

〈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.251 2018年7月
会員数 773 (男 293 女 480 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

2018年度に向けて

代表 和田 亮吉

6月7日(木)「メセナひらかた」に於いて、第24回ナルク「天の川クラブ」定時総会を開催し、会員175名に加え来賓として枚方市伏見隆市長、社会福祉協議会武正行会長、ひらかた市民活動支援センター中村仁美事務局長、市幹部3名、本部西村事務局長、交野拠点戸田代表をお迎えし「天の川クラブ」に対し力強い励ましの言葉を頂きました。

その後、議案はすべて承認されました。

総会での主な内容を以下に記述します。

2017年度は、会員数800名を下回りましたが、時間預託活動は6,469時間で、ほぼ計画を達成し、奉仕活動は13,477時間と計画を大幅に上回ることが出来ました。

2018年度の目標は次の5項目を掲げました。

1. 活動会員の増強と会員増への取り組み

- 休眠会員から「活動する会員」を掘り起こしましょう！
- 友人・知人に呼びかけ新会員を増やしましょう！

2. 総合事業への積極的な取り組み

枚方市の新事業に昨年4月参画し、訪問型サービスAに取り組んで来ました。本年3月末には要支援1・2の利用者の方34名に支援が出来る体制が整い、今後は活動支援員を増し、より多くの支援が出来るよう積極的に取り組んで行きます。

3. 地区間交流への取り組み

地区会は、会員の顔が見える組織づくりとして発足して15年が経ち一定の進展は見られましたが、今後は、近隣地区と合同地区会を行い、より一層懇親を深め活動の範囲を広めて行きましょう！

4. 年齢に応じた「助け合い」の推進

ナルク「天の川クラブ」設立以来24年が経過し、会員の高齢化は顕著に表れて来ています。年を重ねるにしたがって、気力・体力にまだ自信のある方や不安を感じてくる方など個人差が出てきます。自分に合った活動を見出して積極的に参加しましょう！

5. 設立25周年記念の取り組み

来年度はナルク「天の川クラブ」設立25周年を迎えます。企画委員会を発足し、全会員が楽しめるような企画を立案します。

結びに、会員がお互いに声を掛け合い、「会員同士の関わり」や「つながり」を持ち、「元気で」「楽しく」「安心の出来る」ナルク「天の川クラブ」を目指しましょう



6月18日(月) 発生の大阪北部地震で被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

第一部は三塩美津江会員（4地区）の司会で進行し、今年も伏見枚方市長はじめ、関係団体のご来賓の御臨席を頂きました。和田代表の挨拶に続き、ご来賓から心強いお祝辞がありました。議長には四角利和会員（9地区）、

第二部の公演は、京都で結成された日本でも数少ないラテンコーラスグループ「エルマノス・ミシマ」の素晴らしいラテン音楽に酔いしれました。（エルマノスはスペイン語で兄弟）大きなつばの帽子のソンプレロ、肩から垂らした色彩豊かな布のサラッペの素敵な衣装で、ベサメムーチョ から始まり、セ

第三部懇親会は、場所を2階から6階に移動し、各地区毎にテーブルに着席。西村本部事務局長の乾杯の音頭で宴がスタートしました。お弁当をいただきながら時間が経つにつれて、あちらこちらで歓談が始まり、隣の人とお話をするのにも大きな声で話をしないと聞きづらい状況となる程盛り上がってしまし



事務局 向井 範雄

書記に神崎富貴子会員（8地区）が選出され、議案書に沿って2017年度の活動結果報告、2018年度の人事及び活動計画が提案され満場一致の承認で滞りなく終了しました。

中馬 妙子（4地区）

ジャマ・フジヤマ、コーヒールンバ等次々と演奏されるラテンのリズムに、思わず踊り出したくなる素晴らしいひと時でした。

最後のラ・バンバでは、手拍子で会場全体が揺れ、アンコールは「別れの朝」で、何とも名残惜しい雰囲気での終了となりました。

奥島 寛司（8地区）

その後、新入会員6名が前へ出て1人ずつ自己紹介をしました。会場から「頑張ってください」と激励を受けていました。最後は、オー・ジーンズの演奏のもと、お馴染みの「憧れのハワイ航路」「生涯現役の歌（青い山脈）」を全員で合唱し三本締めで閉会となり、楽しい懇親会は終了しました。



◇サンセール香里園のお習字に携わって

山本 典子(6地区)

教室で墨・筆・半紙を用意して待っていると、1人・2人と連れだって来られます。

「こんにちは、今日も宜しくお願いします」とあいさつすれば、みんなニコニコと好きな席に座り、「週1回のお習字が楽しみなのよ」とお手本を見ながら一生懸命に何枚も練習されている様子は頼もしい限りです。

いつも来られる方がお休みと聞くとお風邪かなと思ったり、怪我でも？と心配することもあります。お名前とお顔がわかる様にもなってきました。

前任の西岡幸美会員が長い期間「お習字は楽しい事よ」と元気あふれるきめ細かなご指

導をされて来られた事が、今も入居者さんの人気の教室となっている様に思います。

そして私も皆さまの楽しそうな様子を見て、ゆっくりと書をたしなみたいなあとしみじみ思う今日この頃です。

毎月第1・3・4木曜日午後1:30~4:30の3時間の預託活動です。

興味のある方は事務所までお知らせ下さい。



◇テニスをしようよ

宮本 利明(1地区)

わたしたちは今、歳に似合わず非常に楽しい時間を持たせていただいています。

それは錦織圭や大坂なおみが日本のテニス



好きを励ましてくれるからです。

現実とは別にして、頭の中では自分がウインブルトンに立っている姿を想像できます。こんなすごい事はテニスをしていなくては出来ませんよね。テニス雑誌「スマッシュ」今月号にAKB佐藤朱が、ともにテニスを始める人の中に80代の女性がいると驚いていました。テニスの長所は年齢体力に関係なく楽しむことができることです。皆さんぜひ声をかけてください。新しい参加者をお待ちしています。

◇ウォーキング同好会

代表世話人 蜂谷 直孝

今年度のウォーキングは、京都や奈良の社寺の歴史散策や友が島と淡島神社、明石海峡大橋など、近くにあるが日頃なかなか行けないところへのハイキング。

そして、大阪南港の観光船・サンタマリア号乗船など会員の年齢に応じた比較的平坦な道で、興味深いコースを多くしました。山行きでは、比叡山、奈良・二上山、交野の山など比較的低く登りやすいところを選んでいきます。昨年の参加者は7割が女性です。ウォーキン

グの後のピアガーデンでの反省会も好評です。年間スケジュール表が必要な方は、事務所または世話人に申し出てください。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2018年5月実績 ◇

合計 739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 ・デｲｰﾋﾞｰｽちえのわ 生きがい創造学園 ナルク すこやか	545 131点	青木 宏平 井口 保子 一宮 順世 上地 恵美子 遠藤 智多子 岡本 妙子 神崎 富貴子 榎部 昭男 倉本 幸子 合田 賢一 澤田 年江 蕎麦谷 東造 高附 加智子 土江 幸子 中嶋 庸子 西川 美代子 服部 一恵 廣瀬 光男 藤 朋子 前野 みよ子 松尾 淑子 三坂 詔子 門口 よしみ 山塚 幸子 横田 由美子 吉野 隆 和田 喜代美	青木 ヤス子 池上 愛子 今西 邦弘 上延 淳子 遠藤 育代 押江 一恵 北川 忠雄 榎部 瑞恵 小谷 須奈枝 合田 康子 四方 快枝 平 里美 高橋 敏子 角山 カズコ 中橋 博子 西村 洋子 浜田 佳代子 廣瀬 邦子 藤井 千恵子 牧野 栄子 松永 久美子 三塩 美津江 矢野 サヨ子 山中 暁子 吉岡 京子 吉野 嘉代子	赤木 都 池田 美智子 岩堀 周子 植本 壽満枝 大谷 和代 河上 勲 木村 エミ子 楠田 英子 古布 啓治 酒田 昌子 柴野 光子 田岡 治子 徳丸 洋子 永吉 悦子 西邨 幸子 林 輝子 廣田 靖子 堀田 英雄 正岡 哲也 松野 久代 宮崎 清志 山口 祐右子 山本 義信 吉崎 富美子 吉村 玲子	東 好秋 池田 勝代 植木 美恵子 内堀 サヨミ 岡村 光子 河上 祐子 木村 和夫 久保 百合 近藤 輝男 佐藤 繁子 清水 喜久子 高木 永子 橋 佳寿子 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 西本 雅子 人見 眞佐子 福留 和代 堀田 和子 町田 優子 松村 サヨ子 森田 由利子 山下 徳子 山本 美枝子 吉田 佐知子 四角 利和	安達 和彦 石西 正子 上田 卓是 梅田 陽子 岡村 きよみ 川畑 美恵子 木村 杏 熊岡 浪恵 近藤 秀子 澤田 良和 新道 美由紀 高崎 久子 中馬 妙子 富平 恵理子 西川 昌子 橋本 政喜 平野 賀世 福山 結子 本多 澄子 松浦 緑 松本 幸子 森脇 富美江 山田 倫子 山本 典子 吉田 千恵子 和田 亮吉
2	送迎	64 6名	安達 和彦 西川 昌子	今西 邦弘	岡本 年昭	岡本 俊治	川元 大生
8	コーディネート	11 9名	東 好秋 福留 和代	合田 賢一 松浦 緑	角山 正男 松村 サヨ子	富平 恵理子 吉崎 富美子	西川 昌子
9	事務所当番 事務所作業	119 30名	東 好秋 岡村 きよみ 古布 啓治 蕎麦谷 寿美子 中村 好宏 向井 範雄	池上 愛子 岡本 年昭 澤田 年江 竹内 照恵 橋本 政喜 矢野 紀之	宇仁 義明 亀田 美穂子 柴野 光子 東平 守弘 浜田 佳代子 山口 喬彦	梅田 壽雄 神崎 富貴子 下村 和子 富平 恵理子 三塩 美津江 山添 栄造	大辻 宏 久保 百合 進藤 伊公子 豊嶋 イツ子 宮崎 清志 山田 徹
12	福祉車両	0/1名	安達 和彦				

◇ 奉仕活動 2018年5月実績 ◇

合計 969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	100 33名	青木 宏平 大谷 和代 庫本 方明 高橋 真弓 戸出 美穂子 蜂谷 照美 吉崎 秀子	青木 ヤス子 岡副 一枝 澤田 年江 竹中 嘉代子 中川 良子 浜田 佳代子 吉崎 富美子	上西 由美子 笠原 加寿子 下野 公子 種田 ナス子 中村 太一 正岡 保代 和田 喜代美	梅岡 昌美 神崎 富貴子 新道 美由紀 玉里 幸子 西村 洋子 松浦 多摩江	大倉 哲郎 久保田 カツヱ 高木 永子 戸田 間理子 蜂谷 直孝 松村 みや子
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	199 24名	青木 宏平 遠藤 保江 小石川 光夫 正岡 哲也 山本 典子	岩坪 千寿子 大谷 俊雄 古布 啓治 三津 輝雄 吉崎 秀子	上田 卓是 大辻 宏 下村 和子 宮崎 清志 吉崎 富美子	植本 壽満枝 岡副 一枝 進藤 伊公子 森井 禮子 四角 利和	梅岡 昌美 川畑 美恵子 蕎麦谷 東造 森本 賢二

3 環境 アドブトリパー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	59 42名	青木 宏平 宇仁 義明 川上 一富貴 古布 啓治 田中 一美 西本 雅子 松浦 緑 宮本 琴江 山本 美代子	青木 ヤス子 浦口 紀子 北川 忠雄 小山 美智子 東平 順子 浜田 佳代子 松村 サヨ子 山口 祐右子 吉田 正男	東 好秋 遠藤 智多子 木村 勝 近藤 輝男 富田 靖 福田 勝博 松本 輝夫 山田 徹	今西 邦弘 大辻 宏 小林 欣子 下村 和子 名倉 正樹 福留 和代 三津 輝雄 山田 倫子	上延 淳子 加納 勝子 小林 稔 竹川 志出子 西川 昌子 藤原 和市 宮本 利明 山本 貴代子
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	106 36名	青木 宏平 上田 卓晃 押江 一恵 下村 英男 西川 善郎 前野 みよ子 宮崎 清志 和田 亮吉	青木 ヤス子 植本 壽満枝 木村 和夫 下村 和子 西川 美代子 松村 サヨ子 山田 徹	秋山 季久雄 梅岡 昌美 木村 杏 竹原 富子 蜂谷 直孝 松本 輝夫 山田 倫子	今井 洋三 遠藤 智多子 古布 啓治 谷脇 文江 蜂谷 照美 三津 輝雄 吉崎 富美子	今西 邦弘 大辻 宏 佐野 友保 西岡 堆二 藤原 和市 三津 篤子 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	505 135名	青木 宏平 東 好秋 池淵 洋子 今西 邦弘 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡村 勝二 押江 一恵 神崎 富貴子 古布 啓治 佐々田 雅春 蕎麦谷 寿美子 谷脇 文江 土江 幸子 富平 恵理子 中橋 博子 西田 スマコ 蜂谷 直孝 廣瀬 光男 藤原 和市 松本 輝夫 宮崎 清志 森本 賢二 山下 徳子 山本 美枝子 横山 みゆき 吉野 嘉代子	青木 ヤス子 安達 和彦 石西 正子 岩崎 澄子 宇仁 義明 大亀 恵子 岡村 きよみ 紙屋 クミエ 熊岡 浪恵 近藤 輝男 澤田 良和 平 里美 種田 ナス子 角山 正男 豊嶋 イツ子 中村 太一 西邨 幸子 服部 一恵 廣田 靖子 古武 由紀子 三坂 詔子 宮永 田鶴子 山口 喬彦 山田 徹 山本 典子 吉崎 秀子 吉房 勝治郎	秋山 季久雄 井口 保子 一宮 順世 植木 美恵子 梅岡 昌美 大谷 俊雄 岡本 年昭 亀田 美穂子 庫本 方明 近藤 秀子 清水 喜久子 田岡 治子 田淵 美佐子 東平 守弘 中嶋 庸子 中村 好宏 根来 和子 浜田 佳代子 福留 和代 本多 澄子 三塩 美津江 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 山本 美代子 吉崎 富美子 四角 利和	明智 千佳 池上 愛子 井上 行弘 上田 卓晃 梅田 壽雄 大谷 和代 岡本 妙子 河上 勲 庫本 美弥子 合田 賢一 下村 和子 高木 永子 中馬 妙子 徳丸 洋子 仲田 ミチ工 西岡 幸美 野口 弘 濱田 一美 福山 佐和子 松浦 緑 三津 輝雄 向井 範雄	浅野 明子 池田 勝代 今井 洋三 上延 淳子 梅田 陽子 大村 三女子 奥野 忠子 川元 大生 栗谷 加代子 酒井 靖子 杉原 トモ子 高橋 保 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 中野 英子 西川 昌子 野村 文夫 人見 眞佐子 藤田 史子 松村 サヨ子 南谷 登代子 村上 弘子 山下 千賀子 山本 義信 横田 由美子 吉田 正男 和田 喜代美

認知症を知ろう

講演会

総合福祉コーディネーター

講師：戸田 正巳氏

日時：2018年9月11日（火）午後1時30分～午後3時30分

場所：ラポールひらかた4階大研修室

参加対象者：会員（お知り合いの方にもお声かけ下さい）

※募集は来月号に折込チラシを同封します。

担当：西川 昌子

◇新運営委員の紹介

大谷 俊雄（2地区）

60歳の定年後、第2の人生をいかに過ごそうと思っていたところ同じ町内会のナルク会員の紹介で入会しました。10年前に関西外大の外国留学生のホームステイをしていた時、ボランティアの単位があると知り感心したものです。

自分の生活の中にはないものだと思っておりました。微力ながら何かお役に立てば幸いと感じました。少しでも、地区のまとめ役など皆さまのご指導をいただきながら、前向きにやっていきたいと思っております。



安達 和彦（4地区）

3年程前に入会しました。空き時間にそれなりに何かお役に立てればと、軽い気持ちでした。皆さんが熱心に活動されているのを見、ボランティア活動が初めての私にはすべて眩いばかり。

運営委員とはどのようなことをやるのか、まだよく理解出来ていませんがよろしく願いいたします。



平 里美（5地区）

10年前に田舎にいる父母の為に家事支援（掃除）の預託活動から始めましたが使うことなく天寿を全うしました。昔から人前で話すのが苦手です。

会員の皆様のお力添えをいただきながら楽しく前に進めたらと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



◇6地区会 京街道を歩く

濱田 一美

5月23日、枚方観光ボランティアに所属している岡村きよみ会員の案内により、京街道の散策に出かけまし

た。あいにくの雨の中、22名の参加者が、2班に分かれ、枚方公園を出発です。五六市で何度も通っている道に、こんなに色々



の史跡と歴史があることに、驚きと誇りを感じ

ました。

散策の後、「がんこ」にて梅田代表代理の報告と、これからのナルクの活動にもっと積極的な参加をとの熱いお話がありました。食事の後、新入会員の自己紹介、今後の予定を話し、みなさんの参加を呼びかけました。

エイジフリー・ライフ星が丘 「夏祭りのお手伝い」募集！（奉仕活動）

日時：8月21日（火）・22日（水）18：00～19：30

内容：盆踊りと模擬店 軽食とお茶が出ます

人員：踊り手 10名 模擬店 4名（内、かき氷2名）

申込締め切り 8月10日（金） 事務所まで 担当：石西正子

6月の同好会活動内容(219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 名	6月は休み	8月17日 ふれあいルーム
英会話 12名	3日7名 16日5名 スポーツについてロールプレイング しました。	8月5、19日 ふれあいルーム
ホ・ジ・バ 9名	22日9名 会員外2名参加。五番街のマリーエ、サントワ マミー、夢路より、エーデルワイス、アニーローリーなど。	8月24日 ふれあいルーム
カラオケ 9名	5日9名 年を重ねると声がでにくい、息が続かない等、誤嚥 につながります。声帯の筋肉鍛錬にカラオケが最適です。	8月7、21日 「エミ」
組ひも 4名	18日4名 突然の地震に一応休みとしましたが、来られた 方々で片づけをしました。	8月20日 ふれあいルーム
コスモス 7名	9日7名 近況について話し合う。健診結果のコレステロール 値や、すい臓の働き、胸やけなど、具体的な話で盛り上がる	8月11日 ふれあいルーム
オカリナ 21名	3日11名 17日10名 梅雨の季節で、雨、雨ふり、雨ふ りお月さん、シェルプールの雨傘等を練習しました。	8月5、19日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	26日8名 今日は季節のお花がいっぱいでうれしい気分 です。かがり火草のかがりの字を調べたら篝火でした。	8月は休み ふれあいルーム
マジック 8名	1日8名 「人形でトランプのカードを当てる」で、予想外の 結果に満足。8月は留守家庭児童教室を訪問。	8月3日
水切り絵 8名	27日8名 花火、七夕、すいか、びわ、メロンなど季節の 作品を夢中で作りました。	8月22日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	25日11名 紫陽花の美しい頃、庭に咲いた色とりどりの花 を持寄りました。「よく見て！」のテーマでとうもろこしを描く	8月27日 ふれあいルーム
卓球 36名	2日9名 9日9名 16日10名 30日8名	8月4、11、18、 25日 サプリ村野
テニス 16名	13日10名 27日6名 水曜日は雨が多く3回続けてお 休み。13日は久しぶり。しばらく雨が心配で～す。	8、15、22、29 日 春日コート
ウォーキング 16名	21日16名 吹田のビール工場見学と試飲。次回は7月21 日（木）友ヶ島（灯台と砲台跡）と淡島神社（人形供養）です	8月は休み
カワセミ 30名	28日30名 大山崎～長岡天神の西国街道散策。7月は26 日中之島～桜ノ宮川沿い散策。京阪淀屋橋駅10時。	8月は休み
JR青春旅 名	活動なし。次回は7月25日、敦賀。	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 24名	12日16名 26日8名 ディサービス、施設より夏祭りで の依頼がありました。5、6曲練習をしています。	8月 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
新明 広吏	久美子	寝屋川市成田(メ-ル7)	

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～	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～	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～	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	サプリ村野

7月 (16日以降のみ掲載)

21日 (土)	10 地区会	13時～	ふれあいルーム
23日 (月)	北河内エリア分科会	10時～12時	寝屋川拠点
26日 (木)	庭の手入れ交流会	14時～	ふれあいルーム
31日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
31日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

8月

6日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
13日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2

8月15日(水)～19日(日) お盆のため事務所は休みます。

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

6月運営委員会6月11日(月)開催。出席者24名。 次の事項を検討し了承された。

- ◆5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回定時総会の総括について
- ◆25周年記念行事「設立25周年企画委員会(仮称)」について
- ◆2018年度「秋のイベント」実行委員会の開催について
- ◆2018年度ボランティア助成金の申請について
- ◆ナルク本部理事会及び本部第23回定時総会・代表者会議報告
- ◆時間預託マニュアル改定版について
- ◆会員研修「認知症を知ろう」開催予定(9月11日)について