

NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
 NALC東大阪・大東拠点 広報委員会発行  
 〒578-0941 東大阪市岩田町3-12-39  
 TEL, FAX 06-6724-3114  
 E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp  
 ホームページ http://mezame123.sakura.ne.jp



東大阪・大東 4月号 No. 226

ナルクの時間預託制度は、全米退職者協会のタイムダラーをモデルにナルクが初めて日本に導入し、一世を風靡して今日に至り数々の実績を残してきたが、あまり知られていない本質もある。ここにその一端を述べて参考にしよう。

まず、アメリカのタイムダラーの発端は、ハリケーンで毎年、被害の多いマイアミでアナミアレス女史が制度化した。

風雨で家財が壊れたが直す人手にお金がない。そこでボランティアに時間預託で1時間1点をタイムダラーとしてつけて来て貰い、自分はマイナス点数としてつけて置く。そして、次に自分がボランティアをしたときに、その赤字点数を返し、黒字点数として溜め、また必要な時にそれを使ってボランティアに来て貰う。お金は一切皆無でいわゆる無償の助け合いである。これが原点だ。

ナルクは当初、ボランティアの本質である無償の助け合い導入しようとしたが、日本の風習として只で仕事をして貰う事は非常に心苦しい。盆暮に何かお礼を考えなくては・・・という慣習があり馴染まない。また、事務所経費などが会費だけでは賄えない。(全米退職者協会では、健康保険などの事業を行い、そこで大きな収入を得て組織の運営を賄っている。)

そこでナルクは利用者に赤字点数は認めず、当初は謝礼として1時間500円を貰っていたが、NPOの認定を取るに際して、ボランティアは事業で

はないので謝礼は取れず、旅費実費以外は事務所運営費に対する寄付として500円程度をお願いすることにしてきた。

### 時間預託とは

今こそ「ナルク時間預託制度」の本質を見つめてみよう！

ナルク相談役、めざめ顧問 田邊榮一郎

また、この時間預託制度を日本に導入する際、当時の厚生省からクレームがつき、この時間預託はいつでも使えるのであれば金融資産に準ずる労働力資産であり税金の対象にもなり得る、という見解が示された。これに対しナルクは、当時「さわやか」の理事長・堀田力弁護士に仲介を頼み、ナルク（当時はワックアクティブクラブ）の規約の中に「時間預託制度は、愛情とふれあいの論理に基づき、会員相互のボランティア精神で行う制度であり、使用する時と場所でカバーされる限りにおいて利用可能である」つまり利用したくても提供がいなかったり、提供者の都合が悪かったりする場合は利用できませんよ、ということを確認することで資産ではなく、税金対象にもならないことを、厚生省に認めさせた。

更に、ワックから独立して、NPO法人を立ち上げ、ナルクを設立する際には、当時の内務省から、NPO法人は広く社会

参加と市民相互扶助の精神に基づき、地域社会、地域住民全体の利益と福祉の増進に寄与することを目的とするもので、時間預託制度のように会員同士の助け合いは、NPO法人として認められない、との通達があり、顧問弁護士の三木秀夫さんと相談の結果、ナルクの定款には「時間預託制度」は一切触れず、ナルク細則の中に「時間預託制度」を掲げ、NPO法人の認定を得たのである。



そして、このような流れの中で、6年前の東北大震災にあたっては、パラソル喫茶を始めとして、仙台拠点を中心に全国からボランティアが被災地に集り、ナルク仙台拠点の林代表が慰問に訪れられた天皇陛下・皇后陛下から、ナルクの活動を聞かれた上、感謝の意を表されるという光栄を得たのである。この活動は勿論、会員同士の助け合いではないから、「時間預託活動」ではなく「奉仕活動」である。

ナルク本来の目的は地域包括ケアシステムの構築であり、9年先の4人に1人が75歳以上、うち3人に1人が認知症という時代に備えて、隣り近所を中心に地域のみんなが温かい「絆」をもって、助け合い、支え合える社会を作ることであり、そ

の先駆者として高齢者団体のナルクをつくり先ず会員同士の助け合うことから始め、地域社会に広めようとするものである。「時間預託」はそのためのツール（道具）であって、目的ではない。

本来、ボランティアは無償であり、自発性、社会的責任に基づくものである。そしてそれは他人の為でなく、自分の為に行うものである。ナルクのモットー「自立・奉仕・助け合い」で自分の「生甲斐」を生み出そう、がまさにこれである。昔はよく「時間預託点数」をできるだけ多く溜めて、それを使わずに棺桶に入れてあの世に行こう、と言ったものだ。これが本当の幸せであり、時間預託制度の本質はここにあると思うのである。

# ケア委員会だより

## 4月 提供者募集

月1回からで結構です。めざめ事務所までお電話ください。  
電話とファックス 06-6724-3114

地区名	利用者	提供内容	提供日、時間など
①若江岩田地区 (稲葉)	80歳代女性	家事援助(掃除、洗濯、 買い物)、話し相手	毎週金曜日 月1回からでも結構です 午後1時30分から3時30分まで
②若江岩田地区 (稲葉)	70歳代女性	家事援助	提供者と相談させていただきます

## 投稿

### コーディネーターとしての思い

高嶋 洋子

前任の方から依頼を受け、引き受けさせてもらったものの「コーディネーターって、こんなんでもいいのかな？」と思うくらい、コーディネーターらしいことができていません。

幸い利用者の方は、いたってお元気で私の方が教えていただく事ばかりで、いつも助けられ感謝しています。月一回の食事作りも、レパートリーが少ないので、料理本を見たり、インターネットで調べたりしています。その中で新しい発見があったりして自分自身が豊かになっていることに気づきました。

利用者の方に喜んでいただけることを励みに、また提供者と利用者の満足できる橋渡しができるよう、微力ではありますがこれからも続けていきたいと思っています。

コーディネーターとは、人と人、人と情報、人と資源を適切に結びつけること(調整する)を行う人

## 新入会員さんこんにちは



もとかず  
加茂 元万 さん

(西石切町)

いろいろな趣味を持っています。

映画、音楽（クラシック、ジャズなど）、山登

り、ハイキング、歴史・・・

6月から萩に仕事（アルゴン溶接）に出かけます。しばらくは活動はできませんが、よろしく願っています。

## 活動会員増強委員会

のぶこ  
委員長 伊藤 章子

いつもご協力頂きありがとうございます。委員会では市民の方々に「ナルクめざめ」の活動を知って頂こうと、広く宣伝活動をしています。

お近くに助け合い活動・奉仕活動などにご興味のある方がおられましたら、伊藤 章子（電話 072-981-0654）までお知らせ下さい。

会員増強については、全会員が「一人が一人を」の運動を推進して頂くようお願いいたします。

### REPORT 報告

## トラブルを防ぐ「自転車運転講座」に参加して

3月7日(火)河内警察署交通課から自転車運転に関するご指導をめざめ事務所にて頂きました。

普段何気なく乗っている自転車運転についてのルールを知っていないこと！

そして、重症事故がますます増えていることやトラブルの多いことを知り、皆さん熱心に聞き入っておられました。

特に印象に残った点は

- ① 東大阪市は特に自転車事故が多く、重症事故がふえていること。
- ② 事故のほとんどが、交差点で発生していること。
- ③ 夜の事故が多く、歩行者の服装が黒い色の場合が多いこと。



ルールを知ることはもちろんだが、以下のことに気をつけようとのこと

- ① 自転車は歩道を走る場合、車道寄りを走ること。
- ② 運転者はヘルメットを着用すべきだが、なければ帽子をかぶること。
- ③ 自転車用の信号は歩行者用の信号に従って発進、停止すること。
- ④ 歩行者の場合、警察(交通安全協会)が提供している「光バンド」を着用して運転者に気づかせること。
- ⑤ 事故を起こした場合に備えて「保険」加入を強く勧める。過去に、9521万円の高額賠償事例(神戸地裁)もある。

この講習を終えて帰宅するさい、若江岩田の駅前交差点でバイクと自転車の事故に出くわして身の引き締まる思いでした。

(記)伊藤健一

## コミュニティカフェ推進委員会からのお知らせ（２）

### 「コミュニティカフェに関する情報提供 その２ 内容について」 ／委員長・田中幸夫

先月号から始まった「コミュニティカフェ」に関する情報提供の第2回目です。今回は「内容」についてです。

(1) 前回の「会場“住み開き”」の中でも、「様々な世代の人、地域の人が集まれる学びの場」、「ジャズやヨガ、お琴、麻雀などの講座」、「カレー学科」「写真学科」などの授業、「アート展や音楽会、上映会、食事会」などを紹介しました。いずれも、会場の提供者や参加者が提供できるものです。ですから、講師役を確保することができれば、様々な「教室」の開催が考えられます。いわば、地域の「文化教室」といったものです。

(2) (1)の具体的展開の一つになるのですが、**介護予防に焦点を絞った内容**も考えられます。認知症予防のための活動教室、転倒予防のための体操教室、などです。ただし、効果をあげていくためには、最低でも週1回、できれば週2回程度の開催が望まれます。なお、プログラム内容については、専門家からの助言を仰ぐことも可能かもしれません。

(3) 一方、特にメニューは何も用意しない、**お茶を飲み**に仲間が集うだけ、といったやり方もあるでしょう。

(4) (1)あるいは(2)と(3)の複合型です。

「コミュニティカフェ・ひだまり」は、月～金曜日の9:30～16:00、**一般住民も利用可能な「カフェ」**として開店しています。メニューも飲み物だけでなく（コーヒーが200円）、ランチも提供しています。

そのうえで、時々「パソコン教室」「バザー」などの「イベント」を開催されています。なお飲食物の提供に関しては、保健所への届け出をされています

（福祉部地域包括ケア推進課のお話では、「カフェ」などの「集いの場・通いの場」を増やしていくために、柔軟な対応をしていくよう保健所等に働きかけている・・・とのことです）。



コミュニティカフェ↑「ひだまり」の様子

※ 「内容」の話とは少し異なりますが、違ったやり方、考え方を紹介しておきます。本格的にやろうと思うと、かなりの広さや設備が必要になるのですが、いくつかのプログラムを用意しておき、利用者に予定を決めてもらうのです。利用時間中（予定を立てて）何もしない、ぼーっとしているのもOKです、というやり方です（「デイサービスセンター夢のみずうみ村」が有名です）。(1)～(4)は、提供する側が「内容」を決めています、利用者が「内容」を決める、というやり方、考え方です。（狭いところでも、やり方次第では可能かもしれません）

どのような「内容」にするか、「場所」や「ひと」との関係で頭を悩ますところですが、大切なことがあります。それは、**何のために「コミュニティカフェ」をやるのか**、ということです。(3)であれば、あまり考える必要はないのですが、それでは利用者が増えないので、い

ろいろと「内容」を考える。そうすると、「内容」をどうするかということに重点がいつてしまい、もともとの目的がどこかに行ってしまうかねません。

そのあたりのことは、次回「(コミュニティカフェの)意義」で説明させていただきます。

## 「コミュニティカフェ・勉強会」の日程が決定しました。

第1回目 … 5月26日(金) 第2回目 … 6月6日(火)

いずれも、ナルクめざめ・事務所にて、午後1時30分～3時です。

「勉強会」参加申込、意見や感想、「場所」や「人」の情報は、「めざめ」事務所までお願いします(問合せもお待ちします)。どうぞ、よろしくお願いいたします。

## ナルク北河内エリア会議に出席して

めざめの属する北河内エリア会議は、2月27日に「交野」拠点担当のため交野ボランティアセンターで開催された。

今回のテーマは「総合事業」で、8拠点中活動の少ない拠点もあり、参加は5拠点だった。高畑会長も出席された。開催拠点代表・担当理事の挨拶に続き、各拠点の自己紹介、現況報告、本部のアンケートの件(ナルク新聞に後日掲載予定)などが進められた。

メインテーマの総合事業に関しては、2拠点が4月より活動を開始する。枚方拠点は「訪問型サービスA」を、めざめは東大阪で「訪問型サービスB」を行うことが報告された。

事務局長 佐野俊雄

## エリア17推進会議とは

全国の拠点を「地域ブロック制」にして、担当理事を配置し(北河内は和田理事)、それぞれが責任を持って対応できるようにしたもの。

### 推進課題は

- ① 個々の拠点に対しての個別対応(活動強化)
- ② エリア会議の開催
- ③ 事業計画の推進(地域全体で)
  - ・会員増強
  - ・時間預託活動の推進
  - ・地域総合事業に対する対応



- ④ 各種研修会の開催指導
  - ・コーディネーター研修会
  - ・介護研修(介護シニアサポーター研修、日常生活支援活動研修会など)
  - ・各種マニュアル研修
  - ・新入会員の研修

(詳しくは、ナルク会報2016年11月号 222号参照)

枚岡医師会（大久保芳明会長）、枚岡在宅緩和ケア研究会（寺田秀興代表）主催の「平成29年在宅緩和ケアフォーラムー緩和ケアと仏教ー」が200名ほどの参加者をもって3月11日ホテルセイリュウで行われた。

第一部・基調講演は岡本拓也先生（聖ヶ丘サテライトクリニック院長・緩和ケア内科医）による「スピリチュアルペイン/ケアとは何か」、第二部・パネルディスカッションは「死にゆく人のスピリチュアルペインに対して仏教ができること」。パネリストには沼口諭（医師で臨床宗教師）、西岡秀爾（曹洞宗僧侶）、吉田厚子（緩和ケアCN）、山本成樹（あそかビハーラ常駐僧侶）の諸先生方によるポイントを使った説明がなされた。

基調講演はクリスチャンのかたで、キリスト教は客観的で、仏教は主観的なので、緩和ケアは仏教（オリジナルの原始仏教）との親和性があると言う。「無常」「一切衆生悉有仏性」という仏教用語が使われていたのは興味深かった。人の細胞はどんどん入れ替わっていて、昨日の私と今日の私とは違うとか、人は自分なりに世界を認識しているとか、あらゆる所に電磁波があっても人は1000億分の1しか見えていないなどの話がユーモアを交えて語られた。

**スピリチュアルケアの要諦**

- ①すべてのケアはスピリチュアルケアとなりうる
- ②あなたは大切な存在という思いを持って関わる

- ③医療者が負おうとしない
- ④compassion（思いやり、同情）の覚悟を持つ

パネルディスカッションでは、現場から様子がわかる説明があり、涙を誘う場面もあった。「優しい」という字は、人のそばで憂うと書きます、宗教の本質は傾聴し寄り添って慰めるということなのでしょう。

死に対しては、死にゆく人と残された人へのケアが必要となる。従来の仏教では仏壇があこの世とこの世を結ぶ通信経路となっていて、亡くなった人と続いていく繋がりがあり、遺族へのケアとしても役割を担ってきた（無言のカウンセラー）。今後は欧米風の変化もあるが、風土に合った弔いを磨き続けるのが課題であるとも。

『仏教のみならず宗教の根本課題のひとつが「いのち」の問題です。今こそ、諸科学と諸宗教の知恵や方法を総動員しなければ、根本的な打開策は生まれないと考えています。一宗一派の教義に偏らない超宗派の仏教を通して吟味したい』

（学会趣意書より抜粋）

内容が濃く、3時間半では時間が短すぎるボリュームだったが、死に対する不安は解消されるとわかった。元気なうちに死に対する勉強、実践をすればいいし、亡くなる前であっても差し伸べられる手があることも知った。今の自分に何ができるかを考える時間を与えていただいたことに感謝。

（記）北村博子

**新入会員研修会  
お知らせ**

5月27日（土）  
13:30~15:30  
めざま事務所にて

ナルクの時間預託やめざまの活動についての説明を行いますぜひご参加を

**事務局だより**

1. 時間預託活動実績（2月分） 人数は実人数 サービス利用人数 13人

めざま提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
20人	2人	13人	2人	37人
74点	8点	73点	2点	157点

2. 奉仕活動実績（2月分）  
387点（内訳 福祉 0点 ナルク活動 387点） 66人

3. 会員の動向  
男110名 女224名 合計334名 241所帯（2月末）

2017

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(4/16~5/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所		
	午前	午後			
4	17	月	認知症予防	パソコン	街かど
	18	火	認知症予防	抹茶	街かど
	19	水	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
	21	金	運動機能向上	手芸	街かど
	24	月	認知症予防	パソコン	街かど
	25	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	26	水	運動機能向上	手芸	街かど
	28	金	運動機能向上	はがき絵	街かど
5	1	月	認知症予防	パソコン	街かど
	2	火	認知症予防	はがき絵	街かど
	3	水	祝日(憲法記念日)		
	5	金	祝日(こどもの日)		
	8	月	認知症予防	パソコン	街かど
	9	火	認知症予防	習字	街かど
	10	水	運動機能向上	手芸	街かど
	12	金	運動機能向上	やさしい話し方	街かど
15	月	認知症予防	パソコン	街かど	

電話 072-980-7040  
 ちょっと空いた時間に  
 すきま体操

高齢になると脚力や関節の柔軟性がおとろえ、歩く時、脚や爪先が上がらず少しの段差でもつまずきやすくなる。脚が上がるようにするには、筋力を鍛えるとともに、膝や足首の関節、脚全体の筋肉を柔らかくほぐしておくことが必要です。

特に、朝起きたときは寝ている間に筋肉が縮んでいるので、いきなり動くとはずいぶんやわらかい。

例えば、台所で家事を始める前に、流し台につかまり、膝の屈伸をゆっくりと3回して最後に深くしゃがんでから、動き始めるだけでも転倒予防になります。日中は思い立った時に、足首を廻したり壁につかまって爪先立ちをしたりもよいでしょう。

とにかく続けることが大切なので、負担にならないよう楽しく歌を口ずさみながらするとよいですよ。

街かど講師のご紹介5 マージャン

今回は、街かどで、1月から3月、7月から9月の月曜日にマージャンを教えておられる先生、現在めざめの監査役でもある石子充子さんを紹介します。

先生とマージャンの出会いは、若い頃会社勤めをされていた時に、仕事が終わった夕方誘いあわせてマージャンをするのに4人必要なので、人数が足りず埋め合わせで誘われたのが切っ掛けで面白さにはまったそうです。当時は、雀荘で徹マンしたり、マージャン旅行にも行かれたとか。

マージャンの楽しみは、勝ち負けがあること。人間誰しも勝ちたいので躍起になる。配パイを強い並びにもっていくせめぎ合いが面白い。予想してじっと来るのを待つか、臨機応変に策を切り替えるか、また、当たらないように捨てなければならぬし、なかなか頭を使う事。参加者は、ボケ防止に最適とおっしゃいます。

初心者には、まず4人のスピードが並ぶように指導されます。横に座り、捨てるパイから教えてくださるので安心です。先生は、街かどの他にも教えておられ月に6回から多い時では10回にも、マージャンで老化が防止されるのか、とてもお元気でいらっします。



石子先生は中央、新しい人のそばで指導



強い役の並びの例



## 4～5月行事予定表

4月16日～5月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
4	18	火	ケア委員会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	19	水	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	20	木	運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	21	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	25	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	27	木	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
	28	金	広報委員会、会報印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
	29	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
5	1	月	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
	6	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	9	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	10	水	大東地区ふれあい交流会、ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	10	水	めざまめ訪問型お助け隊委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	11	木	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
	11	木	街かど委員会	14:00～16:00	街かど事務所
	13	土	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	青少年女性センター
	13	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	13	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館

### めざまめ訪問型 お助け隊勉強会

2017年3月25日  
事務所にて



22名のお助け隊員のうち14名の方々が出席いただきました。欠席の方々8名にも当日配布しました資料をめざまめ事務所に封筒に入れお預けしています。最終的には、今回の広報紙に添付され、お手元に届くものと思います。よろしくご査収ください。ご不明な点がございましたらお気軽にご連絡ください。4月より毎月第2水曜日午後2時より委員会を開催いたします

めざまめ訪問型お助け隊委員会 北村憲正

## お知らせ

- \*めざまめ総会は、6月24日土曜日東体育館で行われます  
(ナルク本部の総会は、5月23日予定)
- \*4月からの運営委員会は、毎月第3木曜日となりました  
ただし、時間は午後2時から4時までに変更です
- \*会議や講演会のためにプロジェクターを購入することに  
決まりました

### 編集後記

時間預託と奉仕活動の違いは何だろうか？ナルク立ち上げの時から活躍の田邊榮一郎さんに「時間預託とは」の原稿をいただきました。

コミュニティカフェ推進委員会も原稿をお寄せいただいています。

ナルクの時間預託活動と奉仕活動、市の委託活動など…めざまめにいるからこそ出会える活動を楽しんでやりましょう。