

〈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.246 2018年2月
会員数783 (男300 女483 世帯529)

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

「世界一周船の旅」

西本 雅子 (8地区)

ナルクとの関わりはケアマネの仕事をして
いた時にナルク会員から紹介され退職後
入会してもう10年になります。けやき通り
の清掃や生活援助など人のお役にたてれば
嬉しいです。

私の趣味は旅行なので、ピースボートの体
験談です。

旅行会社のジャパングレイスは、NGOピ
ースボートがコーディネートした「国際交流
の船旅」を企画、実施する旅行会社です。

2017年8月中頃から11月末頃までの
104日間の船旅は、横浜港出発ですが、私は
神戸港から乗船しました。ルートは異なりま
すが、2年前に続いて2回目の世界一周旅行
です。今回の旅の参加者は1歳～95歳迄幅
広い年齢で、なかでも15歳の少年は一人で
参加していました。「23の寄港地と充実の
オーランドツアー」の地球一周の船旅は、
中国のアモイが最初の寄港地で、最後の寄港
地はオアフ島のホノルル、その後神戸港

へと帰ってきます。

この船旅で行くアイスランドは世界最北
の地で、首都のレイキャビクはオーロラベル
トの真下に位置して、今回最大の目的はオー
ロラ観賞でした。しかし、実際には見るこ
とができず残念でしたが写真を撮れた人も
いて、それをポストカードにして売店で売っ
ており私も買いました。

フランスのボルドーで、港の近くに素晴ら
しい教会や凱旋門のような建物があり、
2007年ユネスコの世界文化遺産に登録さ
れたとのこと。ワインの名産地でもあり、
乗船されている沢山の人がワインを購
入され、私もお土産に1本買いました。

このボルドーの旅に一番感動し、本当に来
て良かったと思いました。

今回の船旅で世界中の色々な港に行き、そ
こでさまざま街や人々に出会うことが出来
ました。



船内誕生会 筆者前列中央

◇在宅生活援助 長い間ありがとうございました。在宅担当 富平 恵理子

2000年4月の介護保険制度実施に伴い、枚方市から65歳以上の介護保険法で自立と認定された要介護者を対象に、日常生活に必要な家事援助の要請がありました。この事業を「軽度生活援助事業」（通称：継続）といいます。さらに2010年から新たな「在宅生



活援助事業」（通称：スポット）の受託もしました。このスポットは、2011年には430件もありましたが、徐々に少なくなり今年の3月をもって終了することになりました。この間、活動していただいた多くの方々に厚くお礼を申し上げます。

私もこの支援に携われて良かったと思います。利用者宅に伺うと感謝され、また次回も宜しくと言われるとボランティアをやっているという実感がありました。

今後は形態が変わり、新事業に引き継ぎますので「ナルクすこやか」の活動にご協力をお願いします。

編集者注：詳しくは3頁を参照してください。

◇マジックの世界を楽しんでいます

マジック同好会に入会して1年余りが過ぎました。山口先生（ナルク会員）指導のもと、8名の会員が月2回の練習日（第1金曜・第3月曜の午後）にラポールに集まり、楽しくマジックを学んでいます。

新しいマジックを習っても、人様の前で出来るようになるには繰り返し練習するのみでつくづくマジックの奥深さを感じています。

そして先輩や仲間から優しく楽しくアドバイスを受けて上手く出来た時の達成感は格別です。お正月には孫の前で幾つか披露して少々自慢出来ました。留守家庭児童会・福祉

青木 ヤス子（3地区）

施設・地域老人会等訪問していますが、笑顔の出会いに励まされています。

一度体験に来られませんか？



地域老人会訪問

◇「歌声喫茶」へ来てください！

毎月第4金曜日の1時から、「ふれあいルーム」で歌声喫茶をしています。いろいろな



松葉井 昌代（2地区）

ジャンルの曲を歌いますし、リクエストにもお応えします。大きな声で歌うと気持ちがスッキリして認知症予防にもなり、リフレッシュできますよ。

歌声喫茶以外にも施設や老人会、自治会などを訪問しています。去年は30回以上も演奏しました。

3月16日（金）の12時からラポール1階ホールで「いこいのミニライブ」をします。お時間のある方は来てくださいね！

◇新事業(生活援助訪問事業)の経過について

総合事業担当 植本 壽満枝

介護保険制度の改定で、2017年4月から「枚方市介護予防・日常生活支援総合事業」(新事業)がスタートしました。ナルクの方針に基づき、当拠点も地域貢献の一環として「生活支援センター ナルクすこやか」の事業所を昨年4月に設立し活動を開始しました。

この新事業は、厚労省の提唱する2025年を見据えた「地域包括ケアシステム」【高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援のために、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることが出来るよう地域の包括的な支援・サービス提供体制を構築する】に基づいています。

市の実状に応じた独自の多様なサービスを提供し、要支援者から元気高齢者まで切れ目なくサービスを提供して自立への意欲を喚起する等がおり込まれています。

また、このシステムの5つの要素「介護、医療、予防、住まい、生活支援・福祉サービス」実現のために、「自助・互助・共助・公助」の係わりも不可欠で、特に自助・互助が求められ、ボランティア団体への大きな役割が期待されています。

「ナルクすこやか」は、福祉事業運営のノウハウはなく、すべてゼロからの出発でした。書類・機材の整備・事務所人員の配置・関係部署のシステム構築等スムーズな滑り出しとは言え

ませんでした。多くの方々のご支援により下図のように順調に推移しています。

12月末現在、利用者さんは月平均30名弱(延120件)、支援員26名で、そのうち60%を会員が占めています。

支援員の方々から「利用者さんとの信頼関係も生まれ笑顔との出会いに元気を貰います」等の声も聞きます。

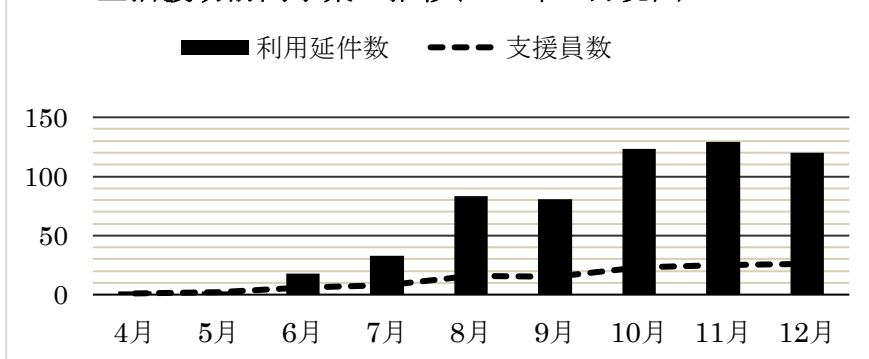
しかし、現在の課題としては地域包括支援センターから支援依頼があっても支援員数が不足して対応困難な件数が約10件あります。

一方、11月には活動移動支援事業(B型サービス)の認可を受けました。この事業は、公共機関を利用した移動支援と介護保険対象外の簡単な家事支援(換気扇掃除、ガラス拭き等)が対象で、支援員研修を受けていない方も活動できます。

地域に根ざした活動を拡大することにより、ナルクへの理解が深まり、自立された利用者さんや家族をナルク入会につなげることが出来れば、「天の川クラブ」の明るい未来も見えてきます。

「ナルクすこやか」が地域貢献の一役を担うことが出来るよう今後共ご支援の程よろしくお願ひします。

生活援助訪問事業の推移(2017年12月現在)



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2017年12実績 ◇ 合計 540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	399 123名	青木 宏平 井口 保子 井上 行弘 岩堀 周子 岡村 きよみ 河上 勲 木村 和夫 近藤 輝男 佐藤 繁子 下村 和子 高橋 敏子 角山 正男 仲田 ミチエ 西川 昌子 林 輝子 廣瀬 邦子 藤原 榮子 正岡 哲也 松村 サヨ子 満元 まさ子 森木 登美子 山科 初子 山本 典子 吉澤 里美 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 池上 愛子 井上 逸子 植本 壽満枝 岡本 妙子 川上 一富實 櫛部 昭男 近藤 秀子 澤田 良和 新道 美由紀 竹下 ひろみ 徳丸 洋子 中野 英子 西邨 幸子 東田 幸子 福留 和代 堀田 英雄 町田 優子 松本 政則 宮崎 清志 森本 賢二 山中 暁子 横田 由美子 吉田 佐知子 四角 利和	赤木 都 池田 勝代 今井 洋三 遠藤 育代 尾崎 せい 川元 大生 櫛部 瑞恵 合田 賢一 澤田 年江 平 里美 橋 佳寿子 戸出 美穂子 中橋 博子 橋本 政喜 人見 眞佐子 藤 朋子 堀田 和子 松浦 緑 松本 幸子 向井 範雄 森脇 富美江 山本 義信 横山 みゆき 吉田 千恵子 和田 亮吉	東 好秋 石西 正子 今西 邦弘 大谷 俊雄 押江 一恵 北川 忠雄 熊岡 浪恵 酒井 靖子 柴野 光子 高木 永子 中馬 妙子 富平 信行 長田 由利 蜂谷 直孝 平野 賀世 藤井 好江 前野 みよ子 松尾 淑子 三坂 詔子 村上 恭啓 山口 祐右子 山本 悦子 吉岡 京子 吉野 隆	安達 和彦 一宮 順世 入江 みや子 大谷 和代 河合 ハツノ 木村 エミ子 倉本 幸子 酒田 昌子 清水 喜久子 高附 加智子 土江 幸子 富平 恵理子 西尾 千鶴子 濱田 一美 廣瀬 光男 藤原 美保 牧野 栄子 松野 久代 三塩 美津江 森井 禮子 山下 徳子 山本 美枝子 吉崎 富美子 吉野 嘉代子
2	送迎	37 7名	安達 和彦 西川 昌子	今西 邦弘 山田 徹	上田 卓晃	岡本 俊治	川元 大生
8	コーディネート	12 9名	東 好秋 福留 和代	押江 一恵 松村 サヨ子	近藤 秀子 吉崎 富美子	中馬 妙子 和田 喜代美	西川 昌子
9	事務所当番 事務所作業	112 26名	東 好秋 岡村 きよみ 下村 和子 豊嶋 イツ子 宮崎 清志 山田 徹	池上 愛子 岡本 年昭 蕎麦谷 寿美子 中村 好宏 向井 範雄	梅田 壽雄 亀田 美穂子 竹内 照恵 浜田 佳代子 矢野 紀之	大亀 恵子 神崎 富貴子 東平 守弘 濱田 一美 山口 喬彦	大辻 宏 古布 啓治 富平 恵理子 三塩 美津江 山添 栄造
12	福祉車両	0/0	安達 和彦				

包丁研ぎの予告

3月20日(火) 10時～15時に包丁研ぎを事務所にて行います。

事務所まで来られない利用者さんにはご自宅に出張いたします。

尚、刃こぼれ(刃が欠けた)した包丁は3月12日(月)までにご持参ください。

詳細は3月号会報のチラシを参照願います。

ハウスヘルパー：東 好秋

◇ 奉仕活動 2017年12月実績 ◇

合計 1018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	206 55名	青木 宏平 石西 正子 大亀 恵子 川畑 美恵子 下野 公子 高橋 真弓 玉里 幸子 中野 英子 廣瀬 邦子 松浦 緑 吉崎 秀子	青木 ヤス子 一宮 順世 大倉 哲郎 神崎 富貴子 新道 美由紀 竹中 嘉代子 塚本 キヨミ 中橋 博子 福留 和代 松葉井 昌代 吉崎 富美子	青木 福得 上田 卓晃 岡副 一枝 久保田 カツ卫 高木 永子 谷垣 孝子 戸出 美穂子 西村 洋子 藤場 邦子 松村 みや子 吉田 正男	五十嵐 睦美 梅岡 昌美 押江 一恵 佐藤 繁子 高附 加智子 種田 ナス子 富平 信行 橋本 美也子 堀田 和子 森木 登美子 和田 亮吉	井口 保子 遠藤 育代 笠原 加寿子 澤田 年江 高橋 敏子 田畑 敦子 中川 良子 浜田 佳代子 正岡 保代 山本 典子 和田 喜代美		
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	173 36名	青木 宏平 植本 壽満枝 押江 一恵 下家 真由美 福山 佐和子 三塩 美津江 山本 典子 和田 喜代美	青木 ヤス子 梅岡 昌美 神崎 富貴子 進藤 伊公子 正岡 哲也 三津 輝雄 吉崎 秀子	東 好秋 遠藤 保江 小石川 光夫 高附 加智子 松浦 緑 宮崎 清志 吉崎 富美子	今栄 菊子 大辻 宏 古布 啓治 西村 洋子 松下 みさ子 森井 禮子 四角 利和	上田 卓晃 岡副 一枝 澤田 年江 福留 和代 松村 みや子 森本 賢二 和田 亮吉		
3	環境 ・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	74 49名	青木 宏平 上延 淳子 川上 一富貴 古布 啓治 下村 和子 西川 昌子 廣田 靖子 松村 サヨ子 宮本 琴江 山本 貴代子	青木 ヤス子 宇仁 義明 川村 秀人 小山 美智子 高橋 保 浜田 佳代子 福田 勝博 松本 輝夫 村上 恭啓 山本 典子	東 好秋 浦口 紀子 北川 忠雄 近藤 輝男 田中 一美 林 輝子 福留 和代 三津 輝雄 山田 徹 吉田 正男	稲寄 則子 遠藤 智多子 小林 稔 四方 快枝 中馬 妙子 人見 眞佐子 藤原 和希 宮永 田鶴子 山田 倫子 和田 亮吉	上田 卓晃 大辻 宏 小林 喜枝子 下村 英男 富田 靖 廣田 康雄 松浦 緑 宮本 利明 山本 茂		
4	その他 ・外部活動 ・青色防犯パトロール ・ハンドマッサージ ・ナルクすこやか	174 35名	秋山 季久雄 梅岡 昌美 木村 杏 下村 和子 西川 善郎 松本 輝夫 山田 倫子	今井 洋三 大亀 恵子 古布 啓治 平 里美 蜂谷 直孝 三津 輝雄 吉崎 富美子	今西 邦弘 大辻 宏 近藤 秀子 竹原 富子 蜂谷 照美 向井 範雄 四角 利和	上田 卓晃 押江 一恵 澤田 年江 谷脇 文江 廣瀬 光男 向井 明美 和田 亮吉	植本 壽満枝 木村 和夫 下村 英男 西岡 堆二 藤原 和希 山田 徹 和田 喜代美		
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	391 119名	青木 宏平 安達 和彦 石西 正子 今西 邦弘 宇仁 義明 大谷 和代 岡本 俊治 河上 勲 倉森 孝夫 合田 賢一 杉原 トモ子 谷脇 文江 辻 洋子 中嶋 庸子 西岡 幸美 根来 和子 濱田 一美 藤原 和希 三坂 詔子 宮永 田鶴子 柳澤 卓 山田 徹 山本 美代子 吉田 正男	秋山 季久雄 井口 保子 一宮 順世 岩崎 澄子 梅岡 昌美 大村 三女子 奥野 忠子 川元 大生 栗谷 加代子 酒井 靖子 平 里美 種田 ナス子 角山 正男 仲田 ミチ工 西川 昌子 野口 弘 人見 眞佐子 古武 由紀子 三塩 美津江 宮本 利明 山口 喬彦 山田 倫子 行元 東洋 吉房 勝治郎	明智 千佳 池上 愛子 伊藤 伸枝 植本 美恵子 梅田 壽雄 岡村 勝二 押江 一恵 岸岡 夏絵 古布 啓治 佐々田 雅春 田岡 治子 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 西田 スマコ 野村 文夫 廣田 靖子 本多 澄子 三津 輝雄 向井 範雄 山崎 健 山中 暁子 横山 みゆき 四角 利和	浅野 明子 池田 勝代 井上 行弘 上田 卓晃 浦口 紀子 岡村 きよみ 紙屋 クミ工 庫本 方明 近藤 輝男 澤田 良和 高木 永子 中馬 妙子 戸出 美穂子 中村 太一 西邨 幸子 蜂谷 直孝 福留 和代 松村 サヨ子 南谷 登代子 村上 弘子 山下 千賀子 山本 義信 吉崎 秀子 和田 亮吉	東 好秋 池畑 洋子 今井 洋三 植本 壽満枝 大亀 恵子 岡本 年昭 亀田 美穂子 庫本 美弥子 近藤 秀子 清水 喜久子 高橋 保 塚本 キヨミ 富平 恵理子 中村 好宏 仁波 正之 浜田 佳代子 福山 佐和子 松本 輝夫 宮崎 清志 森本 賢二 山下 徳子 山本 典子 吉澤 里美		

◇ナルク「天の川クラブ」活動を紹介

事務局 向井 範雄

1月17日、大阪府民カレッジ・枚方校の受講生19名がナルク「天の川クラブ」を見学に来られました。

大阪府民カレッジは「あなたの地元を仲間と一緒に盛り上げましょう」というコンセプトで設立された学校で、今回はボランティア

団体を見学するという授業の一環としてナルク「天の川クラブ」が選ばれました。

和田代表と近藤統括がナルクの理念と概要、活動内容をパワーポイントを使って詳しく説明しました。

皆さんから熱心な質問があり会員になってくれることを期待して説明会を終わりました。



新会員交流会に参加してください



日時：2018年3月16日（金） 13:30～16:30
場所：ラポールひらかた・4F ミーティングルーム1・2
対象者：過去3年間（2015年4月～2017年12月）に入会された会員。

期間外の方もどうぞお越しください

★どんなボランティアがあるの？

★同好会や支援活動に参加したいけど、どこへたずねたらいいの？

★まず新会員交流会から一歩を踏み出しませんか！

担当 西川昌子

◇第24回NALC「天の川クラブ」定時総会のご案内◇

定時総会は、NALC「天の川クラブ」にとって年1度の重要な会議です。

2017年度の総括と2018年度の活動方針を決定する大切な総会です。

新しく入会された方や総会に出席したことのない方もぜひ参加してください。

- 日時：6月7日（木）13時～16時30分
- 場所：メセナひらかた 2F 多目的ホール

*総会後に6F大会議室にて懇親会あり。

1月の同好会活動内容(201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 2名	二人で将棋を楽しみました。	3月15日
英会話 16名	7日9名 21日7名 ショッピングの仕方やペットについてロールプレイングしました。	3月4、18日
ホ・ジ・ソ 8名	26日8名 季節にちなんだ歌、トロイカ、冬景色、雪山讃歌などを歌い最後に定番曲の「生涯現役の歌」を歌いました。	3月23日
カラオケ 25名	久しぶりの参加者あり。賑やかに仲間と楽しめる機会があることに感謝の1日でした。	3月6日、20日
組ひも 10名	19日10名 運営委員会と重なって忙しい同好会となりましたが、新しい方も少しずつ慣れてこられました。	3月19日
コスモス 13名	15日13名 石川県の郷里へ帰られた方が1名いましたが、1地区より新会員を迎えられてよかった。	3月10日
オカリナ 19名	雪、ペチカ、北の国から、雪の降る街を、スケーターワルツなど冬の歌を、また虹と雪のバラードを練習しました。	3月4日、18日
野菊の会 7名	23日7名 7名の参加者で新年1月の会がにぎにぎしく催されました。黒1点の会員ですが、お茶の心を実感しています。	3月27日
マジック 17名	15日8名 20日9名 20日山之上老人会「新年のつどい」、ヘオールスタッフ訪問。笑いと拍手に楽しい時間を共有。	3月2、19日
水切り絵 8名	24日8名 2018年度の計画の話し合いを行いました。	3月28日
絵手紙 22名	22日11名 29日11名 2月ふれあいルーム絵手紙教室作品展の完成にむけて全員で取り組みました。お楽しみに!	3月26日
卓球 17名	6日9名 13日8名 コメントなし	3月10日、17日
テニス 16名	24日8名 31日8名 寒さに負けず体力作を頑張っています。	3月7、14、21、28日
ウォーキング 21名	18日21名 大徳寺へ参拝したのち、新年会で盛り上がりました。次回は2月15日 金剛山・霧氷登山です。	3月15日
カワセミ 名	1月は休み	3月22日
JR青春旅 名	活動なし	3月27日
ゴルフ	活動なし	
盆踊り	活動なし	3月13日

◇「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
西本 雅子	枚方市茄子作北町(8)	松村 篤 加代	八尾市龍華町(メ-ル7)

新入会員説明・懇談会

平日随時。

(10時から2時間または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～1時間	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～1時間	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 指定日の火曜日	10時30分～1時間	サブリ村野

2月(16日以降のみ掲載)

25日(日)	3地区会	11時～	ラボ4F MR3
26日(月)	8地区会	13時30分～	ユーカリ
27日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラボ4F 研修室4
27日(火)	庭の手入れ関係者交流会	14時30分～	ラボ3F 研修室2

3月

5日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
12日(月)	運営委員会	13時30分～	ラボ4F MR1・2
16日(金)	新会員交流会	13時30分～	ラボ4F MR1・2
22日(木)	臨時スタッフ会	10時～	ふれあいルーム
27日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラボ4F MR1・2
27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

1月運営委員会1月15日開催。出席者22名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 12月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆ 「会員増強推進委員会」の取り組みについて
- ◆ 新規奉仕活動の申請について
- ◆ 枚方市生活援助訪問事業の進捗状況の報告
- ◆ 第4回ナルク「北河内エリア会議」の開催について
- ◆ 2017年度ナルク本部による枚方拠点監査予定について
- ◆ 本部第1回時間預託検討委員会の内容報告
- ◆ 2018年度秋のイベントについて
- ◆ 会員研修「新会員交流会」の開催について
- ◆ 大阪府民カレッジ受講生の「天の川クラブ」見学研修について