

**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

奇数月  
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			



# アクティブな2拠点!

## 茨城県 水戸、大阪府 東大阪・大東

新型コロナウイルス蔓延の中、2021年度のナルク全体の事業活動は大変難しい状況であった。様々な制約がある中、活動を展開された会員の皆様には感謝申し上げたい。収束の兆しがあるとはいえ、厳しい事業環境が続くと覚悟する必要がある。少しでも会員との関係を密にし、ナルクの活動が必要な会員に対しては積極的に対応頂きたい。この様な環境の中、精力的に諸活動を展開している東西2拠点、特に力を入れている内容を中心に報告して頂いたため、本誌で紹介し拠点活動の参考に供したい。

**定例会議**  
 水戸拠点は運営委員30名、5つのブロックで構成。昨年は21回目の定時総会を開催。一昨年までは5年、10年、15年、20年の設立記念行事を開催した。

**事務所当番**  
 事務所当番は、会員が都合の良い平日を事前に申し出て、午前(10時)~13時

**水戸拠点は2000年**  
 11月、40名からスタート。前代表の林公英氏がパナソニック株式会社(前松下電器産業株式会社)を定年退職後、ナルクの活動に魅力を感じて現在の水戸拠点を作り上げた。林氏は文字通り、献身的に全身全霊をナルクに注ぎ、ここまでに発展させ、以降ナルクの基本活動を着実に実行してきた。

**月末業務**  
 毎月末日は活動が1日かけプリンターで印刷。それを二つ折りにして、定例会1週間前の月末・日曜日に完成させ、定例会出席者に配布する。また、その他の会員へ手渡し配布するための短冊(誰が誰へ配布するかの用紙)づくり。本部会

**茨城県 水戸**

会員数: 680名(490世帯)  
 預託時間: 140,000時間  
 会員平均年齢: 77.1歳

2022年3月現在

**会報編集**  
 編集委員は8名で構成。水戸拠点会報誌「遊奉」発行の会議を月初めに開催。「遊奉」はA3二つ折り(4ページ)カラー版。掲載内容や写真、構成等を決め、PCメールで校正を5~7回行う。

ナルク水戸の組織系統図



報の編集委員会と、月2回の三役会議で連絡事項、情報交換、問題提起、課題解決を行っている。

**月末業務**  
 毎月末日は活動が1日かけプリンターで印刷。それを二つ折りにして、定例会1週間前の月末・日曜日に完成させ、定例会出席者に配布する。また、その他の会員へ手渡し配布するための短冊(誰が誰へ配布するかの用紙)づくり。本部会

**運営委員研修会**  
 毎年開催する拠点の定時総会(例年は本部総会終了後の6月)終了1ヵ月後に「運営委員研修会」を開催している。①運営委員全員がコーディネーターできる能力を身につける。②他拠点事例を学ぶ(他拠点代表)。③ブロック運営委員方針を分科会形式で討議、結果を各ブロック方針として最後に発表して終了する。

- 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・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)

**愛和気**

早いもので、ナルク創設者、高畑名誉会長の「偲ぶ会」を開催して2ヵ月が経過した。今さらながら名誉会長の偉大さを痛感した。当日、日本国内はもとより海外にもYouTubeで同時配信したところ、各方面から賛辞の言葉を頂いた。新型コロナウイルスの影響により三度目の正直で、ナルク会員の手作りの「偲ぶ会」を開催して本当に良かったと思った。参加された皆様には心から感謝の意を表したい。2020年11月に高畑名誉会長追悼文集「喜々快々最終章」を発売して故人と関係の深かった方々から追悼文を頂戴した。今回の「偲ぶ会」においても多くの方からメッセージを頂いた。さわやか福祉財団の堀田会長からのビデオメッセージで、ナルク設立時の故人のエピソード等の紹介があり、改めてその業績と人間関係の多彩さに感銘を受けた。このところ故人と関係の深かったナルクの役員代表経験者が鬼籍に入られた。元副会長の田邊様、京都拠点元代表の生駒様、とちぎ拠点代表の鎌田様、栃木拠点元代表の結城様、3月にも昨年亡くなられた東京拠点前代表の筑摩様のお別れの会が開催された。今頃は天上で「ナルク高畑拠点を立ち上げていることと思う」地上では我々会員全員で、その遺志を継承し天上に負けないよう頑張りたいものだ。(神野 毅)



「民謡三味線」「日本舞踊」「コーラス」「フラダンス」「大正琴」「マジック」など、ナルクの趣味の会グループは、老人福祉施設での披露を目的に月2〜3回レッスンしている。コロナ禍のため現在施設訪問は中断しているが、拠点総会で披露している。

この研修会は1泊2日で実施し、運営委員同士のコミュニケーションを図る目的も兼ねて、近くの県立保養所で開催していたが、今年は1日のみで開催の予定。

### 高年齢者生活支援 サービス(総合事業)

2014年の介護保険制度改正より、要支援者に対する支援は市町村に委ねられ、水戸市でも3年前から「高年齢者支援サービス」を水戸市内3団体が、ナルクも参加して、この総合事業を開始している。ナルクの支援サポーター登録者は現在76名。サービスをj受ける要支援者は40名。今年度2021年4月〜2022年2月実績は、約400件(月約40件)。作業内容は主に掃除、

### 趣味の会

今年度は2年任期の役員改選時期。活動の中核であるコーディネーター全般を担当する役員・運営委員が高齢のため、若返りが必要である。今年度からは今の時代にマッチし、尚且つナルクにふさわしい組織にリニューアルして出発する

### 組織再編成

狭小にはなりませんが、特に支障はありません。また、行事時の会員への費用補助やコピー機などの事務所費用の見直しなどを進めた結果、年間数十万円の支出を減らすことができました。

**東大阪・大東**

会 員 数：238名(176世帯)

預 託 時 間：72,674時間

会 員 平 均 年 齢：76.2歳

2022年2月現在

### 東大阪市関係事業の取り組み

2000年から、街かどデイハウス事業を「みんなでのしも会」の名称で運営しています(週4日、10時〜15時30分)。プログラムは介護予防活動や趣味活動、昼食などです。東大阪市からの委託事業で、大きな収入源になっています。

### 支出の見直し

2017年、事務所移転で支出を減らしました。訪問型助け合いサービス、洗濯、買い物、病院内介助等で、家用車での移動サービスは対象外。1回1時間、月4回までの条件で、サポーターは、市社協主催の「サポーター研修」への参加を条件に実施している。



市立市民多目的センター 講師、前田氏との3カ所ズーム中継で「高齢者の住居・施設に関する勉強会」を実施



講師、前田氏との3カ所ズーム中継で「高齢者の住居・施設に関する勉強会」を実施



ゆうホール



昨年秋「オータム・ウォーク」では、奈良・東大寺へ

### その他の取り組み

広報活動の一環として、東大阪・大東拠点会報誌「めざめ」を東大阪市役所や地域包括支援センターなどに講師を依頼して「高齢者の住居・施設」について勉強会を開催しています。

### 今後に向けて

この数年間の取り組みで財政状況は好転しましたが、会員数減少には歯止めがかかっていません(現在238名)。また、

**Relay Essay**

**つれづれの日記**

● 私のシニアライフ

人生80年代がやって来ると言われた時期に退職。それまで仕事一辺倒で、退職後のことは何の準備もしなかった。

80歳まで生きるのか? 慌てて夢中で学んだ。シニアリソース財団でアドバイザーの短期講習を受講し、シニア世代が抱える問題や対策の内容など、常識の範囲として身に付けたつもり。ライフサイクルから言えば、私も人生後半に入ったことを自覚し「古人の知恵」なるものに照らし合わせ、結構素直に学んだ。

孔子さんだつて40歳まで感っていた。50歳で天命を知った、それまでは知らなかった?

私なんぞは未だに感っている。ましてや天命など思いもよらない。しかし、人生の後半に入った者だが、バラモンで分けている「林住期」「遁世期」迄にはまだ時間がある。何かを為すべしと秘かに目を社会に向けた。



遁世期 不惑未だ成らず...

身近に多くの先輩もおり、色々な情報を頂いた。その結果、生涯学習活動(行政も絡んだ百

感謝の言葉を言わずにはいられない。

2月28日(月)やっと「エル・おおさか」です。高畑名誉会長の「偲ぶ会」を開催できました。

2年前のご逝去後間もない日に「お別れの会」を開催すべく準備を進めてきましたが、新型コロナウイルスの波に阻まれ、2度の延期(2020年3月と11月)を余儀なくされました。

本年2月8日で三回忌になることもあり、コロナに注意を払いつつも、これ以上の延期はできないとの判断で実施。当初の計画を大幅に変更して、ナルクによる手作りの「偲ぶ会」になりました。

会場は28年前、ナルク設立総会をした思い出深い場所に参加しました。約1時間半を共有できたことが何よりも良かったと思つてい



最後は名誉会長の十八番「相撲甚句」に送られて閉会しました。改めて高畑敬一



拠点だより

千葉県・かずさ 2運営委員に感謝状

1月27日に開催予定だった君津市社会福祉大会が、コロナ禍感染拡大のため中止となった。この大会は多年にわたり、社会福祉活動の推進と発展に功労があった人に対して感謝状が授与されるもの。

「ナルクかずさ」からも小林すみ子運営委員と西谷須美江運営委員の2人が表彰対象だったが、大会中止で対面表彰がなくなり、代表者代行表彰になった。両氏は運営委員として長きにわたり「ナルクかずさ」の事業運営に貢献されての受賞だった。

滋賀県・びわこ湖南 子育て支援「ふあ・ふあ」活動報告

1月12日、滋賀県は「コロナ感染レベル2」でしたが検温、消毒、二重マスク、フェイスシールド、防護眼鏡等で感染予防の対策を行い、子育て支援「ふあ・ふあ」を少人数限定で守山の「あまが池プラザ」で実施致しました。



人気のトトロ&アンパンマンの敷物の上にママさんが思いのままに子供を寝かせ、ご自身で撮影して頂きました。



トトロ&アンパンマンは参加ママさんとナルク会員の共同作品です。「ふあ・ふあ」の久し振りの再開記念に『落書き帳』を参加者に差し上げ、喜んで頂きました。

大阪府・枚方 枚方警察と一緒に青パト活動

青パト活動を開始して初めてのことで驚きました。今回、枚方警察と一緒にパトロールするとは思って



もいませんでした。私の車を先頭に青バイ2台と、パトカーで枚方警察署を出発。いつものコースを回りパトカーから「今日はナルク『天の川クラブ』さんと合同でパトロールをしています」と、何度もアナウンスされていました。さだ西小学校の校門前に行くと、子ども見守りの



方も出て来られ「いつもご苦労さんです」と、声を掛けてくれました。校門前に車を止め、子どもたちが出てくるのを待っていると、青バイ、パトカー、青パトを見てビックリしていました。パトカーに触れ、嬉しそうな顔をしていました。

岡山県・倉敷 社福協に高齢者・障がい者疑似体験セットを寄贈

倉敷拠点(永田美知子代表)は昨年10月、同拠点創立15周年を記念して、同市社会福祉協議会へ高額寄付品(高齢者・障がい者疑似体験セット)を贈呈し、同協議会から感謝状を受けた。



贈呈式の終了後、社福協の会長、事務局長と「ナルクくらしき」の会員一同、セミナー参加者全員で記念写真を撮った。

Let's Cooking 私のレシピ みかん缶でフルフル牛乳かん 北海道・札幌手稲 気軽に摂れるゼラチンはアンチエイジングに有効! 【材料】 ●牛乳...400cc ●みかん缶...5号缶1個 (果肉とシロップは分ける) ●砂糖...40g (沖縄のサトウキビ糖はベスト) ●ゼラチン...8g 【作り方】 ①鍋に牛乳100ccを入れ、みかん缶の果肉のみ・砂糖・ゼラチンを入れ、よくかき混ぜてから、火にかけて溶かす(煮立たせない)。 ②溶けたら火を止め、残りの牛乳を少しずつ、かき混ぜながら入れる。 ③容器にそつと注ぎ入れ1時間ほど冷やす。 ④固まったら冷蔵庫から取り出し、最初に分けておいたシロップをかける。

年(老)のボランティア活動に誘われ、10年程活動させてもらった。加えて、私も退職後、早い時期に女房が所属している「ナルク」の会員になったことを知らされた。一言でいえば「ナルク」の相互支援ボランティア活動に関心を持った。わりと身体は丈夫な方と自負していたので、会員になったことに異論はなかった。実際に活動に参加し、一緒に活動した人とも親しく交流させて頂き、生きた生活の楽しみも味わった。孔子さんの生涯は73・4歳だが、私はそれよりも十年以上も永く「ナルク」の活動に参加できた。でも、現在は支援活動としての作業は制限され、私も迷惑をかけぬよう遠慮している。従って不本意ながら「遁世期」に入ったのかと自覚している次第。(茨城県日立市・ひたち 大川原友吉 次号は北関東エリアを掲載します)

# 活動日誌

## ナルク子ども食堂

大阪府・高槻・島本拠点 田中千鶴子



### 関心が寄せられる「ナルク子ども食堂」

令和3年度の高槻・島本拠点主催「ナルク子ども食堂」への食材提供の申し出を社協から、コロナ禍での「子ども食堂」を開設するために、堂には活動回数が20回に達しました。さらに農家さんとの交流で「食品ロス解消活動」を行いました。また、地域においても「子ども食堂」運営に「高槻市子ども食堂運営支援補助金制度」を申請しています。

「子ども食堂」の目的は子育て中の世帯への支援です。一人親世帯、保育所や学童保育を利用する共働きの子育て世帯だけでなく、子どもが小さい専業主婦や、育児休暇中の何かと大変な子育て中の親御さんが、子どもと触れ合える貴重な時間を提供することが目的です。特に日々忙しい世帯には大事な時間です。

### 子育て中の親御さんに時間と場所を提供

「子ども食堂」の目的は子育て中の世帯への支援です。一人親世帯、保育所や学童保育を利用する共働きの子育て世帯だけでなく、子どもが小さい専業主婦や、育児休暇中の何かと大変な子育て中の親御さんが、子どもと触れ合える貴重な時間を提供することが目的です。特に日々忙しい世帯には大事な時間です。

### 3世代交流の場

一方、ナルクのスタッフは後期高齢者を含み、会員10人に対応しています。ほかに絵本の読み聞かせ等も行っています。互い様！が合言葉です。



この日のメニューはオムライスとサラダ、スイートポテト(サツマイモの提供をデザートに)



植田 兵庫県・芦屋拠点 田中 英三郎さんの巻

芦屋拠点の植田代表をご紹介します。平成22年から事務局次長、平成27年から事務局長、令和1年から代表に。

次世代を担う会員の育成、新会員の募集、一人暮らしや高齢会員への見守りなど、新しい施策を次々と打ち出されています。特に代表就任後は、新型コロナウイルス感染症により、なかなか活動ができない状況になっていますが、「コロナ禍でもできる事は何か考えるように」と役員会、運営委員会に次々と課題を出されます。

課題ごとに実行委員会を立ち上げて、コロナ禍にもかかわらず、忙しく活動を継続してこられたのは、植田代表の発案のおかげです。

助け合いでも率先して動かれる「行動する代表」です。

また別の顔として、リタイア後にFP

(CFP)の資格を取得し、ファイナンシャルプランナーとして活躍中です。芦屋市内で高齢者の暮らしを支援する様々な仕組みや制度について考えるシニアライフ・トータルサポート講座の講師を務めたり、ネット銀行・デビットカード・家計簿アプリの利用や、資産運用など幅広い分野のアドバイスも行っておられます。

ナルクにおいて次々と施策を打ち出されるのも、ファイナンシャルプランナーとしての知識や経験からくるものが大きいように思います。

ナルク会員として健康第一の生活を心がけておられ、毎日1万歩のウォーキングがご自慢のようです。

あ！ 特筆すべきこと、ひとつ忘れていました。なかなかオシャレでダンディです。(事務局長 守上 三奈子)

### 読者の 随想

### タブレットで 読書の楽しみを再び

【大阪府・寝屋川拠点 藤井 靖永】

若いころ読書が好きだった。それが仕事に時間を取られていつの間にか疎遠になった。

高齢になって時間は自由になったが、眼もかすみ新聞は虫めがね無しでは読めない。体も弱り、手足の力も衰えて、図書館通いもままならず。ゴルフやテニスなどの趣味はすべて止めて、残る趣味は読書だけとなったが、今や本も読み難い。



写真はイメージ

読書が楽にできる何か良い方法は無いかと調べていたところ、電子書籍の存在を知った。

画面が明るく見やすい上に、活字を大きくしたり音声で読み上げてくれたりもする。

何よりも膨大な電子書籍の中から、読みたい本を思いのまま選ぶことができ、本棚も要らない。

これを利用するにはタブレット端末の購入費用と、システムへの簡単な購入手続きが必要だが、お金には代えられないほどの価値があると思う。

このタブレットを使い始めてしばらくは手当たり次第に乱読し、思う存分読書を楽しんだ。

しかし、これからは敬遠していた古文書や宗教書なども、かじってみようと考えている。