

第121号 令和2年(2020年)1月発行

# ナルク大阪北

「いちょうの会」

NPO法人NALC (NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)

ニッポン アクティブライフ クラブ

ホームページ <http://nalc.jp>

ナルク大阪北「いちょうの会」  
〒542-0012 大阪市中央区谷町6-4-8  
新空堀ビル2階 206-2号  
電話(FAX) 06-6710-4901  
メール [kita-ichou@oasis.ocn.ne.jp](mailto:kita-ichou@oasis.ocn.ne.jp)  
ホームページ <http://kitaichou.sakura.ne.jp>  
(NALCのホームページ→活動拠点→大阪→大阪北)

## ナルク会長メッセージ

### 大阪北拠点に期待する

ナルク会長 神野 毅

新年あけまして

おめでとーございます。

大阪北拠点の会員の皆様にはご健勝で新年を迎えられたことお慶びいたします。

全国の拠点の総会と日程が重なり、大阪北拠点の総会に出席できず、本部に一番近い拠点であり、私も大阪北拠点所属の会員でありながら失礼していたことにお詫びをします。

高畑名誉会長から会長職を受け継いで3年目になります。就任時に会員の皆さまに訴えたことは、ボランティアに参加することが楽しい「楽しいナルク」の実現、たとえお一人になられてもナルクが支援する「安心のナルク」、ボランティアで利用される方は支援される会員の方に感謝し、そのことが支援者にも感動を与えることになると思いますが。「感動のナルク」の実現です。今後



ともこの考え方で進めていきたいと思っています。

今後の大阪北拠点活性化には、役員の方が拠点在籍されている会員をすべて知ることが重要です。「活動される会員がいらない」とか、「同好会活動に参加される会員がいらない」とよく聞きます。一度役員の方全員で拠点の会員全員に接触しては如何ですか。訪問するもよし、拠点に来てもらうもよし、電話で接触するのもよいと思います。要は「顔の見える大阪北拠点」の実現を目指して欲しいものです。一人でも多くの会員が活動に参加していただきたいと思えます。

また、井の中の蛙にならず、他拠点の情報を得ることも重要で、他拠点との交流、他拠点の会報を読み、良いことは学ぶ姿勢を持つてほしい。このことが拠点を強くし、活性化することになります。

昨年度の総会で向こう3か年の中期計画として「ナルクビジョン」が採択されました。「永続するナルク」を目指し拠点、本部挙げてビジョンの実現を目指し「エリア17」推進活動を中心に取り組んでいきたいと思います。

拠点運営を取り巻く環境は厳しいものがありますが、役員中心に大阪北拠点の活性化を期待しています。

## お知らせ

### ★「運営委員会」

日時…1月11日(土)  
時間…14時～16時  
場所…拠点事務所

備考…従来の日時・曜日が変則になっていましたが、12月から第2土曜日に開催することになりました。一般会員の方もオブザーバーとして参加して頂きます。

### ★「大阪・北摂エリア拠点連絡会」

日時…1月20日(月)13時半～  
場所…高槻市市民交流センター  
(クロスパル)3F

### 第1会議室

### ★「ご寄付のお礼」

会員の鳥山玲子様にご寄付金を頂きました。会の運営に役立たせて頂きました。まことに有難うございました。

## 11月度 会員動向

### ◎時間預託提供活動

時間 88時間  
提供者 23人  
利用者 17人

### ◎奉仕活動

時間 61時間  
提供者 32人

◎会員数 入会 0世帯0人  
退会 1世帯1人

◎月末会員数 178世帯  
231人

## 新年のご挨拶

### 南北拠点 統合にむけて

あけまして

おめでとうございます。

会員の皆様には、令和最初の新年を健やかに迎えの事とお慶び申し上げます。また、平素より拠点の活動にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年、ナルク創立25年記念総会でナルクビジョン(3か年計画)が採択されました。当拠点も大阪・北摂エリアの一員として「会員増強」「財政問題」「後継者問題」への取組を進めているところです。

このような中で、本年、当拠点が取り組む最大の課題は、南拠点との統合問題です。

一昨年(2018年)6月の第10回定時総会で、「10月に、拠点事務所を南・北拠点で共有して経費を削減する。但し、運営は別々に行い、問題がなければ2019年4月に合併する方向で検討する」という方針を報告し、会報7月号

「定時総会報告」で、この方針を会員の皆様にご周知しました。

予定通り、2018年10月に、南拠点が北拠点事務所に合流し、統合への第1ステップを踏みました。

その後、南・北の文化の違いや北拠点の3役及び運営委員の高齢化(病い)による辞退と後任者設定の困難もあり、統合への話し合いは中断しました。

しかし、昨年(2019年)6月の南・北それぞれの第11回定時総会以降、水面下の交渉を経て、北拠点が暫定3役を用意し、昨年末に3役同士の南・北合同会議を開催、一挙に統合への流れが出来ました。



統合後の「大阪拠点」は、かつての分割前の大阪拠点とは異なります。即ち、「ブロック制」を導入し、北ブロック、南ブロックそれぞれの運営を司る3役が、「大阪拠点」運営執行部として一緒に大所から運営していく、という組織

体制をとります。

拠点内を幾つかのブロックに分けて、地域に密着した単位の運営するというやり方は、ナルク本部の推奨する運営方式です。主な拠点はこのブロック制を採用しています。

各論的問題に関しては、ブロック制を布いている他拠点の実情を見聞したり、本部に相談したりしながら取り組んでいきます。

今や統合への第2ステップに入りました。統合の時期は、今年の6月定時総会で会員の皆様に承認頂いた時点で、となります。

神野会長には12月運営委員会にご臨席頂き、統合に向けて北拠点はどう進むべきか、お話を伺いました。その内容をご執筆頂き、本誌第1面に掲載させて頂きました。

北拠点の皆様には、このよくな動向をご理解頂き、これまでも増してご協力下さいますようお願い申し上げます。

(事務局)

## 日本の温泉 四方山話

### 「肉じゃが」が美味しい 与布土温泉!

稲本 祐二

平成31年2月17日、「救急車で運ばれた選手は、誰ですか?」と(兵庫市川)のラン大会役員に、我が社長が聞きまくっていたらしい。てっきり私が倒れていたかと思いきや、私が5キロをなんとか完走して「完走証」を受け取り、帰って来ると「なんや無事だったんかいな、てっきり副社長が途中でアクシデントと思っただわ」と失礼千万。このラン大会の目当ては参加賞、センスの良いデザインの長袖Tシャツと獅子鍋汁と会場から遠くない与布土温泉、天空の城で有名な「竹田城」跡の近くです。「何とも言

えんけど癒されるなあ、ほっこりですなあ!」と我が社長。それに温泉食堂の「肉じゃが」が大好きで、行ったら必ず注文します。玉ねぎ半玉と大きなジャガイモ、煮汁が適度な甘みで美味しい、大好きな日帰り温泉の一つで、近くに行けば、必ず湯浴みします。お勧めします「与布土温泉と肉じゃが」最高!



与布土温泉

### 訂正して、お詫びします

▼会報11月号2面の「赤十字ボランティアフェスティバル参加報告2」の記事で、著者「三木正八郎」氏のお名前前の表記ミスがありました。「三木正八郎」が正しい表記です。確認不足による誤りでした。

# 秋のハイキング

## 参加報告1

林田 利隆

11月30日(土)、南・北12名

の参加を得て、生瀬駅から出  
発するJR福知山線の廃線敷ハ  
イキングコースへ行ってきま  
した。お天気は曇り時々晴れ  
朝の出発は少し遅れました。  
理由は当日やや冷え込んだこ  
とと、これからの長丁場を予  
想して多くの人が生瀬駅舎内  
のおトイレに長蛇の列を作っ  
たからでした(私もトイレ待  
ちで出発遅れの原因を作った  
1人です)。

しかし出発後は快調に進み  
ました。全長4.7kmの溪谷  
沿いのコースですが、起伏が



少なく歩きやすい(ただし、  
足元には古い枕木が埋まって  
いて注意が必要)。長短6つ  
のトンネルがあり(最長は4  
13mもあります)、ちよつ

とした探検気分が味わえます。  
トンネル内は懐中電灯が必須  
で足元を照らしながらゆっく  
り歩きます。先を行くひとの  
懐中電灯の明かりがまるで螢  
が舞ってるように見えました。  
そしてトンネルを抜けたとき  
に広がる景色のすばらしさ。  
紅葉と深い谷底を流れる河の  
エメラルド色とのコントラス



トの美しさ。

全行程の8割ほど進んだと  
ころで広い河原へ降りられる  
親水広場に到着。ここで各自  
お弁当をひろげて昼食です。  
ゆつたりと1時間ほどの休憩  
の後、再び歩き出し20分ほど  
で出口です。全員無事完歩。  
近くのJR武田尾駅で解散とな  
りました。皆さまお疲れ様で  
した。

## 参加報告2

山口 靖子

旧JR福知山線の廃線跡、  
生瀬〜武田尾間が春の桜、秋  
の紅葉と共に数少ない行楽地  
として、知る人ぞ知る所であ  
ります。全長約4.7km、ぶ  
らぶら歩いても約二時間とい  
う高齢者に適したコースと云  
えるでしょう。

ごく短い橋梁を二つ渡ると  
右手に武庫川が水量を増し、  
大きな岩が集まって、急流と  
なり絶景が続く。いよいよ始  
まる北山第一トンネルは31  
9mとコースの中で二番目の  
長さ。ヘッドランプと懐中電

燈はたよりない程。真つ暗で  
足元はゴロゴロ石と枕木が懐  
かしい。暗闇から出たら雑木  
林のあちこちに始まった紅葉  
が美しい。

私にとつてのハイライトは  
第二武庫川橋梁でした。今回  
は橋梁の中央を歩くことが出  
来ました。映画『スタンド・  
バイ・ミー』がずっと頭の中  
で鳴り響き、SLに追われな  
がら少年たちが橋梁を渡りき  
れるかと云うシーンはあの主  
題歌と共にこれからも一生想  
い出に残る事でしょう。

昼食場所が申し分のない所  
で川の流れもゆるく、岸の木々  
の緑も水面にうつり、イロハ  
カエデが水面に美しく映え、  
日頃の喧騒を忘れさせてくれ  
ました。

### 第二武庫川橋梁



## 第2回

### フレンドリークラブ

会員同士が気軽に集えるよ  
うに企画したフレンドリーク  
ラブは、12月20日(金)13時半  
から参加者6名で開催。

話題は新規の利用会員3名  
の方々の、利用内容と支援方  
法、支援要員のリストアップ  
が主でした。他に南・北拠点  
統合問題、ナルクビジョンに  
も関わる財政問題、活動会員  
増強問題等、話題は尽きませ  
ませんでした。次回は3月19日  
(木)です。皆様のご参加をお  
待ちしています。(事務局)



三木さんご持参のプリンセチアの鉢と記念撮影



絵手紙 (植原 貞子)

## 新規同好会 水きり絵をして見ませんか

新聞のカラー広告を指でちぎり貼るだけ、誰にでも簡単にできますよ。

日時：1月16日(木)、14時～16時

作品：『ねずみ』

持参：ハサミ・ピンセット・鉛筆 (ハガキ等必要なものは当方で用意します)



水きり絵 同好会  
藤井 美智子

## 催事「案内」

### ★「新年会」

日時：令和2年1月26日(日)、12時～14時

場所：「柏林苑(ハクリンエン)」「道頓堀店」

大阪市中央区西心斎橋2丁目5番9号

(電話：06・6116・8396)

参加：4000円(当日持参)

申込：拠点事務所(1月23日までに拠点事務所)

交通：地下鉄「なんば」駅、25番出口から

御堂筋を北へ、道頓堀橋を越えてすぐ、

「ドン・キホーテ」入口の右、エレベーターで7階へ

大阪南と合同で開催



### ★「大阪造幣局見学」

日時：2月13日(木)

集合：地下鉄「南森町」駅・東改札口

午前9時30分(時間厳守)

参加：1200円

申込：拠点事務所

## 教室・同好会「案内」

### ■健康麻雀初級 教室

日時：1月25日(土)、13時半～16時半

2月1日(土)

場所：拠点事務所

### □手編み 同好会

日時：1月15日(水)、14時～16時

場所：拠点事務所

### □水きり絵 同好会

日時：1月16日(木)、14時～16時

場所：拠点事務所

### □カラオケ 同好会

日時：1月17日(金)、11時～18時

場所：「ジョイサウンド」(天王寺店)

天王寺アポロビル 六階

費用：1100円

### □健康マージャン 同好会

日時：1月18日(土)、13時～18時

2月1日(土)

場所：拠点事務所

### □絵手紙 同好会

日時：1月20日(月)、14時～16時

場所：拠点事務所

### □ちよつと可愛い巾着袋 講習会

日時：1月29日(水)、13時半～15時半

場所：拠点事務所

申込：要 拠点事務所へ

(材料費は無料)

### □俳句 同好会

説明：1月はお休みです。

