

# いちよう通信



NPO法人NALC  
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)  
ニッポン アクティブライフ クラブ



第25号 2022年7月発行  
ナルク大阪「いちよりの会」  
〒542-0012  
大阪市中央区谷町6-4-8  
新空堀ビル2階 206-2  
TEL/FAX 06-6710-4522  
EM: ichou@nalc-osaka.com  
HP: http://www.nalc-osaka.com

## 第3回定時総会

### 集会形式での初開催

6月11日(土)午前10時より、大阪産業創造館(中央区)にて、曇り空のもと、33名の参加を得て、第3回ナルク大阪の定時総会が開催されました。

2年前の南北統合の設立総会、及び昨年の第2回定時総会は、いずれもコロナ禍のため、書面表決での開催とせざるをえませんでした。従って、皆が集う対面形式での集会としては、今回が初めてとなります。

司会は豊島副代表が担当し、開催の辞に続いて、まず代表挨拶となりますが、守屋代表は体調不良のため出席できず、代わりにメッセージが代読されました。総会欠席のお詫びとともに、新年度に向けてコロナ対策を踏まえての諸行事再開の決意を寄せられました。

次いで来賓挨拶となり、本部の神野会長が、「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」のもと活動を進めてほしいとの要望とともに、ナルクの現状に対する危機感も表明されました。

続いて議長選出に移り、会場の中から辻井さんが選出され、辻井議長のもとで、議事が行われました。

まず、高橋事務局長により、昨年度の活動報告が行われました。コロナ禍により、恒例の各種行事・活動が大部分見送らざるをえなかったこと、しかしその中で実施できた少数の行事が、

報告されました。

また、会員数の下げ止まらない減少傾向(300世帯↓268世帯への32世帯減、384人↓345人の39人減)および時間預託活動の実績の大幅な減少(月平均88時間↓58時間の30時間減)という、大変厳しい現状も報告されました。

また、豊島副代表による2021年度活動計算書の報告がありました。新規パソコンの導入・工事による支出が大きいとはいえ、約80万円の赤字となっています。



島津監事による「監査報告」のあと、2議案の採決に移り拍手で可決されました。

次いで新年度の事業計画に移り、守屋代表に代わって高橋事務局長から報告がありました。本部の事業計画に沿って、次の2点が強調されました。

① 時間預託活動の掘り起こし

一方で、現有勢力での活動支援者の掘り起こし・活性化をめざし、他方でまた、施設内での諸作業の請負等も視野に入れての、新たな活動先(利用者)の開拓を行う。

② 拠点運営の再活性化に向けての取り組み

コロナ禍の収束を見極めつつ、今まで休止していた諸行事・イベントを再

開し、会員相互の交流を復活して、顔の見える組織へと、修復していく。

なお、5月末の全国総会で、エリア17から19地区への新たな編成替えにより大阪拠点は、「北摂」エリアから離れて、新たに、奈良、東大阪、堺、堺泉北の4拠点と共に「阪奈」地区を形成して活動していくことになりました。

今後は新たな拠点連絡会議で「拠点間の活動交流」を進めていくことが表明されました。

最後に第5号議案として、新年度の運営委員会の選出が提案、了承されました。(2面に新名簿を記載しています。)

新任として上田隆さんが加わられました。また、退任された7名(豊島久美子、稲本祐二、平田美津子、松澤正勝、宮寄久子、島津光男、谷山陽一)の皆さま、これまで各役職での活動、ありがとうございました。

全議案が無事終了となり、議長解任となりましたが、残りの時間を意見交換会として、進めていきました。

ナルク全般について活発に意見を表明して頂きましたが、時間の都合上、十分な討議とはなりませんでしたが、今後会員交流会でも継続して議論していきたいと思えます。

なお、同日配布された『定時総会・議案書』をご覧になりたい方は、事務所でお渡しできます。来所が困難な場合は、事務所までご連絡下されば送付致します。

(事務局)

ナルク本部

「第27回 定時総会」開催

ナルク本部の本年度定時総会が、5月31日（火）に、正会員の出席のもと、3年ぶりに集会形式で大阪産業創造館にて開催されました。

昨年度は、新しく「札幌手稲拠点」が創設された反面、3拠点が解散し90拠点に、会員数も12370人に減少（前年度比1284人減）しました。この減少はコロナ禍で拍車がかかっていきます。しかし、リモートでの会議開催、出席者数を絞つての会議開催、コロナ対策を講じての現場での時間預託活動・奉仕活動の実践など、ナルク挙げての不屈の努力の結果がこの「総会議案書」の各ページに集約・記録されている事に、改めて気付きます。

本年度活動計画では、**最重要3項目**（①体制強化 ②経営基盤の確立 ③地域との連携強化）と、**具体的活動8項目**、更に、**緊急提案**



「ナルク発展プロジェクトの設置」が全て承認されました。未来を感じさせる新しい取組に期待します。  
第2部「事例研究」では、水戸拠点、東大阪・大東拠点、高槻・島本拠点の貴重な発表にパワーを頂きました。

（豊島 久美子）

活動入力システム 新しい N-Two システムが始動 メンテにご理解を

2011年に導入し、以来11年間使用してきた、N-Oneシステムが終了し、新しく Access を使った N-Two システムが、5月から始動しています。  
N-One システムは、クラウド形式でしたので、本部で入会処理をすれば、瞬時に拠点の N-One システムにそのデータが反映される、また、逆に、拠点で活動入力をすれば、本部の N-One システムにそのデータが「時間預託点数・奉仕活動点数報告書」として吸い上げられる、つまり、報告書を本部に提出する必要がない、という優れものでした。  
新しい N-Two システムは、クラウド形式では

ないので、下記の作業が必要になります。  
① **会員データの更新**： 月初に、本部から、OneDrive「北村憲正氏共有フォルダー」にアップロードされる会員データ NMM (拡張子 xlsx) を、ダウンロードして、拠点の N-Two システムに読み込む事により、会員データを更新します。  
② **「時間預託点数・奉仕活動点数報告書」**： 拠点での活動入力が完了した時点で、「時間預託点数・奉仕活動点数報告書」を作成し、本部へ FAX またはメールにて提出します。  
上記①②は、毎月、活動入力担当者が行います。ご理解をお願いします。（豊島 久美子）

令和4年度拠点運営委員体制

氏名	備考
代表 守屋 正	
事務局長 高橋 正明	
(兼副代表)	
事務局次長 永田 弘子	コーディネーター
会計 小堀 千砂子	
委員 入江 康子	北ブロック
齋藤 一志	〃 会報編集
須見 敏江	〃
津沢 賀津子	〃
上田 隆	南ブロック
杉江 みよ子	〃 コーディネーター
中尾 弘正	〃
西島 忠洋	〃
花満 信子	〃
秋田 小百合	
辻井 公平	

「三期は、右記の総勢15名の委員で活動してまいります。今後とも、皆さまの一層のご支援・ご協力をよろしくお願い致します。」  
(三役以外は南北ブロックでの五十音順)

一点の偽りもなく青田あり 誓子

都会を離れて農村に出ると、見はるかす水田にはもう稲が青々とおい茂っている。この姿がいわゆる「青田」である。この上を風が吹きわたると、稲はうねうねと揺れて、まるで緑の海に波が立ったように見える。これを「青田波」と呼ぶのは美しい表現だ。



ところで、大学を卒業する学生の就職試験の時期について、労働省・文部省でとりきめた約束がいつこう守られないというので頭を悩ませているようだ。例年の十一月以降というのを今年からは八月以降としたが、ききめはなく、もう六月初旬から始まっているという。

採用者側がよそよりも一日でも早く優秀な人材を採用しようとするあせりから教育を妨害しているわけだ。こういうのを「青田買い」といつているのは、秋の収穫をまちきれず未熟なままの「青田」を買いとにたとえたものである。

本来は、貧しい農民が秋まで待たず、田売りをしたという悲しいことばだった。(註：初版時の内容です)



健康情報シリーズ

「心臓病」

「原因」

く動脈硬化や心臓の機能低下などく

血液を送り出すポンプの働きをしている心臓。冠動脈の硬化が進むと心臓に十分な血液が行き渡らなくなり、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患を発症します。

動脈硬化の危険因子は、高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満・喫煙など。虚血性心疾患以外では、心不全を招く心臓弁膜症のほかさまざまあり、心臓病はがんに次いで死亡率の高い病気です。

「予防①」

く胸が痛む症状があればすぐに病院へく

冠動脈が狭くなる狭心症は胸痛の発作を起しますが、15分以内には治まり症状を鎮める薬もあります。一方、冠動脈が完全に塞がれる心筋梗塞は、胸の強烈な痛みが長く続いて心筋がえ死していき、突然死も多い怖い病気です。心臓弁膜症の症状はどうきや息切れなどですが、無症状のまま重症化する人もいます。

「予防②」

く適度な運動がベストく

狭心症も心筋梗塞も生活習慣病の一つです。

予防には禁煙・バランスによい食事・ウォーキングなどの適度な運動・ストレスを避けることを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。心臓弁膜症は経過観察や薬物治療を続け、進行に応じて手術を行います。

「免疫力が上がる習慣」  
く睡眠の質を上げるく



睡眠不足が続くと免疫機能が低下して、体の回復力が落ちてかぜをひきやすくなります。まずは早起きをして朝の光を浴びることから始め、1日3食をとって運動を。夜はストレッチなど自分なりの方法でリラックスしてから布団に入り、熟睡しやすい生活を送りましょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵(植原 貞子)

# 俳句

万緑やウエディングベル鳴り響く

吉川弘美

奥ふかき茶舗に新茶の幟立つ

齋藤富美代

白藤と音なき雨と淋しさと

須見敏江

屋上の農園広し走り梅雨

田中澄子

早苗田や朝日を受けて照り返し

藤田多栄子

断捨離の第一章や更衣

森下和子



絵手紙 (武田 美智子)

## 各募集のご案内

○「日常生活スキルアップ講習会」の講師募集

あなたのお知恵、スキルを会員の皆様と分かち合いませんか。どのようなことでも構いません、お知らせ下さい。

あなたと事務局スタッフが話し合いのうえ開催いたします。

○会報の原稿の募集

あなたの日々の想い、記憶に残る思い出など、ペンを取ってみませんか、どのような形式かたちでも構いません、お待ちしております。

※ 皆様のご協力、よろしくお願いいたします。

## 教室・同好会のご案内

※大阪府に新型コロナウイルスに対する「緊急事態宣言」が発出中はすべて中止します。

■健康麻雀初級 教室

日時.. 7月2日(土) 7月23日(土)

8月6日(土) 13時半〜16時半

場所.. 拠点事務所

■パッチワーク 教室

日時.. 7月13日(水) 12時半〜14時半

作品.. スーのペットボトルケース

材料費.. 1500円

場所.. 拠点事務所

□健康マージャン 同好会

日時.. 7月2日(土) 7月16日(土)

8月6日(土) 13時〜17時

□絵手紙 同好会

日時.. 7月11日(月) 11時〜15時

場所.. 拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時.. 7月14日(木) 11時〜15時

場所.. 拠点事務所

## お知らせ

★運営委員会

日時.. 7月9日(土) 10時〜12時

場所.. 拠点事務所

(日時・場所ともに「」ご注意ください。)

★拠点事務所から

新型コロナウイルスに対する感染対策のため、事務所の執務時間は当面の間、平日の11時〜15時とします。

TEL / FAX (06) 671014522

## 5月度会員動向

◎ 時間預託提供活動

時間 40時間  
提供者 11人

◎ 奉仕活動

時間 464時間  
提供者 54人

◎ 会員数

入会 0世帯 0人  
退会 9世帯 11人

◎ 月末会員数

255世帯  
329人