

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>  
✉ [kato@nalc.jp](mailto:kato@nalc.jp)

奇数月  
10日発行



ナルクの現勢 2023年5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			



# 「発展プロジェクト」全体会議開催

2023年3月7日(火)、2回目の「発展プロジェクト」全体会議が開かれた。参加者は13人(欠席4人)、3つのグループが今日までにまとめた結果を発表し合った。

どのグループもZoomやLINE、メールを駆使して頻りに連絡を取りながら、作ったものだけあって手応えのある発表であった。

以下、各グループの発表要旨を掲載。今後、各プロジェクトで論議を重ね、30周年に向けての取り組みを期待する。

### 【A グループ】

グループ名を拠点や会員の架け橋になることを願って「レインボー」と命名。

テーマ：(1)新規会員獲得と(2)既存会員の退会防止。

(1)-①ナルクを簡単に紹介するためにQRコードを記載した名刺カードを作成。QRコードからはナルクの情報を得られる。

【メリット】手軽にしまえて、手軽に配付。手間がかからずコストもかからない。難しい説明が不要。

【デメリット】この名刺カードにはナルクを印象付けるキャッチコピーが必要、センスがなければならぬ。デザインを公募する？

(1)-②年会費の無料期間設定。期間中の年会費を無料化し、継続意思があれば正式に入会。

(1)-③学校のボランティアサークルや企業の新人研修などでナルクを紹介して若年層への認知度を

高める。会員枠を超えての居場所を確保。

(2)既存高齢会員は、提供者不足でポイントの使い道がない。年会費をポイントで支払う事により退会防止。

### 【B グループ】

昨年12月からZoomでの会議を5回開催。

「ナルリンピック」の開催。開催の意義は継続と発展。

◎「ナルリンピック」とは同好会活動の全国大会。

●設立30周年を記念して、現地参加以外にZoomの活用可能な企画も。

●全国組織のメリットを活用したイベントはマスコミにも魅力？

●単発ではなく継続する。(4年に1度、毎年)

### ●内容

①競いの場：テニス、パターゴルフ、麻雀、囲碁などエリアで予選の後、

本戦を実施。

②発表の場：書道、俳句・川柳、写真、手芸など勝ち負けを決めない種目。

③現地を知る場：総会会場近辺のコースをウォーキング(大阪城、万博公園など)。

④繋がり場：③と同時にLINEで結びつつ各拠点でウォーキング。

●課題：本気度が試される=絵に描いた餅ではなく「食べられる餅」を創る為の活動である。

①時間的に早急に開催か否かの決定。誰が決定？

②予算の確保→事業計画、予算策定。

③片手間のボランティアではできない。

④開催プロジェクトの編成：種目検討、会場確保、資金調達(協賛団体への働きかけ)、専従職員配置、Web環境整備(会場と全

拠点を結ぶには専門技術が必要)。

◎今後求められる奉仕活動。

①屋外で第三者の目に触れる活動。(観光地の花植えや道路・海岸清掃など)

②高齢だからこそできることを発掘。(専門学校や看護学校で集団モニター登録)→高齢者の貸し出し。

◎時間預託の循環

①「できることリスト」「して欲しいことリスト」の登録

②終活手伝い。困り事を助けるのではなく、お喋りしながら人生会議のサポート。

③信頼できる仲間だから頼めること。〈例〉預貯金の払い出し、通販代金振り込み、入院費の支払い、入院中の洗濯、退院時の付き添いなど。

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を会員や地域に向けて発信していきましょう!

(2面へ続く)

### 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)

いと想います。  
(神野 毅)

先人の心」の出版記念パーティーには、高畑名誉会長と共に招き頂きました。参加された皆様の祝意をお聞きしまして、小林さんの教育者としての存在の大きさに感銘をうけました。「日本人の心」を全国の拠点にもお配りし、感銘を与えました。▼私共も本来持っている「日本人の心」「ボランティアの心」を大切にしたいと思えます。



先の3月号に引き続き素晴らしい先人の計報ですが、ナルク栃木設立発起人会の中心として、拠点を立ち上げられた小林正治さんが逝去されました。▼22年間、代表を含め役員として、ナルク栃木拠点を立派に育てて頂きました。心から感謝と哀悼の意を表したいと思います。▼特に小林さんは、教育者として「福祉の心」を大切に、また地域の「子育て支援」にご尽力を頂きました。著書「日本人の心」は大変好評であり、第17回本部定時総会において、「古典にみられる日本人の品格」と題し特別講演をされ、総会出席者に深い感銘を与えました。また、「日本人の心」の出版記念パーティーには、高畑名誉会長と共に招き頂きました。参加された皆様の祝意をお聞きしまして、小林さんの教育者としての存在の大きさに感銘をうけました。「日本人の心」を全国の拠点にもお配りし、感銘を与えました。▼私共も本来持っている「日本人の心」「ボランティアの心」を大切にしたいと思えます。

【Cグループ】

永続的発展のための新しいナルクの姿。

◎実現のためのポイント

- ①理念の表現：テイクからギブへ。高齢者が自立して生きることも社会貢献。
- ②広報の方向性：若年層へのアプローチ。(地域貢献を前面に、個を重視する世代に刺さる方法で、ITの活用、メディアの活用)
- ③地域との連携：地域で頼れるお

じさん・おばさんを目指す。人脈・政治力を駆使して他団体(役所、大学、教育委員会など)との協働。

- ④全世代型の新メニュー：拠点の特性を生かした取り組み、拠点横断の取り組み。(学生、主婦層へ貢献できる対応教育プログラム)
- ⑤本部機能の補完：上記実現のために必要な機能の補完。

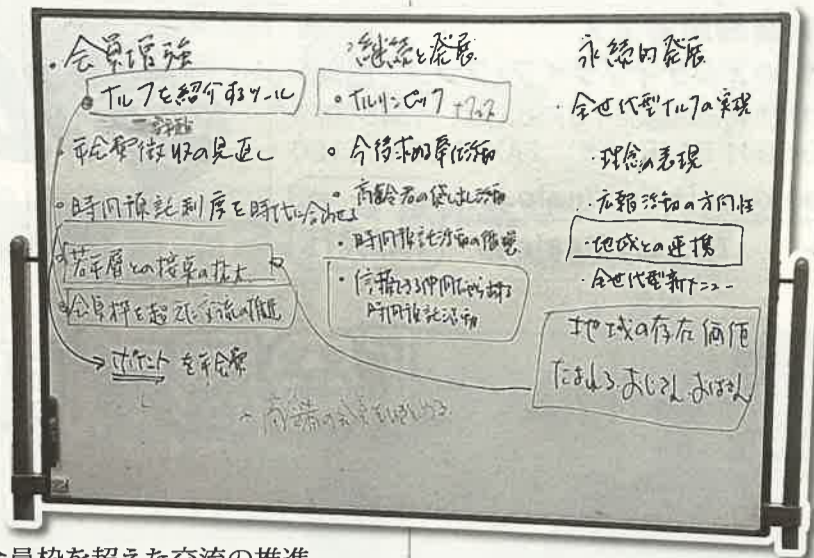


以上が各グループの発表であるが、本部としてはこれらを1つにまとめた中間報告を頂きたい。そこで、全員でまとめる討議に入った。以下その結果である。

大きなテーマを「会員増強」「継続と発展」「永続的発展」に分け、それぞれをの発表結果を振り分けた。

「会員増強」

- ・ナルクを紹介するツール。
- ・時間預託制度を時代に合わせる。
- ・若年層との接点の拡大。



- ・会員枠を超えた交流の推進。
- ・年会費徴収の見直し。(ポイントを年会費に→問題あり?)

「継続と発展」

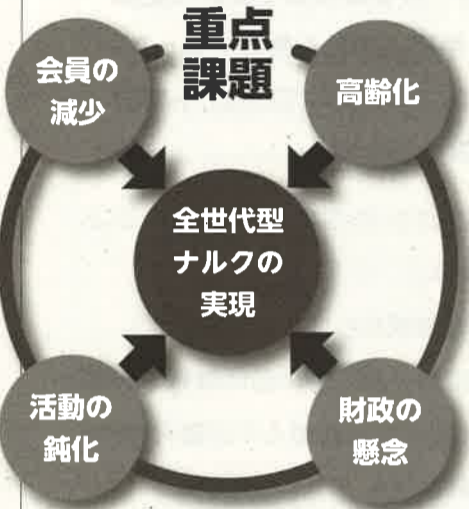
- ・ナルリンピック+フェス。
- ・今後求められる奉仕活動。
- ・時間預託活動の循環。
- ・信頼される仲間だからできる時間預託活動。

「永続的発展」

- ・全世代型ナルクの実現。
- ・理念の表現。

- ・広報活動の方向性。
  - ・地域との連携。
  - ・地域での存在価値(頼れるおじさん・おばさん)若年層との接点の拡大とリンク。
- 以上の結果を踏まえて、各グループで更に検討を重ね、6月1日の総会に中間報告を出す。

本部事務局では、どんな美味しく食べられる餅ができてくるか、ワクワクして待っているところである。



小田さん、小林さん



古賀和子さん



車戸兵磨さん



横浜コーラス

「楽しいナルク」の実践するためエリア交流会を企画したいと思います。

会場は川崎自治会館に決め、実行委員会を数回開催し、3月6日当日は好天にも恵まれ、開会時、盛況となりました。第1部、4人の素晴らしい歌声に聞き惚れ、第2部では愛唱歌10曲をみんなが歌い集める他に、会場正面にプロジェクターが映され、歌詞と風景が映されました。歌ごとに、舞台上に2人の飛び入りの参加もあり、楽しく和やかな会場で盛り上がり、「楽しいナルク」を参加者皆さんが感じてもらいました。

南関東地区連絡協議会では、この3年間コロナ禍で、多数の会員を集める事を控え、連携を深める機会に遠ざかっていました。昨年10月の連絡会議で首記の「歌声で交流会」をやってみようという決り、実行委員会を立ち上げました。



東京コーラス

「ナルク歌声フェスティバル」で楽しく、南関東地区の交流

人は1人では生きていけない。今回の記事を書くよう、に福井拠点の事務局長から下命された。経験や場面は事務局長が豊富な材料を持っていて思ったが、機関紙作成担当を理由に私となった。つれづれとは「人生全般に関すること」ととれるが、やはりナルクに関することになってしまふ。

人はこの世の一生の間、1人では生きていけない。規模や性格は異なっても何らかの組織に身を置くのだが、自分の意思で入会したナルク。自信の身の丈で努力するのがベター。ナルクは来年30歳、我が拠点は22歳となる。各々の設立以来会員拡大を進め、ピーク時には約2万3000人であったが、今は減少傾向にある。会員が活動の源であり、会員拡大の手立ても工夫を求められている。

20年を超える歳月は高齢者が多い組織として会員の自然減は避けられず、また利用の必要がなくなつて退会する人もいる。私が担当した1人に、精神不安定な母子家庭の児童を、下校後母親が迎えに行く間を施設に送ること数年。あれから約10年退会届。その後の状況を聞くと、23歳になったが、精神面の弱さが残っていて悩んでいる由。何かあれば連絡を、と3月号の機関紙を渡した。

高齢化時代のもう1つの課題は「車の運転」。地方では移送の依頼が多いが、高齢を理由の免許返納は活動に支障をきたす。



警察署

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>  
✉ [kato@nalc.jp](mailto:kato@nalc.jp)

奇数月  
10日発行



ナルクの現勢 2023年5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			



# 「発展プロジェクト」全体会議開催

2023年3月7日(火)、2回目の「発展プロジェクト」全体会議が開かれた。参加者は13人(欠席4人)、3つのグループが今日までにまとめた結果を発表し合った。

どのグループもZoomやLINE、メールを駆使して頻りに連絡を取りながら、作ったものだけあって手応えのある発表であった。

以下、各グループの発表要旨を掲載。今後、各プロジェクトで論議を重ね、30周年に向けての取り組みを期待する。

### 【A グループ】

グループ名を拠点や会員の架け橋になることを願って「レインボー」と命名。

テーマ：(1)新規会員獲得と(2)既存会員の退会防止。

(1)-①ナルクを簡単に紹介するためにQRコードを記載した名刺カードを作成。QRコードからはナルクの情報を得られる。

【メリット】手軽にしまえて、手軽に配付。手間がかからずコストもかからない。難しい説明が不要。

【デメリット】この名刺カードにはナルクを印象付けるキャッチコピーが必要、センスがなければならない。デザインを公募する？

(1)-②年会費の無料期間設定。期間中の年会費を無料化し、継続意思があれば正式に入会。

(1)-③学校のボランティアサークルや企業の新人研修などでナルクを紹介して若年層への認知度を

高める。会員枠を超えての居場所を確保。

(2)既存高齢会員は、提供者不足でポイントの使い道がない。年会費をポイントで支払う事により退会防止。

### 【B グループ】

昨年12月からZoomでの会議を5回開催。

「ナルリンピック」の開催。開催の意義は継続と発展。

◎「ナルリンピック」とは同好会活動の全国大会。

●設立30周年を記念して、現地参加以外にZoomの活用可能な企画も。

●全国組織のメリットを活用したイベントはマスコミにも魅力？

●単発ではなく継続する。(4年に1度、毎年)

### ●内容

①競いの場：テニス、パターゴルフ、麻雀、囲碁などエリアで予選の後、

本戦を実施。

②発表の場：書道、俳句・川柳、写真、手芸など勝ち負けを決めない種目。

③現地を知る場：総会会場近辺のコースをウォーキング(大阪城、万博公園など)。

④繋がり場：③と同時刻にLINEで結びつつ各拠点でウォーキング。

●課題：本気度が試される=絵に描いた餅ではなく「食べられる餅」を創る為の活動である。

①時間的に早急に開催か否かの決定。誰が決定？

②予算の確保→事業計画、予算策定。

③片手間のボランティアではできない。

④開催プロジェクトの編成：種目検討、会場確保、資金調達(協賛団体への働きかけ)、専従職員配置、Web環境整備(会場と全

拠点を結ぶには専門技術が必要)。

◎今後求められる奉仕活動。

①屋外で第三者の目に触れる活動。(観光地の花植えや道路・海岸清掃など)

②高齢だからこそできることを発掘。(専門学校や看護学校で集団モニター登録)→高齢者の貸し出し。

◎時間預託の循環

①「できることリスト」「して欲しいことリスト」の登録

②終活手伝い。困り事を助けるのではなく、お喋りしながら人生会議のサポート。

③信頼できる仲間だから頼めること。〈例〉預貯金の払い出し、通販代金振り込み、入院費の支払い、入院中の洗濯、退院時の付き添いなど。

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を会員や地域に向けて発信していきましょう!

(2面へ続く)

### 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)

先月の3月号に引き続き素晴らしい先人の討報ですが、ナルク栃木設立発起人会の中心として、拠点を立ち上げられた小林正治さんが逝去されました▼22年間、代表を含め役員として、ナルク栃木拠点を立派に育てて頂きました。心から感謝と哀悼の意を表したいと思います▼特に小林さんは、教育者として「福祉の心」を大切にし、また地域の「子育て支援」にご尽力を頂きました。著書「日本人の心」は大変好評であり、第17回本部定時総会において、「古典にみられる日本人の品格」と題し特別講演をされ、総会出席者に深い感銘を与えました。また、「日本人の心」の出版記念パーティーには、高畑名誉会長と共に招き頂きました▼参加された皆様の祝意をお聞きしまして、小林さんの教育者としての存在の大きさに感銘をうけました。「日本人の心」を全国の拠点にもお配りし、感銘を与えました▼私共も本来持っている「日本人の心」「ボランティアの心」を大切にしたいと思っております。

(神野 毅)



先月の3月号に引き続き素晴らしい先人の討報ですが、ナルク栃木設立発起人会の中心として、拠点を立ち上げられた小林正治さんが逝去されました▼22年間、代表を含め役員として、ナルク栃木拠点を立派に育てて頂きました。心から感謝と哀悼の意を表したいと思います▼特に小林さんは、教育者として「福祉の心」を大切に



配布部数：20,000部
配布地域：全国87拠点
問い合わせ：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



読者の随想

通院介助していて
気付いたこと
【兵庫県・東神戸 佐々木真知子】

昨年から灘区にお住まい
の方の通院にお付き合いしています。ご自宅から駅
前の皮膚科へ週に1回程度です。車を降りてから病院
のビルまで、ビルの中のエレベーターまで、そして病院
入口まで。人通りのある中をリハビリ用ストック2本
を使い歩くのですが、急な追い越しや曲がり角から不
意に歩行者が現われて鉢合わせ
したり、歩道の自転車や、強い追い
風は大敵だそうです。



普段は気にも止めていなかったことが、杖をついて
歩く人にとっては、非常に不安な事だということがよく
わかりました。当たり前のように、一人一人に沿った
お手伝いを心がけていきたいと、改めて気を引き締
めました。

会員管理台帳入力に携わって
【大阪府・高槻・島本 入江末子】

拠点入力担当とは会員管理のうち、会員の方々の日
頃のボランティア活動を台帳に残す事務作業です。私
が入会した時、台帳も1人1枚ずつのページをめくり、手
書きで預託活動、事務所当番に分けて記帳していました。

パソコンを使つての台帳管理になり、記帳担当から
入力担当に変わる時、1から指導して下さった方も亡
くなられました。昨年には台帳システム(本部システム)
が変わり、4月分からは手探りしながら月1回の入力作
業をこなしていますが、会計担当と同様途中で止める
ことができない事務作業になります。活動をする方は
「しんどくなったから」、「やり手がないから」と、奉仕で
も預託活動でもお断りが多くなってきています。高齢
化するボランティア団体として、それではどうするか?
新しい会員、それも活動会員を増やして! と何年言い
続けて来ても実際は? ですね。また「ボランティアなん
だからそんな無理しなくても」という声もあります。
それならばせめて家賃、光熱費などを賄える方法を模
索しないといけないのではないのでしょうか? ナルクに
席を置く者相互の責任として会の存続を思うのなら、こ
れから活動による寄付金が減っていくことが目に見え
ている昨今、集う場所(事務所など)を維持するためにも
避けて通れない問題だと思います。「できる時にでき
ることを」が謳い文句のナルクでも、活動の自由には自
分たちでナルクと言う組織を運営するという責任もつ
いてくるというのを実感しています。私個人としては体
調が許す限り利用者さん(依頼者)の支えになれたらと、
それが励みでもあり生きがいにもなっています。

活動日誌

認知症カフェ「ひだまり」

滋賀県・びわこ湖西
池本 盛雄



厚労省では認知症の本
人や家族、医療介護の専
門職、地域の人が交
流して、お互いを理解し
合う場として、「認知症
カフェ」の設置・運営運
動を2015年から展開
している。大津市長寿政
策課の話では、現在、同
市内で「認知症カフェ」
を開いているのは、「ひ
だまり」の名で参加して
いるナルクびわこ湖西は
じめ、11の法人など(う
ち個人1)。
びわこ湖西拠点では昨
年4月から認知症カフェ
「ひだまり」の運営を開始
大津市の委託事業で、助
成金が市から出ている。
令和5年度も市の「認知
症カフェ委託事業者」に
厚労省では認知症の本
選定された。
毎月1回、第2金曜日
の午後1時半から3時半
まで、大津市和邇コミュ
ニティセンターで開いてい
る。リーダーの田野節子
さんが嚆下防止のための
軽体操を指導。ゲストも
家をナルク会員内外から
ゲストに招き、癒しの音
楽で会場にゆったりとく
つろげる雰囲気をつくり、
ナルク会員の苗村美千代
さんが嚆下防止のための
軽体操を指導。ゲストも
閉会前に、コーヒーや
紅茶などの飲み物にケ
キを添えて、カフェのサ
ロン効果を盛り上げてい
る。ケーキはスタッフの
手作りだが、本職勝負
の美味しさ。
田野さんたちは、ス
タッフも参加者も男性が
少ないので、「男性の積
極的な参加をよびかけ
たい」と話している。

これぞナルク!



あーよかった、助かった

ナルクの会員になって7、8年
でしょうか。同好会で楽しんだり
老人ホームの掃除を月1回、時々
事務所当番などさせて頂いてます。
他には私の得意分野である医療
に関する事でボランティアをさ
せてもらっています。私自身が
サービスを受ける立場にならない
だろうかと考えていました。
娘が3人近い所に住んでいるか
ら大丈夫、そう思っていました。
(兵庫県・宝塚・川西 田川幸子)

ところが緊急事態発生! 長女が
緊急手術になるからすぐ来てと連
絡。丁度昼食の準備に取り掛かっ
たばかり。87歳の夫は全く食事作
りは出来ません。昼はインスタン
トのカレーで、病院で待機中の私
は身動きがとれない、夕食が気にな
るが残り物は何もない。大阪で
勤務している三女に電話する「今
日は忙しくて残業だから駄目」と。
そうだ近くで親しくしている会
員さんに頼もう。快く引受けて下
さり、夫はおいしい手作り弁当に
ありつけた。会員同士の助け合い
とはこういう事なのだ、ナルクに
入ってよかった! 気軽に頼める、
ポイントで返せるこのシステムは
最高です。
その日私が帰宅したのは夜9時
30分でした。娘は心配なく無事手
術を終えたのでやれやれでした。