

〈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.244 2017年12月
会員数798 (男308 女490 世帯539)

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

ナルクとの出会い

10年位前、私が働いていた職場の先輩から「ナルク」というボランティア団体があって、自分が活動したボランティアの時間を点数化して、必要な時にその貯めた点数を使って、ボランティアの提供を利用できるという話を聞いて興味を持ち、退職したらナルクに入って活動してみたいなと思っていました。

3年半程前、退職を機に社会とつながってほしいという思いもあり、5月に入会しました。新会員説明会で、どのような活動があるのか丁寧に説明を受けました。

さて、自分は何ができるのかなと戸惑っていた時、「エイジーフリー・ライフ星が丘」のお手伝いと「サンセール香里園」の“脳健・習字”からお声をかけてもらい、微力ながら活動させてもらっています。脳健や習字では活動が終わった後の会員の方との交流も、とても楽しいひとりで、やりがいを感じています。



7地区会の開催

入江みや子（7地区）

秋のイベントも私の中の大きな楽しみの一つで、4回経験させてもらいました。

1年目はナルク「天の川クラブ」設立20周年行事の年、地区ごとの発表という事で、7地区は「チェチェコリ」という曲に合わせて、心を一つにして、笑顔でダンスを踊りきりました。2年目は運動会をして、地区を4ブロックに分けて、対抗で戦い汗を流しました。

3年目と4年目は、おいしいバーベキューを食べお酒を飲んで和気あいあいとお話をしました。その後、「オー・ジーンズ」のみなさんの演奏で歌いゲームやフォークダンスそして、お楽しみの「大抽選会」とワクワクした気持ちで過ごさせてもらいました。

これからも活動や交流会・イベントなどを通して、ナルクと関わっていけたらと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。



「秋のイベント」のフォークダンス

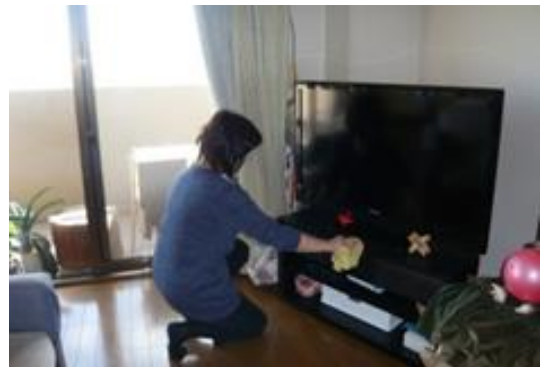
◇家事支援活動でひとこと

ナルクの時間預託制度による会員相互扶助活動は会員同士が互いに支え合い、助け合う制度です。例えば、家事介助支援は、預託点数1点で1時間の支援が受けられます。

しかし最近はこの家事支援の利用が少なくなっています。どうすればもっと気軽に利用してもらえるのか、担当者間で一番頭を悩ませている問題です。会員からの依頼が少ないと言うことは、人に頼らず自立出来ている事だと幸いに思います。また、介護事業所もありますが、「ちょっと助けてもらいたいな」と思った時はまずスポット的にナルクの支援

戸出 美穂子（2地区）

を利用してみたらどうでしょうか。預託点数を利用して助けられ上手になりましょう。



家事支援活動中

◇絵てがみ教室

絵てがみ教室を始めて3年になります。毎月第4月曜日の午後になるとそれぞれ身近な花や野菜や果物を持ち寄って描いています。

「ハタがいい、ハタでいい」のキャッチフレーズのもと素直な気持ちで自分らしい言葉を見つけて、一枚の絵てがみが完成した時は、みんなで見せ合ってお茶を楽しむ時が格別の喜びです。

時には古代文字を組み合わせたり、墨の濃淡を楽しんだりしています。広場さぶりの夏祭りで、親子で楽しむ絵てがみ教室のブースを初めて担当しました。

おじいちゃん、おばあちゃんに「初めての絵てがみを出そうね!」と呼びかけ、クレヨンを使って楽しそうに描いている姿に私達も

山本 典子（6地区）

心がやすらぎ、楽しいひとときでした。興味のある方はぜひ一度「ふれあいルーム」に！お待ちしております！



広場さぶりの夏祭

◇コスモス

同好会「コスモス」は、一人暮らしの会です。コスモスの花言葉は調和と乙女ごころです。発足して4年。現在、最高齢者は85歳で若手は57歳。11名のメンバーが毎月第2土曜日を定例日にふれあいルームに集まっています。情報や話題を出し合い、和気あいあいと若い気分で交流の場を楽しんでいます。今後ともどうぞよろしくお願ひします。

妹尾 美紗子（6地区）



ふれあいルームにて

◇「天の川・クリーン&ウォーク」

中村 好宏（1地区）

清流が太陽に照らされて川床の小石が銀河のようにキラキラと輝いて見えたことから、七夕にゆかりのある「天野川」（天の川）と名付けられたこの川で、11月4日、16回目の「天の川・クリーン&ウォーク」が「天の川クラブ」からも過去最多の54名が参加し開催されました。

再生実行委員長から「天の川」に鮎が遊泳し、夏にはホタルが飛び交う川を取り戻したいと力強い挨拶があり、その後ナルク班はイズミヤ裏から上流の橋を渡り、かささぎ橋まで清掃作業を行いました。

私自身は初めての参加でしたが、終了後何かすがすがしい気持ちになり今後も参加したいと思い帰路に着きました。



◇「九頭竜湖の紅葉と温泉を楽しむ」

向井 範雄（5地区）

11月17日、ナルク「天の川クラブ」恒例の日帰りバス旅行に行きました。参加者は44名。行きの車中では、滋賀県と福井県のご当地クイズをし、最初の目的地の1500年の歴史を誇る越前漆器の「うるしの里会館」を見学して『フレアール和泉』へ。

『天空の城大野城御膳』を食べた後は入浴。温泉は全国でも数少ないアルカリ性単純温泉で美肌になるそうです。ご婦人方に効果はあったでしょうか？（笑）

次はいよいよ目的地の九頭竜湖へ。お目当ての紅葉は少し時期を過ぎていましたが、山々は冠雪して美しく、九頭竜湖の彼方へ沈む夕陽は感動的でした。

帰りの車中はいつものビンゴゲーム。いくつになっても皆ゲームには夢中になります。渋滞もありましたが、晩秋を満喫した1日でした。来年もどこに行くかとても楽しみです。



サンポエム活動者の募集（奉仕活動）

○配 膳： 月・水・木・金・土 12:00~13:30

○喫 茶： 月・木 13:00~14:30

・実施曜日の中らご都合の良い日に月1~2回。

・いずれの活動も時間がたつのを忘れるほど やりがいがあり、元気をもらっています。

<アクセス> 中央図書館前バス停から徒歩約10分

<連絡先> 事務所まで（072-846-3975）担当：青木 ヤス子

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2017年10月実績 ◇ 合計 620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F・L 星が丘 生きがい創造学園 在宅生活援助	459 114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 櫛部 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 櫛部 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 舘 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 暎子 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 榮子 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	47 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	11 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	103 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	0/1名	東好秋				

◇ 奉仕活動 2017年10月実績 ◇ 合計 1115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 サンポエム エイジフリー・ライフ ひらかた聖徳園 その他福祉施設	173 31名	青木 宏平 岡副 一枝 澤田 年江 谷垣 孝子 中川 良子 松村 みや子 和田 喜代美	青木 ヤス子 笠原 加寿子 下野 公子 種田 ナス子 中村 太一 山下 千賀子	上田 卓是 川畑 美恵子 高木 永子 玉里 幸子 橋本 美也子 吉崎 秀子	梅岡 昌美 庫本 方明 高橋 真弓 戸田 間理子 浜田 佳代子 吉崎 富美子	大倉 哲郎 佐藤 繁子 竹中 嘉代子 戸出 美穂子 正岡 保代 若林 理恵子

2 子育て 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	182 37名	東 好秋 今栄 菊子 上田 卓是 植本 壽満枝 大谷 俊雄 大辻 宏 岡副 一枝 押江 一恵 神崎 富貴子 栗谷 加代子 小石川 光夫 古布 啓治 近藤 秀子 澤田 年江 下村 和子 進藤 伊公子 高附 加智子 高橋 真弓 戸出 美穂子 仲島 節子 西村 洋子 野村 文夫 濱田 一美 廣田 俊郎 藤 一夫 松村 みや子 三塩 美津江 三津 輝雄 宮崎 清志 森井 禮子 森本 賢二 山口 祐右子 吉崎 富美子 吉田 正男 四角 利和 和田 亮吉 和田 喜代美	
3 環境 アドブトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	39 43名	青木 ヤス子 東 好秋 上田 卓是 宇仁 義明 浦口 紀子 遠藤 智多子 大辻 宏 加納 勝子 川上 一富實 古布 啓治 近藤 輝男 澤田 年江 下村 和子 高橋 保 高橋 敏子 田中 一美 中馬 妙子 角山 正男 東平 守弘 徳丸 洋子 富田 靖 名倉 正樹 西川 昌子 西本 雅子 浜田 佳代子 濱田 孝夫 林 輝子 廣田 靖子 福田 勝博 藤原 和希 松浦 緑 松村 サヨ子 松本 輝夫 宮永 田鶴子 村上 恭啓 山口 祐右子 山田 徹 山田 倫子 山本 美枝子 山本 美代子 吉田 正男 吉田 千恵子 和田 亮吉	
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	178 35名	青江 政行 秋山 季久雄 今井 洋三 今西 邦弘 上田 卓是 植本 壽満枝 宇仁 義明 梅岡 昌美 大辻 宏 木村 和夫 木村 杏 古布 啓治 下村 英男 下村 和子 高野 美紀子 谷脇 文江 西岡 堆二 西川 善郎 蜂谷 直孝 蜂谷 照美 藤原 和希 藤原 榮子 松村 サヨ子 松本 輝夫 三津 輝雄 三津 篤子 宮崎 清志 向井 範雄 向井 明美 柳澤 卓 山口 喬彦 山田 徹 山田 倫子 吉崎 富美子 四角 利和	
5 NALC 活動 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	543 130名	青江 政行 青木 宏平 秋山 季久雄 明智 千佳 浅野 明子 東 好秋 井口 保子 池上 愛子 池田 勝代 池淵 洋子 石西 正子 一宮 順世 伊藤 伸枝 井上 行弘 今井 洋三 今西 邦弘 入江 みや子 岩崎 澄子 植木 美恵子 上田 卓是 植本 壽満枝 宇仁 義明 梅岡 昌美 梅田 壽雄 浦口 紀子 遠藤 育代 大亀 恵子 大上 登茂子 大谷 和代 大村 三女子 岡村 勝二 岡村 きよみ 岡本 年昭 奥野 忠子 押江 一恵 紙屋 クミエ 亀田 美穂子 亀田 雄子 河上 勲 川元 大生 神崎 富貴子 岸岡 夏絵 庫本 方明 庫本 美弥子 栗谷 加代子 古布 啓治 近藤 輝男 近藤 秀子 合田 賢一 齊藤 政子 酒井 靖子 佐々田 雅春 澤田 良和 澤田 年江 汐川 絢子 清水 雅子 杉原 トモ子 杉村 要子 平 里美 田岡 治子 高木 永子 高附 加智子 高野 美紀子 高橋 保 谷脇 文江 種田 ナス子 田淵 美佐子 中馬 妙子 塚本 キヨミ 辻 洋子 角山 正男 東平 守弘 戸出 美穂子 富平 恵理子 中嶋 庸子 中野 英子 中村 太一 中村 好宏 西岡 幸美 西川 昌子 西田 スマコ 西邨 幸子 仁波 正之 根来 和子 野口 弘 野村 文夫 橋本 政喜 蜂谷 直孝 濱田 一美 廣瀬 光男 廣田 靖子 福留 和代 福山 佐和子 藤原 和希 古武 由紀子 本多 澄子 松村 サヨ子 松本 輝夫 三坂 詔子 三塩 美津江 三津 輝雄 南谷 登代子 宮崎 清志 宮永 田鶴子 宮本 利明 向井 範雄 村上 弘子 森本 賢二 柳澤 卓 山口 祐右子 山崎 健 山下 千賀子 山田 徹 山田 倫子 山田 隆志 山中 暁子 山本 義信 山本 典子 山本 美代子 行元 東洋 横田 由美子 横山 みゆき 吉崎 秀子 吉崎 富美子 吉澤 里美 吉田 正男 吉房 勝治郎 四角 利和 和田 亮吉 和田 喜代美	

エイジフリー・ライフ星が丘提供活動者の募集（預託活動）

活動内容：「リビングの手伝い」11：40～13：40まで。

：「話し相手」14：00～16：00まで。（土・日・祝を含む毎日）

事務所までご連絡ください。

担当：石西正子

◇「枚方支援員養成研修」を終えて

担当 植本 壽満枝

11月9日(木)～10日(金) メセナひらかたで、21名の参加で無事終了しました。2日間13時間のハードなスケジュールですが、受講者の皆さんから「介護保険について知らないことが多かった」「勉強になりました」との声が聞かれました。

また、最後のグループ討議では時間をかけて意見交換が出来た点は良かったと言えます。グループ発表で「生活支援員は利用者さんの自立を助けるお手伝いである」ことを確認し、「自分の出来る事を一步踏み出す勇気を持ちましょう」の言葉に受講者の意気込みを感じることも出来ました。

この研修は、年度内8回が予定されており、今後、研修の目的をより多くの方々に広めて、受講者増への対応も急務です。枚方市との意見交換会でも検討を重ねていきます。



◇第3回北河内エリア会議の報告

青木 宏平（3地区）

10月6日、四条畷市の市民総合センターで北河内エリア会議が開催され、本部寺井副会長と5拠点25名が出席。当枚方拠点から和田代表（エリア担当理事）、角山副代表、青木副代表の3名が出席し、当番幹事の四条畷拠点が議事進行しました。

各拠点から上半期の活動報告があり、関連報告として和田代表が枚方市生活援助訪問事業の進捗状況を報告。続いて会員増への取り組みについて熱気のある討議を展開。

その後エリア会議の課題と方向性を討議、併せて年2回開催も確認されました。最後に

拠点主催研修会に他拠点会員も参加できるように、拠点間で研修会情報を発信することに決まりました。



枚方市より表彰される

枚方市市政施行70周年記念式典で永きに渡り市政の発展に貢献した功績によりナルク「天の川クラブ」が表彰されました。



11月の同好会活動（250名）

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	次月予定
囲碁・将棋 4名	今回も2組で実施した。新入会よろしくお願ひします。	1月18日
英会話 15名	5日6名 19日9名 レッソンは買い物や住まいについて。その後、みんなの紅葉狩りについて楽しく話す。	1月7、21日
ホ・ジ・ソ 8名	24日8名 秋の歌など。参加者に「5番街のマリーへ」が好きな人がいて、みんなで熱唱。	1月26日
カラオケ 14名	7日6名 21日8名 会場「エミ」に変わって半年。ナルク事務所近く、仙亭東角。12月5、19日開催です。	1月16日、30日
組ひも 9名	20日9名 今回も初めての方が参加してくれました。会報に掲載された効果でしょうか？	1月15日
コスモス 6名	13日6名 毎月第2土（10時～12時）の定例会が待ち遠しいと言ってください。12月9日は新会員を迎えて食事会。	1月13日
オカリナ 16名	5日7名 19日9名 ちいさい秋みつけた 旅愁 里の秋などを練習。認知症予防のため？ 曲にあわせて歌も。	1月7、21日
野菊の会 7名	28日7名 立冬の頃、茶室の炉を開き、来年4月まで炉のお点前をします。野菊の今の流行は茶箱、卯の花です。	1月23日
マジック 8名	3日8名 「4人のストップカード、新聞を切って当てる」の最終仕上げをしました。地区会のお呼びを待っています。	1月15日
水切り絵 7名	1月の作品展に向けて頑張っています。楽しい作品になれば！と思っしてします。	1月4日
絵手紙 13名	27日13名 だんだんと寒くなってきましたが、みんなのアイデアを出し合い年賀状を作成しました。	1月22日
卓球 32名	4日5名 11日8名 18日6名 25日13名	1月6、13日
ウォーキング 17名	16日17名 京都トレイル2回目で蹴上から大文字山・火床を経て銀閣寺まで歩く。次回12月21日は忘年登山。	1月18日
テニス 36名	1日10名 15日10名 22日8名 29日8名 風邪をひかないよう、体づくりをがんばりましょう。	1月10、17、24、31日
カワセミ 34名	23日35名 相国寺・千本釈迦堂・船岡山公園を散策。 12月21日門真松心会館（要参加申込）京阪萱島駅10時	1月は休み
ミュージカル 35名	4日9名 14日8名 25日9名 28日9名 小学校や高齢者サロンなど4か所のクリスマス会で演奏します。	
ゴルフ	活動なし	
盆踊り	活動なし	
JR青春旅	活動なし	

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介 11月の入会者はありませんでした。

新入会員説明・懇談会 平日の10時からまたは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

12月(16日以降分のみ掲載)

29日(金) 事務所納め 13時 事務所

1月

5日(金) 事務所始め 10時～ 事務所
 9日(火) スタッフ会 13時～ ふれあいルーム
 15日(月) 運営委員会 13時30分～ ラボ4F MR1・2
 25日(木) 5地区会 11時30分～ 割烹「藤」
 26日(金) 1地区会 11時30分～ 「木曾路」
 26日(金) 6地区会 12時30分～ カラオケ「エミ」
 27日(土) ひらかた防災学校 10時～ メセナひらかた
 30日(火) 家事支援担当者会議 13時～ ラボ4F MR1・2
 30日(火) コーディネーター会 14時30分～ ラボ4F MR1・2

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 東平 守弘

11月運営委員会11月13日開催。出席者24名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 10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「オータムフェスタ2017」の総括と会計報告
- ◆ 福祉車の利用細則(ナルク活動用・会員個人用)の改訂について
- ◆ 会員増強の取り組みについて
- ◆ 2018年定時総会の開催日と議案作成スケジュールについて
- ◆ 年末・年始休日について
- ◆ 枚方市生活援助訪問事業の進捗状況の報告
- ◆ 10月度奉仕活動担当者会議の報告
- ◆ 2017年度「天の川・クリーン&ウォーク」の報告
- ◆ 会員研修「車イス介助について学ぶ」の予定について