

〈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.249 2018年5月
会員数 773 (男296 女477 世帯523)

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

ナルクのお陰で元気です

私は現在83歳、定年後 NALC（当初はWAC アクティブ・クラブ）に入会してから早や23年が経ちました。この歳まで元気に過ごして来られたのは、高齢者の助け合いという大きなテーマを掲げたNALC「天の川クラブ」の皆さんとともに活動したり話し合ったり遊んだりして来たことが最大の理由だと思います。

また、やや個人的にはなりますが、特に歩くことを意識して生活して来たこともあるのかも知れません。実は、私にとって歩きを意識したキッカケの一つが平成21年4月25日～5月24日に実施されたナルク設立15周年記念行事の、中仙道六十九次〔エコ・ふれあいウオーク〕なのです。

高畑会長が団長、私は副団長の一人として全員無事に目的地の京都に到着することができました。その後記念誌の企画および作成に参加しました。

これはナルクの5年毎の記念行事として、5周年記念行事は日本列島クリーン大作戦。10周年記念行事は東海道五十七次ウオーク。20周年記念行事は東日本大震災慰問をテーマとして行われました。

中仙道六十九次の内容は
4月25日 日本橋（東京）三越屋上で出発式と記念植樹
途中の各地（21箇所）で植樹（17回）、
拠点交流／市役所等訪問（11回）

野村 文夫（10地区）

5月24日 京都三条大橋河川敷で完歩式典
ウオーク参加者延べ人数 2,978人
部分参加者数 2,163人
完歩者数 20人
全行程距離数 535.9km
(最大24km/日)

難所（峠）は 和田峠、碓氷峠、鳥居峠の
標高差1200m～1600m

これこそナルク魂、沿道の近くの拠点の方々が道案内、部分参加、荷物運搬、救急等で献身的に支援していただきました。

私としてこの行程を歩き通せたことで自信が生まれ、その後スペイン、サンチアゴ巡礼（行程800km、35日）にも挑戦し、完歩することができました。これからも体調と相談しながらピンピンコロリを目指して歩き続けたいと思っています。



サンチアゴ大聖堂の前で

◇草花や植木があなたの熱き心を待っています

庭・植木の手入れCO 角山 正男

2017年度の庭・植木の手入れの活動は、関わっていただいた皆さんの大いなるパワーによって637点と当初計画の130%を達成しました。2011年(658点)以来の600点越えです。又、転換期となった2014年の443点を振り返るとその変化に驚かされます。

ひとえに、各地区のCO及び庭・植木の手入れ活動に参加いただいた皆さんに感謝申し上げます。

結果の特徴は秋季に利用が集中し1・3地区の利用が半数です。自地区で利用に対応する提供者の確保が出来ないので他地区に助っ

人を要請し提供者を確保されています。

継続利用の多い地区は利用者とのコーディネートを早め、庭木の種類をベースにスケジュールを立て、提供者と日程調整する。その他、伐った枝の片付等を女性に担当いただくとか、松は提供者が限定されるので、松と一般木の剪定日を異にするなど各COの工夫とご苦労が偲ばれます。

会員の皆さんのなかには剪定(松)のスキルをお持ちの方がおられるのではないのでしょうか。あなたの手と行動を庭木の手入れにお貸しください。

時期別				地区別		
5~7月	10~12月	その他	計	1地区	3地区	他地区
206点	311点	120点	637	206点	124点	307点
32%	49%	19%	100	52%		48%



◇「水切り絵」同好会に参加して

野口 佐智子(8地区)

「水切り絵をしませんか!」と声をかけていただいたときは、どんなものか?と不安に思いながら参加しました。最初は、新聞紙の赤い部分をちぎって大きなイチゴの形を作り、ハガキに貼り付けました。皆さん思いおもいのイチゴが出来上がり楽しかったです。捨てられる新聞紙のカラー部分をもう一度生かして、色々な作品が出来ようになり、年一回ふれあいルームに展示しています。

今年一月には、皆でアイデアを出し合い数ヶ月もかけて、四枚

の大きなパネルに「日本の四季」の風景を作成し、皆様に見ていただく事ができました。

水切り絵同好会は、月に一回の活動ですが、終わった後お茶を飲みながらおしゃべりができるのも楽しみの一つです。

また、食事会や旅行などの計画もあり、和気あいあい楽しいお友達の輪となり、喜んで参加しています。

今は、新聞紙の広告部分を一枚一枚見るようになり"綺麗な色"何が作れるかな?と期待しながら・・・



◇ 1 地区会 地域社会貢献の大切さを

山田 倫子

4月7日、楠葉生涯学習市民センターで33名が出席して、今年度第1回目の地区会が開催されました。先ず、和田代表より会員の減少や「日常生活支援総合事業」により、ボランティア団体として地域社会貢献を行う事が大切との話がありました。

今年4月よりスタートした「ディサービス ちえのわ」の活動要綱の説明と支援協力の要請があり、私達としても対応を考える必要があると思いました。続いて、3名のコーディネーターより昨年度の活動報告及び今年度の活動計画を、又1地区の活動として「会員の

増加」「世話人の交代」「クリーン・アダプト」の話がありました。午後からの楠葉中央公園でのお花見会は前日の雨と寒の戻りの為室内での親睦会となりました。



◇ 2 地区会 雨でちょっと残念でした

福山 佐和子

4月6日、牧野生涯学習市民センターにて16名参加のもと、お花見を兼ねた2地区会が開催されました。青木副代表から活動の状況等の話があり、続いて一宮統括から会員同士の助け合いと「ディサービス ちえのわ」の募集案内がありました。

今回退任される戸出運営委員は「良い経験ができました」と挨拶。本当にありがとうございました。お花見弁当で笑顔がこぼれ、雨のため玄関で記念撮影をパチリ。その後有志

で阪公園にて八重桜をバックにはいポーズ！



◇ 4・5 合同地区会 桜で名高い楽寿荘で開催

川上 一富實

例年であればこの時期桜で埋めつくされる楽寿荘で、4月6日、4・5地区の合同地区会を39名の方々の参加で開催しました。桜はあいにくと葉桜でしたが、和田代表の「ナルクの現状報告」の後、花見弁当に舌鼓を打ちながら4地区世話人代表川元さんの名司会の進行のもと、次々と演じられる余興を楽しみました。とりわけ口笛演奏はアンコールの声がかかるほどでした。桜の花は残念でしたが、すばらしい地区会となりました。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2018年3月実績 ◇ 合計 495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	315 109名	青木 ヤス子 安藤 博之 一宮 順世 入江 みや子 遠藤 智多子 河合 ハツノ 熊岡 浪恵 酒田 昌子 杉村 要子 竹下 ひろみ 土江 幸子 富平 恵理子 西川 昌子 林 輝子 廣瀬 邦子 藤原 美保 松浦 緑 三塩 美津江 森本 賢二 山田 倫子 山本 典子 吉田 佐知子	赤木 都 井口 保子 井上 行弘 岩堀 周子 大谷 和代 川元 大生 倉本 幸子 佐藤 繁子 平 里美 橘 佳寿子 角山 正男 中橋 博子 西村 洋子 東田 幸子 福留 和代 藤原 榮子 松尾 淑子 向井 範雄 森脇 富美江 山塚 幸子 横田 由美子 吉田 千恵子	浅野 重雄 池上 愛子 井上 逸子 植木 美恵子 岡村 きよみ 木村 杏 近藤 輝男 澤田 良和 田岡 治子 谷脇 文江 徳丸 洋子 中村 好宏 西邨 幸子 人見 眞佐子 福山 詰子 本多 澄子 松野 久代 村上 恭啓 山口 祐右子 山中 暁子 吉岡 京子 四角 利和	東 好秋 池田 勝代 今井 洋三 梅岡 昌美 岡本 妙子 楠田 英子 近藤 秀子 澤田 年江 高木 永子 伊達 みちよ 戸出 美穂子 永吉 悦子 橋本 政喜 平野 賀世 藤 朋子 前野 みよ子 松村 サヨ子 森木 登美子 山下 徳子 山本 義信 吉崎 富美子 和田 喜代美	安達 和彦 石西 正子 今西 邦弘 梅田 壽雄 押江 一恵 久保 百合 合田 賢一 柴野 光子 高附 加智子 中馬 妙子 富平 信行 西尾 千鶴子 服部 一恵 廣瀬 光男 藤井 好江 牧野 栄子 三坂 詔子 森田 由利子 山科 初子 山本 美枝子 吉澤 里美
2	送迎	50 8名	安達 和彦 下村 英男	今西 邦弘 西川 昌子	岡本 年昭 山田 徹	岡本 俊治	川元 大生
8	コーディネート	16 10名	東 好秋 角山 正男	押江 一恵 富平 恵理子	川元 大生 廣瀬 光男	古布 啓治 山田 徹	近藤 秀子 吉野 嘉代子
9	事務所当番 事務所作業	114 28名	東 好秋 大辻 宏 古布 啓治 富平 恵理子 福留 和代 山口 喬彦	池上 愛子 岡村 きよみ 柴野 光子 豊嶋 イツ子 三塩 美津江 山添 栄造	上地 恵美子 岡本 年昭 蕎麦谷 寿美子 中村 好宏 宮崎 清志 山田 徹	宇仁 義明 亀田 美穂子 竹内 照恵 浜田 佳代子 向井 範雄	梅田 壽雄 神崎 富貴子 東平 守弘 濱田 一美 矢野 紀之
12	福祉車両	0/1名	安達 和彦				

◇ 奉仕活動 2018年3月度 ◇ 合計 1199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	109 34名	青木 宏平 大倉 哲郎 久保田 カツエ 下家 真由美 谷垣 孝子 中川 良子 吉崎 秀子	青木 ヤス子 岡副 一枝 庫本 方明 下野 公子 種田 ナス子 中村 太一 吉崎 富美子	一宮 順世 笠原 加寿子 庫本 美弥子 高木 永子 玉里 幸子 浜田 佳代子 和田 亮吉	上西 由美子 川畑 美恵子 佐藤 繁子 高橋 真弓 戸田 間理子 正岡 保代 和田 喜代美	梅岡 昌美 神崎 富貴子 澤田 年江 竹中 嘉代子 戸出 美穂子 松村 みや子

第24回ナルク「天の川」定時総会のご案内

☆ 日時：2018年6月7日（木）13時～ 場所：メセナひらかた

☆ 総会出欠ハガキは5月30日（水）が締切です。

☆ 詳細は同封の議案書とチラシを参照下さい。

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	150 37名	青木 宏平 遠藤 保江 神崎 富貴子 進藤 伊公子 戸出 美穂子 三津 輝雄 山口 祐右子 和田 亮吉	東 好秋 大谷 俊雄 小石川 光夫 蕎麦谷 東造 西村 洋子 宮崎 清志 山本 典子 和田 喜代美	今栄 菊子 大辻 宏 古布 啓治 高附 加智子 野村 文夫 森井 禮子 吉崎 秀子	岩坪 千寿子 岡副 一枝 澤田 年江 高橋 真弓 正岡 哲也 森川 清美 吉崎 富美子	植本 壽満枝 川畑 美恵子 下村 和子 戸田 間理子 松村 みや子 森本 賢二 四角 利和
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	65 44名	青木 宏平 浦口 紀子 北川 忠雄 近藤 輝男 名倉 正樹 林 輝子 松村 サヨ子 村上 恭啓 山本 典子	東 好秋 遠藤 智多子 木村 勝 下村 和子 西川 英雄 人見 眞佐子 松本 輝夫 山口 祐右子 吉田 正男	今西 邦弘 大辻 宏 小林 稔 高橋 保 西川 昌子 廣田 靖子 三津 輝雄 山田 徹 吉田 千恵子	上延 淳子 加納 勝子 古布 啓治 竹川 志出子 西本 雅子 福留 和代 宮本 利明 山田 倫子 和田 喜代美	宇仁 義明 川上 一富實 小山 美智子 中馬 妙子 浜田 佳代子 藤原 和市 宮本 琴江 山本 貴代子
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	175 42名	青木 宏平 植本 壽満枝 神崎 富貴子 澤田 年江 竹原 富子 廣瀬 光男 前野 みよ子 向井 明美 和田 亮吉	青木 ヤス子 梅岡 昌美 木村 和夫 四方 快枝 谷脇 文江 藤井 好江 松本 輝夫 山田 徹 和田 喜代美	秋山 季久雄 遠藤 智多子 木村 杏 下村 英男 西岡 堆二 藤原 和市 三津 輝雄 山田 倫子	今井 洋三 大辻 宏 古布 啓治 下村 和子 蜂谷 直孝 堀田 英雄 宮崎 清志 吉崎 富美子	今西 邦弘 押江 一恵 近藤 秀子 平 里美 蜂谷 照美 堀田 和子 向井 範雄 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	700 157名	青木 宏平 浅野 明子 池田 美智子 伊藤 伸枝 岩崎 澄子 内堀 サヨミ 浦口 紀子 大谷 俊雄 岡本 年昭 紙屋 クミエ 川元 大生 倉森 孝夫 合田 賢一 下村 和子 高橋 保 田淵 美佐子 角山 正男 中嶋 庸子 中村 好宏 西邨 幸子 蜂谷 直孝 人見 眞佐子 福山 喆子 前田 和子 松本 輝夫 宮崎 清志 森本 賢二 山下千賀子 山中啓 行本東洋 吉田正男 和田亮吉	青木 ヤス子 東 好秋 池田 勝代 井上 行弘 植本 美恵子 宇仁 義明 遠藤 智多子 大谷 和代 岡本 妙子 亀田 美穂子 神崎 富貴子 栗谷 加代子 酒井 靖子 杉原 トモ子 竹川 志出子 玉里 幸子 東平 守弘 仲田 ミチ工 西岡 堆二 根来 和子 服部 一恵 廣瀬 光男 藤田 史子 松浦 緑 三坂 詔子 宮永 田鶴子 柳澤 卓 山下徳子 山本義信 横山みゆき 吉田千恵子 和田 喜代美	縣 裕子 安達 和彦 池淵 洋子 今井 洋三 上西 由美子 梅尾 良之 大亀 恵子 大村 三女子 奥野 忠子 河上 勲 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐々田 雅春 蕎麦谷 東造 谷脇 文江 中馬 妙子 徳丸 洋子 中野 英子 西岡 幸美 野口 弘 浜田 佳代子 廣田 靖子 藤原 和市 松葉井 昌代 三塩 美津江 宮本 利明 山口 喬彦 山田徹 山本貴代子 吉崎 秀子 吉房勝治郎	秋山 季久雄 井口 保子 石西 正子 今栄 菊子 上延 淳子 梅岡 昌美 太田 満由美 岡村 勝二 押江 一恵 川上 一富實 庫本 方明 近藤 輝男 澤田 良和 平 里美 種田 ナス子 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 中橋 博子 西川 昌子 野村 文夫 濱田 一美 福留 和代 古武 由紀子 松村 サヨ子 三津 輝雄 向井 範雄 山口 祐右子 山田 倫子 山本典子 吉崎 富美子 吉村玲子	明智 千佳 池上 愛子 一宮 順世 今西 邦弘 植本 壽満枝 梅田 壽雄 大谷 鈴枝 岡村 きよみ 笠原 加寿子 川畑 美恵子 庫本 美弥子 近藤 秀子 清水 喜久子 高木 永子 田畑 敦子 土江 幸子 富平 恵理子 中村 太一 西田 スマコ 橋本 美也子 林 輝子 福山 佐和子 本多 澄子 松村 みや子 南谷 登代子 村上 弘子 山崎 健 山中暁子 山本美代子 吉澤里美 四角利和

◇7地区会 カーリンコンを楽しむ

松村 篤

4月5日10時、桜が早く咲いて散りかけてはいましたが、好天气に恵まれて、地区会が楽寿荘で開催されました。出席者22名。枚方拠点の活動について和田代表のお話のあと、7地区世話人による活動についての提案と討論が行われました。

自己紹介、昼食懇談のあとは、午後からカーリンコンのゲームで賑やかに笑いながら体を動かして、予定通り14時に次回を約して

散会しました。



◇8地区会 ウクレレで唱歌を合唱

吉野 隆

4月4日(水)の午後、桜吹雪を見ながら楽寿荘で本年度第1回目の地区会が22名の出席で開催されました。角山副代表が「天の川クラブ」の現状を報告されました。

世話係より地区世話人の1部交代の件、今年度の地区会の予定の発表の後、野口運営委員の乾杯の音頭で食事会が始まりました。

出身地のお国訛りの自己紹介があり、美濃会員によるウクレレ伴奏で、全員で唱歌を熱

唱。和気あいあいのなか、本年もボランティア活動に頑張ることを胸に終了しました。



◇9地区会 ハーモニカと手作りゲームで

藤原 和市

春の地区会を4月6日(金)に「天の川クラブ」から近藤統括を迎え、京阪住宅自治会館で26名の参加で開催しました。

第1部のお楽しみタイム、第2部の会議タイム、第3部の昼食懇親会の3部制で実施し、お楽しみタイムではお点前によるお茶席とハーモニカ奏者の村上先生による「トーク&演奏」を満喫し、会議タイムでは近藤統括や秋山9地区世話人代表の話を通じて、

「天の川クラブ」全体の活動状況や9地区の活動実績、計画についての共有化を図ること

が出来ました。引き続いての昼食懇親会では飲食や全員参加による手作りゲームを通じて大変盛り上がり、会員間の親睦を深めた有意義な1日となりました。



4月の同好会活動内容 (260名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務局まで）	次月予定
囲碁・将棋 2名	19日2名 将棋の2人で行う。 いつでも会員を募集しています。よろしくお願ひします。	6月21日 ふれあいルーム
英会話 14名	8日6名 15日7名 郵便局で役立つ用語や動名詞の使い方、誕生日に関する英会話例文等を読みました。	6月3、17日 ふれあいルーム
ホ・ジ・バ 10名	27日10名 いい日旅立ち おさななじみ この木なんの木 さらば恋人 知床旅情 ふれあいなど12曲歌いました。	6月22日 ふれあいルーム
カラオケ 15名	3日8名 17日7名 暫くぶりのお顔も見え、花冷えの時期を賑やかに集い歌い晴れやかなひとときを楽しみました。	6月5日、19日 「エミ」
組ひも 8名	16日8名 60回目の教室でした。みんなで喜び、一日中、手と口は動いていました。	18日 ふれあいルーム
コスモス 10名	健康問題や生き方などについてそれぞれの考え方を楽しく話し合いました。	6月9日 ふれあいルーム
オカリナ 18名	1日8名 15日10名 早春賦、花、ピリプ、鯉のぼり・・・歌やお話を交えて練習しました。	6月3、17日 ふれあいルーム
野菊の会 7名	24日7名 今回は思いがけなく病気体験されたUさんのお話を聞きました。お菓子と抹茶を味わうとほっとします。	6月26日 ふれあいルーム
マジック 6名	6日6名 ミルクティーンのデモンストレーション。 次回は実技指導。3本ロープ仕上げ。16日は休会。	6月1、18日 ラポール
水切り絵 8名	25日8名	6月27日 ふれあいルーム
絵手紙 12名	23日12名 絵手紙を描けばすぐにポストインを目指し、切手を貼り、住所氏名を書いて投函。届く日が楽しみです。	6月25日 ふれあいルーム
卓球 37名	7日9名 14日8名 21日10名 28日10名	6月2、9、16、30日 サプリ村野
テニス 26名	4日8名 11日10名 18日8名 新入会員を迎え楽しく練習ゲームを楽しんでいます。	6月6、13、20、27日 春日コート
ウォーキング 19名	19日19名 岩船寺から浄瑠璃寺まで歩く。色々な石仏と馬酔木の花などに癒される。次は5月17日宇治天ヶ瀬ダム。	6月21日
カワセミ 38名	26日38名 旧国鉄福知山線廃線跡散策。素敵な溪谷美に満足。5月は24日城北公園・菖蒲園。京阪守口駅10時。	6月28日
JR青春旅 名	活動なし	
ゴルフ 15名	16日15名 天気にめぐまれてプレーしました。鳥居さんが優勝しました。	
盆踊り 15名	10日15名 今年も盆踊りの時期がきました。故郷を思い出しながら暑い夏を乗り切ります。	6月12日 ふれあいルーム

◇「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
奥嶋 寛司	美和	枚方市茄子作 (8)	

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～(6月から9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～(6月から9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～(6月から9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

5月 (16日以降のみ掲載)

23日 (水)	6地区会	10時～	枚方公園駅
26日 (土)	生活支援員研修・交流会	13時30分～	ふれあいルーム
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

6月

4日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
7日 (木)	第24回定時総会	13時～	メセナひらかた
11日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
26日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F 研修室4
28日 (木)	生活支援員養成研修	9時50分～	市民会館
29日 (金)	同上	9時50分～	市民会館

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 東平 守弘

4月運営委員会4月9日開催。出席者28名(うち新運営委員が「ザ・バ」-3名含む)。

次の事項を検討し了承された。

- ◆ 3月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆ 2018年度定時総会議案書と総会準備について
- ◆ 送迎活動の預託点数付与の見直しについて
- ◆ 「ディサービス ちえのわ」の賛助会員契約について
- ◆ ナルク本部による業務監査の結果報告
- ◆ 新会員交流会実施結果の報告
- ◆ 「会員増強推進委員会」作成の会員募集チラシについて