

〈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.243 2017年11月  
会員数802(男309 女493 世帯541)

ボランティアの  
ご利用申込は お早めに！  
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>  
事務所開所時間：10時～15時

## 最愛の妻は認知症

外山 努（6地区）

妻は50歳過ぎに若年性アルツハイマー型認知症を発症し、ナルク入会時は要介護2で歩けていましたが、現在要介護5です。今では流動食で秋のイベントの参加も難しい状況です。しかし泣き言はいえません。

元気に私を励ましてくれます。妻が元気だから介護もできます。妻に化粧をするようになって10数年経ちました。辛い日も楽しい日も化粧をしてあげられる毎日が充実しています。

お化粧講座や介護体験講演で各地を回り、大勢の方に認知症を理解していただくために体験してきたこととお話ししていますが、自分自身の励みにもなっています。

テレビ、新聞などでも「介護と仕事の両立」や「男性介護者」の紹介をしてもらっています。最近ではサンプラザで「生きること」の講演、ラポールひらかたでも認知症について講演をしました。

妻を殺めて自分も死のうと考えたこともありましたが、今は妻が元気である毎日が嬉しくて介護を楽しんでいます。元気でいてくれればいい、辛いことも妻の笑顔を見れば忘れ

ることができ、介護に向き合っています。

### いのちのかぞく

(愛する妻に感謝の意を込めて)

つながり それは愛の絆 誰も一人では生きていけない 一人じゃ生きられない 知らず知らずに助け合う 知らず知らずに支え合う 喜びに喜び 悲しみに悲しむ

あなたとぼく ぼくとあなた 離れていないよ 離れていない真ん中がつながっている 真ん中で一つになる

太陽地球そして君 宇宙のあったかいヒミツ 宇宙はみんな家族 いつか許せるから いつか愛せるから

いのちのかぞくのいのちの物語 今も昔もこれからも 妻と喋って喋って喋り疲れたい もう無理なのか

奇跡よおこれ 奇跡よおこれ 妻という毎日が楽しいから 明るい未来に前進あるのみ



## ◇ハウスヘルパー

ハウスヘルパーが時間預託活動として始まったのは2002年からです。その後2011年より提供者として非常にスキルの高い会員がコーディネーターとして引き受けて頂き、2人体制になって会員の要望により多く応えられることになりました。

ハウスヘルパーは障子、網戸の張替、包丁研ぎ、簡単な大作業等を色々やっております。日常生活の中でお困りごとがあれば事務所に連絡してください。コーディネーターが対応いたします。

## ◇NPOフェスタに参加して

私はハンドマッサージという優しい響きに魅かれて講習会を受けました。そして今回初めてNPOフェスタに参加しました。ドキドキしましたが、「気持ちよかったです」「本当にありがとうございます」と言っていただき、幸せな気分になりました。

人の手には優しさ温かさ癒しなど、私が思っている以上の効果があるのかも知れません。

## ◇こんにちは水切り絵さん

「はじめまして」とある日、「ふれあいルーム」のドアを開けると優しい声で「なにか作ってみます？」と声をかけて頂きました。その日が私と水切り絵との出会いでした。水切り絵は新聞のカラー部分を水で濡らし、ちぎって絵に仕上げていくのです。

和田リーダーの指導で数年がたち、皆さまと一緒に作品作りをしています。いろいろと課題を工夫して計画してくださるので毎回は

## 東 好秋（4地区）

今後も会員の生活の質向上のためハウスヘルパーは頑張ります。



## 大谷 和代（2地区）

当日は約90名の方が来られましたが、今後も機会があれば参加したいと思います。



## 矢倉 須美（9地区）

とっても新鮮です。皆さまたいへん仲良しなので毎年の旅行、食事会等、企画もすぐにまとまります。今は全員で大作をわいわいがやがや楽しみながら制作中。来年の作品展が楽しみです。皆さまぜひ見に来てください。





## ◇「オータムフェスタ 2017」

岡本 年昭 (9 地区)

「天の川オータムフェスタ2017」が10月21日(土)に星の里「いわふね」で開催されました。和田代表とナルク本部神野会長の挨拶の後、雨の為当日欠席もあり165名の方が22のテーブルに別れ一斉に焼肉パーティーがスタート。午後は、「オー・ジーンズ」の演奏から始まり、「ジャンケンゲーム」や「フォークダンス」を全員で楽しみ、最後に豪華な賞品が当たる抽選会で大いに盛り上がり、盛況のうちに終了しました。



開会挨拶 和田代表



焼き肉パーティー 神野会長



焼肉パーティー



オー・ジーンズと合唱



フォークダンス



抽選会

### ＜研修案内＞ 車椅子介助の基本操作を身につけませんか

車椅子は移動手段だけでなく利用者の生活面、社会生活に大変役立ちます。

日時 12月8日(金) 午後13時30分～16時

場所 ラポールひらかた2階集会室

定員 20名

申込 12月1日までに事務所へ

会員研修担当 西川昌子

## 預託活動・奉仕活動内容の報告

## ◇ 時間預託活動 2017年9月実績

合計 604点

区分	提供活動	点数	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  生きがい創造学園 在宅生活援助	435 114名	青木 ヤス子 石西 正子 今井 幸子 植本 壽満枝 遠藤 智多子 押江 一恵 榎部 昭男 倉本 幸子 佐藤 繁子 田岡 治子 谷脇 文江 徳丸 洋子 西岡 幸美 服部 一恵 人見 眞佐子 福留 和代 堀田 英雄 松尾 淑子 三坂 詔子 森脇 富美江 山田 倫子 山本 典子 吉田 千恵子	赤木 都 一宮 順世 今西 邦弘 臼田 光子 遠藤 育代 河合 ハツノ 榎部 瑞恵 近藤 輝男 清水 喜久子 高木 永子 玉里 幸子 戸出 美穂子 西川 昌子 濱田 一美 平岡 幸子 福山 喆子 前野 みよ子 松野 久代 三塩 美津江 門口 よしみ 山中 暁子 横田 由美子 吉野 嘉代子	東 好秋 井上 行弘 入江 みや子 梅岡 昌美 大谷 和代 北川 忠雄 楠田 英子 近藤 秀子 下村 和子 高橋 敏子 中馬 妙子 中野 英子 西邨 幸子 林 輝子 平野 賀世 藤 朋子 正岡 哲也 松村 サヨ子 三津 輝雄 館 澄男 山本 義信 吉岡 京子 吉房 勝治郎	井口 保子 井上 逸子 岩堀 周子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 木村 エミ子 楠山 容子 阪下 建一 進藤 伊公子 橋 佳寿子 角山 正男 中橋 博子 西本 雅子 坂東 聡子 廣瀬 光男 藤井 好江 町田 優子 松村 みや子 南谷 登代子 山口 祐右子 山本 悦子 吉澤 里美 和田 喜代美	池田 勝代 今井 洋三 上田 卓是 梅田 陽子 尾崎 せい 木村 杏 久保 百合 酒田 昌子 平 里美 田中 一葉 出端 君子 永吉 悦子 橋本 政喜 東田 幸子 廣瀬 邦子 藤原 栄子 松浦 緑 松本 幸子 宮永 田鶴子 山科 初子 山本 美枝子 吉田 佐知子
2	送迎	52 8名	安達 和彦 下村 英男	今西 邦弘 西川 昌子	上田 卓是 山田 徹	岡本 俊治	川元 大生
8	コーディネート	10 5名	東 好秋	川元 大生	中馬 妙子	角山 正男	松村 サヨ子
9	事務所当番 事務所作業	107 28名	東 好秋 岡本 年昭 下村 和子 富平 恵理子 三塩 美津江 山口 喬彦	池上 愛子 加藤 孝子 進藤 伊公子 豊嶋 イツ子 宮崎 清志 山添 栄造	梅田 壽雄 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 中村 好宏 向井 範雄 山田 徹	大辻 宏 神崎 富貴子 竹内 照恵 浜田 佳代子 森岡 康子	岡村 きよみ 古布 啓治 東平 守弘 濱田 一美 矢野 紀之
12	福祉車両	0	東好秋				

## ひらかた聖徳園まつり お手伝い募集(奉仕活動)

日 時 12月20日(水) 活動時間 10時30分~14時  
 人 数 15名 先着順  
 持ち物 名札 エプロン(ナルク用) 三角巾

## ◇ 奉仕活動 2017年9月実績

合計1001点

区分	提供活動	点数	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	12 6名	押江 一恵 浜田 佳代子	合田 康子	澤田 年江	高附 加智子 野口 佐智子
			※サンボエムの活動は翌月に掲載します			

<b>2 子育て</b>  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	<b>186</b> 38名	青木 宏平 植本 壽満枝 岡副 一枝 古布 啓治 谷崎 祐子 福留 和代 宮崎 清志 吉崎 富美子	東 好秋 梅岡 昌美 押江 一恵 澤田 年江 辻 洋子 福山 佐和子 森井 禮子 四角 利和	今栄 菊子 遠藤 保江 川畑 美恵子 下村 和子 戸田 間理子 正岡 哲也 森本 賢二 和田 亮吉	岩坪 千寿子 大谷 俊雄 神崎 富貴子 進藤 伊公子 野村 文夫 松村 みや子 山本 典子	上田 卓晃 大辻 宏 小石川 光夫 高附 加智子 橋本 美也子 三津 輝雄 吉崎 秀子
<b>3 環境</b>  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	<b>57</b> 46名	青木 宏平 上田 卓晃 大辻 宏 小林 喜枝子 下村 和子 東平 順子 林 輝子 三津 輝雄 山本 美枝子 吉田 千恵子	青木 ヤス子 上延 淳子 加納 勝子 古布 啓治 高橋 保 徳丸 洋子 廣田 靖子 宮永 田鶴子 山本 貴代子	東 好秋 宇仁 義明 川村 秀人 小山 美智子 中馬 妙子 富田 靖 藤原 和市 村上 恭啓 山本 典子	稲寄 則子 浦口 紀子 北川 忠雄 近藤 輝男 角山 正男 名倉 正樹 松村 サヨ子 山田 徹 山本 美代子	今西 邦弘 遠藤 智多子 小林 稔 四方 快枝 東平 守弘 西川 昌子 松本 輝夫 山田 倫子 吉田 正男
<b>4 その他</b>  外部活動 青色防犯パトロール	<b>98</b> 34名	青江 政行 植本 壽満枝 木村 和夫 竹原 富子 藤原 和市 宮崎 清志 山田 徹	秋山 季久雄 宇仁 義明 木村 杏 谷脇 文江 堀田 英雄 向井 範雄 山田 倫子	今井 洋三 梅岡 昌美 古布 啓治 西岡 堆二 堀田 和子 向井 明美 吉崎 富美子	今西 邦弘 大辻 宏 下村 英男 西川 善郎 松本 輝夫 柳澤 卓 四角 利和	上田 卓晃 川上 一富貴 下村 和子 西川 美代子 三津 輝雄 山口 喬彦
<b>5 NALC活動</b>  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	<b>648</b> 161名	青江 政行 東 好秋 石西 正子 今栄 菊子 植本 美恵子 浦口 紀子 大辻 宏 岡本 妙子 紙屋 クミエ 神崎 富貴子 久保 百合 小林 稔 合田 賢一 澤田 年江 田岡 治子 田淵 美佐子 東平 守弘 中嶋 庸子 中村 好宏 西邨 幸子 蜂谷 直孝 廣瀬 光男 福山 喆子 本多 澄子 松村 サヨ子 三塩 美津江 宮本 利明 山口 喬彦 山田 徹 山本 典子 吉崎 富美子 吉野 隆 和田 喜代美	青木 宏平 井口 保子 一宮 順世 今西 邦弘 上延 淳子 遠藤 智多子 大村 三女子 奥野 忠子 亀田 美穂子 岸岡 夏絵 庫本 方明 小林 喜枝子 酒井 靖子 汐川 絢子 高木 永子 中馬 妙子 東平 順子 仲田 ミチ工 永吉 悦子 仁波 正之 浜田 佳代子 廣瀬 邦子 藤 朋子 前野 みよ子 松村 みや子 三津 輝雄 向井 範雄 山口 晃 山田 倫子 山本 美代子 吉澤 里美 吉野 嘉代子	秋山 季久雄 池上 愛子 稲寄 則子 入江 みや子 植本 壽満枝 大亀 恵子 岡村 勝二 押江 一恵 亀田 雄子 北川 忠雄 庫本 美弥子 古布 啓治 佐々田 雅春 柴野 光子 高橋 保 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 西岡 幸美 根来 和子 濱田 一美 廣田 靖子 藤原 和市 牧野 栄子 松本 輝夫 南谷 登代子 村上 弘子 山崎 健 山中 暁子 行元 東洋 吉田 正男 吉房 勝治郎	明智 千佳 池田 勝代 井上 行弘 岩崎 澄子 梅岡 昌美 大上 登茂子 岡村 きよみ 加藤 孝子 河上 勲 木村 明子 倉森 孝夫 近藤 輝男 佐野 友保 杉原 トモ子 谷脇 文江 辻 洋子 戸出 美穂子 中橋 博子 西川 昌子 野口 弘 林 輝子 福留 和代 古武 由紀子 松浦 緑 松本 幸子 宮崎 清志 森木 登美子 山下 千賀子 山本 義信 横山 みゆき 吉田 佐知子 四角 利和	浅野 明子 池淵 洋子 今井 洋三 岩坪 千寿子 梅田 壽雄 大谷 和代 岡本 年昭 加納 勝子 川元 大生 木村 杏 栗谷 加代子 近藤 秀子 澤田 良和 平 里美 種田 ナス子 角山 正男 富平 恵理子 中村 太一 西川 美代子 野村 文夫 人見 眞佐子 福山 佐和子 堀田 英雄 松浦 多摩江 三坂 詔子 宮永 田鶴子 森本 賢二 山科 初子 山本 貴代子 吉崎 秀子 吉田 千恵子 和田 亮吉



## ◇コーディネーター養成講座に参加して

人見 真佐子（6地区）

10月6日、ラポールひらかたにてコーディネーター養成講座（受講者20名、内新受講者は11名）が開催され、初めて参加しました。西村本部理事のお話がとても分かりやすくナルクの組織やコーディネーターの役割が理解できました。

昼食を挟んで親睦も深まり、ロールプレイングではより具体的に実感できました。グループ討議でも活発な意見が出され、再受講者の方もスキルアップになったようです。ぜひ年に一度の受講をお勧めします。



## ◇「3地区会」 認知症予防とピアノ&amp;フルート演奏

青木 宏平

9月29日、レストラン「サカミティー」にて25名の参加で開催しました。

始めに梅田代表代理が天の川クラブの現状を分かりやすく報告されました。最近会員数が減少傾向にあり我々の活動を永遠に続けるために皆で会員増へ取り組みたいと話されました。引き続き、「おかもと訪問看護ステーション」の理学療法士から「認知症予防」に関する話があり、予防には運動がポイント、中でも二つのことを同時に行う「二重課題トレーニング」が効果絶大とのことで、各種の実技を実践しました。昼食をはさんで午後は、松葉井会員（2地区）のピアノとフルート奏

者によるデュエット演奏を楽しみました。このレストランには松葉井会員が愛用のピアノを寄贈されており、そのピアノを使ってデュエット演奏をお願いしたものです。雰囲気の良い会場で午後のひと時を良質の演奏で癒されました。



## ◇「7地区会」ダンス講習とマジックを楽しむ

堀田 英雄

9月29日、23名を迎え楽寿荘で地区会を開催しました。和田代表より、預託活動過去5年間の実績が折れ線グラフで示され、部門傾向がわかる貴重な報告がありました。



自己紹介では、各自の健康法を主題として紹介され、興味深く聴き入りました。

午後からは、オータムフェスタに向けたフォークダンスの講習。続いて、マジック友の会の皆さんによる実演がありました。認知症予防に良いと聞いて、実演者の語りや演技にごまかされまいと集中して見ても、マジックにかかってしまう不思議さと口惜しさを楽しみました。最後に、手に丸めて握りしめていたチリ紙が一瞬にして消え去るマジック、種明しを交え実演がありました。これであれば孫を驚かせてみせることができるか？

## 10月の同好会活動

246名

同好会名	活動内容	次月予定
囲碁・将棋 4名	19日4名 いつも通り2組で行いました。	12月21日
英会話 15名	1日8名 15日7名 買い物時の練習。先月したことや来月の予定などを話した。	12月3、17日
ホ・ジ・バ 8名	27日8名 今月は秋のイベントなど演奏が7回もあり、かなりハードでした。でも皆さんに喜んでもらって充実。	12月22日
カラオケ 17名	5日9名 17日8名 大きな声で歌い、仲間と楽しく笑い合い身体によい同好会です。ぜひご参加を！	12月5、17日 カラオケ「エミ」
組ひも 6名	16日6名 新しい糸を買って色の組み合わせを楽しみました。大きな作品ができました。	12月18日
コスモス 7名	14日7名 とっておきの情報、さり気ないエピソードなどあれこれ和気あいあいと一人暮らしのメンバーで楽しく。	12月9日
オカリナ 19名	1日10名 15日9名 秋の曲（里の秋、旅愁、ちいさい秋みつけた）つぐない、コンドルは飛ん行くなどを練習。	12月3、17日
野菊の会 7名	24日7名 10月は名残月、夏のなごり、乱れとも言い、夏物と冬物を同時に使います。	12月26日
マジック 3名	6日3名 CO養成講座と重なり参加者は少なかったが「ハンカチから花」の指導を受けた。11月は1回（3日）です。	12月1、18日
水切り絵 7名	25日7名。さわやかな季節になりました。水切り絵にも勢いがでます。11月は22日。	12月13日
絵手紙 10名	23日10名 不如帰・柘植などを持ち寄って描きました。自画像にも挑戦。和気あいあいの中、終了しました。	12月25日
卓球 42名	7日10名 14日11名 21日11名 28日10名 問い合わせ 090-1153-9175 吉田まで	12月2、9、16、 23、28日
テニス 33名	4日8名 11日6名 18日9名 25日10名 秋晴れの中でゲームをしてすっきり。入会お待ちしております。	12月6、13、20 27日
ウォーキング	雨のため中止。11月は16日(木)京都トレイル（蹴上～大文字～銀閣寺）です。	12月21日
カワセミ 29名	26日29名 詩仙堂・曼珠院散策。快晴の1日を満喫。 11月は23日上御霊神社・千本釈迦堂 京阪出町柳駅10時	12月21日
ミュージカル 39名	7日9名 10日10名 24日9名 28日9名 12月はクリスマス会で3回演奏。今期は2月で活動終了	
ゴルフ	活動なし	
盆踊り	活動なし	
JR青春旅	活動なし	12月15日

## ◇「事務局」だより◇

### 新入会員紹介

10月の入会者はありませんでした。

新入会員説明会

平日の10時から又は13時30分から事務所にて

**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」、ラボ：ラポールひらかた、MR：ミーティングルーム、ユーカリ：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	ユーカリ
すこやか広場きょうぶん	毎週 平日	10時～17時(1～2時間)	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
広場さぶり(子育て)	毎月 指定日の火・金	10時30分～1時間	サブリ村野

### 11月(16日以降分のみ掲載)

17日(金)	日帰りバス旅行「福井」	7時15分	ラポール北バス乗場
21日(火)	6地区会	10時30分～	ユーカリ
24日(金)	4地区会	10時～	ラボ4F会議室3
28日(火)	9地区会	10時～	東香里元町会館
28日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラボ4F MR1・2
28日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラボ4F MR1・2

### 12月

4日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
5日(火)	10地区会	12時30分～	かごの屋
7日(木)	2地区会	10時30分～	ふくろうの万パッ
11日(月)	運営委員会	13時30分～	ラボ4F MR1・2
29日(金)	事務所納め	13時	

### ◇「運営委員会」報告◇

事務局長 東平 守弘

10月度の運営委員会を10月10日(火)開催。出席者25名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 9月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆ 2017年度「秋のイベント」実施について
- ◆ 福祉車利用細則改訂について
- ◆ 枚方市生活援助訪問事業の進捗状況の報告
- ◆ 2017年度コーディネーター養成講座の報告
- ◆ ナルク北河内エリア会議の報告
- ◆ 9月度コーディネーター会議の報告
- ◆ 枚方市 市政70周年記念式典について
- ◆ 時間預託検討委員会 委員委嘱について(本部)