

〈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.248 2018年4月  
会員数 779 (男 298 女 481 世帯 527)

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

## 新しい年度に向けて

代表 和田 亮吉

日頃はナルク活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

2017年度は、会員数が800名を下回り残念でしたが、時間預託活動は順調に推移し、奉仕活動は、地域社会に貢献する活動が活発で、計画を大幅に上回ることができました。

この度、枚方市市制70周年記念式典で永きにわたり、市の発展に貢献した功績により表彰を受けました。これも皆様の高い志の結果の表れであり感謝申し上げます。

また、長年活用して来た福祉車を乗降しやすい新車に買い換えた事や、「天の川クラブ」設立以来初の本部による業務監査を受け、拠点運営の健全化に向け貴重な指導を受けるなど、充実した一年でした。

一方、高齢者の自立生活支援のため、枚方市の総合事業が昨年から本格的に開始されました。「天の川クラブ」は地域貢献と位置付け、自助・互助の役割を担い「生活支援員養成研修」を2回実施して支援員の養成を行うと共に、同年4月に生活支援訪問事業所「生活支援センター ナルクすこやか」を立



満開の桜 公園より事務所を望む

ち上げ要支援1・2の市民の方に支援を開始しました。課題も山積していますが、今後も地域社会の要望に答えられるよう、支援活動を継続して行きます。

### 2018年度に向けて

会員増への取り組みは、今後も継続して行かなければなりません。会員一人ひとりの協力で「声かけ」や「誘い合い」を行うことが大切です。また、ホームページや各種イベントでチラシ等を配るなど本年度も会員増へのPRを行っていきます。

ナルク本来の目的である「会員同士の助け合い」が最も重要です。ナルクの理念である「出来ることを」「出来るときに」「出来る方法で」については、年代によって取り組み方法が違ってきます。

50～60歳代は、気力・体力・意欲もあり充実した年代です。夫々の活動へ積極的に参加して頂きたい。

70歳代は、その人によって気力・体力に差が出てきます。したがって、その方に合ったボランティアを考え取り組んで頂きたい。

80歳代以上の方は、一人ひとりが何かのやりがいや生きがいを見つけて、利用や提供を問わず、会員同士の関わりをもって元気に過ごすことが大切でしょう。

「天の川クラブ」の平均年齢が75歳に達した今こそ、それぞれの方が自分に合った取り組みをしていきましょう！会員皆様が、楽しく安心の出来るようにと願っています。

## ◇ 楽しく活動しています

吉野 嘉代子 (8 地区)

エイジフリー・ライフ星が丘へ「話し相手」の提供活動に入り5年になります。施設は、明るく清潔であり、入居者さんは物静かな印象でした。毎回、初対面のように「吉野です。よろしくお願いします」から始まります。活動を重ねて、スタッフの方々が家族以上に親身な世話をされる姿に、心を打たれます。ある入居者さんは、お元気だった頃、一家の主婦として家を切り盛りしていたことを、ポツリ、ポツリと話して下さったりします。

また童謡や唱歌を一緒に楽しんだ時もありましたが、現在は見守り活動が中心です。

90年、100年と生きてこられた入居者さんの人生に思いを馳せながら、私もたどる道と思い、これからはしっかりと活動をして行きたいと思います。



## ◇ 囲碁将棋同好会

福山 寿一 (1 地区)

4～5年前に同好会が発足しました。当初は5名程度の参加者で賑わっていましたが3年前ぐらいから2人になり現在に至る状態で大変寂しいかぎりです。

半年前ぐらいから将棋の人気が出てきました。小学生低学年から女性までのファンが多く、将棋道場が賑わい華やかな雰囲気醸し



だしています。これも昨年、将棋界のスター羽生2冠が永世7冠を達成し、また若き藤井少年が彗星のごとく現れて、今年2月に5段に昇段してわずか15日間で朝日杯において並み居る強豪を下して史上最年少15歳で6段に昇段しました。

また羽生竜王に国民栄養賞が授与され、その後も藤井6段と杉本7段の師弟対決が実施されマスコミを湧かせました。その他竜王戦予選リーグで将棋最長420手の引き分けの記録もあり色いろ話題がありました。

しかしわが同好会は前述したように寂しい限りです。ナルクの皆さん興味のある方は頭の体操と思ってご参加お待ちしております。

毎回第3木曜日午後12時からナルク「ふれあいルーム」で行っています。

## 第24回NALC「天の川クラブ」定時総会の案内

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

1部 定時総会

2部 公演 ラテンコーラスグループ エルマノス・ミシナ

3部 懇親会 6F 大会議室

## ◇ 組みひもを楽しむ

森脇 富美江 (6 地区)

「ふれあいルーム」での組みひもの会を開くようになってから、もうすぐ5年で60回目となります。創始者の田畑鞠子先生（故人）に教わってからは足かけ8年目となります。

リーダーの富平さんを中心に、毎月第3月曜日に、午前中2時間、昼食はお弁当を食べ、午後も2時間。材料の糸で四つ組み、八つ組みと思いつきに組んでいます。

鍵、メガネ、帽子、ネックレス用など自由に色合わせを楽しみ、糸を選んで一つの作品に仕上げていきます。自分用、ご主人用、お孫さんの物と色々です。

時には親睦を深めるために外食や絵画展、フリーマーケットにも出かけます。



## ◇ 3地区会 防災の話を聴く

村上 恭啓

2月25日ラポールひらかたにて会員25名が集まり、第26回地区会を開催しました。午前の部は和田代表から2017年度の5項目にわたる活動報告と心構えについて、続いて青木副代表から「天の川クラブ」全体から見た3地区の活動の現状分析が詳細に発表されました。

午後の部は、NPO防犯ボランティアの野上久江氏を講師に迎え、「非常時の心得と避難所」の話をされました。地震などの災害に備えるの話など、興味深い内容でした。続いて避難所での食事の工夫について説明があり、最後にカンパンやフルーツ缶詰を使ったデザートを作

り、3時のおやつとして賞味。おしゃべり、情報交換で楽しいひとときを過ごしました。



## ◇ 8地区会 健康体操と健口体操

美濃 和香子

梅の花が咲き、気温は13度。2月26日、南部市民センターに、20名の参加者の元気な笑顔が見られました。健康体操と健口体操と、ナルクの近況報告の3本立てです。椅子に

座ったままの体操や、足の指を意識するスクワットなどで身体が暖まり、上着を脱ぎたいほどです。次のお口の体操も、舌や喉を鍛えるためのものですが、先生の百面相がおもしろかったです。このふたつの体操の目的は、10年後の自分を考えた時、今の身体能力を維持できているかという事でした。小さな心がけが大切なものだと考えさせられます。

最後に代表のプロジェクターによる近況報告を受けました。全員がお互いに心を支えあい、めざして行きましょうというお話でした。

次回のお花見を楽しみにしながら家路につきました。





# 預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2018年2月実績 ◇

合計 356点

区分	提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1	<b>ボランティア提供</b> 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	<b>221</b> 74名	赤木 都 石西 正子 梅田 壽雄 河上 勲 櫛部 瑞恵 平 里美 中馬 妙子 中橋 博子 林田 浩 福留 和代 堀田 和子 松本 幸子 森田 由利子 山塚 幸子 吉崎 富美子	東 好秋 今西 邦弘 遠藤 智多子 川元 大生 楠田 英子 高木 永子 土江 幸子 西川 昌子 東田 幸子 福山 喆子 本多 澄子 三坂 詔子 森脇 富美江 山本 義信 吉田 佐知子	井口 保子 岩堀 周子 遠藤 育代 北川 忠雄 倉本 幸子 高附 加智子 角山 正男 西村 洋子 平野 賀世 藤井 好江 町田 優子 三塩 美津江 山口 祐右子 山本 悦子 吉房 勝治郎	池上 愛子 上田 卓是 岡本 妙子 酒田 昌子 竹下 ひろみ 徳丸 洋子 橋本 政喜 廣瀬 光男 藤原 美保 松浦 緑 三宅 順子 山下 徳子 山本 美枝子 和田 喜代美	池田 勝代 植本 壽満枝 押江 一恵 木村 杏 下村 和子 谷脇 文江 戸出 美穂子 林 輝子 廣瀬 邦子 藤原 榮子 松尾 淑子 向井 範雄 山田 倫子 山本 典子
2	<b>送迎</b>	<b>24</b> 8名	今西 邦弘 西川 昌子	上田 卓是 蜂谷 直孝	岡本 俊治 山田 徹	川元 大生 下村 英男	
8	<b>コーディネート</b>	<b>8/4名</b>	東 好秋	押江 一恵	高附 加智子	廣瀬 光男	
9	<b>事務所当番 事務所作業</b>	<b>103</b> 26名	東 好秋 岡村 きよみ 下村 和子 中村 好宏 宮崎 清志 山田 徹	池上 愛子 岡本 年昭 蕎麦谷 寿美子 浜田 佳代子 向井 範雄	上地 恵美子 亀田 美穂子 竹内 照恵 濱田 一美 矢野 紀之	梅田 壽雄 神崎 富貴子 富平 恵理子 福留 和代 山口 喬彦	大辻 宏 古布 啓治 豊嶋 イツ子 三塩 美津江 山添 栄造
12	<b>福祉車両</b>	<b>0/1名</b>	上田 卓是				

## 「生きがい創造学園」ボランティア（時間預託活動）募集

2018年度「生きがい創造学園」は19講座を市民対象に開講します。

会報に講座ボランティア募集のチラシを同封しています。

チラシ参照の上、ご希望の方はナルクの事務所まで申し込んでください。

担当：辻 洋子

## 新しい施設での時間預託活動者の募集

サービス ちえのわ

住所：枚方市長尾家具町2丁目5-4

- 活動内容 : 話し相手、見守り、イベントの手伝い
- 時間預託 : 1時間につき1点付与
- 交通費 : 実費支給

詳細は折り込みチラシをご覧ください。

担当：今井洋三

◇ 奉仕活動 2018年2月実績 ◇

合計 948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	89 30名	青木 宏平 大倉 哲郎 澤田 年江 竹中 嘉代子 戸出 美穂子 蜂谷 照美	青木 ヤス子 岡副 一枝 下野 公子 谷垣 孝子 中川 良子 浜崎 佳代子	青木 福得 笠原 加寿子 新道 美由紀 種田 ナス子 中村 太一 松村 みや子	上田 卓是 川畑 美恵子 高木 永子 玉里 幸子 西村 洋子 吉崎 富美子	梅岡 昌美 佐藤 繁子 高橋 真弓 戸田 間理子 橋本 美也子 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	163 28名	青木 宏平 岩坪 千寿子 大辻 宏 高橋 真弓 松村 みや子 森本 賢二	青木 ヤス子 植本 壽満枝 岡副 一枝 戸田 間理子 三塩 美津江 吉崎 富美子	東 好秋 梅岡 昌美 小石川 光夫 戸出 美穂子 三津 輝雄 四角 利和	今栄 菊子 遠藤 保江 古布 啓治 福山 佐和子 宮崎 清志	今西 邦弘 大谷 俊雄 蕎麦谷 東造 正岡 哲也 森井 禮子
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	86 55名	青木 宏平 上延 淳子 岡村 きよみ 古布 啓治 下村 和子 中馬 妙子 西川 昌子 廣田 靖子 松村 サヨ子 宮本 琴江 山田 倫子	青木 ヤス子 宇仁 義明 加納 勝子 小川 美智子 高橋 保 角山 正男 西本 雅子 福田 勝博 松本 輝夫 村上 恭啓 山本 貴代子	東 好秋 浦口 紀子 川上 一富實 近藤 輝男 高橋 敏子 東平 順子 浜田 佳代子 藤井 好江 三津 輝雄 森高 輝子 山本 典子	今西 邦弘 遠藤 智多子 北川 忠雄 四方 快枝 竹川 志出子 富田 靖 林 輝子 藤原 和市 宮永 田鶴子 山口 祐右子 吉田 正男	上田 卓是 大辻 宏 小林 喜枝子 下村 英男 田中 一美 西川 英雄 人見 眞佐子 松浦 緑 宮本 利明 山田 徹 吉田 千恵子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	174 43名	青木 宏平 上田 卓是 神崎 富貴子 近藤 秀子 竹原 富子 蜂谷 照美 堀田 和子 向井 範雄 四角 利和	青木 ヤス子 植本 壽満枝 北川 忠雄 澤田 年江 谷脇 文江 林 輝子 松村 サヨ子 向井 明美 和田 亮吉	秋山 季久雄 梅岡 昌美 木村 和夫 下村 英男 西尾 千鶴子 廣瀬 光男 松本 輝夫 山田 徹 和田 喜代美	今井 洋三 大辻 宏 木村 杏 下村 和子 西岡 堆二 藤原 和市 三津 輝雄 山田 倫子	今西 邦弘 押江 一恵 古布 啓治 平 里美 蜂谷 直孝 堀田 英雄 宮崎 清志 吉崎 富美子
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	436 135名	青木 宏平 東 好秋 石西 正子 今西 邦弘 植本 壽満枝 遠藤 智多子 岡村 きよみ 加納 勝子 川上 一富實 熊岡 浪恵 近藤 輝男 澤田 良和 田岡 治子 種田 ナス子 東平 守弘 中嶋 庸子 西岡 幸美 野口 弘 林 輝子 古武 由紀子 三坂 詔子 宮永 田鶴子 森高 輝子 山崎 健 山塚 幸子 行元 東洋 吉田 千恵子	縣 裕子 井口 保子 一宮 順世 岩崎 澄子 宇仁 義明 大亀 恵子 岡本 年昭 紙屋 クミエ 川元 大生 庫本 方明 近藤 秀子 清水 喜久子 高木 永子 田淵 美佐子 東平 順子 仲田 ミチエ 西川 昌子 野村 文夫 廣田 靖子 堀田 英雄 三塩 美津江 宮本 利明 森本 賢二 山下 千賀子 山本 義信 横山 みゆき 吉房 勝治郎	秋山 季久雄 池上 愛子 伊藤 伸枝 岩坪 千寿子 梅岡 昌美 大谷 和代 岡本 妙子 亀田 美穂子 神崎 富貴子 庫本 美弥子 合田 賢一 杉原 トモ子 高橋 保 中馬 妙子 徳丸 洋子 中野 英子 西邨 幸子 蜂谷 直孝 福留 和代 本多 澄子 三津 輝雄 宮本 琴江 柳澤 卓 山下 徳子 山本 貴代子 吉崎 秀子 四角 利和	明智 千佳 池田 勝代 井上 行弘 植木 美恵子 梅田 壽雄 大村 三女子 奥野 忠子 河合 ハツノ 北川 忠雄 栗谷 加代子 酒井 靖子 蕎麦谷 東造 竹川 志出子 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 中村 太一 仁波 正之 浜田 佳代子 福山 佐和子 松村 サヨ子 南谷 登代子 向井 範雄 山口 喬彦 山田 徹 山本 典子 山本 美代子 吉田 正男 和田 亮吉	浅野 明子 池淵 洋子 今井 洋三 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 勝二 押江 一恵 河上 勲 櫛部 昭男 古布 啓治 佐々田 雅春 平 里美 谷脇 文江 角山 正男 富平 恵理子 中村 好宏 根来 和子 濱田 一美 藤原 和市 松本 輝夫 宮崎 清志 村上 弘子 山口 祐右子 山田 倫子 山田 美代子 吉田 正男 和田 喜代美

## 新会員交流会に参加して

服部 一恵 (7地区)

ボランティア活動の知識や心構えも無い「ボランティア初心者」でも身に付けた特技やキャリアを提供し会員同士が助け合いながら活動するというナルク「天の川クラブ」を勧められて入会したのは2016年11月でした。しかし私にはハードルが高く提供が出来なくて活動に対して消極的でした。

今回「2017年新会員交流会」に誘われて、実際に活動されている担当者の方々の内容を聞いて多

種多様な依頼があり、それに対する実績もあることを知りました。それでシンプルに自分のできることをできる時にできる方法で提供すればいいんだと思い、いつか利用者側になるかも知れない日のために、まずは、時間預

託制度を理解し、元気なうちに点数を積み上げることだと認識しました。私の中でのボランティア意識が一步前進した交流会でした。



## 第4回「北河内エリア会議」開かれる

代表代理 梅田 壽雄

2月28日、寝屋川拠点「かすきの会」担当により開催され、和田エリア担当理事、植本総合事業担当、梅田の3名が出席しました。寝屋川、交野、四条畷、東大阪・大東、枚方の5拠点に加え寝屋川拠点の運営委員が参加されました。冒頭、和田理事から「ナルク」の活動をさらに発展させ「真の助け合い」の活動を推進したい、そのためには各拠点が情報を密にすると共に課題を共有化してエリアとして取り組むことが大事であると表明がありました。

各拠点の活動

状況は、共通して会員の減少と高齢化が進んでいると報告されました。今回は生活支援総合事業がメインテーマであり、寝屋川と東大阪・大東の取組に続き植本総合事業担当から枚方拠点「すこやか」の進捗状況を詳しく説明しました。

また、エリア活動活性化のため、エリア会議は年2回の内、1回は全体会議、あと1

回は小規模で専門部会の開催が提案され、取り掛かりとして会計担当者会議が決まりました。

行き届いた道案内や会場設営等々「かすきの会」運営委員の皆様に変なお世話になり心から感謝申し上げます。



## 3月の同好会活動内容（203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 5名	15日5名 本日より将棋1名新入会。	5月17日
英会話 14名	4日8名 18日6名 郵便に関する用語、what is lilke ? の使い方他、市場での買い物の会話を練習しました。	5月20、27日
ホ・ヅ・バ 9名	23日9名 おもちゃのチャチャチャ、ドレミの歌などの子供の歌。サボテンの花、揚げば尊し、等12曲。	5月25日
カラオケ 16名	6日8名 20日8名 東北大震災から7年の今月、西の空から「がんばれ援歌」を心込めて合唱。	5月1、15日
組ひも 8名	19日8名 桜の開花が待たれる3月ですが、雨、風飛ばす勢いで組台に向かって口と手が動いていました。	5月21日
コスモス 9名	10日9名 楽しく語り合いました。	5月12日
オカリナ 20名	4日9名 18日11名 春の曲を歌も一緒に練習しました。「さくら」「春が来た」「春の小川」「うれしいひな祭り」等	5月6、20日
野菊の会 名	中止	5月22日
マジック 15名	トランプ予言カードを教わった。寝屋川拠点から1名見学者があり、楽しい時間を共有しました。4月16日は休会です。	5月4日、21日
水切り絵 7名	28日7名 桜の花も満開で身も心もうきうき。話もはずみ楽しく思いおもいの作品に取り組みました。	5月28日
絵手紙 14名	26日14名 春の日差しが暖かい季節となり、笑顔と笑顔の挨拶の後、春の字をアレンジして絵手紙作成しました。	5月28日
卓球 17名	10日9名、17日8名。	5月5、12、19、26日
テニス 31名	7日8名 14日7名 21日7名 28日9名 28日は真夏のような暑さでしたがお花見気分で見ました。	5月2、9、16、23日
ウォーキング 13名	15日13名 旧奈良街道の暗峠に挑戦。国道だがすごい登り、皆さん元気に完歩。次回4月19日浄瑠璃寺と岩船寺。	5月17日
カワセミ 名	3月は雨天のため中止。4月は26日、旧国鉄福知山線廃線跡散策。JR京橋駅みどりの窓口10時。	5月24日
JR青春旅 25名	27日25名 奈良・五條市の歴史街道探訪の旅、春うららの紀州街道をゆっくり散策楽しい旅でした。	7月下旬
ゴルフ	活動なし	
盆踊り	活動なし	



## ◇「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
西川 則昌	和恵	枚方市高田 (8)	木村 勝		枚方市町楠葉 (1)
松山 浩子		枚方市香里ヶ丘 (6)	矢野 サヨ子		枚方市牧野阪 (2)
相澤 昇作	三保子	枚方市堂山 (4)	藤井 千恵子		枚方市藤阪元町 (10)

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・アダプトー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・アダプトー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	ユーカーリ
すこやか広場きょうぶん	毎週 平日 (随時)	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
広場さびり(子育て)	毎月 指定日の火曜日	10時30分～1時間	サプリ村野

### 4月 (16日以降のみ掲載)

27日 (金) 2018年度総会議案書の製本 10時～ ふれあいルーム

### 5月

7日 (月) スタッフ会 13時～ ふれあいルーム  
 14日 (月) 運営委員会 13時30分～ ラポ4F MR1・2  
 23日 (水) 6地区会 9時45分～ 枚方公園駅バスターミナル  
 29日 (火) 家事支援担当者会議 13時～ ラポ4F MR1・2  
 29日 (火) コーディネーター会 14時30分～ ラポ4F MR1・2

### ◇「運営委員会」報告◇

事務局長 東平 守弘

3月運営委員会3月12日開催。出席者25名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 2月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆ 次年度運営委員の退任・新任及び活動の分類と担当について
- ◆ 2018年度定時総会の準備及び役割分担について
- ◆ ディサービス ちえのわ の時間預託活動について
- ◆ ナルク本部による業務監査の結果報告について
- ◆ 枚方市生活援助訪問事業の進捗状況の報告
- ◆ 2月度奉仕活動担当者会議の報告
- ◆ 北河内エリア会議の報告
- ◆ 新会員研修会の開催について