

〈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.252 2018年8月
会員数 777(男294 女483 世帯526)

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

ナルクとの出会い

昨年の初め入会して充実した生活を送っております。

自分の生活にボランティアの気持ちはなかったのですが、入会后、子育て支援「ファミリーポートひらかた」の食育プログラムの一環としての菜園の手入れ活動に参加しました。

幼児たちが怪我などないように伸びのびと遊びながら季節の野菜の収穫の喜びを感じてもらおうと、リーダー共々頑張っています。

幼児たちの素直なしぐさなどを見ていると、孫たちとは違った感じで癒され元気をもらっております。

年数回のイベントもナルクの女性会員達に盛り上げていただき本当に助けていただいております。

太陽を浴び汗を流すと健康というご褒美もついてくると、朝から楽しみにしております。活動仲間とも仲良くなり、年齢の差なしでの関係が私には合っていると思います。

私の趣味は子供の頃から好きだった絵画です。特に城が大好きで親にせがんで連れていってもらい夢中で描いていました。それを先生に見せて褒めてもらうのが、心地よかったです。記憶があります。

今はサークルに入り四季折々の風景など楽

大谷 俊雄 (2地区)

しく描いています。

また6、7年前から始めた卓球にもすっかりはまってしまう、クラブにあきたらず自宅に卓球台を置き、家内と暇をみつけては練習している毎日です。最近は何の小さな大会で最下位部門で入賞できました。こつこつが少し報われたかなと思っております。

今回運営委員になり微力ながらも、地区のまとめ役など皆さまのご指導を頂きながら前向きにやっていきたいと思っております。

今は一日一善は無理でひと月五善ぐらいはしたいと思います。

皆さんいろいろな考えがありますが、自分は預託・奉仕点数をあまり気にせず、ストレスなしが一番としたいものです。



ファミリーポートひらかた

◇「パソコンサポート」

担当 山口 力

私は知人に勧められて、四年前にナルクに入会しました。自分に何ができるかを考え、趣味のパソコンで役に立てたらいいなと思いました。

初めての依頼はSさんからの写真の編集でした。海外旅行の写真をパソコンに取り込み、ムービーメーカーとDVD作成ソフトを使って写真、文字、BGMを挿入してフォトムービーを作り、DVDに書き込む操作を一緒にしました。それはパソコンやテレビの画面で音楽入りのスライドショーを見ることができ、家族みんなで楽しむことができます。

最近では、Kさんからポスターの作り方を教えてほしいとの依頼がありました。

公園の花壇作りのボランティアをされていて、その案内ポスターを作るためのサポートです。

ワードに文章や写真、地図などを挿入してB4の大きさのポスターに仕上げることができ、良い作品になったと喜ばれました。作業の途中はメモを取ったり、操作をしたりしてとても頑張られました。

山田池公園の掲示板に掲示されているポスターを見に行き、うまく出来上がっていたのでほっとしました。私も高齢になりましたが、出来る限り頑張っ続けていこうと思います。



◇同好会 ふれあい散策クラブ「カワセミ」

リーダー 山田 徹

ふれあい散策クラブ「カワセミ」は2009年2月の発足以来本年8月で9年6か月となります。来年2月には100回目を迎えることになりました。第1回の京阪牧野駅から山田池公園への散策に始まり今日まで多くの会員の参加を頂き毎回盛況です。

歳を取るに伴い、運動不足となりその解消方法の一つとして、「歩く事」の必要性が言われています。それにはこの「カワセミ」が最適だと思います。



毎回の参加者数が平均30名を越え会員同志の親睦にも大いに役立っていると確信しています。

天候に左右されますが、当日の予約なし参加もOKです。会員で「散策の行先」のご希望があれば、ぜひ世話人に申し出て下さい。

その一例として、第92回の旧国鉄福知山線の廃線跡散策が「行先」希望の一つでした。皆さんの参加をお待ちしています。

◇一人暮らしの会「コスモス」

リーダー 西田 スマコ

コスモスの会は、発足して10年になります。メンバーは現在12名で、毎月1回（第2土曜日）に約10名の方が参加しています。年齢的にも60歳～80歳代と幅広く、お互いの悩みや身近で起こった出来事、感動や共感体験などを心おきなく話し合い、何時の間にか時間が経っています。話足りなくて、二次会や昼食を共にすることもあります。

また、毎年、忘年会を催したり、日帰り旅行や一泊旅行の提案もされています。

人生100年の時代、食生活や運動・休息など健康管理を心がけ、それぞれの思いに適った豊かな人生を求め、歳を重ねていきたい

と願っている仲間です。

これからも、月に一度の顔合わせを楽しみに会員同士の絆を深めていきたいと思っています。



秋

秋のイベント予告 「オータム フェスタ2018」

今年度も全員参加型で「絆を深める楽しい集い」を掲げて開催致します。詳細は、8月の実行委員会で協議致します。多数の参加で「天の川クラブ」の活性化を図りましょう。皆様のご参加協力をお願いします。



記

日 時： 2018年10月13日(土) 10:30～15:30
 場 所： 「星の里 いわふね」 体育館・バーベキュー会場
 交野市私市9-4-8 (私市駅から徒歩8分)
 内 容： 午前の部 バーベキューで懇親
 午後の部 フォークダンス、オー・ジーンズ、抽選会等
 イベント実行委員長 岡本年昭

「ひらかたNPOフェスタ 2018」へお越しください

ひらかたNPOフェスタは、今年17回目を迎えます。枚方市を中心に活動するNPOの元気さを地域に発信する市民活動のお祭りです！今年のフェスタのテーマは家族みんなで楽しみながら、「見て！知る！イベントがいっぱい！」です。「天の川クラブ」からは、市民会館大ホール前でハンドマッサージをします。

日 時： 9月9日(日) 10～15時
 場 所： 岡東中央公園 枚方市市民会館 担当：向井 範雄

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2018年6月実績 ◇

合計 683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 ・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	506 131名	青木 宏平 井口 保子 一宮 順世 入江 みや子 内堀 サヨミ 大谷 和代 河上 祐子 木村 杏 楠山 容子 近藤 秀子 四方 快枝 杉原 トモ子 高附 加智子 中馬 妙子 戸出 美穂子 西邨 幸子 人見 眞佐子 福留 和代 藤原 和市 本多 澄子 松浦 緑 三坂 詔子 森田 由利子 山口 カ 山本 義信 吉岡 京子 和田 喜代美	青木 ヤス子 池上 愛子 井上 行弘 岩堀 周子 梅田 陽子 岡本 妙子 川畑 美恵子 久我 千穂 熊岡 浪恵 合田 賢一 柴野 光子 杉村 要子 高橋 敏子 角山 正男 中橋 博子 平野 賀世 福山 寿一 藤原 美保 前野 みよ子 松尾 淑子 三塩 美津江 森 賢二 山崎 健 山本 悦子 吉崎 富美子	赤木 都 池田 美智子 井上 逸子 植木 美恵子 遠藤 智多子 押江 一恵 神崎 富貴子 櫛部 昭男 倉本 幸子 酒田 昌子 清水 喜久子 高橋 浩子 角山 カズコ 永吉 悦子 服部 一恵 廣瀬 光男 福山 喆子 藤原 榮子 牧野 栄子 松永 久美子 満元 まさ子 森脇 富美江 山科 初子 山本 美枝子 吉野 嘉代子	東 好秋 池田 勝代 今井 洋三 上田 卓是 遠藤 育代 河合 ハツノ 北川 忠雄 櫛部 瑞恵 小谷 須奈枝 佐野 友保 下村 和子 田岡 治子 竹川 志出子 東平 順子 西尾 千鶴子 浜田 佳代子 廣瀬 邦子 藤 朋子 堀田 英雄 正岡 哲也 松村 サヨ子 三宅 順子 門口 よしみ 山田 倫子 山本 典子 吉房 勝治郎	安達 和彦 石西 正子 今西 邦弘 植本 壽満枝 大倉 哲郎 河上 勲 木村 エミ子 楠田 英子 近藤 輝男 澤田 年江 新道 美由紀 高木 永子 伊達 みちよ 徳丸 洋子 西川 昌子 林 輝子 廣田 靖子 藤井 千恵子 堀田 和子 町田 優子 松本 幸子 村上 恭啓 山口 祐右子 山中 暁子 横田 由美子 和田 亮吉
2	送迎	61 11名	安達 和彦 岡本 俊治 和田 亮吉	井上 行弘 川元 大生	今西 邦弘 澤田 年江	上田 卓是 西川 昌子	岡本 年昭 四角 利和
8	コーディネート	10/5名	東 好秋	川元 大生	近藤 秀子	角山 正男	福留 和代
9	事務所当番・業務	106 28名	東 好秋 大辻 宏 柴野 光子 富平 恵理子 福留 和代 山口 喬彦	池上 愛子 岡本 年昭 下村 和子 豊嶋 イツ子 三塩 美津江 山添 栄造	上地 恵美子 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 中村 好宏 宮崎 清志 山田 徹	宇仁 義明 神崎 富貴子 竹内 照恵 浜田 佳代子 向井 範雄	梅田 壽雄 古布 啓治 東平 守弘 濱田 一美 矢野 紀之
12	福祉車両	0/3名	安達 和彦	岡本俊治	川元 大生		

◇ 奉仕活動 2018年6月実績 ◇

合計 799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	98 32名	青木 宏平 大倉 哲郎 神崎 富貴子 高木 永子 玉里 幸子 浜田 佳代子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 大谷 和代 久保田 カツ卫 高橋 真弓 戸出 美穂子 正岡 保代 和田 喜代美	上西 宏矩 岡副 一枝 佐藤 繁子 竹中 嘉代子 中川 良子 松浦 多摩江	上西 由美子 笠原 加寿子 澤田 年江 谷垣 孝子 中村 太一 松村 みや子	梅岡 昌美 川畑 三恵 新道 美由紀 種田 ナス子 橋本 美也子 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	149 23名	青木 宏平 植本 壽満枝 古布 啓治 松村 みや子 山本 典子	東 好秋 遠藤 保江 下村 和子 三津 輝雄 吉崎 富美子	今西 邦弘 大辻 宏 福留 和代 宮崎 清志 四角 利和	岩坪 千寿子 岡副 一枝 福山 佐和子 森井 禮子	上田 卓是 小石川 光夫 正岡 哲也 森本 賢二

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	59 44名	青木 宏平 青木 ヤス子 東 好秋 稲寄 則子 今西 邦弘 上延 淳子 宇仁 義明 遠藤 智多子 大辻 宏 加納 勝子 川上 一富貴 川村 秀人 木村 勝 小林 稔 小林 喜枝子 古布 啓治 小山 美智子 佐々木 章子 高橋 保 田中 一美 富田 靖 西川 英雄 西川 昌子 西本 雅子 林 輝子 人見 眞佐子 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 琴江 森高 輝子 山口 祐右子 山田 徹 山田 倫子 山本 貴代子 山本 美代子 吉田 正男 吉田 千恵子 和田 亮吉
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	100 35名	青木 宏平 青木 ヤス子 秋山 季久雄 今井 洋三 今西 邦弘 梅岡 昌美 大辻 宏 押江 一恵 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 堆二 蜂谷 直孝 蜂谷 照美 林 輝子 藤原 和市 堀田 英雄 堀田 和子 松本 輝夫 三津 輝雄 三津 篤子 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
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	393 134名	青木 宏平 青木 ヤス子 秋山 季久雄 秋山 京子 明智 千佳 浅野 明子 東 好秋 安達 和彦 井口 保子 池上 愛子 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 上地 恵美子 上延 淳子 植本 壽満枝 宇仁 義明 梅岡 昌美 梅田 壽雄 梅田 暘子 浦口 紀子 遠藤 育代 大亀 恵子 大谷 鈴枝 大谷 俊雄 大谷 和代 岡村 勝二 岡村 きよみ 岡本 年昭 奥野 忠子 押江 一恵 紙屋 クミ工 亀田 美穂子 河上 勲 川上 一富貴 川元 大生 神崎 富貴子 楠田 英子 久保 百合 熊岡 浪恵 庫本 方明 庫本 美弥子 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 進藤 伊公子 杉原 トモ子 平 里美 高木 永子 高橋 保 谷脇 文江 種田 ナス子 田畑 敦子 田淵 美佐子 中馬 妙子 塚本 キヨミ 辻 洋子 土江 幸子 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 西川 美代子 西田 スマコ 西邨 幸子 西本 雅子 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 藤田 史子 藤原 和市 古武 由紀子 本多 澄子 松村 サヨ子 松本 輝夫 三坂 詔子 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 山崎 健 山下 千賀子 山下 徳子 山田 徹 山田 倫子 山中 暁子 山本 義信 山本 典子 山本 美代子 行元 東洋 横田 由美子 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

包丁研ぎの予告

9月18日（火）10時～15時に包丁研ぎを事務所にて行います。

詳細は9月号会報のチラシを参照願います。

刃こぼれ（欠け）した包丁は9月13日（木）までにご持参ください。

ハウスヘルパー：東 好秋

◇枚方市生活支援員養成研修を受講して 植木 美恵子（7地区）

6月28日、29日の二日間にわたり枚方市生活支援員養成研修が行われました。

午前10時から午後5時半まで、長時間の講義は正直きついなあと思いつつ受講しました。

介護保険制度の仕組み、生活支援員の役割と仕事の内容、また支援員が生活援助訪問事業の中に所属すること等学ばせて頂きました。

更に介護保険制度を利用できるサービスが多様にあることを知り驚きました。老化に伴う心身機能の変化がもたらす日常生活への影響、認知症に対する理解、コミュニケーションの取り方等、支援を提供する側、される側のどちらに取っても私たちが生きていく上で大いに役立つ内容でした。

人には長年培ってきた生活があります。

他人から見れば理解しがたい生活感、拘り、固執であっても頭から否定せず、まず受け入れることが大切です。

例えば料理を提供する場合、利用者の意見をよ

く聞き、たとえ利用者の考えが明らかに誤っていると思われる場合でも、反発や否定せず、まずは小さく頷き、利用者がそのように思われているのだから心を寄せ、傾聴することが大切であるということ等です。

支援員とは利用者一人ひとりが生活していけるように支援する。利用者の人権や尊厳を守る。守秘義務があるなど丁寧な講義を受け、責任のある仕事だと実感しました。

カリキュラムの最後にグループワークが行われ、活発な意見交換がなされました。受講者一同が、熱心に討議に取り組まれていることを深く感じました。

豊富な経歴を持たれた講師の方々の経験や体験に基づく具体的な講義内容はよく理解できました。



長時間のきつい研修と思っていましたが、終わってみれば、まさにあっという間の二日間でした。

「認知症を知ろう」の講演会

講師：戸田 正己氏

（総合福祉コーディネーターセンター）

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・一般市民（お知り合いの方にもお声かけ下さい）

※募集要項は折込チラシを同封しています。

担当：西川 昌子

7月の同好会活動内容(258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 6名	19日2名 20日4名 女性1名初参加で楽しかったです。	9月20日 ふれあいルーム
英会話 12名	1日5名 22日7名 最近、パリやウズベキスタンへ行った人の話や、夏休みの予定について話をしました。	9月2、16日 ふれあいルーム
ホ・ジ・ソ 15名	27日15名 思い出の渚、カイマナヒラ、お座敷小唄、五番街のマリーへ、サンタルチアなどを歌いました。	9月28日 ふれあいルーム
カラオケ 17名	3日10名 17日7名 松原遠く消ゆるところ…一緒に口ずさむだけで記憶や情感が刺激されます。	9月4、18日 「エミ」
組ひも 9名	16日9名 16日は祭日でしたが、9名が思い思いの作品を仕上げました。	9月17日 ふれあいルーム
コスモス 9名	14日9名 最近体験した出来事、相続関係で困っていることなどを中心に話し合いをしました。	9月8日 ふれあいルーム
オカリナ 15名	1日7名 15日8名 セタ、サンタルチア、ふれあい、浜千鳥、浜辺の歌など。8月は猛暑のためお休みです。	9月、2、16日 ふれあいルーム
野菊の会 5名	24日5名 耐え切れぬ蒸し暑さを溽暑（じょくしょ）というそうです。夏座敷お点前も清々しいものです。	9月25日 ふれあいルーム
マジック 15名	6日6名 26日15名 8月の留守家庭児童会室に向けてカーネーションを行った。9月から練習はふれあいルームに。	9月7、17日 ふれあいルーム
水切り絵 8名	25日8名 船のイラストを教材に、ヨットやふねを作成しました。のんびり船旅でもしたくなりました。	9月26日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	23日11名 暑さマックス!「大きく描く」をテーマにえだ豆を描く。単純な形ほど難しいとのみんなの声。	9月24日 ふれあいルーム
卓球 24名	7日7名 14日8名 28日9名	サプリ村野
テニス 20名	11日8名 18日5名 25日7名 猛暑で参加者も少ないです。水分を忘れずプレイ。8月はお休みです。	9月5、12、19、 26日 春日コート
ウォーキング 13名	19日13名 友ヶ島（灯台の砲台見学）と人形供養の淡島神社を訪ねる。8月は夏休みです。	9月20日
カワセミ 20名	26日20名 中之島公園より京橋駅までの大川沿いの散策。酷暑のなか全員元気に参加。8月は休会。	9月27日
JR青春旅 36名	25日36名 今回は申込者全員参加で福井県敦賀市へ。猛暑のなか気比神社参拝とさかな街で昼食を楽しむ。	12月中旬
ゴルフ 名	10月15日（月）牧野ゴルフ場にて合同コンペを開催いたします。初めての方もぜひご参加ください。	10月15日
盆踊り 23名	10日13名 31日10名 12日は、はなまる交北サービス。8月は4か所で踊りを楽しんでいただきます。	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
牧野 宏治	禮子	寝屋川市東香里園 (X7)	藤本 旬	秀子	枚方市枚方上之町 (5)
加藤 美佐子		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 (随時間)	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

8月(16日以降のみ掲載)

9月

3日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
10日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラボ4F MR1・2
14日 (金)	1地区会	9時45分～12時	楠葉市民センター
20日 (木)	2地区会	10時～13時	牧野市民センター
25日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラボ3F 研修室2
25日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラボ3F 研修室2

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

7月運営委員会 7月9日(月)開催。出席者24名。 次の事項を検討し了承された。

- ◆6月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆ナルク「天の川クラブ」設立25周年企画委員の選出について
- ◆第24回ナルク「天の川クラブ」定時総会費用総括について
- ◆2018年度「秋のイベント」第1回実行委員会の報告
- ◆平成30年度枚方市生活支援員養成研修の実施報告
- ◆6月度奉仕活動担当者会議の報告
- ◆会員研修「認知症を知ろう」開催に際しての枚方市への協力要請について
- ◆ナルク本部「ビジョン委員会」発足について