

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 FGL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>
 奇数月 10日発行
 kato@nalc.jp



ナルクの現勢 2022年11月現在

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	6	ナルクUSA	1
東北	5	近畿	29	ナルクスイス	1
関東	21	中国	4	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			87		



ナルク30周年に向けて プロジェクトを立ち上げ

ナルクは2年後の2024年、設立30周年を迎える。本年5月大阪で開催した第27回定時総会において、ナルクの永続的発展を目指し「発展プロジェクト」を立ち上げたいとの会長の想いが席上緊急提言された。このプロジェクトの発足にかける会長の決意を語ってもらった。

発展プロジェクトの発「代へ」を打ち出し、中期している。

足趣旨は、先の25周年で ビジョンで下記項目を提

「ナルク25年 新たな時 示し、今も継続して展開

(1) 会員を増やそう

(2) 時間預託制度の見直し

(3) 組織運営の健全化

(4) 地域と共に

(5) 情報の発信

しかしながら、これらを展開していく中でも次の課題が明らかになっている。

① 会員の減少、2009年に最多1万9561名の会員が、現状1万2370名に減少した。

その原因として、死亡退会、福祉施設に入居、活動が出来なくなった、ナルクに魅力を感じない等。

② 会員の高齢化が益々進み、会員の平均年齢は76歳。

③ 拠点代表者の平均年齢79歳で80歳以上が36名。

④ 拠点の代表、役員の仕事が無い。

⑤ 活動の純化で、時間預託活動、奉仕活動がコロナ禍での状況であるがほぼ1/2に減少。

⑥ 新規会員加入が鈍化、活動会員、特に若い会員が入らない。

このままの状況が続けば、果たしてナルクの発展があるのか？ ナルクの30周年を迎えることができるのか？

この厳しい難局を打開するため、30周年に向けて「ナルク発展プロジェクト」を立ち上げたいと考えた。メンバーは70歳未満の若い人とする。狙いは今のナルクの理念は堅持しつつ、ナルクの将来に向かつてあるべき姿を求め、夢を語り、形にしてもらい、新たなナルクの姿を模索することを眼目として、ナルクの将来を決するプロジェクトと考えている。

プロジェクトのメンバーを募集し「応募に際しての抱負」で参加の決意を頂いたところ17名の応募があった。これから2年近く頑張ってもらいたい。

これからプロジェクトのメンバーには、オールナルクを視野に入れて、将来に向けて夢を語り、あるべき姿を探求し自由闊達に議論し、積極的に調査研究(対内、行政、他団体)し「ナルクの継続・発展」を目指し素晴らしい成果を期待したい。

◆ ◆ ◆

◆ ◆ ◆

◆ ◆ ◆

◆ ◆ ◆

◆ ◆ ◆



◆ ◆ ◆

- 団体賛助会員**
- 亀岡病院・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・東北電力労働組合・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・(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) (5口以上)

和気

道(どう)については古来から日本の伝統的な考え方で、剣道、柔道、弓道、空手道、相撲道、それに書道、茶道、華道、禅道などがあります。これらは肉体的、精神的にその道が究めることが重要と考えられています。▼ナルクの海外研修旅行で2013年カナダに旅した際、高畑名誉会長がどうしても訪問したい施設がありました。新渡戸稲造記念館と記念庭園で、1933年ビクトリアで客死した新渡戸稲造氏を記念したものです。▼新渡戸稲造氏の大きな功績には、国際連盟事務次長としての働き、『武士道』の執筆、教育者としての顔でした。世界中で読まれることになる『武士道』では、日本人の倫理観について著述。「女性の教育とその地位」という章もあり、女性教育に力をいれていた新渡戸稲造氏の思想を知ることができます。▼彼の有名な言葉として「願わくは、われ太平洋の橋とならん」。新渡戸稲造氏は「日本の思想を外国に伝え、外国の思想を日本に普及させるために働きたい」と伝えました。日本や諸外国間の架け橋となって、国際的な活動を行いたい。▼彼の著書の『武士道』を一度お読みになることをお勧めします。また「ナルクボランティア道」を実践したいものです。(神野 毅)

「いきがい・助け合いサミット」に参加して

公益財団法人さわやか福祉財団では「いきがい・助け合いサミット」を、第1回を大阪、第2回を神奈川、最終第3回を東京で開催した。大阪と神奈川では「共生社会をつくる地域包括ケア～生活を支え合う仕組みと実践」、東京では「地域共生社会に向かって、みんなでジャンプ!」というテーマで開催され、毎回3,000名を超える参加者（オンライン参加を含む）があった。

この3年、新型コロナウイルス禍で難しい状況とあって、サミットは全体シンポジウムと33分科会で多彩なテーマのもとで開催された。拠点代表1人の参加では何かを活かすことが出来るかと感じ、今後この種の会合では複数の会員と参加し、拠点の運営に生かすことが必要と感じた。2日目の分科会では「心身機能が低下しても持てる能力を活かして社

特に88歳になられる堀田会長が開会から閉会まで持てる能力を活かして社

「心身機能が低下しても持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

支え合う社会を
今回で3回目の「サミット・東京大会」は、グランプリンスホテル新高輪・国際館パミールで行われ、全国から行政関係・社会福祉協議会・各種関係団体・ボランティア団体等幅広く、3000名以上の参加者がありました。

この3年、新型コロナウイルス禍で難しい状況とあって、サミットは全体シンポジウムと33分科会で多彩なテーマのもとで開催された。拠点代表1人の参加では何かを活かすことが出来るかと感じ、今後この種の会合では複数の会員と参加し、拠点の運営に生かすことが必要と感じた。2日目の分科会では「心身機能が低下しても持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

持てる能力を活かして社

本年度から、過去に実施していた拠点連絡会議・事務局長会議の利点と「エリア17推進活動」での反省をベースに、拠点と本部のより密な関係を構築するため「地区連絡協議会」を19地区で新たに設置した。本部から北、南関東、長野、三重、京滋、北河内、北摂、阪

ナルクも関連する団体取り仕切って居られる姿、30年かけてこれだけの拡がりや創ってこれた役割を各地で今後も工夫し、さらに活動を進める事が重要だと思えました。

ナルクも関連する団体取り仕切って居られる姿、30年かけてこれだけの拡がりや創ってこれた役割を各地で今後も工夫し、さらに活動を進める事が重要だと思えました。

ナルクも関連する団体取り仕切って居られる姿、30年かけてこれだけの拡がりや創ってこれた役割を各地で今後も工夫し、さらに活動を進める事が重要だと思えました。

ナルクも関連する団体取り仕切って居られる姿、30年かけてこれだけの拡がりや創ってこれた役割を各地で今後も工夫し、さらに活動を進める事が重要だと思えました。

ナルクも関連する団体取り仕切って居られる姿、30年かけてこれだけの拡がりや創ってこれた役割を各地で今後も工夫し、さらに活動を進める事が重要だと思えました。

ナルクも関連する団体取り仕切って居られる姿、30年かけてこれだけの拡がりや創ってこれた役割を各地で今後も工夫し、さらに活動を進める事が重要だと思えました。

ナルクも関連する団体取り仕切って居られる姿、30年かけてこれだけの拡がりや創ってこれた役割を各地で今後も工夫し、さらに活動を進める事が重要だと思えました。

ナルクも関連する団体取り仕切って居られる姿、30年かけてこれだけの拡がりや創ってこれた役割を各地で今後も工夫し、さらに活動を進める事が重要だと思えました。

地区連絡協議会の開催



9月21日、北河内拠点連絡会議

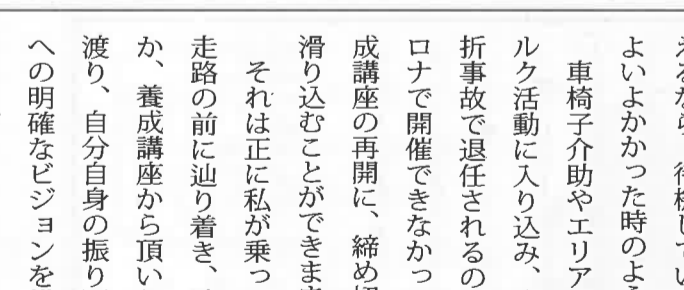
奈のそれぞれの地区で開催された。主な内容は会員の増強、特に若い会員の獲得、地区でのイベントの開催、ナルクのPR活動、拠点の持つ悩みなどを中心に、活発な議論が展開された。今後も各地区で積極的に開催し、ナルク全体の活性化と情報共有を目指すことにした。

April 20, 2022 NALC day

毎年秋にナルクデーの活動行う 東大阪拠点を紹介します。
掲載内容：①実施拠点 ②実施日 ③実施場所・実施内容 ④参加人数⑤実施団体の構成(エリア、他団体との共催など)、拠点単独の場合は掲載を省く ★追記



①大阪府・東大阪 ②9/18日 ③新石切駅前から、近鉄沿いの歩道を東へ石切神社の大鳥居まで。1時間半足らずで45Lゴミ袋32袋、道端の雑草を刈り込み片付け。④25名 ★この付近の街路樹の周りには有志の方々が花を咲かせておられ、道行く人を楽しませているが、今回の作業で雑草を抜き取り片付け、大いに感謝された。



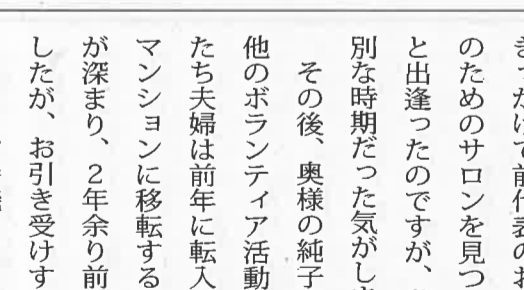
日ブロック、花が成長しました

ブロッククリーン作戦

茨城県・水戸拠点
水戸拠点では会員相互交流を目的に地区をA～Eの5ブロックに分け、それぞれでクリーン作戦を行なっています。7月はA、C、Eの3ブロックが行いました。



Aブロック



Eブロック、花が成長しました

エッ?! 拠点代表に、私が?!

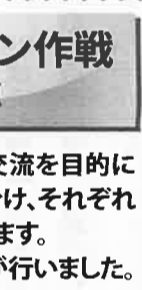
もうこんなにびっくりしたことは、近年ありません! 私は子どもの頃、無類の恥ずかしがりやで、いつも母の後ろに隠れて、人とコミュニケーションをとるのがとても下手な子どもでした。いつ頃からか、いつかきつと正反對の自分になると秘かに心に誓って、長い長い時間をかけて自分を変える努力を続けてきました。

今から5、6年前、私は仕事を辞めて長年住んでいる自分の街を知りたくなり、ふとしたきっかけで前代表のお宅で開かれていたシニアのためのサロンを見つけて参加。そこでナルクと出逢ったのですが、私の自己改革の道中の特別な時期だった気がします。

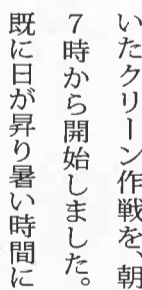
その後、奥様の純子さんと一緒にいくつかの他のボランティア活動をしているうち、偶然私たち夫婦は前年に転入された前代表夫妻と同じマンションに移転することになりました。交流が深まり、2年余り前、名ばかりの事務局長でしたが、お引き受けることになり、これを例えるなら、待機していた飛行機のエンジンがいよいよよかつた時のようでした。

車椅子介助やエリア会議に参加し、徐々にナルク活動に入り込み、昨年の晩秋、前代表が骨折事故で退任されると前後して、私は偶然コロナで開催できなかった本部の拠点リーダー養成講座の再開に、締め切り過ぎでしたが間一髪滑り込むことができました。

それは正に私が乗った飛行機がまっすぐな滑走路の前に辿り着き、助走を始める時だったのか、養成講座から頂いた感動は心の深くに染み渡り、自分自身の振り返りやナルクと歩む未来への明確なビジョンを描くのにも力になりました。



Aブロック



Eブロック、花が成長しました

エッ?! 拠点代表に、私が?!

Event Halloween

大阪府・箕面

箕面拠点では市民を巻きこんだイベント「ハロウィン仮装パーティー」を開催し、広くナルクのPRを実施しました。

2022年10月31日(月)
16:00~18:00

【内容】●対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）●時間：午後4時（午後6時解散）雨天決行 ●集合場所：みのお市民活動センター ●内容：仮装し提灯を持って、みのおキューズモール一帯を練り歩く。仮装は自由（キツネの面は準備あり）。子供達にお菓子を配って歩く。最後にキューズステージにて全員で合唱をして終了。●定員：30人（申込順）●費用：無料



拠点だより

大阪府・枚方

ナルクオランダ拠点を訪問して 神崎 富貴子

今夏、3年振りにオランダに住む娘宅に8月3日(水)から26日(金)迄滞在いたしました。

日本を出発前にオランダ拠点を訪問したいと連絡をしたところ、快い返事を頂き8月6日(土)午後には訪問となりました。ご挨拶程度とと思っていましたが、娘宅まで送迎をして頂き、私を拍手で迎えて下さいました。オランダ拠点は会員数40名、事務局の河南笑子(かんなんえみこ)さんの自宅を事務局に提供されています。当日は他に会場を借りて頂き懇談の場となりました。



現地在住のオランダ拠点代表、岩崎國治様他8名の方々を含め、

日本在住の顧問岩崎正子様も在蘭中とのことで参加頂き、枚方拠点の紹介ビデオを放映し、質問に答えました。枚方拠点の会員数の多さ、そして預託活動・奉仕活動・同好会活動の豊富さに感心され、拠点運営資金はどのようにしているのか、活動会員数などに興味を持たれていました。

オランダ拠点の主な活動は子育て、ひとり暮らしの支援など。オランダには日本人会が無く、2年前に在蘭邦人が集まれる場所「モネ茶房」ができたので、そこでボランティア提供をされているとの事でした。

現在進んでいる計画「ふるさとの家プロジェクト」は3階建て共同住宅を兼ねた建物を河南さんが立ち上げられ、完成すればナルクオランダの活動できる場所になると話しておられました。河南さんはオランダ日本人幼稚園を20年前に作られた初代園長でもあります「ふるさとの家プロジェクト」の完成を願っております。

オランダ拠点の方は「他拠点の活動を知ることができ、オランダの活動に大いに役立ちます。これを機会に日本拠点との交流を進めていきたい。帰国の際は枚方拠点を訪問させて頂きたい」とのことでした。

帰国の飛行機が偶然、岩崎正子さんと同乗とな

り、機内でお話する機会がありました。岩崎さんは富田林で障害者支援施設「桃花塾」の理事長をされながら、オランダ人のご主人の所へ半年滞在され、ご主人はオランダ拠点会員として活動されています。日本国内で事業をしながらボランティアをされる一方、海外でボランティアに頑張っておられる方々を知り、私も枚方拠点の一員としてナルク活動に一層励みたいと改めて思いました。

北海道・函館 交流深めに「いぐべ!」開設

ナルク函館「はまなす」では、9月24日(土)多世代サロン(居場所)「いぐべ!」を開設しました。子どもだけでなく、広い世代の方が誰でも気軽に立ち寄れる場所を目指しています。

駄菓子屋さん体験、昔の遊び体験など用意してお待ちしています。子どもと一緒に遊んだり、お茶を飲んでおしゃべりしたり、ゆっくりくつろぐだけでもOKです。楽しい地域交流の場・安心してくつろげる居場所になればいいと思います。



奈良県・奈良 地域環境美化功績者表彰を受賞

令和4年度の環境大臣賞受賞者は全国で110件。奈良県では4団体が受賞、ナルク奈良もこの名誉な賞を頂くことになりました。環境省での表彰式はコロナ禍のため中止になりましたが、7月13日(水)に奈良県庁で伝達式が執り行われ、土岐沢代表が賞状と記念品を頂いてきました。

功績概要は山の辺の道景観美化活動や飛鳥川源流の清掃を実施するとともに、菜の花の栽培を通して、子ども達の環境学習の支援にも貢献していることです。



簡単クッキング 蒸しパン

兵庫県・芦屋 T.S.

しっとり、もちもちとしたアレンジ自在の蒸しパンを楽しんでみませんか。

【材料】(直径16cm丸型1個分)
●薄力粉…200g
●ベーキングパウダー…小さじ2
●砂糖…80~100g ●油…大さじ2
●水…150cc ●塩…ひとつまみ
●トッピング…お好み

【A容器】
裏ごしに使う「粉ふるい器」の内側にクッキングシートを敷いて生地を流し入れると便利。

【作り方】
①ベーキングパウダーと薄力粉は一緒にふるっておく。
②ボウルに砂糖・油・水を入れてよく混ぜる。
③②の中に①と塩1~2つまみ入れ、好みでサツマイモ、レーズン、甘納豆などを入れて、手早く混ぜる。
④③を容器に入れて、十分に蒸気がたった鍋(B蒸し器)に入れ、布巾を掛けて蓋をし、20分間蒸す。
⑤竹串を刺して、生地が付いてこなければでき上がり。

【トッピングの例】
Aレーズン B抹茶と甘納豆 Cサツマイモ
●さつま芋のサイコロ切り(レンジ600Wで3~4分)など。

研修会から戻った私は、南横浜の運営委員の大先輩の皆さんと一緒に存亡の危機にある南横浜を、存続を望まれる会員の皆さんのご希望に沿って、佐藤副代表の指導の下、親拠点の横浜拠点の力強い援助と楽しい励ましを頂きながら、季節のうつろいも上の空でただ夢中で目の前のことをしている内、気がついたら新年度に突入し、総会の準備へとひた走り、今思えば私の飛行機はいつの間にか離陸して大空へと急上昇する所だったに違いありません。

丁度そのような時、私はナルク南横浜の2022年度の総会準備委員会で、新しい拠点代表に推薦され、総会で新体制の強力な運営委員を頂いて、不安ながらも爽やかにスタートを切りました。ナルクと共にこれからの飛行がどのようになるか、今楽しみにしている所です。

(神奈川県横浜市・南横浜 高橋昌子)

次号は長野地区を掲載します。



訂正とあわせてNALC No.9の3頁つれづれの記名を表記に誤りがありました。正しくは(古河武蔵)→(古河武蔵)です。訂正しておわります。



配布部数：20,000部
 配布地域：全国87拠点
 問い合わせ：大阪本部 TEL.06-6941-5448
 月～金(祝日を除く)10:00～17:00
 kato@nalc.jp

老若男女問わず
 一緒にボランティアする方大募集!

ナルク会員募集中

ナルク会報誌
 バックナンバーは
 Webで



学生さんたちと記念撮影

活動日誌

千葉科学大学、 学生との交流会

千葉県・銚子拠点

看護学部との交流会



グループでの話し合い

本年度も千葉科学大学・看護学部より、会員の安藤学部長の取り計らいで交流会の依頼がありました。

テーマ「住

民組織との協学」は今回で7回目になります。

今年は各班に分かれ、学生さんの間に会員が着席をしました。初めに小

学生さんのレポートから(抜粋)

(1)ナルク銚子の講演を聞いて学んだこと

ナルクに加入した方は、

以前は別の仕事をしていた方たちばかりでした。その仕事を終えたり様々な理由から、地域などのために何か出来ればと考えており、第二の人生として人のために何かしたい、できることを精一杯して行きたいと思っている。その熱意の背景に何を思っているのか考えてみた。

(2)交流会から学んだこと、考えたこと

ナルクの活動は会員

言葉の知識がすごく豊

きた。言葉の知識がすごく豊

きた。言葉の知識がすごく豊

きた。言葉の知識がすごく豊

きた。言葉の知識がすごく豊

きた。言葉の知識がすごく豊

から出身地や看護科を指した理由等が述べられ、皆さんしっかりとした目標を持っていてくれた。私達は入会の動機、その業(KJ法)でした。

「地域の支え合い活動を活性化させるために」をテーマに、各自が付箋にアイデアを書き、関連する言葉を台紙に貼り付けてつなぎ・まとめる作業(KJ法)でした。

学生さんとの触れ合いは楽しい一日でした。

学生さんとの触れ合いは楽しい一日でした。

学生さんとの触れ合いは楽しい一日でした。

学生さんとの触れ合いは楽しい一日でした。

学生さんとの触れ合いは楽しい一日でした。

も良いし楽しみにもなっている。

また、人の手助けをすることで社会参加につながる事が分かりました。

また、人の手助けをすることで社会参加につながる事が分かりました。

また、人の手助けをすることで社会参加につながる事が分かりました。

また、人の手助けをすることで社会参加につながる事が分かりました。

また、人の手助けをすることで社会参加につながる事が分かりました。

(3)ワークショップから学んだこと、考えたこと

若い人との交流を図りながら、地域のつながりを深めていくことが活性化につながるのだと思いました。

若い人との交流を図りながら、地域のつながりを深めていくことが活性化につながるのだと思いました。

若い人との交流を図りながら、地域のつながりを深めていくことが活性化につながるのだと思いました。

若い人との交流を図りながら、地域のつながりを深めていくことが活性化につながるのだと思いました。

若い人との交流を図りながら、地域のつながりを深めていくことが活性化につながるのだと思いました。

若い人との交流を図りながら、地域のつながりを深めていくことが活性化につながるのだと思いました。

ナルクの方々が願望などを伝えてくださり、保健師として周知することや、行事やイベントの設立など協働して活動に促しているように円滑に行っている役割があることを考えた。

ナルクの方々が願望などを伝えてくださり、保健師として周知することや、行事やイベントの設立など協働して活動に促しているように円滑に行っている役割があることを考えた。

ナルクの方々が願望などを伝えてくださり、保健師として周知することや、行事やイベントの設立など協働して活動に促しているように円滑に行っている役割があることを考えた。

ナルクの方々が願望などを伝えてくださり、保健師として周知することや、行事やイベントの設立など協働して活動に促しているように円滑に行っている役割があることを考えた。

ナルクの方々が願望などを伝えてくださり、保健師として周知することや、行事やイベントの設立など協働して活動に促しているように円滑に行っている役割があることを考えた。

ナルクに入って良かった事

【大阪府・交野 杉下榮子】

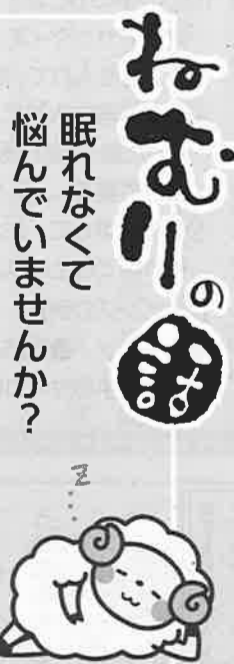


私の生きがいは少しの野菜作りと花を育てる事です。気持ちが癒やされたり、成長と収穫を楽しみにしています。ところが5月に目の病気のため15日間入院することになりました。その間、近所のナルク会員の方々に水やりをお願いしました。枯れても仕方なかったのに水やりをもらったおかげで、立派に成長して今年もトマトが豊作でした。たわわに実った新鮮なトマトを毎日頂きました。写真は1日で採れた量です。



豊作のトマト

その他にも家事支援をお願いして助かりました。また「ごきげんさん会」では同じ境遇の人達と楽しく語り合ったり、悩みを聞いてもらったりして有り難いと思っています。これからもまだまだお世話になると思いますが、私に出来ることがあれば「ナルク活動をしなくては」と思っています。



眠れなくて悩んでいませんか?

三重県名張 濱川

地域医療を目指す名張市立病院総合診療内科の先生

環境づくりも重要で、部屋の温度や湿度が低すぎても高すぎても体温調節がうまくいかず寝つきが悪くなります。また、部屋の明るさは不安を感じない程度の暗さにし、好みの香りやリラックス効果を高めたり、ゆったりとしたパジャマで寝る等、ご自分の寝床の環境を見直してみてください。

睡眠時間は人それぞれ個人差があり、季節によって

も変化し、65歳以上で6時間程度、その後徐々に短くなります。日中しっかりと覚めていると睡眠時間は足りています。眠たくないのに無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床に入り、朝は毎日同じ時刻に起きるようにし、寝床でタラタラと長く過ごすことはよくありません。

昼寝をするなら午後3時前の20～30分程度に。

「よい睡眠は体と心の健康を維持し、生き生きとした生活を送る上でも、とても大切です。よく眠るためには散歩などの適度な運動をし、しっかりと朝食をと

富だと思いました。新しい知識を見つけたことができた。地域の環境整備を行うことで、気持ちも良いし楽しみにもなっている。

富だと思いました。新しい知識を見つけたことができた。地域の環境整備を行うことで、気持ちも良いし楽しみにもなっている。

富だと思いました。新しい知識を見つけたことができた。地域の環境整備を行うことで、気持ちも良いし楽しみにもなっている。