

NPO法人 ナルク (NALC) 埼玉西

さい さい
彩 西

—第 260 号—

【発行】NPO(特定非営利活動)法人

ナルク(NALC)埼玉西

【事務局】〒359-1106

所沢市東狭山ヶ丘 1-45-17

田淵頼孝(代表)方

Tel 04-2926-9787

email tabutuchiyoritaka@gmail.com

埼玉西拠点設立から25年を迎えて

代表 田淵 頼孝

ナルク埼玉西拠点は、21世紀を迎えたばかりの2001年(平成13年)6月17日に、所沢市文化会館(旧庁舎ホール)に当時の高畑会長をお迎えして設立総会を開催しました。

当時の会員は、時間預託制度のボランティアをテレビや新聞で知り、1999年(平成11年)に浦和市(現さいたま市)に設立された埼玉拠点へと馳せ参じたものです。その後、荒川をはさんだ地域で地域に密着した活動をしようと、2年後に埼玉拠点から分離独立して、所沢、川越、日高、比企、坂戸、秩父そして南地区の7つのブロックで活動がはじまりました。

この間、家事放棄状態の家庭における家事援助、重度障がい者の通学援助、がん患者の通院介助、介護施設での諸活動をはじめ都心病院までの車による送迎などを行いました。また社会人を対象に研修会(勉強会)の開催等にも取り組み社会貢献もできたかと自負しているところです。

また、趣味のサークルを立ち上げ、よき指導者を得て楽しく学び、遊び会員同士の親睦も深めてきました。

環境の変化

しかしながら、2020年に始まった新型コロナウイルスの全国的な猛威に社会は大きく変わり、ナルク活動も大きな影響を受けました。活動の不振から新たな入会者の減少、会員の退会と負の連鎖は始まりました。これに加え、会員の高齢化に歯止めをかけることができませんでした。

運営委員会での決議内容です

現運営委員は拠点の運営に微力を尽くしてきましたが、運営委員の高齢化と体調の不安定から、どうしても新たな運営委員の選出が拠点運営には不可欠となりました。

3月末までに、新たな運営委員候補が見つからないときは、定時総会において、解散決議をせざるを得ないことで意見が一致しました。

つきましては、会員の中から運営委員の立候補者を募ることとします。自薦でも他薦でも構いません。

もちろん現在の運営委員は、伴走者として拠点を支えていくこととします。

シニアの健康管理・体力管理を考える

常木逢生『老活の愉しみ』（朝日新聞出版刊）からのヒント

「終活」「婚活」「就活」といった言葉をよく耳にします。これらの言葉は、いずれも何らかの行動を促す前向きな意味で使われていると思っています。しかしながら、取り残さないように何らかの行動に移さなければならないといった、どうも義務的な、後ろ向きの意味合いも含んでいるような気がしてなりません。

シニアのための極意指南

こんな時に会ったのが、常木逢生さんの書かれた「老活の愉しみ」でした。「老活」、快い響きを感じませんか！著者も「終活」「婚活」「就活」を、浅慮で嘆かわしいと一蹴しています。世は、まさに「終活」ブームです。筆者は、死後を前提にした終活より「老活」を！と訴えています。健康寿命と寿命の差を埋め、高齢者が精神的、肉体的に充実した生活のヒントを与えてくれる本です。

眠るために生きている人になるな、精神的不調は身を忙しくして治す……小説家で医師（精神科医）である著者が、長年の高齢者診療や還暦での白血病の経験を踏まえて実践している「食事」「習慣」「考え方」を述べ、誰一人置き去りにしない、快活な年の重ね方を提案しています。

再読もおすすめ

いま健康読本は世に散乱しています。この本の巻末には、この本を上梓するまでの章ごとの参考文献が記載されています。著者はここまで読み込んだのかと驚きです。筆者も普通は一度読んだ本は2度と手にすることはほとんどありませんが、この本は2度読みしてしまいました。また、下段に目次を記載しましたが、話題の提供分野も実に幅ひろいものがあります。60歳で白血病を経験した医師の渾身の本です。

書名	「老活の愉しみ」
著者	常木 逢生（ははきぎ ほうせい）
出版社	朝日新聞出版（朝日新書）2020年初刊 990円

<目次>

第一章	超高齢社会と医療費	第九章	タバコは命取り
第二章	精神的不調は身を忙しくして治す	第十章	笑いが人を若くする
第三章	筋肉こそが日本を救う	第十一章	痛いのは痛い、痒みは搔くない
第四章	この世で大切なのは歯	第十二章	ヘルス・リテラシー
第五章	眠るために生きている人になるな	第十三章	入浴とふさわしい住まいの工夫
第六章	脳は鍛えないと退化する	第十四章	人とのつながりは命綱
第七章	食がすべての土台	第十五章	認知症になっても生きつくそう
第八章	酒は百薬の長にあらず		おわりに 一人生百歳時代にむけて