

〈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.250 2018年6月  
会員数777 (男295 女482 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

## わたしのナルク

1994年4月WAC（ナルクの前身）設立総会が天満「エルおおさか」で開催され、行ってみると場内は満杯、廊下の窓を開けて話を聞くという大盛況の場でした。

主人が「老後は子供達には頼れない。この会に入会しよう」との一言で入会しました。

入会後すぐに5月6月の2か月、枚方市主催のホームヘルパー3級課程を1日4時間・13日間受講しました。就任直後の高畑会長ご夫妻、後に「天の川クラブ」の事務局長を務められた小山さんご夫妻他7名が修了証書を受けました。

続いて7月枚方WACが設立され、事務所と言っても電話以外何もなく、必需品は持ち寄り、寒い日はこたつに足をいれての会議でした。こんなスタートから23年、いろんな出来事がありました。

利用者の叱責に涙したこと、利用者の感謝の言葉が嬉し涙となったこと。子供たちの笑顔に元気を貰ったこと。年末に在宅支援の要請が9件も来た時には怒りを覚えたものでした。

サンセール香里園の売店、おやつ作り、

## 松村 サヨ子 （1地区）

サンポエムの配食活動、志希自然小学校、エイジフリー・ライフ星が丘の盆踊りなどなど思い出は尽きません。“一番の思い出はなに？”と聞かれたら「地震の怖さ・厳しさをナルクの活動を通じて体感したこと」です。

阪神淡路大震災は事務所開設の半年後、東日本大震災は20周年の年でした。阪神淡路大震災時の時は、京阪淀屋橋駅と天満橋駅での街頭募金や神戸東灘区木山南小学校グラウンドでの炊き出し、おでん、焼きそばを300食造りました。とっても寒かった記憶が蘇ります。又、東日本大震災では、大川小学校の子供を想うたびに眼が潤みます。

ナルクが大好きで、“嫌や”と思ったことはありません。大勢の友達に恵まれました。年齢とともに動作も鈍くなりましたが、これからも体力の続く限り頑張るつもりです。娘も言います「お母さんナルク辞めたらアカンで」と。また、麻雀・グランドゴルフも大好き、こっちも頑張っています。



## ◇青色防犯パトロール

山田 徹（1地区）

NALC「天の川クラブ」での青色防犯パトロール（青パト）活動は、2013年8月開始以来本年4月末で4年9ヶ月になります。現在16台の自家用車と福祉車で枚方市内をパトロールしています。2017年度では1,062点となり、全奉仕活動点数の約8%の活動点数となっています。

青パト活動の効果としては、防犯効果・広範囲の見守り・住民の防犯意識の高揚・子育て支援の一環・地域防犯活動への貢献などが考えられます。



1地区の私は、青パト活動開始以来毎週1回年52週1回も欠かさずにパトロールをしています。現在まで何ら大きなトラブルや事件もありませんでしたが、「いじめ」らしい場面（中学生）・小学生の「けんか」場面2件・迷惑駐車で警察のパトカーに間違えられた事もありました。

この青パトの活動が犯行の抑止力となり市民の安全・安心の一助になればと思って頑張っています。

## ◇「天の川クラブ」ゴルフコンペで優勝

鳥居 保彦（9地区）

去る4月16日、第69回ゴルフコンペが牧野パークゴルフ場で開催され4組15名によるダブルペリア方式にてスタートした。

私は久しぶりの参加で、会員の方々から励ましの声をかけられ、のりのりのスタートを切ることが出来た。

前半は47とまますの成績であったが後半はスタートから6ホールで12オーバーとスコアがまとまらず、入賞を諦めそうになっていたが後半の3ホールを1オーバーで切り抜け（バーディあり）何とかスコアを纏めることが出来、ダブルペリア方式のおかげで、グロス96、ネット74



で運良く優勝することが出来た。

特筆すべきは

- ①メンバー、天候にめぐまれた。
- ②ダブルペリアで多くのハンディにめぐまれた。
- ③苦手なバンカーだが、当日はすべて1打で脱出出来た。

只、優勝も大変嬉しいが、久しぶりに会員の方々との再会、楽しい時間が過ごせた事も感激大である。最後にこのような楽しい、親交の深まるコンペをお世話いただいている西岡ご夫妻に心から感謝申し上げます。

## ◇日々是好日

副代表 青木 宏平

昨年6月から副代表として、「奉仕活動部門」を担当しています。従来、私はボランティア活動とは縁遠い日々でしたが、現在はボランティア大好き人間になっています。学生時代からの友人もビックリです。

ナルクの「奉仕活動」は、純粋なボランティア精神をベースとしており、何も見返りを求めない「無償の活動」という点が潔くて私は気に入っています。

「福祉施設」「子育て支援」「環境美化」「その他外部」の活動は、いずれも自分の意志で地域社会のため人のために汗を流します。そして喜ばれ感謝され、帰路に就く時には何とも言えない清々しい気持ちになります。「充実感」「生きがい」ともいえる自分を褒めたい気持ちです。結果として「健康」を得る、あるいは取り戻すことができます。

会員のTさん（2016年10月入会）は帰省した娘さんから「お母さん、最近元気になってきたね」と言われ、ナルクで活動を始めたからかなと喜んでおられます。これがナルクの良さだと思います。

種々の事情で暫く活動を休まれている方、

ぜひ復帰してまた活動を楽しんでください。入会後まだ具体的な行動に踏み切れていない方、奉仕活動の輪に加わり新たな生きがいを得てください。

2017年度の「奉仕活動部門」の実績は、計画12,045点に対して13,477点の好実績でした。会員の1点、1点の積み重ねが大きな成果になっています。行政からナルクへの評価も高まり事業活動の受託継続につながっています。

私の趣味は20年前から続けている写真、貸農園での野菜づくり、そして学生時代から足かけ50数年になる「男声合唱」活動です。男声合唱はトップ・セカンド・バリトン・ベースの四つのパートで構成され、独特の重厚なハーモニーが特長です。四つのパートが上手く融合した時には大きな感動が広がります。

ナルク「天の川クラブ」の活動も「奉仕活動」「時間預託活動」「同好会活動」「事業活動」の4つの部門で構成されています。4つの部門が、それぞれ最高のパフォーマンスを発揮する時、素晴らしいハーモニーと感動が生まれることと確信します。



筆者は前列右から2人目



## 預託活動・奉仕活動内容の報告

## ◇ 時間預託活動 2018年4月実績 ◇

合計 622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 ・デイサービス ちえのわ  生きがい創造学園 ナルク すこやか	442 116名	青木 宏平 井口 保子 一宮 順世 岩崎 澄子 遠藤 育代 河合 ハツノ 木村 勝 近藤 秀子 清水 喜久子 田岡 治子 竹下 ひろみ 土江 幸子 西尾 千鶴子 林 輝子 廣瀬 邦子 藤原 和市 前野 みよ子 松永 久美子 三塩 美津江 森本 賢二 山田 倫子 吉岡 京子 吉田 佐知子 和田 喜代美	青木 ヤス子 池上 愛子 井上 行弘 岩堀 周子 大谷 俊雄 川畑 美恵子 榎部 昭男 酒田 昌子 下村 和子 高木 永子 橋 佳寿子 徳丸 洋子 西川 昌子 東田 幸子 福留 和代 藤原 美保 牧野 栄子 松野 久代 宮崎 清志 森脇 富美江 山本 義信 吉崎 富美子 吉田 千恵子	赤木 都 池田 美智子 井上 逸子 植本 壽満枝 岡村 きよみ 神崎 富貴子 楠田 英子 佐藤 繁子 杉村 要子 高附 加智子 谷脇 文江 戸出 美穂子 西村 洋子 人見 眞佐子 藤 朋子 藤原 栄子 町田 優子 松村 サヨ子 村上 恭啓 山口 祐右子 山本 美枝子 吉澤 里美 吉房 勝治郎	東 好秋 池田 勝代 今井 洋三 梅岡 昌美 岡本 妙子 北川 忠雄 熊岡 浪恵 澤田 年江 蕎麦谷 東造 高橋 保 伊達 みちよ 中嶋 庸子 西邨 幸子 平野 賀世 藤井 千恵子 堀田 英雄 松浦 緑 松村 みや子 森木 登美子 山口 力 山本 典子 吉田 正男 四角 利和	安達 和彦 石西 正子 入江 みや子 遠藤 智多子 押江 一恵 木村 杏 倉本 幸子 柴野 光子 平 里美 高橋 敏子 中馬 妙子 中橋 博子 橋本 政喜 廣瀬 光男 藤井 好江 本多 澄子 松尾 淑子 三坂 詔子 森田 由利子 山科 初子 横田 由美子 吉田 一雄 和田 亮吉
2	送迎	47 10名	安達 和彦 澤田 年江	今西 邦弘 下村 英男	岡本 年昭 西川 昌子	岡本 俊治 山田 徹	川元 大生 四角 利和
8	コーディネーター	4 3名	東 好秋	川元 大生	廣瀬 光男		
9	事務所当番 事務所作業	129 30名	東 好秋 岡村 きよみ 庫本 方明 竹内 照恵 浜田 佳代子 向井 範雄	池上 愛子 岡本 年昭 古布 啓治 東平 守弘 濱田 一美 矢野 紀之	宇仁 義明 亀田 美穂子 柴野 光子 富平 恵理子 福留 和代 山口 喬彦	梅田 壽雄 神崎 富貴子 下村 和子 豊嶋 イツ子 三塩 美津江 山添 栄造	大辻 宏 久保 百合 蕎麦谷 寿美子 中村 好宏 宮崎 清志 山田 徹
12	福祉車両	0/2名	安達 和彦	川元 大生			

## ◇ 奉仕活動 2018年4月度 ◇

合計 807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	87 27名	青木 ヤス子 川畑 美恵子 下野 公子 谷垣 孝子 中川 良子 吉崎 富美子	上西 由美子 神崎 富貴子 新道 美由紀 種田 ナス子 中村 太一 和田 喜代美	梅岡 昌美 久保田 カツ卫 高木 永子 玉里 幸子 浜田 佳代子	大倉 哲郎 庫本 方明 高橋 真弓 戸田 間理子 松村 サヨ子	笠原 加寿子 澤田 年江 竹中 嘉代子 戸出 美穂子 吉崎 秀子
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	145 29名	青木 宏平 梅岡 昌美 神崎 富貴子 蕎麦谷 東造 松村 サヨ子 山本 典子	東 好秋 遠藤 保江 栗谷 加代子 西村 洋子 三津 輝雄 吉崎 秀子	今栄 菊子 大谷 俊雄 小石川 光夫 福留 和代 宮崎 清志 吉崎 富美子	今西 邦弘 大辻 宏 古布 啓治 福山 佐和子 森井 禮子 四角 利和	植本 壽満枝 川畑 美恵子 下村 和子 正岡 哲也 森本 賢二

<b>3 環境</b> アドブトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘げやき通り	<b>77</b> 54名	青木 宏平 青木 ヤス子 東 好秋 稲寄 則子 上延 淳子 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 北川 忠雄 木村 勝 小林 稔 古布 啓治 小林 喜枝子 古布 啓治 小山 美智子 近藤 輝男 四方 快枝 下村 和子 高橋 敏子 竹川 志出子 田中 一美 東平 守弘 東平 順子 富田 靖 名倉 正樹 西川 英雄 西川 昌子 西本 雅子 浜田 佳代子 林 輝子 人見 眞佐子 廣田 靖子 福田 勝博 福留 和代 藤原 和市 松浦 緑 松村 サヨ子 松本 輝夫 三津 輝雄 宮永 田鶴子 宮本 利明 宮本 琴江 村上 恭啓 山口 祐右子 山田 徹 山田 倫子 山本 貴代子 山本 典子 吉田 正男 吉田 千恵子 四角利和
<b>4 その他</b> 外部活動 青色防犯パトロール	<b>102</b> 30名	秋山 季久雄 今井 洋三 今西 邦弘 梅岡 昌美 大辻 宏 北川 忠雄 木村 和夫 木村 杏 古布 啓治 下村 英男 下村 和子 竹原 富子 谷脇 文江 西尾 千鶴子 西岡 雄二 蜂谷 直孝 藤原 和市 堀田 英雄 堀田 和子 松本 輝夫 三津 輝雄 宮崎 清志 向井 範雄 向井 明美 山田 徹 山田 倫子 吉崎 富美子 四角 利和 和田 亮吉 和田 喜代美
<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>396</b> 128名	青木 宏平 縣 裕子 秋山 季久雄 明智 千佳 浅野 明子 東 好秋 安達 和彦 井口 保子 池上 愛子 池田 勝代 池淵 洋子 石西 正子 一宮 順世 井上 行弘 今井 洋三 今栄 菊子 今西 邦弘 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 大亀 恵子 大谷 俊雄 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 河上 勲 川上 一富實 川元 大生 神崎 富貴子 櫛部 昭男 熊岡 浪恵 庫本 方明 庫本 美弥子 倉森 孝夫 栗谷 加代子 古布 啓治 近藤 輝男 近藤 秀子 合田 賢一 酒井 靖子 佐々田 雅春 澤田 良和 澤田 年江 清水 喜久子 下村 和子 杉原 トモ子 蕎麦谷 寿美子 平 里美 田岡 治子 高木 永子 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 角山 正男 東平 守弘 徳丸 洋子 戸出 美穂子 富平 恵理子 中嶋 庸子 仲田 ミチ工 中野 英子 中村 太一 中村 好宏 西岡 幸美 西川 昌子 西邨 幸子 仁波 正之 根来 和子 野口 弘 野村 文夫 蜂谷 直孝 浜田 佳代子 濱田 一美 人見 眞佐子 廣田 靖子 福留 和代 福山 佐和子 藤原 和市 古武 由紀子 本多 澄子 前野 みよ子 正岡 哲也 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 山口 喬彦 山口 祐右子 山崎 健 山下千賀子 山下 徳子 山田 徹 山田 倫子 山本義信 山本典子 山本美代子 行本東洋 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

### 「ひらかた聖徳園」夏まつり お手伝い募集（奉仕活動）

日 時：平成30年7月28日（土） 活動時間：16時～17時30分まで

持ち物：名札・エプロン（ナルク指定）・三角巾 募集人数：10名

申込み：事務所まで（電話可）

担当：田畑 敦子

## ◇同好会に入って 絵手紙

毎月第4月曜日は私の楽しみの1日となりました。先輩たちの中に混じり、イソイソと墨の準備。まず線の練習、そして毎月先生が考案して下さる課題で一枚を描く。そして、持ち寄った季節の花木でもう一枚。

上手く描こうと思う日は意外と出来が悪く、無心に語りかける花と向き合えた時は、ウフツツと思う出来になる。まあそれはマレでヘタが良い。ヘタで良い！ と絵手紙の基本を口に出し乍ら納得する。終わりに当番が準備し

## 前野 みよ子（7地区）

て下さったお菓子とお茶でホッとする。緊張と緩和の3時間は私の脳細胞にも滋養を与えてくれる数少ない感謝の一日となっている。



制作に夢中

## ◇野菊の会

以前、この欄で仏像の事にふれた。その後、「祈り」について手におえない疑問を持った。思いついたのは「カラーマゾフの兄弟」の中に手がかりはないかと、果たして1行だけ「この瞬間に死に行く者があるとして、その耳に私の祈りが届いたならば、どんなに安らかか」というのを見つけた。

えん罪に苦しむドミートリイの身を案じると祈らずにはいられない読者です。

ところで茶会は喜びにつけ悲しみにつけ開く。お点前の15分間の無言、静寂は、主客の祈りに通ずるものがあるのではないかと今

## 美濃 和香子（8地区）

さらながら思うところです。ならば、ごはんを炊くのも洗濯するのも私にとっては日常の祈りになるわけです。

野菊の会はおかげさまで8年目になります。



### 2018年「悠々の苑」夏祭り ボランティア募集（奉仕活動）

実施日：2018年8月5日（日） 13:00～16:00

場 所：「悠々の苑」（特別養護老人ホーム） 枚方市交北3丁目1-50  
（サンポエムデイサービスセンターと同じエリア内）

活動内容：模擬店のお手伝い 募集人員：15名程度

持ち物：ナルクエプロン、三角巾、名札

申し込み：7月10日（火）までにナルク天の川事務所宛てにご連絡ください。

担当：青木ヤス子

## 5月の同好会活動内容(237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 3名	17日3名 3人で交代して指しました。	7月19日 ふれあいルーム
英会話 14名	20日7名 27日7名 ジョシュ先生がハネムーンでクロアチアから帰ってきたので、お土産話を聞きました。	7月1日、15日 ふれあいルーム
ホ・ジ・ソ 12名	25日12名 亜麻色の髪の乙女、サボテンの花、365日の紙飛行機など12曲歌いました。	7月27日 ふれあいルーム
カラオケ 17名	1日10名 15日7名 若葉の美しい季節、鯉のぼりの曲に郷愁を、北上夜曲に過ぎし日のあれこれを……	7月3日、17日 「エミ」
組ひも 8名	21日8名 新しい作品が次々とできあがり、皆さん楽しそうでした。	7月16日 ふれあいルーム
コスモス 8名	11日8名 各自、いま困ったりして相談したいこと、健康維持（高齢者）に大切な運動法などについて話し合った。	7月14日 ふれあいルーム
オカリナ 10名	26日10名 5月は1回でした。茶摘み、おぼろ月夜、ビリーブ、ふれあい等、歌とともに練習しました。	7月1日、15日 ふれあいルーム
野菊の会 7名	22日7名 風かおるさわやかな5月。にぎやかなおしゃべりのうちに、今後のことや希望などをお話しました。	7月24日 ふれあいルーム
マジック 16名	4日9名 21日7名 ミルクティーンの実技指導を受け、マジシャン気分。7月第3月曜日（16日）は26日に変更。	7月6日、26日 ラポール
水切り絵 6名	23日6名 いろいろ楽しい話をしながら5月6月の花の作成をしました。手八丁、口八丁で～す。	7月25日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	28日10名 青葉・若葉の美しい頃、10名の参加者が形の違う葉っぱを描きました。	7月23日 ふれあいルーム
卓球 35名	5日10名 12日10名 19日6名 26日9名	7月7、14、28日 サプリ村野
テニス 25名	2日8名 9日9名 16日8名 湿度が高く練習を始めるとすぐ汗が出てきます。熱中症に気をつけて水分をたっぷり。	7月4、11、18、25日 春日コート
ウォーキング 22名	17日22名 放流中の天ヶ瀬ダムを見学した後、森林公園を散策。次回は6月21日球磨川・万博公園とビール工場。	7月19日 友ヶ島と淡島神社
カワセミ 33名	24日33名 大阪市城北公園・菖蒲園散策。6月は28日京都西国街道散策。京阪枚方市駅高槻方面行バス停10時。	7月26日 中之島公園と大川散策
JR青春旅 名	活動なし	7月25日 敦賀
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 11名	8日11名 5曲から6曲の練習を繰り返し行っています。デイサービスより予約が4回入りました。	7月10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
富永 智孝	枚方市南中振 (7)	久我 千穂	枚方市渚南町 (3)
佐々木 和子	枚方市出口 (7)	脇中 雅子	交野市藤が尾 (メ-ル)
林 豊子	枚方市長尾家具町 (メ-ル 10)	高橋 浩子	枚方市長尾元町 (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」、ラボ：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	9時～10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	9時～10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	9時～10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～11時30分	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～11時30分	サブリ村野

### 6月 (16日以降のみ掲載)

26日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラボ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 1F
29日 (金)	同上 (2日間)	9時50分～	市民会館 1F

### 7月

2日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラボ4F MR1・2
31日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラボ4F MR1・2
31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 岡本 年昭

5月運営委員会5月14日 (月) 開催。出席者25名 (うち新運営委員が「ザ-バ」2名含む)。  
次の事項を検討し了承された。

- ◆4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年度第24回定時総会準備事項の確認について
- ◆2018年度「秋のイベント」の内容について
- ◆2017年度枚方拠点会計監査結果報告について
- ◆平成30年度枚方市生活支援員養成研修の受講者募集について
- ◆新たに作成された「会員募集チラシ」の活用について
- ◆ボランティア保険の継続加入について
- ◆2017年度1年間の時間預託、奉仕活動者の地区別一覧表について