



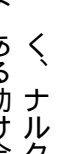
代表 吉川 武

成25年(11月)に参加しました。受講後、横浜に帰って以降、拠点内で「積極的に会員拡大をやるう」と働きかけを始めました。

ちようどそのこ

会員数の確保、増加は拠点内の活力の源泉ではありませんが、それだけではなく、ナルクの基本である助け合いを増や

ナルクの紹介チラシとポスターを一新し、それらを使って会員が知人などへ勧誘する機会を増やし、地域イベントへ積極



道保



池に陰を写す宇治平等院の鳳凰堂

写真・藤林道保

ナルク主催の感のある仙北の朝のラジオ体操

高で、その後定年が65歳まで延長されたことに伴い、奈良拠点も会員数は減る傾向となり、平成27年3月末では712人まで減少しました。しかし会員拡大に向けた取り組みが実りつつあり、直近の5月末現在では749名と増加傾向に転じております。

現在日本の人口構成の一番多い世代は、65歳～69歳で、一千万人を超えております。奈良拠点では、残りの人生を広く社会に地域に貢献したいと考えているこうした世代を会員にすべく、魅力ある活動に取り組んでおります。

①おしゃべりサロンの展開

高齢者と子育ては地域で支えあっているかなければならない中、会員同士の助け合いも日常生活での助け合いが必要と考え、ご近所の会員同士の交流の場作りを推進しております。

こうした活動は預託活動の掘り起こしだけでなく、地域住民との交流により会員獲得にもつながります。

②サークル活動の活性化

サークルは同じ趣味をもつ仲間の集まりであり、活力の源

(次頁へ)

多くの読者に支えられ、本紙は31号を迎えた。「喜々快々」も、一

度も途切れることなく掲載を続けてきた。しかし私の健康状態を考え、今号をもつて掲載を終了することとした。長い間のご愛読に深甚の謝意を表する次第である▼創設20周年の時に、本部の皆さんに過去の「喜々快々」を一冊の本にまとめていただいた。今も時々ページを繰り当時の記事に目を通して

いるが、よくこれまで続いたものだと思

自身を褒めたい心境である▼これまで一貫して主張してきたのは、高齢者の自立支援と地域社会への貢献活動である。高

齢者が自立し、地域社会に貢献する素晴らしい社会を夢見てきた▼ナルクも本年度から新しい体制になったが、これまで実践してきた「ナルクの理念」は不変であり、本部は勿論のことと拠点の役員、全

員が、今一度基本をしつかり理解し、ボランティア・マイ

ンドを大切に、ナルクを発展させ、素晴らしい25周年を迎えることを心から願っている。(高畑敬二)

泉でもあります。サ
③パンフレットなど
を通じたPR活動
最近、電話・メー
ルなどで、ナルクに
ついての資料、説明
を求めて入会を希望
するケースが多くな
ってきております。
これは市役所から紹
介されたとかホーム
ページを見て関心を
寄せるなど積極的な
動機によるもので



奈良拠点のサークル活動

す。奈良拠点では、
3年ほど前から独自
にコンパクトなパン
フレットを作成し、
自治体施設などに紹
介、置いてもらって
いることによる効果
と考えております。

上田・千曲拠点 の目標は年間50 人の会員増

代表 内田雅久

昨年度は一昨年度
に引き続き、「年間
の新人会員を50人
にする」との目標を立
てて活動したが、結
果的には45人止まり
で目標に到達できな
かった。

一昨年度の全国キ
ヤンペーンでは31人
の入会者があったの
で、それと比較する
と確実に伸びてはい
るのだが、
さて目標を50人と

したのはなぜか？
この5年間の年平
均退会会員数は26人
で、内訳は「死亡」
「施設入所」「自主
退会」などであるが、
拠点を維持・増強さ
せるには、少なくと
も年間27人以上の新
入会員を迎える必要
があったためであ
る。また地域から送
迎活動のウエイトが
高い当拠点として
は、運転のできる提
供会員がどうしても
要求される。

ここで問題になる
のが、送迎の提供活
動会員の増強であ
る。利用会員につい
ては高齢化の強い風
と、ナルクの提供活
動が評価されたり、
口コミなどによる増
加傾向にあるのだ
が、提供会員はなぜ
増えないのだろうか？

彼らの活動の信念は、会員・非会
員にかかわらず、「人からの依頼は
断らない」ということである。活動
は主に、勤めの余暇と週末に行っ
ている。ナルクの
活動は、彼が最も
得意とする植木の
せん定(特に松)は
玄人はだしであ
る。依頼が重なる
と早朝から開始し
て、複数を受け持
つこともあり、多
数の依頼にも応え
ている。



2017年

彼ら多芸多才の努力家で、話
歌、マジック、ハートモ二力、書画、
園芸など何にでも秀でており、こ
れらも挙げたらきりが無い。中
でもマジックは自分が勤める園やナ
ルクの依頼はもとより、他拠点か
らの依頼にも応じている。年に数
回、夫人を伴って
施設を訪問し、多
才ぶりを発揮して
いる。未だ目にし
たことはないが、
目下、腹話術を習
得中とのことであ
る。また大の車好
きで、2年後、80歳
になったら、アメ
リカ大陸を横断すると張り切っ
ている(実は昨年夏も行った)。

現在、彼はバリバリの現役であ
る。地元の幼稚園の運営を担って、
欠くことができない存在である。

ナルク20周年の際、東日本大震
災支援事業として、福島県の南相

私より若い60歳代
の人と話しをしてみ
ると、それは定年の
問題のようだ。
定年の一般的な考
え方として65歳は当
たり前になり、70歳
定年も取りざたされ
ているし、年金も現
在は65歳で満額支給
されるが、これも段
階的に支給年齢が引
き上げられそうであ
る。掛け金額より、
もらえる金額の方が
少なそう、こんな
と、どうも一生働
かざるを得ない感じ
になるのだろうか。
定年＝終活の始ま
りという図式ができ
そう、とてもボラ
ンティアどころでは
ないと言っている人
も多かったように思
う。一方では労働時
間の適正化・短縮化
により週休三日制採
用の会社も出始め、余
暇時間が生み出され
る可能性が高い。

こういふ余暇の部
分でボランティアへ
の参加を呼びかける
と同時に、提供会員
へある程度還元でき
る有償ボランティア
も、総合事業参加の
中で検討の余地があ
るのかも知れない。
今までは「世のた
め人のため」とボラ
ンティア活動をして
きたけど、少し泥臭
い部分まで検討すべ
き時期にさしかかっ
ているようにも思
う。

お詫び

7月号3面に交野
拠点「木ノ内代表」
とありますのは、「木
ノ内事務局長」の間
違いでした。お詫び
して訂正致します。

リレーエッセイ つれづれの記

地獄の釜のふたが開く日

もうすぐお盆です。お盆には「地獄の釜
のふたが開く」とよく聞かれました。子
供のころは「ふたが開いたら地獄に落
ちてしまう」と、恐ろしかったものでは
ないが、実は盆と正月には地獄の鬼
でさえも、亡者を責めるの
をやめて休息するから、こ
の世でも仕事を休むのが当
然であるとの意味です。

鬼が休んでいる間、亡者
を煮る釜のふたも開け放
しになるので、そこから出
てきた亡者たちは、子孫の
家へ帰ります。一時の帰省
を楽しむのですが、期限付
きです。16日の送り火の後、
すぐに戻れば許されますが
戻らなければ極刑になりま
す。



こんな訳で正月とお盆は
えんまさんにならって商家では、使用人を
休ませて実家に帰らせる慣習(敷入り)が
あったようです。

地獄の鬼ですら休むというお盆の時期、
私たちも仕事を休み、ご先祖さまを供養し
て、えんま堂へ参拝すると延命長寿の功德
が得られると言われています。
ところで、私達は死後には地獄に落ちる

のでしょうか？
死後49日間は中陰と言われ、次に生まれ変
わるまでの待機期間が設けられています。
十王経によれば7日ごとに審判があり、
それによって行き先が決まります。余程良
い悪いの場合には即決されますが、普通
は最大7番までチャンスがあります。えん
ま大王は第5番の裁判官ですが、そこで決
まらなければ、後2回の審判があつて7回
目、すなわち四十九日の満中陰までかか
ります。ここにたどり着くまでの49日間はそ
の審判の期間なのです。だ
から、この間はまだまだこの世
をあとこち、さまよって
いる状態です。

地獄絵図を見るといろ
んな試験があります。えん
ま様の横に鏡があり、今ま
で行ってきた善行・悪行を
全て見せられます。それを
みてえんま様は、亡者をど
こへ送るかを決めるのです。
一方、下界では四十九日
に法要を営み、親族一同で
手を合わせることににより亡
者が極楽へ行けるように下
界から応援をするのです。

こうして、決着がつき、亡者はあの世へと
旅立ち新たな生活を始めるのです。
そこで我が身を振り返ると少々心細い思
いがします。子供たちは信心深いとはとて
は言いがたいし、私自身も善行を重ねたと
は言いがたい。49日間さまよった揚げ句、
地獄に落ちてしまうのか……と、限りなく
先は暗いのです。
(西村順子)

私はこれで元気です

＝わたしの健康法お教えします＝

水泳と卓球で元気

38歳の時腰痛になり、コルセットまで
作りましたが、整形外科医から水泳がよ
いと勧められ、全く泳げないままスイ
ミングスクールに入会。まず顔を水に浸け
るところから始めて、今日まで週2回通
い続けて参りました。決められた曜日
には、どのような天候でも行かねばなら
ないので怠け癖の私には、もってこい
です。行きは体がだるくても、泳いだ
後はスカッと軽くなります。友達との
何気ない会話もストレスの解消にな
り、一石二鳥です。腰痛がこのような
楽しみに変わったことは嬉しい限り
です。

また、週1回午後1時から4時まで
ナルクの卓球に参加しています。冷暖
房付きの会場に5台の卓球台を並べ、
ナルク会員の先生に教えてもらえる
恵まれた環境にあります。卓球台、用
具類などの収納、床のモップ掛け
など、終わるころには結構疲れます
が、楽しい半日です。

水中と地上で体を動かし、皆さん
と仲良く笑い合えるのは一番の元
気の素だと思っています。(びわこ湖
西 鎌田悦子)

ナルク千葉(ほむじろの会)

市民公開講座、大盛況

6月11日、定時総会終了後の13時から「第6回ナルク千葉市民公開講座(後援・千葉市社会福祉協議会)」を千葉市中央保健福祉センター大会議室で実施しました。講座の中心は歌と講演で、統一テーマは「千葉県を健康長寿日本一へ」です。千葉拠点には歌のブロードの会員もあり、高齢者施設などに歌の慰問活動を行っています。



大盛況だった千葉拠点の市民公開講座

講演に先立って、まずこれらの人たちの素晴らしい歌のご披露がありました。大きな声で歌うことは健康に一番、との説明がありました。そしてその後はみんなで大きな声で「走れトイカ」など4曲を大合唱、講演に入りました。講師は賛助企業のライフ薬品(株)の高山詠司社長です。健康寿命はナルクの基本

規会員獲得に繋げて参ります。(記・五日市誠蔵)

5月12日、横浜市

東横浜拠点市から表彰状

地域まちづくり部門・支援賞

今年受賞したのはナルク東横浜が日頃、子育て支援のボランティアを行って

の「から奥山理事長、原副理事長が出席され、ナルクからは増田代表が出席、横浜市の都市整備局長から表彰状を受け取り、記念撮影に臨んだ。



ナルクの家事介助で大助り

普段は平和な家庭生活が続く、何の心配もありませんでした。ところが、昨年12月に突然、歩行困難となり、痛みを訴えるので、救急車を呼び、入院いたしました。病名は脊柱管狭窄症でした。

1か月後には歩行器で歩けるようになった。



横浜市の「人まちデザイン賞」の授賞式

宮城 佐藤美喜 4年半にわたって活動したパソル喫茶のお陰で、親密なチームワークができた。

「それは」と週1回、炊事の応援をお願いし、ようやくまともなご飯をいただけるようになった。

「それは」と週1回、炊事の応援をお願いし、ようやくまともなご飯をいただけるようになった。

私の簡単料理・自慢の一品

おすすめのレシピ

夏でも食べたくなる鍋

- 鍋に水と酒を入れ、ニンニクと生姜をスライスしたものを、たくさん入れる。
- 豚バラとほうれん草を適当な大きさに切る。
- 薬味用に大根をおろし、ネギを刻む。
- ①をゆっくりと火にかけ、十分にニンニクと生姜の香りが出てきたら、豚バラを入れる。
- 豚バラが煮えたら、ほうれん草は、しゃぶしゃぶ程度で食べる。

食べ方は、ポン酢に大根おろしと刻みネギを入れてどうぞ！ お好みで七味を入れたり、キムチと一緒に食べると、ビールがすすんで、おいしいです。夏でも食べたくなる鍋です。

宝塚・川西拠点 宮本秀樹

お詫び

7月号の「ショウガとニンジンのかんぴら」の稿に誤りがありました。「調理する①フと炒める」とありましたが、「調理する①フライパンに、ごま油を熱しショウガとニンジンをを入れて、中火でサッと炒める」に訂正してください。

生き方上手

きりのない願望があなたを幸せから遠ざけます。

健康とは数値に安心することではない。健康とは数値に安心することではない。健康とは数値に安心することではない。

多数ご参加ください

ナルク・ミュージック・フェスティバル

9月16日吹田市「パナソニックリゾート大阪」で開催

ナルクの体制が新しくなり、これを機に会員の皆様が拠点の枠を越えて、より一層親睦を深めて頂きたいとの思いで、本部有志が実行委員となり、近隣の拠点に呼びかけて「ナルクミュージック フェスティバル」を計画しました。

拠点への案内は6月30日付の文書です。すでに発信済みですが、フェスティバルの開催は9月16日12時から15時。場所は吹田市青葉丘の「パナソニックリゾート大阪」(以前にレディースパーティーを開催した所)。モノレール宇野辺駅から徒歩15分です。(シャトルバスもあります)

イベントの内容は「ナルちゃんバンド」と「オーガニズ」の2つの楽団演奏。参加拠点選抜歌手によるカラオケコーナー、「J&B」などナルクでも活躍中のコーラスグループによるコーラス合戦。参加者全員参加による「河内音頭」の総踊りと盛り沢山のプログラムと豪華なランチ(飲み放題付き)です。参加料は5,000円、参加人員は100名を予定しています。

なお、参加申し込みは本部事務局西村まで。すでに受け付けています。

(メール) nishimura@nalc.jp (FAX) 06-6941-5130

