

第27回 総会意見書

大阪府 茨木・摂津拠点 石田正会員

提案】①財政難の拠点への年会費の配分の見直し。
 現在の拠点の財政難はコロナの影響で赤字が続いた事によるもの。本部としては、年会費の配分の見直しではなく、財政難の拠点の活動状況と現預金残高状況をもとに支援基準を作り、本部から支援することを検討している。

提案】②助け合いの精神でエリア内から役員を迎える。
 ユニークな意見だが、基本は拠点で出来ない業務内容について他拠点から応援を求めることはよいと思う。しかし、拠点の運営細則7条に「役員は総会において会員の中から選出する」とあり、移籍のレンタルはできません。

提案】③本部は拠点の運営委員会に参加して内情を知る。
 極力、運営委員会に出席して拠点の実態を知ることが重要だと思うが、全拠点に出席することは不可能と思う。出席の要望があれば、事務局長に要請して頂きたい。拠点によっては、運営委員会・定例会の報告を頂いている。

質問】①拠点で給料手当を支給する場合の条件。
 現在、給料手当を計上しているものは、市との受託契約で、契約金額が人件費と諸経費等で決められており、それから契約を履行する資格を有する人員の確保が決められている。この契約内容に基づき給料手当を計上している。

質問】②拠点の高齢化が進み「安心のナルク」の支援が出来なくなっている現状。いつまで「安心のナルク」を掲げるのか。
 「安心のナルク」の原点は独り暮らしの会員の方への「見守り活動」であり、電話での安否確認、会報を届ける際に声をかけることが「安心」につながるのだと考える。従って「安心のナルク」を下すことは考えてない。人生100年時代、高齢者が高齢者を支援する時代。今後若い会員、活動会員をいかに増やすかが重要。最近「活動が出来なくなったから…」「拠点に迷惑をかけるから…」という理由で「退会したい」という会員が増えている。我々としては最後まで支援することを使命と考える。

大阪府 四條畷拠点 柳本正会員

【意見】コーディネーター活動は拠点運営の中心と考える。令和4年度の活動計画に、運営委員、活動会員対象に研修を拠点の組織強化と拠点の存続に役立てる。
 拠点活動の要は活動のコーディネーター。いかにコーディネーターを的確に行うかが大切である。コーディネーターは、「助け合い活動」の要となってもらいたい。ルールブックがあるのでそれを活用して、継続し、研修を実施して頂きたい。

茨城県 水戸拠点 和田正会員

【意見・提言】若い人が魅力を感じる時間預託制度にするために、若くて革新的なメンバーによる、プロジェクトを早急に立ち上げる。
 貴重な意見であり、本部としても緊急提言で発表したように若い人材を検討頂きたい。

北海道 函館拠点 中村正会員

【意見】グループホームの外部調査について。制度の変更で事業所が運営委員会を活用し、調査票を作成し公表できるようになったが、拠点として、研修を受講して研修員を育成するか、本部として、今後どのように推移するか考えているか。調査員を養成するかどうか?
 北海道の場合、ナルク北海道調査センターと相談されるのが第一義。寺井副会長から全国の状況を説明。

選任された理事及び監事			
理事		理事25名	監事2名
神野毅	本部	再任	
寺井正治	本部	再任	
田中千鶴子	高槻・島本	再任	
早野矢須男	堺	再任	
西村順子	本部	再任	
浅野正廣	徳島	再任	
八百坂康子	札幌	再任	
走出政規	栃木	再任	
伊藤光政	本部	再任	
花崎良政	本部	再任	
宮本秀樹	本部	再任	
山口弘	岐阜	再任	
和田修身	水戸	再任	
和田亮吉	枚方	再任	
吉川武	横浜	再任	
月森善文	本部	再任	
梅津健次	宮城	再任	
小澤利次	銚子	再任	
内田雅久	上田・千曲	再任	
佐伯康子	大分	再任	
守上三奈子	芦屋	再任	
中野三郎	ふくい	新任	
稲井信也	箕面	新任	
平岩久和	亀岡	新任	
永田美知	倉敷	新任	
監事			
竹内祥三	本部	再任	
本田知治	本部	新任	



新任の5名



高槻・島本拠点

発表内容は、日常の拠点活動に満足せず原点を掘り上げて更なる展開を図っていること。更に、従来の活動の無駄や無理を見直し、共に地域で求められている活動を取り入れ、展開していく。

定時総会での事例研究の発表
 総会の第2部として、最近の厳しい社会情勢の中でも頑張っている3拠点からそれぞれ挑戦して

いる活動状況について、発表してもらった。発表した拠点と取り上げたテーマは次の通り。
 (1)水戸拠点 「ナルクの基本活動の展開について」

(2)東大阪・大東拠点 「拠点運営の改革と事業の展開について」

(3)高槻・島本拠点 「拠点活性化を目指し、子ども食堂の展開について」



娘の成長と共に
 いつも真心でご支援頂いている愛娘も4月から中学生になりました。シングルマザーで子育てを始めた頃、娘が病気にあった時、病児保育への送迎などの支援をお願いするたびに色々な所をいくつ回ったでしょうか。そのたびに「早朝から夕方遅くまでは…」と断られ続け、行き場を無くし八方塞がりの日々を過ごしていました。

そんな時ある方から、「ナルクさんなら」とご紹介頂きました。また今日も駄目なんだろうなと重い足を引きずり、ナルクの扉をたたいたことを今でも鮮明に記憶しています。当時の代表がたまたま事務所におられ事情を詳しく丁寧に聞いてくださいました。「何とか支援してあげたいので少し時間をください」と言われ、何日かして「支援体制が整ったので安心してください」と連絡頂いた時は、私達母娘はこれからも生かされていくと思います。



奨励賞「彩りの木」

今回、摂津市の「ごも展覧会」で「奨励賞」を頂きました。ご支援頂いています皆様にも娘の成長を感じて頂けましたら幸いです。(茨木・摂津 岡田早代)

大阪空襲から関西万博へ
 1945年の年始め、戦争が激しくなってきた大阪の空に敵機が悠々と飛び、国民は食料難、学童は田舎へ疎開していった。私は高野山の麓、九度山に疎開した。3月ごろから大阪市街の空襲があり80キロ離れた北の空が赤く染まって行くのが見られた。6月26日の大阪大空襲の翌日、呼び戻され一人大阪に帰った。

私の住んでいた天王寺から阿倍野あたりはB29の焼夷弾が雨のように降り一晩で廃虚になった。家も学校も無くなった。この日一晩で3000人位の犠牲者が出た。腕章をした人達が焦げ臭い中から遺体を学校の庭に運んでいた。



現在プーチンにやられたウクライナが同じ状況だ。大阪にいても住むところはない。国民学校も閉校状態。東京の祖父も3月の大空襲で焼死した、仕方なく宇都宮の叔母のところに行

中面に「ナルクデー」活動を実施した拠点を紹介しています。

読者の随想



わたしと手毬

【茨城県・水戸 柿原 クニ子】

手毬と出会ったのは、偕楽園公園センターの展示会でした。2012年、脚が弱くならないようにと、主人と一緒に偕楽園を散歩していた時「常陸でまり展」に入り手毬の美しさに惹かれ、すぐに入会しました。それ以来9年以上、月2回の



講座に参加。手毬は、平安時代の貴族が蹴鞠で遊んでいたのが始まりで、今は装飾用に使われています。私自身、だんだん複雑な模様挑戦し、1つ作り上げるのに約3ヶ月以上かかります。2年半前に主人を亡くした後、1年ほどは手毬に手がつきませんでした。再開してからは元の暮らしを取り戻したいと願って続けています。離れて暮らしている双子の孫娘が遊びに来て手毬を見つけ、「綺麗！教えて」。その言葉の真剣さに打たれました。作り方を教えているうちに、さらに手毬への思いが深まったと思います。「認知症対策になり、もし1人になっても、こういう趣味があれば良いのではな

いか」と、一緒に偕楽園を歩いた主人の勧めに、今感謝しています。
空き缶回収随記
【千葉県・千葉 矢野 平八】
先日親しい会員の1人、萩野さんより電話あり。回収缶が溜り運搬したいので、明日9時自宅へ来て欲しいとのこと。定刻小雨の中、萩野さん宅へ到着、早速仕事に取り掛かる。まず、軽トラの枠組みを行う。両サイドに木の枠をセットしないと荷物を沢山積めないから。何と木の枠の重たい事。2人がかりでやっとである。鉄とアルミに分別された物を車に積み込む。各々ポリ袋に入れてあるが、破れかかったのもあり修理しながら積み込む。今回は空き缶が沢山あり、荷物が落ち

ない様子を掛け出発。途中荷物が落ちない様安全運転。それでもバウンドで一塊の荷物がバラバラ道路に撒き散らかり、後続の車に迷惑を掛けるハプニングがあった。すべて回収し無事目的の回収場に到着、2人で空き缶を下ろす。なかなか大変だ。いつも萩野さんには感謝感謝。代金は3,000円弱。5,000円あれば…と苦勞の割には少ない売買代金を2人で嘆きつつ無事帰路に着いた。今回萩野さんに随行して思った事。
①空き缶は鉄とアルミを確実に分別する事。袋は破れないように。
②缶は踏みつけて出来るだけ小さくする事。回収時かさばると軽トラに載せづらい(沢山積めない)。皆さんよろしくね。

Let's Cooking

私のカンタンレシピ

滋賀県・びわこ湖西 内田 泰子



「みょうが寿し」

- 【材料】(2人分)
 ●みょうが…大3〜5個
 <甘酢>
 ●酢…大さじ3 ●砂糖…大さじ2
 ●塩…小さじ1/3 ●すし飯…適量

【作り方】

- ①みょうがは丁寧に皮をむき、ザルに入れ熱湯を全体にさっとかける。
- ②作っておいた甘酢に2〜3時間漬しておく(赤い色になる)。
- ③にぎりずしの大きさのすし飯に赤いみょうがをのせる。

「豆腐の塩糍漬け」豆腐が濃厚なチーズに変身!

- 【材料】(2人分)
 ●豆腐(木綿でも絹ごしでも可)…1丁(約300g) ●塩糍…大さじ2

【作り方】

- ①豆腐を半分厚みに切り、キッチンペーパーで包み、軽く重石(30分〜1時間)をして、水気を取る。
- ②キッチンペーパーを外しラップに塩糍大1/3を広げ、豆腐を乗せ残りの塩糍大2/3を上・側面に塗り広げる。もう半分の豆腐も同様。
- ③空気が入らないように2重のラップでくるみ、冷蔵庫で3日寝かせる。塩糍は取り除かず好みの厚さでいただく。



栃木県・栃木 男の料理教室

「グリルチキンサラダ」

- 【材料】(2人分)
 ●紫玉ねぎ又は新玉ねぎ…1/4個
 ●サラダ菜類…60g ●ミニトマト…適量
 ●鶏もも肉1枚
 <下味>
 ●塩…小さじ1/3 ●こしょう…少々
 ●おろしにんにく…小さじ1/4
 <ドレッシング>
 ●マヨネーズ…大さじ3
 ●プレーンヨーグルト…大さじ3
 ●おろしにんにく…少々
 ●ハチミツ…大さじ1/2
 ●塩…ひとつまみ
 ●こしょう…少々

【作り方】

- ①ポリ袋に<下味>の調味料を入れ、良く混ぜ、鶏肉を加えて袋の上からもみ、空気を抜いて室温に30分ほどおく。
- ②サラダ菜類は洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ③紫玉ねぎは薄切りにしてサッと水にさらす。
- ④すべて水気をきって混ぜ合わせる。
- ⑤<ドレッシング>の材料を混ぜ合わせる。
- ⑥肉は魚焼きグリルで8〜9分こんがり焼いて一口大に切り、器に盛り付け<ドレッシング>をかける。



「具たくさん野菜スープ」

- 【材料】(2人分)
 ●じゃがいも…小1個 ●人参…1/3本(50g)
 ●セロリ…1/5本(30g) ●トマト…1/2個(80g)
 ●玉ねぎ…1/4個(50g) ●水…2カップ半
 ●塩…小さじ2/3 ●オリーブ油…大さじ1
 ●パセリのみじん切り…適量

【作り方】

- ①野菜はすべて1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、トマト以外の野菜を入れて弱火で2〜3分炒める。
- ③野菜が透き通ったら水とトマトを加え、煮立ったらアクを取り、蓋をして弱火で5〜10分野菜がやわらかくなるまで煮る(かき混ぜるとスープが濁ります)。
- ④スープの味をみて、塩・こしょうで味を調える(野菜から出る旨味が十分出るので、スープの素はいりません)。器に盛り、パセリを散らす。



第165回「ナルク男の料理教室」は1年4ヵ月ぶりに開かれました。高齢化に伴い、連れ合いの介護などの問題が生じ、この日を最後に「ナルク男の料理教室」を解散することになりました。休止していた時期を含めて約17年続いた教室を閉じることにしました。料理教室は終わっても、そのレシピはナルク栃木のHPにて公開されています。料理する楽しさ、美味しく食べる楽しさはこれからもずっと続いていきます。

大阪から宇都宮まで夜行で20時間。上野駅では乗り換えに迷い、駅を徘徊し地下道で浮浪児狩りを見た。お巡りさんが子供を捕まえてトラックに載せている。その時はただ茫然と見ていたが私もその仲間に入れられなくてよかった。やっと東北線に乗って4時間かかった宇都宮で伯父に迎えられ涙が出てきた。一人旅は恐ろしかった。

宇都宮に着いたら、ここも5日前の空襲で焼け野原になっていた。

その後は家族も関東に移住し終戦、大学、就職、結婚、東京住まいに落ち着いた。1965年関西に転職した、1970年には「人類の進歩と調和」をテーマに大阪万博がスタート。マムシが沢山いる千里丘陵が開墾され万博のシンボル太陽の塔がそびえたった、私は大阪の復興と万博に感激の毎日でした。関東から親戚や職場の友を案内した。開門前から並び開門されるや一斉に駆けてアメリカ館のパビリオンで「月の石」を見た、世界70か国の出展、好きなパビリオンを見て世界の料理を食って、たたくたになつて帰宅する、安月給できついことも多かったが毎月毎日が楽しかった。

大阪万博は入場人員が1億人、世界からの来客も400万人史上最大のイベントであった。3年後の2025年には再び大阪湾にある人の島で関西万博が開催される。

「持続可能な開発目標SDGs達成への貢献がテーマ、どんな万博になるのか。さらに発展して活動力に満ちた街に生まれ変わっていくだろう。」

2025年4月私は92歳、人生100年時代だから、健康に気を付けていれば何とか生きられるのかな。テレビではなく新幹線に乗ってきたい今の薄い希望です。

(栃木県宇都宮市・栃木 走出政規)

次号は千葉エリアを掲載します。

活動日誌

ちょっと待って!

その電話、そのメール怪しくない?

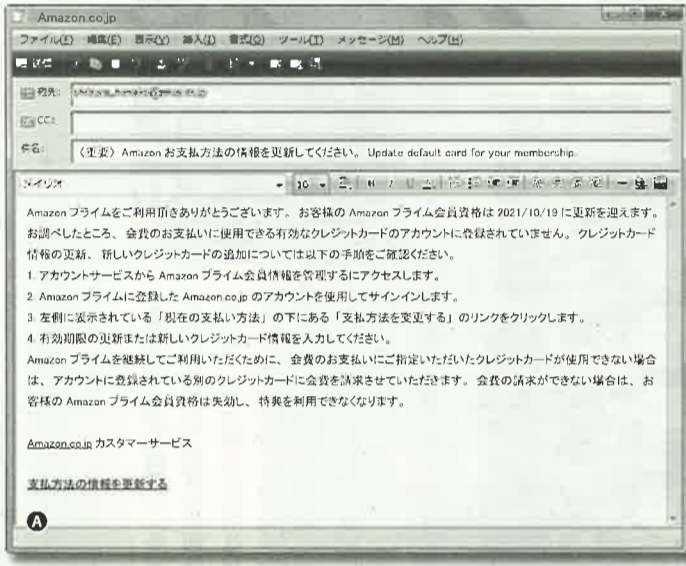
パソコン・スマホを利用している方へ。詐欺メール(フィッシング詐欺)にご注意を、実例紹介!

偽電話詐欺やインターネットでの詐欺メールが急増しているというニュースを目にしていた矢先、我が家にAmazonが届きました。メールが届きました。偽「予備知識」があつたればこそトラブルから回避できましたが、このような悪事が無くなることを願いつつ、その内容を紹介いたします。

偽電話詐欺やインターネットでの詐欺メールが急増しているというニュースを目にしていた矢先、我が家にAmazonが届きました。メールが届きました。偽「予備知識」があつたればこそトラブルから回避できましたが、このような悪事が無くなることを願いつつ、その内容を紹介いたします。

① Amazonを騙る ネット詐欺

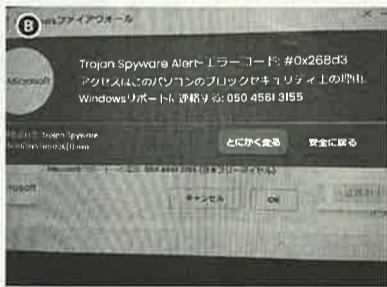
私はAmazon通販をよく利用しており、日用品や新刊書籍の購入やナルクの会報作りに必要なインクやコピー用紙に至るまで、色々な品々を注文



Amazonプライムをご利用ありがとうございます。お客様のAmazonプライム会員資格は2021/10/19に更新を迫ります。お調べしたところ、会費のお支払いに使用できる有効なクレジットカードのアカウントに登録されていません。クレジットカード情報の更新、新しいクレジットカードの追加については以下の手順をご確認ください。

② Microsoftを騙る ネット詐欺

つい最近、メールを開けると画面にラベル(写真B)が張り付き「Trojan Spyware Alert」のウィルスにかかっているとの駆除方法を教える、指定の電話番号に電話するように」との音声



●被害にあわないために、絶対電話などしないで無視し削除してください。(滋賀・びわこ南東 小西國照)

「電話詐欺」にご注意を...美味い話には裏がある!

昨年秋の昼過ぎに、家印鑑を用意して頂くと、の固定電話に電話がありました。給付金を受け取れます」と言ってきました。また

「医療費総額のこと、給付金があります」との電話、相手は「〇〇区役所の健康保険課の〇〇です。金融機関から後ほど電話がありますので、通帳・キャッシュカード、身分証明のできるもの、

「緊急連絡のため携帯電話番号も教えてください」と要請され、迂闊にも番号を教えてしまいました。でも幸いなことに、その後すぐに用事があり、車が出掛け「運転中モード」に切り換えたので、

「相手の痕跡」が残っているかも知れないという設定、相手から電話があった時に番号表示を見て

「相手の確認」してから、せんが、次から次へと新たな電話がかかってきます。電話に防犯対策を断るようにはしました。その結果、それから半年間、不審な相手からの電話は「留守電」には記録されず、留守電の案内が流れ出すと不審な相手は電話を切る事が分かりました。

「相手の確認」してから、せんが、次から次へと新たな電話がかかってきます。電話に防犯対策を断るようにはしました。その結果、それから半年間、不審な相手からの電話は「留守電」には記録されず、留守電の案内が流れ出すと不審な相手は電話を切る事が分かりました。その後、どうして情報が伝わるのかは分かりません。(兵庫・東神戸 匿名希望)



健康麻雀同好会 京都・東ロースタウン 北田隆三

健康麻雀は「脳トレ」と称し脳を活性化させ、ボケ防止に役立つということで高齢者に好評です。月に2回土曜日の午後1時~5時までお茶をしながら、会話も楽しみながら、松井山手にある公民館でプレーしています。参加者は25名程。年齢構成は60歳代から90歳代と幅広く、中でも91歳の女性の方はグラウンドゴルフにも参加されるなど、何事にも積極的に活動されています。我々も見習って頑張ろうという意欲を沸かせてくれる存在

まだ自分、新型コロナウイルス状況は変らないと思いますが、健康麻雀を通して会員間の仲間づくり、健康づくりを目指し、会員の方々が楽しめる健康マージャンを続けていきたいと考えています。



健康麻雀は「脳トレ」と称し脳を活性化させ、ボケ防止に役立つということで高齢者に好評です。月に2回土曜日の午後1時~5時までお茶をしながら、会話も楽しみながら、松井山手にある公民館でプレーしています。参加者は25名程。年齢構成は60歳代から90歳代と幅広く、中でも91歳の女性の方はグラウンドゴルフにも参加されるなど、何事にも積極的に活動されています。我々も見習って頑張ろうという意欲を沸かせてくれる存在