



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>
Eメール編集室...kaiho@nalc.jp
毎月1回 10日発行

次期拠点リーダー養成講座 リーダーとしての自覚を再確認

1月号既報の通り、拠点リーダー養成講座は昨年の11月、大阪産業創造館(大阪市)で実施されたが、例年にも勝る大きな成果を上げて終了することができた。参加した26人の受講者を代表して、6人の方が講座に寄せる熱い思いを語ってくれた。

はちのへ拠点 宮野竹子



このたびは、受講の機会を与えていただき、ありがとうございます。受講資格に満たないのではないかと不安を抱きながら参加したのですが、本部の皆様や受講者の方々の温かい受け入れに、実家に帰ったようなホッとした感覚で、研修に溶け込むことができました。

また、「はちのへ」の活動を紹介していただき、足元に宝物があることに気付かせていただき、自分たちで活動を工夫し、大切にしていこうとすることが大事だと痛感しました。

神野会長の「ナルク総論」では、開口一番、「72歳はナルクでは若者である」

に、若返った気分になることができまして。日ごろ、高齢者、後期高齢者と、肩身の狭い思いをしていました。高年齢の私自身が支える立場になること、そのために、自分の磨きと信頼を得る器になることなど、日ごろ感じていたことを整理していただき、今後の活動の支えになりました。

「楽しいナルクであること」を再三強調され、会員同士の親睦を促す同好会の意味を再認識でき、気張らず活動し、楽しいナルクを作り、多くの人を誘いたいと思いました。

介護保険制度改革に伴い、速やかに対応している全国の動きは素晴らしい。日ごろから先を見越して研さんを積み、信頼を得ていた結果と痛感しました。今後、拠点の研修テーマに取り入れます。まず備えをすることが必要と思いました。

グループ討議では、皆さん旧知のごとく心を一つにする

ことができました。また、一つ一つに懇切丁寧な回答をいただき、本当に会員を大切にしていることを心強く感じました。

「リーダーは、寝ても覚めても会のことを考えていなければならない」と前会長が言われたそうです。しかし、そこに達するには難しいと思いますが、活動の楽しさ、活動の楽しさ、活動の楽しさを紹介しながら、細やかな働きかけをしていきたいと思っています。



全国から集まった26人の精鋭

拠点 竹田あや子



運営委員はリーダーとして組織の継続を頭にに入れて行動しなければならぬ。ボランティアは、「出来るときに出来ることを出来る人」というが、いざ運営委員になるとそれだけでは済まない責任があるというところを改めて教えられた。

②しっかりと本部組織があるおかげで、各拠点が安心して活動できていることを実感した。

高畑名誉会長が設立以来掲げてきた理念を大切に、まとまっているナルクは全国一の法人組織である。漠然としていた事が研修を受け明らかになった点も多く、これからのナルクの活動に生かしていこうと思う。本部の役員の皆様のチームワークとパワーに、感動と感謝の2日間でした。ありがとうございました。

各務原拠点
曾我 満

役員となり手がいないというものの、ナルクに加入した年から運営委員になり、3年目には事務局長という重職を

担った自分としての一番の弱点は、ナルクの理念の理解度と拠点リーダーとしての心構えにあると思っています。

この弱点が少しでも補強できればとの思いと、拠点代表の「ぜひ受講してみたい」という言葉に後押しされて今回、養成講座に参加することとなった。

1泊2日という短い時間であったが、本部の役員の皆さんから受けた、一つの講義がナルク活動の理論的に解明し、これからの活動を進めていく大きな後盾となったように、自分にとって中身の濃い充実した養成講座となった。

神野会長の「ナルク総論」の基調講演では、名誉会長から引き続き徹底論議の中から作り上げてきたというナルク理念への熱い思いと、ナルクに対する愛情が感じられた。そして現状のナルクが「原点、基本を忘れていないか」という問題提起を受けて、自分の拠点も今一度活動の洗い直しを行い、拠点運営の一つ一つをナルク理念に照らし直さなければいけないと感じた。

そのために、この講演で求められたリーダーとしての条件をもう一度心して振り返り、理念の再確認、ナルクに対する情熱、知識の習得・学習、率先実行など、なかなかできない課題も多いが、感動・感激の心を忘れないように、感謝の言葉をいただけのよいな拠点活動を実行していきたいと強く感じた。

今までの自分の活動を考えてみると、同じ繰り返し拠点活動に埋没し、うまくいかないという「会員の高齢化だ」「役員のなり手がいない」「活動のなりの手がない」など逃げ道を探してしまっていたように思う。

こうした研修で全国的な視野から様々な活動や取り組みを聞いた。なにより地道に創意工夫を凝らした、ぶれない活動を展開されている各地域のリーダーたちの紹介話を聴いてみると恥じ入るばかりである。

またナルクの現状をきめ細かく分析して問題提起していただき、自分の拠点と比べて、自分も比較しながら、これから取り組まなければならない課題について、具体的に理解することができ、自分の拠点の地域性に合わせた取り組みにできるような考え方をもっている。

この度はリーダー養成講座を受講させていただいた(次頁へ)

青木宏平

この度はリーダー養成講座を受講させていただいた(次頁へ)

この度はリーダー養成講座を受講させていただいた(次頁へ)

季の輝き



冬の嵐山

写真・小田輝夫



グループ討議の発表作業に当たる受講者の皆さん

「組織の仕組み・機能」や「時間預託」と思っています。

「組織の仕組み・機能」や「時間預託」などが順調に計上されておき、その分、

「神野会長の講話」では、ナルク理念について、その意味するところを徹底的に教えていただきました。今後、私はこの理念を実践するとともに、会長が新しく掲げられた「楽しい・安心・感動」についても、会員とともに、日々の活動の中で共感していききたいと思っています。

また、他拠点の方々と交流できたことも、大きな経験になりました。

「事業活動」について、ボランティアは崇高なものであるが、助け合い活動だけでは会費で運営できない。会費に頼らない。組織の活動を継続発展させるためには、収益事業を本来活動とつなぐことが肝要と説かれました。拠点別事例も参考になりました。

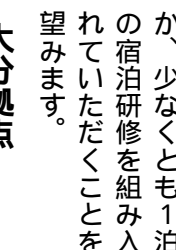


奈良拠点 廣岡栄司

データとしては本来活動のウエイトが大幅に低くなっています。時間預託活動、奉仕活動ともに、しっかりと実績を挙げています。私は昨年6月から「奉仕活動部門」を担当させていただいていますが、「ボランティアの原点たる奉仕活動が拠点活動の礎になる」と信じ、会員とのコミュニケーションをさらに深めたいと努めています。この度はありがとうございました。

今回の受講者は「全員拠点の役員経験者」ということで、平均年齢も高く、それだけに受講態度も違ったものに見え、身が引き締まる思いで受講に臨んだ。入会から5年、その間、運営委員、少し休職したが今年から事務局を担当することになり、何気なくボランティアをやっていたのを少し位置を変えて見直そうと考え参加した。会長の基調講演を聞き、ナルク理念や名誉会長の熱い思いが改めて理解できた。

今回の受講者は「全員拠点の役員経験者」ということで、平均年齢も高く、それだけに受講態度も違ったものに見え、身が引き締まる思いで受講に臨んだ。入会から5年、その間、運営委員、少し休職したが今年から事務局を担当することになり、何気なくボランティアをやっていたのを少し位置を変えて見直そうと考え参加した。会長の基調講演を聞き、ナルク理念や名誉会長の熱い思いが改めて理解できた。

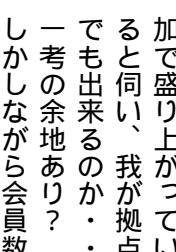


大分拠点 那須博子

望まれるものとなった。また、迫りくる超高齢化社会に対応するため、本年受講した市民後見人養成講座に磨きを掛け、知識から行動へと展開を図っていく。そして、利用者と提供者が互いに満足できる活動を目指し、「楽しく、安心と感動のナルク」に少しでも近づけていきたい。

「組織の仕組み・機能」や「時間預託」と思っています。今回の受講者は「全員拠点の役員経験者」ということで、平均年齢も高く、それだけに受講態度も違ったものに見え、身が引き締まる思いで受講に臨んだ。入会から5年、その間、運営委員、少し休職したが今年から事務局を担当することになり、何気なくボランティアをやっていたのを少し位置を変えて見直そうと考え参加した。会長の基調講演を聞き、ナルク理念や名誉会長の熱い思いが改めて理解できた。

「組織の仕組み・機能」や「時間預託」と思っています。今回の受講者は「全員拠点の役員経験者」ということで、平均年齢も高く、それだけに受講態度も違ったものに見え、身が引き締まる思いで受講に臨んだ。入会から5年、その間、運営委員、少し休職したが今年から事務局を担当することになり、何気なくボランティアをやっていたのを少し位置を変えて見直そうと考え参加した。会長の基調講演を聞き、ナルク理念や名誉会長の熱い思いが改めて理解できた。



大分拠点 那須博子

望まれるものとなった。また、迫りくる超高齢化社会に対応するため、本年受講した市民後見人養成講座に磨きを掛け、知識から行動へと展開を図っていく。そして、利用者と提供者が互いに満足できる活動を目指し、「楽しく、安心と感動のナルク」に少しでも近づけていきたい。

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

医食同源の健康法

私は10年ほど前に新聞記事で知った簡単な医食同源の健康法をやっています。そのお蔭か、以前高かった中性脂肪や血圧が全て正常になりました。

「きな粉」「鰹の粉」「昆布の粉」「白ゴマの粉」「黒ゴマの粉」をブレンドして、毎朝大匙1杯ヨーグルトに入れて混ぜて食べます。アルコールはほとんど毎日飲み、食べるのも年齢の割には食べ過ぎるくらい食べています。にもかかわらず正常なのはこんな簡単な健康法のお蔭だと思います。皆様もぜひ試してみてください。血圧、血糖値の高い人は特に効果的だと思います。それぞれを粉末にした75g入りの袋に入ったのがスーパーに売っています。開封し、大きなビニール袋に入れてブレンドしたものを適量な容器に入れて、冷蔵庫で保管しておきます。

「医食同源」とは、日頃からバランスのとれた美味しい食事を摂ることで、病気を予防し、治療しようとする考え方。日本で造語された。

(宝塚・川西拠点 平塚圭彦)

リレーエッセイ つれづれの記

10年日記

「10年日記」なるものをつけ始めて25年になる。60歳以降の出来事はこれを見れば一目瞭然である。なにしろ、同じページに去年どころか、10年前の同じ日の出来事がパツと目に飛び込んで来るのだから、便利なことこの上ない。

ちなみに2月1日の項を見てみよう。去年の2月1日は、納品された「会報ナルク」を前に、事務所に居合わせた人たちと「今月号は充実していたね」などと感想を述べ合っている。小生の書いた「つれづれの記」をネタに、「がんのあれこれ」に話が弾んでいる。最後は、「それにしても、高畑会長の健康状態が心配」であった。日記を書き始めた25年前の平成5年2月1日は、立ち上げたばかりの会社（広告代理店）の業務で、「A社の社報の校正作業を行った」とある。現役時代は放送の仕事が長かったが、編集の仕事も25年前からやっていたのかと、改めて実感した。10年前は何をしていたのだらう。平成20年2月1日の項には、母の葬儀が札幌で行われたとある。雪の降る寒い日だった。享年103歳だった。百を超えるまでは頭も

すっかりしていたので、いろいろな会話も弾んだが、百の声を聞いてからは、さすがに寝たきりの日が続いていた。母がいなくなると、故郷に帰る回数も減りそう。兄弟、親戚もほとんど他界し、いま、札幌には妹が一人で暮らしている。私と一つ違いなので、もう八十路を超えたが、象牙の塔にこもっていたため、家庭を作ることもなかった。まだスキーをやっているのには感心させられる。今頃の札幌は雪の中だ。寒さがいやで高校を終えるや故郷を飛び出し、東京の大学へ行ったが、大阪の新聞社に入っても、札幌の冬景色は忘れられることができなかった。先月（1月号）の美幌の雪かき風景には胸が熱くなった。10年日記を書いていることを知っている昔の友人たちは、「〇月〇日の地震の震源地は？」などと聞いている。震源地まで記載しているケースは少ないが、何らかの役には、たつているようだ。あの東日本大震災の3月11日の項には、ナルクの合唱団（J&B）の例会日と記されている。大阪市内のビル（大阪産業創造館）の15階で練習をしていたが、結構揺れたので、すぐに1階に避難した。1階では何も感じなかったらしい。警備員がきょとんとしていた。さて、この日記、いつまで書けるのか。（記・山田芳雄）

シリーズ

ナルクの遠距離支援活動④
吹田拠点・徳島拠点

囲碁のお相手を求めて

ちょうど2年前、訪問しました。そのナルク吹田から電話で「囲碁の日は毎週金曜日16時半から居中の当拠点の会員17時半」Yさんの囲碁のお相手を探している。ナした。2か月



二人お楽しみを囲碁

朝から陽気に浮かれています。そのまふ順調に経過するものと思つておりましたが、提供者Bさんが体調を崩して、6月に緊急入院。すぐ退院できると思っておりまし

たが、Bさんも80歳の午後3～4時の間お相手しています。利用者のYさんは90歳を過ぎておられますが有段者で、腕前は提供者の2人とよく似ています。囲碁の日は朝から陽気に浮かれています。そのまふ順調に経過するものと思つておりましたが、提供者Bさんが体調を崩して、6月に緊急入院。すぐ退院できると思っておりまし

たが、Bさんも80歳の午後3～4時の間お相手しています。利用者のYさんは90歳を過ぎておられますが有段者で、腕前は提供者の2人とよく似ています。囲碁の日は朝から陽気に浮かれています。そのまふ順調に経過するものと思つておりましたが、提供者Bさんが体調を崩して、6月に緊急入院。すぐ退院できると思っておりまし

喜々快々「全231篇保存版」発刊について

本紙の丁目3番地の第1号から「喜々快々」の最終号までの231篇を収録した「喜々快々・保存版」が11月に発行されました。ナルク設立20周年でも復活時に、192篇を収録した冊子を作製したが、今回の後継版は39篇を追加し、永く保存版として上梓した。

神野会長は「名譽会長が描いた理想の実現に向かって、231回にわたり綴られた一篇一篇が我々の活動の指針となりました。困ったとき、悩んだときには読み返して糧にしたい」と語っている。

の会員であることをお申し出ください。全国(沖縄県を除く)にいる100名の専門相談員が対応させていただきます。拠点で補聴器に関する勉強会を実施する場合も、講師の派遣が可能ですので、ご相談ください。

おらが拠点の
熱いひと

宮城拠点 熊谷勝男さんの巻

宮城から紹介する運営委員の熊谷さんは、会員歴15年、今年75歳になる。拠点内では活動の中心的存在であり、他の会員が都合悪い時には快くカバーしてくれるので、皆が大いに助けられている。



み、ノコギリ、脚立、電動刈込機、掃除用具など七つ道具を持つて出勤されるのである。ところが、オレがオレがと

つてくれたのである。毎年の恒例行事である新年会、花見、そば打ちなどのときは、率先して準備から後片付けまでを担い、諸行事の運営を支えてくれている。また、同好会活動の麻雀、カラオケ、ハイキング、そば打ち会、ピザとワインの会などに全て参加

宮城拠点の活動の主体である送迎は勿論のこと、庭の手入れや除雪など幅広く担っており、利用者からの信頼も厚く、熊谷さんをお願いしたいと指名がかかるほどの人である。庭の手入れでは、せん定鉄

皆勤と言つていいぐらいに毎回参加され、コーヒーをいれたり、歌で持ち味を発揮され、仮設住民支援の大きな力とな

され、多趣味というか多芸の人でもある。なかでも、歌は民謡から歌謡曲、はては童謡まで大変に幅が広く、一人で

喜傳(記・副代表兼会計 阿部)



寒い季節に暖まる料理
チーズフォンデュ(3～4人分)

＜材料＞
ナチュラルチーズまたはピザ用チーズ200g
コーンスターチまたは片栗粉10g
牛乳または白ワイン100cc
(白ワインより牛乳を使った方がマイルドな味になる)
パケット1本
ブロッコリー、アスパラガス、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、ミニトマト、ウインナーなどを食べやすい大きさに切って、ゆでておく。
パケットは3分の1の厚さに輪切りにし、それを4等分に小さく切っておく。
＜作り方＞
①チーズにコーンスターチをまぶす。
②フォンデュ鍋(ホーロー鍋でも可)に①のチーズと牛乳を入れて弱火にかけ、滑らかになるまで木べらでじっくりと混ぜ合わせる。底がこげやすいので必ず鍋底から混ぜる。
③パケットなどの具材は串に刺し、出来上がった②のチーズにくぐらせて食べる。冷めるとチーズが硬くなるので、保温プレートで温めながら食べる。
チーズが硬くなったら温めた牛乳を加えるとよい。
牛乳は分量よりも少し多めの方が滑らかになる。
市販のチーズフォンデュセットを利用するのも手軽。

(枚方拠点・近藤秀子)



短歌

【奈良】

悲し気な瞳のディーンが好きというリーゼント決め息子は通り過ぐ

花水木

さんま焼き大根おろしに酢橘の香猛暑去りゆく秋来たりなば

みちよ

青田風今朝しみじみと身に受ける白露煌く季めぐり来て

奥西

稲穂垂る田んぼ少なくなる生駒昔の風景なつかしむ我

あけび

きんもくせい雅に香る昼下がり一人静かに一杯のお茶

ひろみ

居場所なし高齢者の本ベストセラー何故か現実知らないナルク

あきら

【寝屋川】半世紀経てふるさとの最寄駅佇てば私の氣根の緩む

嘉手川みや子

俳句

【南横浜】

霧の中薄日浴びたる谷戸の道

古川國男

拠点だより

【銚子】

新しいユニフォーム完成

銚子拠点会

員全員が、活

動時にそろつ

て着用する待

望のユニフォームが

昨年10月に完成しま

した！

これまではナルク

で統一されたユニフ

ォームを着用してい

ましたが、各拠点で

独自に調達するよう

になってからは、着

用する人しない人な

ど、会員の意のまま

になっていました。

これでは統一感が少

し足りないような氣

がしていたところ、

賽銭を入れて銀杏拾ひをり
アイドルもともに年寄る秋桜
熟れ柿の落ちるを鳥と競ひけり
小野里康興
【大坂北】
樹も石も根にも苔むす霧の道
藤田多栄子
旅の空なれば祭りもよそよし

白壁のかくも淋しや朴落葉
須見敏江
リユクサツクに新米と鈴一つ
森下和子
月明り小さく見えし夫の背な
東浦ふく子
終電の遮断機上がり虫すだく
高田敏雄

昨夜風の強さ落葉の嵩にかな
湯川瑞子
【札幌】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
傘寿越えてもまだある色気赤い口紅切らさ
【水戸】
お前あなたと言ひ合ひながら渡る人生いつ
までも
助川浩史

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

随想

引きこもり老人に
おさらば

【びわこ湖西】
永美雄幸

現在66歳、無職で
ある。30数年勤めた
会社を定年退職し、
引き続き勤めた仕事
も昨年3月末で満期
となり、組織とは無
縁の身となった。

晴れて自由の身に
なつたと思いきや、
これから何をしたら
よいのか、まったく
分からない。傍らに
はデイサービスに週
3回通う90歳の母親
と、花や野菜づくり、
体力維持管理に余念
のない配偶者が元氣
に動き回っている。
正直、「負けた！」

と思った。「このま
ま引きこもり老人に
なつてしまふのか」
と、不安がよぎる。
そんな時、ふとし
たきつかけでナルク
に出会い、福祉調査
センター事業のある
ことを知った。ボラ
ンティア活動は人の
役に立つのと同時に
、自身の生きがい
づくりにもなる。元
氣で生きている限り
人の役に立ち、自分
の存在を明確にする
ことは意義のある生
き方ではないかと思
つたりする。長年、培
ってきた知識、経験
能力などを地域に還
元することもできる。
日本の社会は有償
ボランティアについ
て検討する時期に來
たようである。

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

塩をたっぷり入れ
て水洗いした豆を圧
力鍋にかけ、「シユ
ッ」という音がした
らすぐ火を止めると
出来上がり。ゆでた
てを食し、その美味
にうなずく。黒枝豆
を味わいながら故郷
に思いをはせる、至
福のひとつだ。

学生時代に遊んだ
篠山城の跡には今、
立派な大書院が建
ち、また母と一緒に
買い物に行った街並
みは「伝統的建造物
群」に指定され、私の
故郷はすっかり觀光
地になつてしまつた。
私の子供のころの風
景は消えたが、觀光
資源を楽しむ人々で
賑わう故郷のあれこ
れを、ひとり思う。

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

【堺】
置き場所を思い出せない備忘録
吉本秀一

ナルクの現勢

2018年 2月現在

地域	活動拠点数
北海道地区	11か所
東北地区	5
関東地区	25
信州地区	6
北陸地区	3
中部地区	8
近畿地区	41
中国地区	7
四国地区	6
九州地区	4
合計	116

海外	
ナルクUSA	1
ナルクスイス	1
ナルクUK	1
ナルクオランダ	1

本部 住所電話は1面
題字下に記載
東京事務所〒105-0004
東京都港区新橋6-15-8
空調ビル3F
電話03-6435-6352



団体
賛助会員

(5口以上・敬称略)

あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・亀岡病院・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・CGCグループ・全電通近畿社会福祉事業団・全東レ労働組合連合会・東北電力労働組合・東北発電工業・日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・U Aゼンセン・ユアテックユニオン・信和ゴルフメンテナン・労働者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行・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