

〈NPO法人〉  
ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
枚方 拠点

# 天の川

No.233 2017年1月  
会員数813 (男317 女496 世帯547)

ボランティアの  
ご利用申込は お早め!

## NALC「天の川クラブ」

〒573-0028  
枚方市川原町9番5号  
TEL: 072-846-3975 FAX: 072-846-4001  
HP <http://hk-nalc.jp>  
事務所開所時刻: 平日 10:00~15:00

## 輝かしい新年を迎えて

代表 和田 亮吉

あけましておめでとうございます。

皆様には、お健やかに新年をお迎えのことと存じます。平素は「天の川クラブ」の活動にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

今年はトリ年、酉（トリ）は「取り込む」といわれ運氣を取り込める。また酉の由来には「果実が極限まで熟した状態」というもので、そこから物事が頂点まで極まった状態といわれています。

本年1月5日から新事務所で心機一転活動が始まりました。現在の「天の川クラブ」の状況は、時間預託活動・奉仕活動など「果実が熟した状態」であるとも考えられますが、このままの状態では進展はありません。これからもいくつかの課題を乗り越えなければなりません。

その一つに、皆様ご存知のように今年4月から始まる「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下：新事業）が開始されます。この事業はナルク本来の会員同士の活動と異なるため、新事務所の二階を「新事業の事務所」として区分し、活動を開始します。

昨年、新事業の取り組みについて、皆様に説明してきましたが、支援する内容は、身体介助のない「訪問型サービス」になります。高齢化が進む中で、地域の団体やボランティア団体への力の期待が高まる中



水切り絵

において、私ども「天の川クラブ」は社会の変化を先取りし、ナルクの特徴をいかした、しっかりした活動を実施するためにも、今まで会員皆様が蓄積してきたことを「新事業」に活かしていきたいと思っています。

皆様のご協力を切にお願いいたします。

昨年12月に「枚方市生活支援員研修」を2日間実施しました。受講者の方からは有意義な講義が聞かれて良かった！などの感想意見が多く聞かれました。

今年、第二回目の研修を2月8・9日に開催します。お知り合いの方にも勧めていただき是非受講をお願いします。

いずれにしましても、私たちのこれからは、多難な生活が到来すると思います。でもナルクがあります。安心して生活ができるよう「ナルクの三原則」で助け合って老後の生活を守るように、お互い自分の気持ちを打ち明けられる仲間を一人でも多く作っていきましょう。2017年が皆さんにとって、良き一年であることを心からお祈りいたします。



新事務所

## ◇家事支援

私は、主人が高畑会長から入会用紙を頂いてきましたので、ナルクの事を全く何も知らないままに、会員になり、10年が過ぎました。そんな私に初めて地区会員さんから「お手伝いを」と声をかけてもらったのが秋のイベントでした。皆さんイキイキと楽しく動かれています中へ、私もイベントのお手伝いとして活動させて頂き和気あいあいと一日が過ごせてとても楽しかったです。

その後すぐに月に1度の家事支援の声がかかりました。支援内容は掃除・洗濯・お風呂掃除です。人とふれる事は全然いやじゃなかったなので、気軽に受



## 福留 和代 (6地区)

けました。利用者さんに喜んでもらえるように、心を込めて一生懸命励みました。とても喜んで下さっている様子に、また私も部屋が綺麗になっている達成感で、次も頑張ろうと力を頂いたように思います。少し前までは、誘ってもらおう側の私でしたが、

今はコーディネーターとして活動するようになって、3か月がたち会員の協力のもと、コーディネーターとして活動が出来る事を実感しております。そんな日々の手探りでわからない事ばかりですが、会員同士の交流を含め、助け合いをモットーに頑張っていければと思っています。

## ◇ミュージックベルとの出会い

新年を迎え今年に向けての抱負を考えながら「ミュージックベル」の活動と私のベルに対する思いを振り返ってみました。

私はナルクに入会して7年になります。音楽の好きな私は「遊びの玉手箱」の中にベルのチームがあることを知りベルをしたいと思いきメンバーになりました。

練習や演奏に行くのが私の楽しみです。現在メンバーは19名で熱心な先生の指導のもと、毎月2回和気あいあいと真剣に練習しています。年数回は、老人ホームや小学校にボラン



## 木村 明子 (1地区)

ティア活動に行っています。老人ホームでは同年代の方々の笑顔をいただき、小学校では元気もらっています。

12月10日は小学校のクリスマス会、17日は老人ホームのクリスマス会にベルの演奏に行きました。ベルは8パートに分かれて1曲を奏でますので最近全員で合わず難しさを年齢と共に感じていますがこれからもベルを楽しみたいと思います。

## 他のボランティア活動に学ぶ

毎年恒例の年末地区会が11月29日(火)東香里元町会館にて和田代表をお迎えして27名で開催されました。内容は2部構成で1部は講演会、和田代表から「天の川クラブ」の新事業の取り組み状況、次に9地区の秋山世話人代表から新会員及び世話人の紹介の後、活動報告と今後の予定についての話がありました。

講演会は、「トンボとその仲間たち」代表の大石幸夫様の講演で、枯木が目立つ琵琶湖北岸の県道6kmにわたる桜並木(約640本)の再生に向けて「桜守り隊」として、厳しい自然環境と向き合い、キメ細かい取り組みで見事復活させた紹介でしたが、ナルクの活動にも通じるものがあり、共感を呼ぶ内

## 「枚方市生活支援員養成研修」開催

12月8日・9日、64名の受講者を迎えて開催いたしました。

ご承知のとおりこの研修は、枚方市が平成29年度から実施する「介護予防・日常生活支援総合事業」に伴う生活支援員の養成です。「天の川クラブ」も4番目の受託事業と位置付けており、参入事業者の立場で実施しました。枚方市事業のため一般市民とナルク会員が同席する研修となり、課程2時間という長い時間配分でしたが、受講後のアンケートには、2時間が短く思えた・楽しかった・出来る事から、と前向きな声が多くありました。

講師に恵まれたことが大きな要因だと思います。講師は持てるスキルと長い経験をもとにした事例を盛り込んで分かり易い表現を心

## 岡本 年昭(9地区)

容で大変参考になりました。2部の懇親会では、楽しい会話と共に料理メニューを題材にした創作ビンゴゲームで大いに盛り上がり和気あいあいのうちに時間が経過しました。懇親会を通じて会員相互の理解、ナルクの活動を推進していくうえでの話し合いが深まり有意義な地区会となりました。



## 検討委員 近藤 秀子

がけて下さいました。

受講生は、自分にできるか、トラブル発生時の対応等の意見も出ました。

次回2月の研修時にはこの経験を活かして、安心して支援員活動が始められるように検討する予定です。



### 枚方市生活支援員養成研修

日時 2017年2月8日(水)・9日(木) AM9:30~PM5:30

会場 市民会館3F 第3会議室

申込み 2017年1月10日(火)~24日(火) 事務所へ (10:00~15:00の間)

参加費 無料 (但し、テキスト代300円) 詳細は折り込みチラシ参照

## 預託活動・奉仕活動内容の報告

### ◇ 時間預託活動2016年11月実績

合計725点

区分	提供活動	点数/人数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1	ボランティア提供  家事・介助 ・話し相手・傾聴 ・外出介助 ・身辺介護 ・買い物・洗濯 ・食事作り・配膳  庭・植木の手入れ ハウスヘルパー パソコン指導  福祉施設 ・サンセール香里園 ・エイジフ・L星が丘  がい創造学園 在宅生活援助	531 128名	青木 ヤス子 井口 保子 今西 邦弘 上田 卓是 大倉 哲郎 亀田 雄子 櫛部 瑞恵 近藤 輝男 酒田 昌子 四方 快枝 高野 美紀子 中馬 妙子 中橋 博子 西川 美代子 濱田 孝夫 人見 眞佐子 福留 和代 堀田 英雄 松浦 多摩江 松本 幸子 森木 登美子 館 澄男 山下 猛義 山本 義信 吉田 佐知子 四角 利和	赤木 都 池田 勝代 入江 みや子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 河上 勲 楠山 容子 近藤 秀子 佐藤 繁子 柴野 光子 高橋 保 角山 正男 長田 由利 西村 洋子 濱田 一美 平岡 幸子 福山 喆子 前野 みよ子 松尾 淑子 三坂 詔子 森田 由利子 柳田 静子 山下 千賀子 山本 悦子 吉田 千恵子 和田 亮吉	浅野 重雄 石西 正子 岩崎 澄子 梅田 暘子 岡本 妙子 北川 忠雄 熊岡 浪恵 合田 賢一 澤田 良和 清水 喜久子 高橋 敏子 角山 カズコ 西尾 千鶴子 西邨 幸子 林 輝子 平野 賀世 藤 朋子 正岡 哲也 松野 久代 南谷 登代子 森本 賢二 山口 祐右子 山下 徳子 山本 典子 吉野 隆 和田 喜代美	東 好秋 一宮 順世 岩堀 周子 遠藤 智多子 尾崎 せい 木村 杏 倉本 幸子 酒井 靖子 澤田 年江 下村 和子 橋 佳寿子 徳丸 洋子 西岡 幸美 西本 雅子 坂東 聡子 廣瀬 光男 藤井 好江 町田 優子 松村 サヨ子 三宅 順子 森脇 富美江 山口 紀子 山科 初子 吉崎 富美子 吉野 嘉代子	五十嵐 睦美 井上 行弘 植木 美恵子 遠藤 育代 押江 一恵 櫛部 昭男 古布 啓治 阪下 建一 汐川 絢子 平 里美 伊達 みちよ 戸出 美穂子 西川 昌子 橋本 政喜 東田 幸子 廣瀬 邦子 藤原 榮子 松浦 緑 松本 政則 宮崎 清志 門口 よしみ 山崎 健 山田 倫子 吉澤 里美 吉房 勝治郎
2	送迎	41 8名	安達 和彦 蜂谷 直孝	今西 邦弘 宮崎 清志	岡本 俊治 山田 徹	川元 大生	西川 昌子
6	文化・スポーツ	15 10名	植本 壽満枝 蜂谷 直孝	神崎 富貴子 藤井 史子	田畑 敦子 南谷 登代子	中村 好宏 宮本 琴江	永吉 悦子 向井 範雄
8	コーディネート	8 6名	東 好秋 山下 千賀子	押江 一恵	福留 和代	堀田 英雄	松村 サヨ子
9	事務所当番 事務所作業	130 31名	東 好秋 岡村 きよみ 古布 啓治 竹内 照恵 中村 好宏 森岡 康子 山田 隆志	池上 愛子 岡本 年昭 下村 和子 鶴岡 知恵子 濱田 一美 矢野 紀之	梅田 壽雄 加藤 孝子 進藤 伊公子 東平 守弘 三塩 美津江 山口 喬彦	大亀 恵子 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 富平 恵理子 宮崎 清志 山添 栄造	大辻 宏 神崎 富貴子 高橋 真弓 豊嶋 イツ子 向井 範雄 山田 徹
12	福祉車両	0	川元 大生	1名			

### ◇ 奉仕活動2016年11月実績

合計1128点

区分	提供活動	点数/人数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1	福祉  サンボエム エイジフリー・ライフ ひらかた聖徳園 その他福祉施設	136 48名	青木 宏平 岡副 一枝 佐藤 繁子 高木 永子 鶴岡 知恵子 中村 太一 波多野 美智子 正岡 保代 南谷 登代子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 笠原 加寿子 澤田 年江 高橋 真弓 徳丸 洋子 西原 容以 蜂谷 照美 松浦 多摩江 向井 範雄 若林 理恵子	上田 卓是 久保田 カツ卫 清水 雅子 竹中 嘉代子 戸田 間理子 西村 洋子 浜田 佳代子 松永 紀美子 向井 明美 和田 喜代美	大亀 恵子 庫本 方明 下野 公子 谷垣 孝子 戸出 美穂子 野嶋 順子 平尾 京子 松村 みや子 山下 千賀子	大倉 哲郎 庫本 美弥子 田岡 治子 種田 ナス子 中川 良子 橋本 美也子 藤井 史子 三浦 道代 吉崎 秀子

<p>2 子育て</p> <p>学童保育支援 子ども安全見守り隊 親子広場支援 いきいき広場</p>	<p>197 29名</p>	<p>東 好秋 遠藤 保江 古布 啓治 中村 好宏 三津 輝雄 山本 典子</p>	<p>今栄 菊子 大辻 宏 澤田 年江 廣田 俊郎 宮崎 清志 吉田 正男</p>	<p>岩坪 千寿子 押江 一恵 進藤 伊公子 福留 和代 森井 禮子 四角 利和</p>	<p>上田 卓是 川畑 美恵子 高附 加智子 藤 一夫 森本 賢二 和田 喜代美</p>	<p>植本 壽満枝 小石川 光夫 仲島 節子 正岡 哲也 山口 祐右子</p>
<p>3 環境</p> <p>アドプトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り</p>	<p>93 68名</p>	<p>東 好秋 宇仁 義明 大辻 宏 川上 一富實 古布 啓治 下村 和子 永盛 喜國 西川 英雄 人見 眞佐子 松浦 緑 宮崎 清志 山下 徳子 山本 美代子 四角 利和</p>	<p>石西 正子 梅田 壽雄 岡本 年昭 川村 秀人 小山 美智子 進藤 伊公子 名倉 正樹 西川 昌子 廣瀬 光男 松村 サヨ子 宮永 田鶴子 山田 徹 吉崎 富美子 和田 亮吉</p>	<p>井上 行弘 浦口 紀子 押江 一恵 神崎 富貴子 近藤 輝男 中馬 妙子 西尾 千鶴子 浜田 佳代子 廣田 靖子 松本 輝夫 宮本 琴江 山田 倫子 吉田 正男 和田 喜代美</p>	<p>今西 邦弘 遠藤 智多子 加納 勝子 木澤 千恵子 澤田 年江 角山 正男 西岡 堆二 濱田 孝夫 藤原 和市 三坂 詔子 森川 清美 山田 隆志 吉田 千恵子</p>	<p>上田 卓是 大亀 恵子 紙屋 クミ工 櫛部 昭男 四方 快枝 東平 守弘 西岡 幸美 林 輝子 古武 由紀子 三津 輝雄 山口 祐右子 山本 茂 吉房 勝治郎</p>
<p>4 その他</p> <p>外部活動 犯パトロール</p>	<p>94 33名</p>	<p>青江 政行 宇仁 義明 木村 杏 西岡 堆二 前野 みよ子 向井 範雄 山田 倫子</p>	<p>秋山 季久雄 梅岡 昌美 古布 啓治 西川 善郎 松本 輝夫 向井 明美 吉崎 富美子</p>	<p>今井 洋三 大亀 恵子 下村 英男 蜂谷 直孝 三津 輝雄 柳澤 卓 四角 利和</p>	<p>今西 邦弘 大辻 宏 下村 和子 蜂谷 照美 三津 篤子 山口 喬彦</p>	<p>上田 卓是 木村 和夫 谷脇 文江 藤原 和市 宮崎 清志 山田 徹</p>
<p>5 NALC活動</p> <p>会報手配り 各種イベント・企画 事務局作業・日直 地区世話人会 会員研修 活動区分別交流会 声かけボランティア 本部・他拠点 各種打合せ・会議</p>	<p>608 133名</p>	<p>青江 政行 浅野 明子 池淵 洋子 今井 洋三 岩坪 千寿子 梅岡 昌美 大上 登茂子 岡本 妙子 亀田 雄子 楠山 容子 古布 啓治 酒井 靖子 下村 和子 高野 美紀子 中馬 妙子 富平 恵理子 中村 好宏 仁波 正之 蜂谷 直孝 福留 和代 松浦 緑 三津 輝雄 村上 弘子 山田 徹 山本 典子 吉崎 富美子 四角 利和</p>	<p>青木 宏平 東 好秋 石西 正子 今栄 菊子 植本 美恵子 梅田 壽雄 大村 三女子 奥野 忠子 河上 勲 庫本 方明 近藤 輝男 佐々田 雅春 杉原 トモ子 高橋 保 塚本 キヨミ 中嶋 庸子 西岡 幸美 根来 和子 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 南谷 登代子 森本 賢二 山田 倫子 山本 美代子 吉澤 里美 和田 亮吉</p>	<p>青木 ヤス子 井口 保子 一宮 順世 今西 邦弘 上田 卓是 浦口 紀子 岡村 勝二 押江 一恵 川元 大生 庫本 美弥子 近藤 秀子 清水 次雄 蕎麦谷 寿美子 谷脇 文江 角山 正男 中野 英子 西川 昌子 野口 弘 人見 眞佐子 藤原 和市 松本 輝夫 宮永 田鶴子 山口 喬彦 山田 隆志 行元 東洋 吉田 正男 和田 喜代美</p>	<p>秋山 季久雄 池上 愛子 伊藤 伸枝 入江 みや子 植本 壽満枝 遠藤 育代 岡村 きよみ 紙屋 クミ工 神崎 富貴子 倉森 孝夫 合田 賢一 清水 喜久子 平 里美 種田 ナス子 東平 守弘 中橋 博子 西田 スマコ 野村 文夫 廣瀬 光男 古武 由紀子 三坂 詔子 宮本 利明 山崎 健 山中 暁子 横山 みゆき 吉野 嘉代子</p>	<p>明智 千佳 池田 勝代 井上 行弘 岩崎 澄子 宇仁 義明 大亀 恵子 岡本 年昭 亀田 美穂子 岸岡 夏絵 栗谷 加代子 斉藤 政子 清水 雅子 田岡 治子 田淵 美佐子 戸出 美穂子 中村 太一 西邨 幸子 橋本 政喜 廣田 靖子 本多 澄子 三塩 美津江 向井 範雄 山下 千賀子 山本 義信 吉崎 秀子 吉房 勝治郎</p>

新入会員交流会のお知らせ

日時：2017年3月31日(金) 13:30～

場所：ラポールひらかた MR1・2

詳細：次号でお知らせします。

対象：過去3年内の入会者

会員研修担当 西川 昌子

## 2016年度CO養成講座に参加して

井上 行弘（9地区）

11月2日、ラポールひらかたにおいて、コーディネーター養成講座が、29名(他拠点8名を含む)の参加で開催された。

和田代表の挨拶に続き、西村順子本部理事から「コーディネーターの理念と心得について」、講座が始まりました。

続いて、「手順と書類」について和田代表から説明があり、近藤統括による「家事介助支援について」、西川研修主担当から「書類の記入について」具体的な説明を受けた。

ロールプレイングでは、分かり易く素晴らしい演技が行われました。

コーディネートする上での留意点は、

- ①利用者の言葉には耳を傾け、提供者・利用者双方の満足度が得られること。
- ②利用者と提供者との直接連絡でなく、コーディネーターを介して行うこと。
- ③活動中のトラブル等については、速やかに対処すること。
- ④自分にあわない提供活動は我慢をさせない

## 日帰りバス旅行の報告

11月17日(木)好天に恵まれ、総勢49名にて有田方面でのミカン狩り、道成寺参拝、柿取り等もりだくさんの行程で行ってきました。甘いミカンを探して、10個位食べたり、帰りは荷物が重すぎたり、等々それぞれの良い思い出が出来ましたでしょうか。

今回は今後の参考とすべく、皆様にバス旅行アンケートをお願いし、結果をまとめて会報に報告しようと計画しておりました。さて蓋を開けましたら、「楽しかった」「ミカン狩りでいっぱい食べまし



こと。

コーディネーターと提供者は時々意見交換会をし、悩み・ヒント・アイデアを出し合うことが大切である。グループ討議の後、意見交換があり、修了証書を頂き終了しました。堅苦しい研修かと思っていましたが、ソフトな雰囲気の中に終わり、実り多い研修会でした。受講して、果たして口下手な私に、旨く話せるのだろうか?理解してもらえるのだろうかと不安が募りますが、これから場数を踏めば、「そのうち何とかなるだろう」と云う心境です。



イベント担当 富平 恵理子

た」・・・と遊び疲れた?方々ばかりでまとめる事ができず、どんな所がとの答えも「まかせます」「1泊は?」とイベント係を悩まし、次回行きたい所も、中国、四国、北陸とバラバラでなんとも難しくなりました。ここならという所が在りましたら、ぜひイベント担当までご一報をお願いします。今回の旅行、

楽しんで頂けましたか? イエスだと嬉しいです。



## ◇ 12月の文化・スポーツ活動内容

総参加者数189名

英会話 2回12名	11月20日7名、12月4日5名。「不満をいう」「医者に診てもらおう」のテキストの例文により会話の練習。4日はテキストで過去完了の使い方と「Idioms with The Word And」を読んだ後、先月の出来事、今日の予定など話しあった。奥野 勇
カラオケ 2回17名	11月15日10名、12月6日7名。誦道の落ち葉の赤や黄が見事でまるで有終の美を飾っているよう。終着駅・学生時代・悲しい酒雨の御堂筋・凍て鶴等。歌詞や映像が歌う人・聞く人の心に脳に良い影響を与えてるとしみじみ。田畑敦子
ミュージックベル 1回14名	12月3日14名。クリスマス・シーズンでベルの出番の季節になりました。あわてん坊のサンタクロースなど練習して、10日は小学校のクリスマス会に行きました。神崎富貴子
楽しいオカリナ 2回23名	11月20日12名、12月4日11名。11月20日はエイジフリー星が丘を訪問し、月の砂漠・鉄道唱歌・南国土佐を後にして・蘇州夜曲等を入居者の皆様にオカリナの音色を楽しんでいただきました。徳丸洋子
マジック友の会 2回16名	11月21日、12月2日ともに8名。21日は、寝屋川拠点からクリスマス行事のパフォーマンスとして披露したいとのことで4名の訪問あり。「2枚ハンカチ」の特訓を全員で行いました。植本壽満枝
オー・ジーンズ 1回10名	11月25日10名。旅愁・かあさんの歌・うさぎのダンス・待ちぼうけ・ふるさといい湯だな・風・酒と泪と男と女・365日の紙飛行機・Keep on the Sunny Side・The water Is Wide・Tennessee Waltz を歌いました。中村好宏
ゴルフ 回名	当期間中の活動はありませんでした。西岡堆二
テニス 5回51名	11月16日・23・30日、12月7日・14日の5回開催でした。寝屋川かづきの会からベテランの方2名が入会されました。天の川クラブからも1名体験レッスンに來られました。練習すれば上達しますので頑張って来て下さいね。南谷登代子
ウォーキング 2回27名	11月17日14名。比良山系の蓬萊山(1134m)に登る。山々の紅葉と眼下に望む琵琶湖の眺めが素晴らしく、恒例のピヤ・パーティも盛り上がった一日でした。蜂谷直孝 12月15日13名。360度視界の交野山に登り、遠くの西は淡路島、東は青山高原など、展望の素晴らしさに感激し、下山後は温泉入浴や納山会で楽しみました。櫛部昭男
カワセミ 1回33名	12月15日、JR環状線玉造駅～真田丸跡地～大阪城～京阪京橋駅までの散策に33名が参加。快晴の中、戦国時代に思いをよせ、あとは京橋京阪ホテルで全員揃っての楽しい昼食懇親会となりました。山田 徹

活動期間は、前々月16日～前月15日までの報告です。注：文末の氏名は報告者・問い合わせ先

## ◇ 「運営委員会」だより ◇ 事務局長 東平 守弘

12月度の運営委員会12月12日開催。出席者23名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 11月時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆ 2017年度定時総会議案書作成スケジュールについて
- ◆ 事務所移転スケジュールについて
- ◆ 本部からの会員アンケートの依頼と回収方法について
- ◆ 枚方市生活支援員研修12月8日9日の実施結果報告
- ◆ 2016年度本部開催のリーダー養成講座の報告
- ◆ 新事務所前駐車場利用細則の作成について検討
- ◆ 11月度コーディネーター会の報告

◇ 「事務局」 だより ◇

**新入会者の紹介**

「天の川」の前月号以降に入会いただいた方々をご紹介します。  
ご活躍をお待ちしています。

氏名 (敬称略)	住所 ( )地区番号	氏名 (敬称略)	住所 ( )地区番号
村上 恭啓	枚方市渚南町 (3)	上地 恵美子	枚方市宮之阪 (4)
山本 貴代子	枚方市楠葉並木 (1)		

新入会員説明・懇談会

平日随時。

(10時から2時間と13時30分から2時間) 事務所

**行事予定** 定例行事は下記の通りです。各月の該当曜日を確認願います。

(注：ふれあいルーム：ふれあいルーム「天の川」、ラポ：ラポールひらかた、MR：ミーティングルーム、  
ユーカー：南部生涯学習市民センター、菅原市民センター：菅原生涯学習市民センター)

アドプト・リバー・N天野川	毎月 第1・第3土曜日	10時～11時	事務所前
クリーン・アダプター1	毎月 第2木曜日・第4土曜日	10時～11時	岡東中央公園
クリーン・アダプター2	毎月 第2木曜日・第4土曜日	10時～11時	楠葉中央公園・他
香里ヶ丘けやき通り清掃	毎月 第2火曜日・第4金曜日	9時30分～10時間30分	南部市民センター
すこやか広場きょうぶん	毎週平日毎日	10時～17時	教育文化センター
ファミリーポート(子育て)	毎週 月・火・木・金	10時30分～11時30分	ファミリーポート
ファミリーポート(花壇)	毎月 第1・第3火曜日	9時30分～2時間	ファミリーポート
広場さびり(子育て)	毎月指定日の火・金	10時30分～1時間	サブリ村野
英会話	毎月第1・第3日曜日	10時～11時30分	ふれあいルーム
カラオケ友の会	1月はお休み		
ミュージックベル練習会	毎月第1土曜日13時～ 第3火曜日10時～		ふれあいルーム
楽しいオカリナ	毎月 第1・第3日曜日	13時～14時30分	ふれあいルーム
マジック友の会	1月はお休み		
オー・ジーンズ歌声喫茶	毎月第4金曜日	13時～14時	ふれあいルーム
テニスクラブ	毎週 水曜日	10時～12時	春日テニスコート

**1月** (16日以降のみ掲載)

16日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
19日 (木)	ウーキング「京都の社寺初詣」新年会	9時	枚方市駅改札
19日 (木)	枚方市生活支援委員説明会	14時～	ふれあいルーム
20日 (金)	同上	14時～	ふれあいルーム
26日 (木)	6地区会	12時～	割烹「藤」
31日 (火)	家事支援担当者会議	13時～14時30分	ラポ4F MR1・2
31日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

**2月**

2日 (木)	3地区会	10時40分～	日本料理店 大屋
6日 (火)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
8日 (木)	枚方市生活支援員養成研修	10時～17時30分	市民会館
9日 (金)	同上	同上	同上
13日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
16日 (木)	ウーキング「灘五郷めぐり」	9時30分	JR京橋駅改札
21日 (火)	5地区会	10時～	ラポ3F 研修室1
23日 (木)	カワセミ「早春の草花鑑賞」	10時	京阪出町柳駅改札
28日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2

発行：NALC「天の川クラブ」 編集者：向井 範雄・仁波 正之 発行責任者：和田 亮吉