉塞感も限界状態でしたが、年末から地区会を再開しました。会場は待ちこがれていた皆さんの笑顔と活気に満ちあふれ、ナルクに対する期待を強く肌で感じました。このエネルギーをもとに、長い空白を挽回し飛躍の年にすべく総力を結集し前進いたします。

- 1. 会員減に歯止めをかける「会員増強キャンペーン」の展開。
2. 「会員意向調査」の実施で会員の希望などを確認し、心の通う活動を目指す。
3. 受託事業活動に積極的に参画し拠点運営の安定化。
4. 新完成の総合文化芸術センター利用など、新鮮味のある楽しいイベント企画で会員の参加意欲の向上。
5. 会員の高齢化に伴い高齢会員にも可能なボランティア活動方法の工夫。

岐阜県 各務原市 各務原拠点 曾我 満 代表



新代表としての抱負

新規加入者も少なく、年々会員の高齢化が進み、時間預託活動も利用者が増え提供者が激減しています。

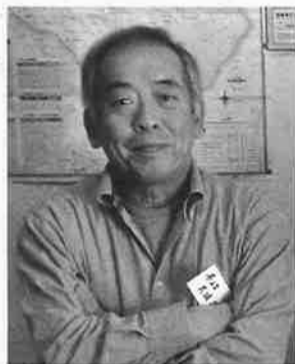
コロナの影響で交流の機会が制限されてしまい、壁に囲まれたような閉塞感を何とか脱却し「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を実現するための行動を目指します。

組織内では、さらなる会員同士のつながりを深める交流・活動を進め、組織外では地域にナルク存在を確立し他団体との一層の連携を深めます。その原動力として運営委員の献身性を高めたいと思っています。そして、会員の皆さんと「ナルクに加入してよかった」と感じることができる組織に近づけたいと考えます。

大阪府 堺市 堺泉北拠点 大場 忠 代表

「ナルク堺泉北」代表に選ばれて

私はナルク会員となって十数年となりました。これまではノンポリ会員であり、認められる活動歴はなく、昨年の初めに拠点の代表就任要請がありました。私は老いぼれの後期高齢者となりましたが、平日頃から「人間として出来ることは自ら行動する」



との意識を持ち、体調にも不安がなく、要請を受けました。一にも二にも心ある活動会員の入会を計ることが、これから先のナルクの命題であり、本部や各拠点での良い手順などを是非教授して頂きたいと思っています。そして私には「叶わぬ夢(?)」があります。それは「年齢を重ねてもその時々のおもしろさがある」と云うことであり、できればナルクでの活動でそのおもしろさを知り得ればという思いです。

京都府 亀岡市 亀岡拠点 平岩 久和 代表



日々新たな活動を

私は入会以来長く拠点の三役を務め、昨年代表に就任しました。そのため常に心に戒めていることは『知識と経験』が行動の邪魔をし『独善やマンネリ化』に陥ってはならないということです。

その上で『日々新た』『不易流行』をモットーに、基本理念を大切にしながら、常に柔軟で新たな発想による活動を目指したいと考えています。

そして『地域のつどい』や『オープンカフェ』等、誰もが参加しやすい活動を新たに始めかけていたのですが、今はコロナ禍でやむなく中断しています。

亀岡拠点もここにきて会員の高齢化と減少、新規入会者難というナルク全体と同様の課題に直面しています。今年はコロナ禍も少しは収まりそうですので、いよいよ活動の本格的再開と活発化に取り組もうと考えています。

兵庫県 尼崎市 尼崎拠点 土肥 嘉夫 代表



新代表として

ナルクに入会し15年間の会計担当と5年間の副代表を経てこの度代表に就任。まずは円滑な運営を目指し総会、運営委員会や隔月発行の会報、ホームページ等を通じて活動の報告・紹介を行い会員の声を聞いていきたい。地域との関連では社協が中心の協議体に参画して、高齢者の支え合いの仕組み作りに協力する。4年ほど前にオープンした武庫之荘コープでのカフェ活動はその一例。また100才体操にも、ナルク会員の全面的な支援を継続する。更に3ヶ所の老健や特養でボランティア活動を展開しており、コロナ終息を待って再開したい。

懇親を深めることも不可欠であり、同好会の中で、特に歌の会とカラオケ、健康麻雀、バルーンアートなどの活動を一層活発化させたい。懇親会や見学会なども企画し、楽しく、助け合いながらの活動が出来るようにサポートをする所存である。

Relay Essay つれづれの記 オリンピックと国威発揚
東京2020オリンピックピックが終わって早くも5ヶ月が経過した。開催直前まで「中止だ！」「延期だ！」と騒いだ挙句、開催してみればアスリートの熱量に圧倒され、ただただ感動するばかり。強行した菅前首相の剛腕に拍手を送らざるを得ない。パンデミックの中、大成功裏に終了した。オリンピックを開催する目的はどの国においても先ずは国威発揚だろう。前回の1964年東京大会と今大会を比べて日本はどのくらい変わったのだろうか。

選手村の食堂で考えてみた。64年大会では選手に供される料理は帝国ホテルが担当し、若き村上信夫シェフが総料理長となり、全国から精鋭の料理人が集められた。世界の食材・食習慣など今までに経験のない難問をクリアしながら、大変なご苦労があったと聞く。その様子はドキュメンタリーにまとめられたり、時にはドラマに仕立てられたりして、もう一つのオリンピックのエピソードとして感動を集めたものだ。
翻って今回のオリンピック。食の担当はメインスポンサーである「味の素」が担当した。感動の話などない。前回大会での苦労など、世界企業「味の素」なら何の問題もない。料理そのものも一流料理人の必要もなく「味の素」の技術と設備を使えば誰でも美味しく提供できる。最も人気のあるのは「味の素 ギョーザ」だったと聞く。私達が最寄りのスーパーで安く簡単に手に入れることができるアレと全く同じもの。
当初は日本選手向けに提供されていたが瞬く間に各国選手に波及し、期間中に提供された個数は60万個に及んだらしい。64年大会の食事は

北海道 帯広市 とかち拠点 佐藤 實 代表

抱負

ナルクとかちも設立から19年の年月が過ぎ去りました。この間、会員の皆さまのご協力を得ながらなんとか現在に至ります。しかしながら昨年2月、設立時の一人である鎌田前代表が逝去されました。



その後新会員となられて6か月そこそこしか経っていない荒浩美事務局長に、亡き鎌田前代表の強い要望を受け入れて頂き、現在のナルクとかちの母体を理解し協力的に対応して頂いています。

活動については、コロナ禍の関係で活動的な事はほとんど行う事ができません。ただ、グループホーム外部評価はなんとか対応して頑張っております。

今後の活動については、荒事務局長を母体とし新会員の方々の協力と先輩会員の指導をもとに継続し頑張っていきます。

栃木県 宇都宮市 栃木拠点 竹田 あや子 代表

活動を活性化させ継続を

昨年6月の総会においてナルク栃木の代表としてスタートしました。会員500名以上、走出代表の後を引き受けるには微力ですが、これからのナルクを活性化させ継続させていく為に少しでもお役に立ちたいと思います。



高齢化の中でも「ナルクに入っているから安心」と思ってもらえる時間預託活動、そして「楽しいナルク」と思ってもらえる為に、皆が楽しめる機会や場所を作っていきたいと思っています。

昨年10月30日に開催した事務所でのバザーには多くの協力者を得て、大勢の会員の方に楽しんで頂き、会場は久しぶりに再会した仲間同士の笑顔で溢れていました。月一回の「とちの実サロン」も趣向を凝らし役員以外の方にも集まって頂ける機会にしたいと思っています。

北海道 網走郡 美幌拠点 門馬 正 代表

就任抱負



令和3年度松本代表退任に伴い、後任として重責を担うことになりました。何分にも至らない私ですが、今後皆さまのご指導ご支援をいただき「活動が楽しいナルク」となるよう微力を尽くしていきたいと思っています。

美幌拠点も新型コロナウイルス感染拡大の影響により、色々と活動の制限を受けておりますが、そのような状況の中においても、互いに助け合い取り組みを進めていかなければなりません。

これから会員も高齢となる中、提供者の確保や活動の在り方など、運営委員会において検討を重ね、会員の皆さまのご理解とご協力を頂き、美幌拠点が少しでも前進するように務めて参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

北海道 札幌市 手稲拠点 作田 信子 代表

2022年 ナルクに希望を感じて

手稲拠点設立に向けて夢中で駆け抜けた2021年でした。その間たくさんの方に会い、支援、応援して頂き予定通りスタートすることができました。

これから未だ見ぬ世界の拡がりに希望を感じワクワクしています。ボランティア活動一年生を含めて「ボランティアって楽しい」を共に感じられたら嬉しいです、息切れしない程度に。まずは活動のテーマ「学びとつながる」を知るところから進めて、徐々に地域にナルクの活動を伝えていきたいと思っています。新年を迎えるにあたり、2021年11月のリーダー養成講座研修の学びを生かし、先輩拠点の活動を参考に仲間と共に札幌手稲を盛り立てていこうと決意しています。よろしくお願い申し上げます。

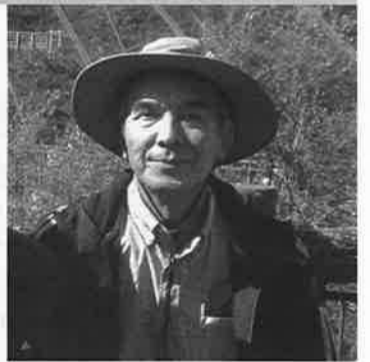


群馬県 前橋市 群馬拠点 中山 芳雄 代表

コミュニケーションを密に

やまびこの会は、初代代表の献身的な活動で充実したボランティア活動を行って参りましたが、年を経て会員の高齢化や新会員加入が進まない中で現状を迎えております。

私はナルクの「時間預託制度」に賛同し入会をしましたが仕事をしている事も有り、休日を利用して参加させて頂きました。会員数は現状維持が続いており、コロナの終息が見えない中でイベント等への参加もままなりません。課題である「会員募集、ボランティア活動」も進まない状況下で、現会員のコミュニケーションを密に、会を維持していく事をテーマに考えております。他拠点の活動情報等を参考にさせて頂きながら会の運営を考えております。



高畑名誉会長 偲ぶ会の開催案内

日程 2022年2月28日(月)
時間 13:30~15:00
場所 エル・おおさか 南館5階 南ホール 大阪市中央区北浜東 3-14



57年の間に私達の食文化のレベルは格段にアップしたと言えないだろうか。帝国ホテルの料理に引けを取らないものを日頃食しているといつてもよいぐらいだ。
「味の素」を通して世界のアスリートたちとテーブルを共にした思いだ。改めてこの国の凄さを感じた次第である。
来年冬季オリンピックは北京、食のメッカだ。果たしてどんな料理が話題になるだろう。食文化も国威発揚の一環になるのだろうかと感じた。
(東大阪・大東 佐名木 伸)



事。今回は誰でも手の届くスーパーの冷凍食品。それでいてアスリートたちの食を大満足させた。



「第16回拠点リーダー養成講座」が11月8日(月)、9日(火)の2日間、中之島プラザ(大阪市北区中之島)で開催され、全国の拠点から男性7名、女性11名の計18名の精鋭が集まり意欲的に研修が行われた。

昨年はコロナの影響で「事業活動」、月森事務局から「事後活動」、寺井副会長から活動、寺井副会長から午後3時の交流前に提出されていた本部への質問や提言、要望等

「第16回拠点リーダー養成講座」が11月8日(月)、9日(火)の2日間、中之島プラザ(大阪市北区中之島)で開催され、全国の拠点から男性7名、女性11名の計18名の精鋭が集まり意欲的に研修が行われた。

昨年はコロナの影響で「事業活動」、月森事務局から「事後活動」、寺井副会長から活動、寺井副会長から午後3時の交流前に提出されていた本部への質問や提言、要望等



が、拠点について各自が発言し、間、参加者の相互の交流が図られた。2日目の午前には各班による討議内容のまとめと発表。午後からの益々の活躍が期待される。

※受講者の感想文は次号に掲載予定

健康ウォーキング愛好会

堺拠点 早野 矢須男

「この指と〜まれ 中国同好会巡り」

非常事態宣言が解除したものの依然として不安が残る中だが、11月21日(日)「健康ウォーキング」葉狩りの雑踏ルートへ。

愛好会「メンバー10名が「元離宮」一条城」を目指して阪急梅田駅に集合。絶好の行楽日和で京都は紅葉の真っ盛り、幸いにして多くの観光客は紅葉狩りの雑踏ルートへ。

私たちは阪急四条大宮駅を下車、およそ1.2キロメートルをゆったりウォーキングで二条城へ。唐門(重文)前での記念撮影に始まり、本丸御殿・本丸庭園・二の丸庭園・清流園などからなる広大な園内をゆったりと散策。昼食は園内の大休憩所にて楽しく語らいながらお弁当。食後は本日のメイン、二の丸御殿へ。

二の丸御殿は全6棟の建物からなり、江戸初期に完成した書院造りの代

表例として国宝に指定されている。内部は狩野派による障壁画と多彩な欄間彫刻や飾金具によって装飾されており、徳川15代将軍慶喜が大政奉還を発表した大広間をはじめ、將軍の御殿にふさわしい豪華絢爛な空間を見学することができた。

次いで二条城の南にある平安時代の池泉回遊式庭園「神泉苑」を見学。東寺真言宗の寺院で、平安京遷都と同時期に造られた平安京最古の史跡庭園。天皇が池中に舟を浮かべて遊宴などを行ったとのこと。

帰路に入り京都市営地下鉄東西線・京都市役所前駅で下車、休憩のコーヒータイトム、そして「寺町通」へ。織田信長が最後を遂げた「本能寺」を詣でた後、京の台所と呼ばれて親しまれている「錦市場」へ。短い時間ではあったが、それぞれに京のお土産を購入し、充実した秋の京都の1日を振り返りつつ帰宅への電車に乗った。



唐門前にて

拠点だより

北海道・函館 北海道社会貢献賞受賞

阿部功代表と中村仁事務局長が北海道社会貢献賞(地域活動推進功労賞)の表彰式に出席するため渡島総合振興局を訪れました。



表彰式では、鳴海拓史局長より「長年高齢者とともに活動を推進して、生きがいを共有し、地域とのふれあいにも努めたその功績は顕著である」とのお言葉を頂き、阿部代表には表彰状を、中村事務局長には記念品を手渡されました。その後、鳴海局長と記念撮影を行い式を終了しました。

千葉県・銚子「海の日」記念表彰

令和3年、海の日を記念して「ナルク銚子」が「ジオパーク市民の会」と共に海洋環境保全に尽力したことで、第三管区海上保安部・樺澤銚子海上保安部長より表彰され、お言葉を頂戴しました。

「ナルク銚子の皆さまにおかれましては平成16年の発足以来、海をきれいにするための海岸

清掃活動などを行って頂きました。自然景観の保護・保全のため日頃から海洋保全活動にご尽力され、海浜の美化活動に貢献されました。

海洋プラスチックごみの問題が大きな課題となっ



ている昨今、皆さまの地道な活動が地域に、日本中に、そして世界中に広がり、この大きな課題を克服していく原動力となるものと信じております。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

大阪府・枚方大阪府共同募金会から感謝状授与

「共同募金運動75年記念 大阪府社会福祉大会」



が、11月25日(木)大阪国際交流センターにおいて実施され、枚方拠点に「感謝状」が授与されました。永年にわたりこの共同募金運動に協力してきたことに対して授与されたものです。当拠点は毎年10月に枚方市駅前と樟葉駅前にて募金活動を行っており、今後も引き続き活動を続けていきます。

私の健康法

便秘解消法 徳島県・徳島拠点



コロナ禍で運動不足のうえ、お正月はつい食べ過ぎてしまいがち。便通が気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

胃の出口(幽門)は普段閉まっていますが、胃が空っぽの時、水分が胃の粘膜に触れると幽門が開き、腸に水分が入っていきます。



夕食後10時間以上、固形物を摂らず、朝起きたらすぐ水(又は白湯)をコップ2杯くらい飲み、さらに朝食の用意など立ち仕事をすると、水の重みで腸の内容物が下がります。そこで朝食を摂ると、その刺激で胃腸が動き出し便意を催します。

便が出そうな時に息を止めていきむと、血圧が上がるので、口をわずかに開け「ふー」や「はー」と息を吐く方が肛門が緩みやすくなります。

たくさんの便が出た場合、血圧が下がり脳貧血を起こすことがあります。立ちくらみかな?と思ったら「すぐ座る・しゃがむ」「頭を低くして横になる」などに留めておきましょう。

「起きたらすぐ水を飲む」一週間続けてみてはいかがでしょうか。

胃腸の動きが悪くて便秘気味な時は、胃腸を休ませてあげることで、内臓の本来の機能が回復します。