

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

奇数月
10日発行



ナルクの現勢 2023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	5	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		86			



函館、芦屋の設立25周年

ナルクは来年設立30周年を迎えます。それに伴って拠点も

それぞれ20周年や25周年を迎える拠点が増えてきました。

今年中に25周年を迎える拠点は8ヶ所あります。

その内、函館拠点と芦屋拠点の周年行事に参加しました。

「芦屋拠点」10月13日、モノリス芦屋

「人生100年支え合 活動拠点にしている福祉 施設理事を迎え、総勢88 活動。一助けるのも、助 名が集いました。

「人生100年支え合 活動拠点にしている福祉 施設理事を迎え、総勢88 活動。一助けるのも、助 名が集いました。



「函館拠点」9月23日、函館市民会館
当拠点は日頃から事務 空間を作っています。 所を開放して交流サロン 当初は地元の小中学生 「いぐべ」を運営してい とナルク会員(おじいちゃ ます。この「いぐべ」は、 ん・おばあちゃん)が、 主宰はナルクですが、市 昔あそびや折り紙をして 社協、市まちづくりセン 遊んでいたのが、段々広 ター、市地域包括支援セ がって、今では大学生や ンターが連携団体として 高校生も参加するように 登録しています。つまり、 になりました。 地域の人達とナルクの会 子ども達とナルク会員 員が気安く出入りできる だけでも、お互いに良い あや取り、けん玉、百人



一首のカルタ、囲碁、将 棋盤等々、子ども達や年 寄り喜びそうな昔のお もちゃがイッパイ用意さ れています。

本部スタッフ募集!

7月までの本部には常に3名~10名以上のスタッフが仕事をしていました。現在、1名または2名のスタッフが常駐しているだけです。皆様のお力をお借りたく、どうか協力をお願いいたします。本部までの交通費は全額支給いたします。

- ☐電話対応
- ☐データの入力・照合、WordやExcel、メールなどのPC入力 経験がある方
- ☐郵便物や書類の 整理・仕分け

本部の運営にご協力ただけの方がおられましたら、お気軽にお問い合わせ頂きますようお願いいたします。

TEL: 06-6941-5448 ✉ kato@nalc.jp

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 (敬称略)

Panasonic 補聴器で元気な聞こえを

「まだ補聴器なんて…」と思っていると、いつの間にか聞こえの低下が進み、人とのコミュニケーションも億劫になることもあります。聞こえの変化に気づいたら、お早めにご相談下さい。

マスクの邪魔にならない 充電式耳あな型補聴器

****パナソニック補聴器直営店****

- プラザ大阪 06-6344-3348
- プラザ東京 03-3251-3349
- プラザ横浜 045-321-8111
- プラザ福岡 092-414-3164

パナソニック補聴器相談センター
0120-045285 (全国各地区対応)
(受付9時~17時30分(土、日、祝、年末年始、お盆を除く))

※お電話の際は「ナルク会員」とお伝え下さい。「特別価格」でご提供します。

目の健康を保つため、定期的な耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

Autumn BBQ

岐阜県・各務原

ナルク BBQ を開催!

日時: 10月13日 場所: やすらぎ庭園

コロナ感染症蔓延以来3年間、まだ完全に収束した状態ではありませんが、このあたりで沈滞気味の拠点活動を高揚させるため、全員参加での「ナルク BBQ」を企画。

今回は準備・作る人は男性会員が、女性会員はもっぱら食べる人に専念してもらう事を基本に企画。

大阪府・大阪

秋のバーベキュー大会

日時: 11月16日 12時頃~16時

場所: 鶴見緑地公園内のバーベキュー場

爽秋の一日を、「バーベキュー」と「花博記念公園の散策」で楽しみませんか! 買い出し等の事前準備は幹事さんが中心になって行います、参加者の皆さんが準備を手伝い、整い次第、頂けるように考えています。

滋賀県・びわこ湖西

実りの秋 BBQ で活気を

日時: 11月1日

場所: 比良招福温泉(除リテーアアタマーン)

実りの秋です。野菜・果実・キノコ等自然の恵みをたっぷり楽しめる季節になりました。健康の3本柱の一つである「食」を皆さんと一緒に堪能し、今後も体を十分に動かして、健康維持につとめましょう。

Let's Cooking 私のレシピ きのことたっぷり マリネのレシピ

大阪府・茨木・摂津 シェフ: K・K

【材料】

- きのこ類500g(シメジ、えのき、椎茸、舞茸、エリンギなど)
- 調味料(A)
塩小さじ...1/2・こしょう...少々
- 調味料(B)
醤油大さじ...1.5・酢大さじ...2
オリーブオイル大さじ...3
砂糖小さじ...1/2



【作り方】

- ①きのこは食べやすい大きさに割くかスライス。
- ②大きめの耐熱ボウルに①と調味料(A)を混ぜ、レンジ600wで3分加熱。混ぜて再度600wで3~4分加熱。
- ③②に合わせた調味料(B)を混ぜ、冷ましてから保存容器に入れ冷蔵庫に。

拠点だより

京都府・亀岡

7月20日「救命講習」を実施しました

亀岡消防東分署で



現役の救急隊員である長野隊長から、傷病者の観察、応急処置の仕方や心肺蘇生法について研修を受けました。観察では「話ができるか」「言っていることは正しいか」など意識状態をみて、手足の変形、大出血の有無などを確認し、救急車の要請が必要かどうかを判断するように教えて頂きました。



心肺蘇生法

救急車到着までの処置、心肺蘇生法を学びました。ナルクサロンでは高齢者のデイサービスを行っており、救命措置が必要になる場面も想定され、16名の参加者は今までにもまして救急処置の重要性を認識しました。

東京都・東京

ランニングしながらゴミ拾い



プロキング中

ランニングとゴミ拾いをかけ合わせた「プロキング」をナルク東京で7月から行っています。7月23日には木内と鈴木が港区の芝公園、増上寺一帯約2kmを20分ほどかけて行いました。当日は、ランニング姿の上に軍手にゴミ袋、ゴミ拾いトングといういでたちで、通行人や他のランナーから注目されました。場所があまりゴミは落ちていないと思いましたが、終わったらコンビニのレジ袋3つが一杯になりました。

今後も毎月、東京の名所を中心に様々なコースで行う予定です。参加者を募集していますので事務局または木内までご連絡ください。ランニングの力は問いません。



東京タワーを背景に

大阪府・枚方

幸せな60分、青パト活動

人生の先輩に後押しをされ、車の免許を取得したのが40才の時、何の取り得もない私に、お役に立てる事があればと。

ナルクの入会のきっかけになったひとつが青

色防犯パトロールです、以来約9年間続けています。週1回、水曜日と決め、目標は月4回、ほぼクリア!



雨の日、下校時のパトロール(車中から)

四季折々の草花に心を癒やされ、集団下校時の児童が手を振ってくれたり、すれ違うパトカーが挨拶をしてくれたり、日常では味わう事のない60分を過ごさせていただいています。

大阪府・高槻・島本

大阪医科薬科大学看護学生受け入れ

昨年に続き1回生をナルク活動への実習体験として、8月の18日、20日の2日間、5人の学生を「地域・在宅ケア実習」として受け入れました。

18日は自己紹介を経て、講義形式でナルクの紹介。①「ナルクって知っていましたか?」、②「高槻市内で多くのNPOやボランティア団体がある中でナルクを選んだのは?」などから進め、学生の意向をくみつつ、ナルクのパンフや会報「花みずき」「ナルク20年の歩み」などを題材に進行。

特にナルク活動の3要素「預託・奉仕・自立」について、預託点数制度、遠隔地の活動など共感してもらえたことが多くありました。

学生個々の「実習計画書」によると参加者全員が「ナルクこども食堂」について非常に興味を持ち、現場での実習体験を希望し、今回の実習先にナルクを選んだ要因でした。

20日は「こども食堂」の体験実習です。台所が狭いため煮炊きは一緒には無理なので、9時半からお願いして野菜等の材料を切ってもらいました。見本よりだんだん大きくなり、きびしく切り直しも。

11時過ぎには学生に南京の煮物、きゅうりの酢の物の盛り付けを任せ出来上がりました。切ってもらった野菜等もだし汁に入れ煮込み、八宝菜の出来上がりです。

いつもはバタバタして座る間もないぐらいですが、プラス5人で水分補給、休憩も充分取れました。

また急きょ、焼きそばも出すことになり、学生たちに焼きそばの講習会です。丁寧な説明で焼きそばもできあがり、来た子ども達にお料理も運んでもらいました。

その後子どもたちとのふれあいタイムです。学生も楽しかったようです。

「JR旅の会」では世話人をやっているのですが、事前に下見に行きます。先日は三重県の亀山市にある関宿に行きました。東海道53次でいちばん美しいと言われる街道を散策し、美味しい料理と地酒を堪能しました。帰りの関西本線のディーゼル車の中でカップ酒の栓をプチッと開ければ、あくあ極楽。「呑み鉄本線・日本旅」の六角精児さんになった気分です。こんな楽しい話ばかりすると、「もっとナルク本来の活動に力を入れろ」と叱られそうです。トホホ。(大阪・枚方 向井範雄)

次号は兵庫地区を掲載します。





配布部数：20,000部
配布地域：全国86拠点
問い合わせ：本部 TEL06-6941-5448
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



活動印誌

Part1

毎月取り組んでいます、ナルクカフェ

兵庫県・東神戸 迫昌子



ナルクの説明をするカフェ担当会員

100円のコーヒーを心
を込めて淹れ、お出しし
ています。
喫茶だけでなく、小物
と「パブリカ」の苗も並
びました。
また、奈
島さんのお
手製の折り
紙の「コマ」、
新聞紙で
作った「紙
開催いたします。

鉄砲、広告紙でできた
「鍋敷」、牛乳パックとス
トロローの「紙トンボ」、
厚紙で作った「ブンブン
ゴマ」も置いており、お
子様連れの方に声を掛け、
一緒に遊んで楽しんで後
ごまも置いており、お
子連れの方にも声を掛け、
一緒に遊んで楽しんで後
ごまも置いており、お
子連れの方にも声を掛け、
一緒に遊んで楽しんで後
ごまも置いており、お



カフェを利用中

Part2

真夏の料理教室

千葉県・銚子 仲幸雄



作った料理を前にハイチーズ

今年の夏は日本全国ど
こもかしこも猛烈に暑く、
「地球温暖化」どころでな
く「地球沸騰化」とも言わ
れるくらい暑い毎日です。
「地球温暖化」どころでな
く「地球沸騰化」とも言わ
れるくらい暑い毎日です。
「地球温暖化」どころでな
く「地球沸騰化」とも言わ
れるくらい暑い毎日です。

「うちほりんご
をすりおろす」
「インスタント
コーヒーをいさ
じ入れると香り
と味が良くな
ります。」
「味噌を少
す。」
(8月18日現在)

し入れるとコクが出てう
まいよ」「ニンニクのす
りおろしもいいね」など
など。各家庭のやり方が
あつて面白いと思いまし
た。
デザートは、ヨーグル
トにベリーをのせた1品
と、辻谷さんが作ってく
れた涼やかなブルーの色
をしたゼリーでした。ど
ちらもほんのりした甘さ
を切ったり、混ぜたり、
揚げたりしてだんだんに
美味しくなりました。材料
を切ったり、混ぜたり、
揚げたりしてだんだんに
美味しくなりました。材料

読者の
随想

私のナルク活動
【青森県・八戸 久保章代】

副代表としての活動

は特にしてないですが、
草取りの依頼があれば引き受けることにしてい
ます。草取りは嫌いではないので、時間も気にな
らず集中してできます。

最近、足や腰が痛く長い時間はできなくな
りました。先日も依頼があり、いつも3人で引き
受けていましたが、他に2人の応援を頼み5人
で2時間の作業を行いました。

草取りばかりでなく、家事援助にしても活動
会員に限られ、いつも同じメンバーでの活動で
す。「この活動なら私できます」と言ってくだ
さる会員が、1人でも増えることを願っています。

ナルクとともに充実人生

【茨城県・水戸 小林幸彦】

私は以前、デイサービスの運転手をしており
ましたが、体力的に限界を感じ退職しました。

その後、何もしないでいたところ、次第に頭
がボーッとしてきて、声もかすれてきました。「こ
のままでは老化が一気に進んでしまう」との危
機感を抱き、生きがい求めて、あれこれ探して
いたところ、ナルク水戸の存在を知りました。
ナルク水戸は特に「送迎」で実績を上げている
と聞き、これなら私にでもできると思い、昨年
8月に入会しました。

あれから間もなく1年、車中でいろいろな方
とお話しをしたり、また効率的な送迎経路を考
えたりと、ちょうど良い前頭葉の刺激になります。

また部活動ではコーラス部に入りましたが、
こちらも楽しくて、声も正常に戻りました。これ
からもナルクで充実したボランティア人生を送
っていきたいと思います。人生ナルクが必要だ。



8月5日
9月2日
10月16日
前授業を計画。

9月2日
前回8月5日頑張ったのでそん
なに草はないだろうと思っていたの
ですが、雑草は強く大変大きくな
っていました。この異常気温、多湿の
対応策を早急に考えることが必須。
今回9月2日、8名が頑張ってく
れました。次回は9月30日です。10
月中旬(足尾)からの苗木の引き取り
に対応します。11月4日には小学
校からの苗木を移植。小学校のど
んぐり畑の作業(栃木県栃木
校からの苗木を移植。小学校のど
んぐり畑の作業は11月中旬を
計画で調整中です。

9月30日と10、11月の計画
朝夕は秋の気配を感じるようにな
りました。雑草も豊かに参ったの
か? 一時の勢いはなく本場に助か
りました。

子ども野遊び体験
(大阪府箕面
川に戻って解散しました。
カマキリとハリガネムシ
10月15日「子ども野遊び体験」
を行いました。今日の野遊びのテ
ーマは「カマキリとハリガネムシ」です。
9家族(子ども10名と保護者10
名)が参加して瀬安寺周辺でカマキ
リを採集。20匹位の採取したカマキ
リのお尻を水に浸すと、ハリガネム
シの習性でお尻から「にゅくにゅく
とハリガネムシが出てきます。1匹
のカマキリから9匹のハリガネムシ
が出てきてびっくり!」
8割位の確率でハリガネムシが出
てきて大興奮でした。子ども達は自
分で採集したカマキリを自分で水に
浸して、その謎? 現象を実感した
様です。
最後に子ども達全員で川に戻し
に終了しました。

水生昆虫の観察
採集した
数々の水生
昆虫は皆で
観察した後、
カマキリのお尻から
ハリガネムシが
観察した後、

水生昆虫観察
水生昆虫採取