

〈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.254 2018年10月
会員数 774 (男 293 女 481 世帯 525)

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（平日）

再会

安達 和彦（4地区）

この夏うれしい再会があった。5年程前、関西外大の女子留学生をホストファミリーとしてホームステイで預かった。我が家の英語力不足が多少なりとも向上につながればと思いつつ。これが我が家の初めてのいわゆる有料ボランティアであった。

一部屋と朝夕の食事の提供などをしなければならぬが、同じアジア人と言うこともあり全く違和感なく、食事も何でもおいしいと食べてくれた。

4か月間、家族同然のお付き合いであった。彼女はアメリカの大学からの留学生であるが国籍はベトナム人。医者を目指し留学しているとのことであった。英語、ベトナム語はもちろん、日本語も堪能で日常の会話も全く不便を感じることはない。勉強もよくし部活では趣味の陶芸をやり、何点かの作品を我が家にも残していった。玄人はだしの出来栄である。

その彼女が母親と従妹を伴って、夏休みを利用して我が家を訪問してくれた。現在、アメリカ東海岸のボルチモアの大学院でがんの研究に従事しているという。給料と年1回の帰省旅費を支給してもらえとのこと。将来

は医者か、大学院に残って指導者の道に進むか少し迷っているらしい。体は小柄だがたいへんなガンバリ屋さんである。

最近の日本の若い人達が内向き傾向にあるとか聞くと、彼女のガンバリがひととき新鮮やかに思える。次の再会が楽しみである。

ところで私のナルク入会のキッカケは、私のごく近所にお住まいの会員からお誘いを受けたことでした。その方は私たちのコミュニティーのこと、趣味の菊作りにと大変お元気に活躍されておりますが、ナルクでの活動については知りませんでした。ナルクに入会し同じように元気を少し分けて貰おうと思った次第です。

また、今年度から運営委員をすることになりましたので、少しでも皆さんのお役に立てれば幸いです。



留学生と

◇「ハウスヘルパー」

リーダー 東 好秋

6月18日大阪府北部地震が起きました。その日会員から「地震で食器棚の扉が開いてグラス、コップの類がコンクリートの床に落ちて沢山割れた。2階の三面鏡も倒れて割れたので助けて欲しい」との電話がありました。午後その会員宅へ行き、約2時間掛けて片づけを終え一件落着。

翌日別の会員から家の樋が壊れていると電話があり、見に行くと2階の大屋根からの垂直の樋が途中でベランダからの樋と合流している所から約1m欠損しており、地上から約3m上にあって高所のため無理と判断し、やむなくお断りしました。地震後に家具転倒防

止対策の依頼が3件あり実施しました。

日曜大工的な簡単な修繕等は事務所にお申し込みください。



波板交換

◇「英会話」

松永 紀美子 (6地区)

2006年にナルク入会と同時に英会話に参加し、以来ボランティアは出来る時に、英会話は月2回ずっと続けています。こんなに長く続けてこれたのは講師やメンバーとの楽しい会話のお陰です。講師の豊富な話題や海外旅行だけではわからないお国事情などを聞くのも楽しみです。

英語の表現間違いにもその場で直ぐに訂正してもらえ、間違っただけで印象に残り、覚えられますね。メンバーの皆さんは、英会話の他にも趣味多彩で海外旅行される方も多く、個性豊かな topics を聞くのは面白いです。各自の発表の後、質問したり突っ込んだりして、みんな大笑い。拙い英語だから余計おかしいのかも…… レッソンはまちがう

ところ、間違っても楽しい。こんな気楽な英会話に興味のある方は、第1・3日曜日 10時から、ふれあいルームを覗いてみてください。



◇「卓球」

波多野 亮爾 (4地区)

卓球同好会は2013年の9月にスタートし、ちょうど5年になります。毎週10名ほどが9時にサブリ村野に集まります。ラジオ体操で体をほぐし、抽選でダブルスを組んで、2台の卓球台で試合が始まります。

夫婦で参加の方も、この時は敵と味方に分かれて真剣に戦っておられます。10時半ごろに休憩。持ち寄ってきたお菓子や果物、飲み物で一息つきます。それから後半が11時45分まで続きます。

皆さんそれぞれ足腰の強化、動体視力などの鍛錬に励んで、あっという間に終了時間に

なり、「また来週」と別れます。会費は1回200円。楽しい同好会ですよ。



◇ 認知症の研修会に参加して

石西 正子 (4地区)

9月11日「ラポールひらかた」において、ナルク「天の川クラブ」と枚方市長寿社会部との共催で、認知症の研修会を開催しました。

今回は、ナルク会員と一般市民を含め、130名の参加で実施しました。ナルク本部の神野会長も参加されました。

和田代表挨拶のあと、総合福祉コーディネーター戸田正己氏から、パワーポイントを使い、先ず人間の脳の働きについての説明があり理解を深めました。また「認知の人と接する時の心構え」として、①いつも笑顔であること ②腰の高さを同じくし相手の目の高さに合わせること ③相手の気持ちになること ④相手にプライドを持たせることなどが、認知症の進行を抑える最初の関わり方として、大切であることを学びました。休憩後ショー

トコントやロールプレイング（役割演技・受講者参加型）の体験もあり、大変意義ある研修会でした。

最後に受講者には、認知症講座修了の証として、オレンジリングが渡されました。このリングを身に着け、地域で出会った人にも手助け出来ればと思いました。



研修風景

◇ 初めての体験 ハンドマッサージ 山本 貴代子 (1地区)

9月9日(日)岡東中央公園において「ひらかたNPOフェスタ2018」が開催され、ナルク「天の川クラブ」は毎年恒例の行事としてハンドマッサージで参加しました。

朝から雨が降ったりやんだりの生憎の天候だったので、「中止かしら？」と心配しながら行きました。

会場では、各出店は準備で大わらわだった。雨がきつく降らなければいいのにと願いながら、所定のテントへ。初めてのことで、何をどうすればいいのかわからず戸惑った。

事前の練習にも参加して懇切丁寧に教わったのに、本番となれば教わったことが飛んでしまい、我流になり、お喋りが主流に。でもお喋りが心を癒す。手のマッサージによって身体を癒す。「気持ちがいい、手の平がいつ

も真っ白なのに、すごく綺麗なピンクになった」と大変喜ばれた。喜ばれると嬉しくなり、会話も盛り上がった。勿論、マッサージも一生懸命だったので、時間が経つのが早かった。初めての体験だが本当に良かった。次回も参加したい！

枚方市長をはじめマッサージ来場者は96名でした。



◇ 時間預託活動 預託活動・奉仕活動内容の報告 合計 513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	352 106名	青木 ヤス子 井口 保子 井上 行弘 上田 卓是 遠藤 智多子 奥嶋 寛司 神崎 富貴子 楠田 英子 酒田 昌子 平 里美 高橋 敏子 東平 順子 西尾 千鶴子 林 輝子 福留 和代 藤本 秀子 松尾 淑子 三塩 美津江 山口 力 山中 暁子 吉崎 富美子 和田 喜代美	青木 邦恵 池上 愛子 井上 逸子 上延 淳子 遠藤 育代 押江 一恵 木村 エミ子 久保 百合 佐藤 繁子 田岡 治子 竹下 ひろみ 徳丸 洋子 西川 昌子 人見 眞佐子 福山 詰子 前野 みよ子 松村 サヨ子 森田 由利子 山下 徳子 山本 義信 吉田 佐知子	赤木 都 池田 勝代 今井 洋三 植本 壽満枝 大谷 和代 河上 祐子 木村 杏 倉本 幸子 澤田 年江 高木 永子 田畑 敦子 戸出 美穂子 西川 和恵 廣瀬 光男 藤 朋子 牧野 栄子 松本 幸子 森脇 富美江 山科 初子 山本 美枝子 吉田 千恵子	東 好秋 石西 正子 今西 邦弘 内堀 サヨミ 岡村 きよみ 川畑 美恵子 久我 千穂 近藤 輝男 四方 快枝 高崎 久子 中馬 妙子 中橋 博子 西村 洋子 廣瀬 邦子 藤井 千恵子 町田 優子 丸山 栄子 柳田 静子 山田 倫子 山本 典子 吉野 嘉代子	安達 和彦 稲寄 則子 入江 みや子 梅田 暎子 岡本 妙子 川元 大生 櫛部 瑞恵 近藤 秀子 下村 和子 高附 加智子 土江 幸子 永吉 悦子 西邨 幸子 廣田 靖子 藤井 好江 松浦 緑 三坂 詔子 山口 祐右子 山塚 幸子 横田 由美子 和田 亮吉		
2	送迎	63 10名	安達 和彦 岡本 俊治	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 山田 徹		
8	コーディネート	1/1名	福留 和代						
9	事務所当番・業務	97 25名	東 好秋 岡本 年昭 下村 和子 西川 和恵 向井 範雄	池上 愛子 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 浜田 佳代子 矢野 紀之	宇仁 義明 神崎 富貴子 竹内 照恵 濱田 一美 山口 喬彦	梅田 壽雄 久世 裕子 富平 恵理子 三塩 美津江 山添 栄造	岡村 きよみ 柴野 光子 中村 好宏 宮崎 清志 山田 徹		

◇ 奉仕活動 2018年8月実績 ◇ 合計 1027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 サンポエム エイジフリー・ライフ ひらかた聖徳園 その他福祉施設	278 52名	青木 宏平 石西 正子 梅岡 昌美 岡村 きよみ 庫本 方明 新道 美由紀 谷垣 孝子 中川 良子 蜂谷 直孝 松浦 多摩江 吉崎 秀子	青木 ヤス子 今栄 菊子 梅田 壽雄 押江 一恵 庫本 美弥子 高木 永子 種田 ナス子 中村 太一 蜂谷 照美 松村 みや子 吉崎 富美子	東 好秋 上田 卓是 大倉 哲郎 笠原 加寿子 近藤 秀子 高附 加智子 玉里 幸子 永吉 悦子 浜田 佳代子 三津 輝雄	安達 和彦 上西 宏矩 大谷 和代 川畑 美恵子 澤田 年江 高橋 真弓 塚本 キヨミ 野口 佐智子 正岡 保代 矢野 サヨ子	池田 勝代 上西 由美子 岡副 一枝 久保田 カツエ 下野 公子 竹中 嘉代子 戸出 美穂子 橋本 美也子 松浦 緑 横田 由美子		
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	177 37名	青木 宏平 植本 壽満枝 奥嶋 寛司 近藤 秀子 永盛 喜國 正岡 哲也 山口 祐右子 四角 利和	青木 ヤス子 梅岡 昌美 押江 一恵 澤田 年江 永吉 悦子 松村 みや子 山口 晃 和田 喜代美	東 好秋 遠藤 保江 川畑 美恵子 下村 和子 西川 美代子 三津 輝雄 山本 典子	岩坪 千寿子 大辻 宏 小石川 光夫 蕎麦谷 東造 西邨 幸子 森井 禮子 吉崎 秀子	上田 卓是 岡副 一枝 古布 啓治 辻 洋子 野村 文夫 森本 賢二 吉崎 富美子		

3 環境 外「フ」トリバ - ・ N ・ 天野川 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	73 45名	青木 宏平 上田 卓是 奥嶋 寛司 木村 勝 竹川 志出子 西川 昌子 廣田 靖子 宮本 利明 山本 貴代子	青木 ヤス子 上延 淳子 加納 勝子 小林 稔 田中 一美 西本 雅子 藤井 好江 宮本 琴江 山本 美代子	東 好秋 宇仁 義明 川上 一富實 古布 啓治 東平 順子 浜田 佳代子 藤原 和市 山口 祐右子 吉田 正男	稲寄 則子 遠藤 智多子 川村 秀人 小山 美智子 富田 靖 林 輝子 松本 輝夫 山田 徹 吉田 千恵子	今西 邦弘 大辻 宏 北川 忠雄 近藤 輝男 西川 英雄 人見 眞佐子 三津 輝雄 山田 倫子 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	112 28名	青木 宏平 遠藤 智多子 木村 杏 蜂谷 直孝 三津 輝雄 吉崎 富美子	青木 ヤス子 大辻 宏 古布 啓治 蜂谷 照美 向井 範雄 四角 利和	秋山 季久雄 押江 一恵 下村 英男 藤井 好江 向井 明美 和田 亮吉	今井 洋三 川上 一富實 下村 和子 藤原 和市 山田 徹	梅岡 昌美 木村 和夫 谷脇 文江 松本 輝夫 山田 倫子
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	387 138名	青木 宏平 安達 和彦 一宮 順世 岩崎 澄子 梅岡 昌美 遠藤 育代 岡村 きよみ 紙屋 クミエ 神崎 富貴子 庫本 美弥子 古布 啓治 佐々田 雅春 杉原 トモ子 竹川 志出子 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中村 太一 西川 和恵 野村 文夫 人見 眞佐子 藤田 史子 松本 輝夫 宮崎 清志 村上 弘子 山下 徳子 山本 典子 吉崎 秀子 吉房 勝治郎	秋山 季久雄 井口 保子 井上 行弘 植木 美恵子 梅田 壽雄 大亀 恵子 岡本 年昭 亀田 美穂子 北川 忠雄 倉森 孝夫 近藤 輝男 澤田 良和 平 里美 谷脇 文江 土江 幸子 戸出 美穂子 中村 好宏 西邨 幸子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 藤原 和市 三坂 詔子 宮永 田鶴子 森本 賢二 山田 徹 山本 美代子 吉崎 富美子 四角 利和	明智 千佳 池上 愛子 今井 洋三 上延 淳子 梅田 暘子 大谷 俊雄 奥野 忠子 河上 勲 楠田 英子 栗谷 加代子 近藤 秀子 澤田 年江 高木 邦彦 種田 ナス子 角山 正男 中嶋 庸子 西岡 幸美 仁波 正之 浜田 佳代子 福留 和代 古武 由紀子 三塩 美津江 宮本 利明 山口 喬彦 山田 倫子 行元 東洋 吉澤 里美 和田 亮吉	浅野 明子 池淵 洋子 今栄 菊子 植木 壽満枝 浦口 紀子 大谷 和代 押江 一恵 川上 一富實 熊岡 浪恵 小林 稔 合田 賢一 清水 喜久子 高木 永子 田淵 美佐子 東平 守弘 仲田 ミチ工 西川 昌子 根来 和子 濱田 一美 福山 佐和子 本多 澄子 三津 輝雄 宮本 琴江 山崎 健 山本 義信 横田 由美子 吉田 正男	東 好秋 石西 正子 今西 邦弘 宇仁 義明 遠藤 智多子 岡村 勝二 加納 勝子 川元 大生 庫本 方明 小林 喜枝子 酒井 靖子 進藤 伊公子 高橋 保 中馬 妙子 東平 順子 中野 英子 西川 美代子 野口 弘 林 輝子 藤井 好江 松村 サヨ子 南谷 登代子 向井 範雄 山下 千賀子 山本 貴代子 横山 みゆき 吉田 千恵子

2018年度コーディネーター養成講座開催

利用者・提供者の活動を円滑に進める役割とナルク活動の知識を高める養成講座です。再受講の方も歓迎です。より新しい情報を得ることが出来ます。

日時：2018年11月14日（水）10時30分～16時

場所：ラポールひらかた 4階ミーティングルーム 1・2

定員：40名

講師：ナルク本部 西村 順子理事 他

※詳細は折込チラシを参照

担当 西川 昌子

◇ 1 地区会

9月14日、楠葉生涯学習市民センターにて、32名が参加し今年度第2回目の1地区会が開催されました。

最初に、梅田代表代理よりナルク「天の川クラブ」の近況報告がありました。来年はナルク25周年を迎えるが、ナルクの4つの理念は変わらないものの新しいナルクを推進して行かねばならないと言う事。又、ナルクの新聞や会報の内容も堅苦しさが無くなり良くなっている事。自助・公助の他近助がありその助け合いが絆を深めこれがナルクの神髄であるとの話がありました。

次に、枚方市立保健センターの落合都様による「ロコモ体操」の講座を受けました。運動不足の解消・筋肉の強化・高血圧の低下等

竹川 志出子

の為、家庭にて簡単に出来るもので大変役立つものでした。ただ継続をしていかねばと感じました。

最後に、角山副代表からは、「デイサービスちえのわ」の活動と「カラオケの会」等の話があり楽しい一時を過ごしました。



◇ 留守家庭児童会室を訪問

夏休みに小学校の留守家庭児童会室を訪問する市民参画事業に今年も参加しました。7月25日午前94名、午後24名。8月22日46名の子供が参加でした。

今年の平和学習では、「たけのこごはん」という絵本を読み聞かせしました。映画監督の故大島渚氏が自分の子どもの夏休みの宿題で語った、自身の戦時中の小学校の先生と仲間と過ごした日々の体験を本にしてあり、大好きな先生が戦争に行くことになり、最後のお別れにみんなで食べた「たけのこごはん」を通して戦争で身近な人が沢山死んでしまうことを、小学生の目線で書いてあり、子ども達は真剣な表情で聞き入っていました。

「夜店ごっこ」はブタたたき・的当て・輪

担当 澤田 年江

投げ・金魚すくいの4コーナーを、子ども達は楽しそうに回っていました。ブタたたきはカーテンの奥からブタが4匹同時に飛び出し、出すほうも前で叩く子どももキャーキャーと楽しそうで、高齢者と子どもが触れ合う良い機会でした。



的当て

9月の同好会活動内容(167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 2名	12日2名 本日は囲碁のみ。	11月15日 ふれあいルーム
英会話 14名	2日8名 16日6名 化粧品の買い方のロールプレイングと近況などを話しました。	11月4、18日 ふれあいルーム
ホ・ジ・ソ 9名	28日9名 思い出の渚 白い色は恋人の色 プルーシャトー 白いブランコ さらば恋人などを歌いました。	ふれあいルーム
カラオケ 9名	18日9名 1回目は台風で中止。2回目は暑さも峠を越え初めての参加の方を加え、楽しいひとときでした。	11月6、20日 「エミ」
組ひも 5名	17日5名 祝日のため5名でした。新しい作品に挑戦する人がいて勉強になりました。	11月19日 ふれあいルーム
コスモス 10名	8日10名 台風など近況について話し合った。	11月10日 ふれあいルーム
オカリナ 16名	2日8名 16日8名 暑かった夏のお休みのあと、ゆったりと、ゆりかごの歌、やしの実、浜辺の歌、浜千鳥を練習。	11月4、18日 ふれあいルーム
野菊の会 5名	25日5名 台風のすさまじさを初めて経験しました。瓦が飛んできて被害に遭われた人がいました。	11月27日 ふれあいルーム
マジック 14名	7日9名 21日5名 9月28日宇山自治会に向けての練習。シルクイー・ポ・ルキューブ・水と新聞&シルクティーン	11月2、16日 ふれあいルーム
水切り絵 9名	26日9名 涼しくなって作品作りに意欲がわいてきたようです。	11月24、28日 ふれあいルーム
絵手紙 0名	9月は祝日のためお休みでした。	11月26日 ふれあいルーム
卓球 29名	1日7名 8日6名 15日9名 22日7名	11月3、10、17、 24日 サプリ村野
テニス 16名	19日8名 26日8名 スポーツの秋です。私たちとテニスを楽しみませんか。入会いつでもOKです。	11月7、14、21、28日 春日コート
ウォーキング 0名	雨天で中止。次回は10月18日(木)「山の辺の道」JR京橋駅9時集合です。	11月15日
カワセミ 29名	27日29名 上賀茂神社・半木の道散策。10月は25日東山白川・黒谷散策。京阪出町柳駅改札前10時。	11月22日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	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
三ツ井 謙司	澄子	枚方市東香里(9)	金丸 明子		枚方市藤阪東町(10)
近藤 紘一		枚方市香里ヶ丘(6)			

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	第1・第3土曜日	10時～	事務所前
クリーン・アダプター1	第2木曜日・第4土曜日	10時～	岡東中央公園
クリーン・アダプター2	第2木曜日・第4土曜日	10時～	楠葉中央公園・他
香里ヶ丘けやき通り清掃	第2火曜日・第4金曜日	9時30分～10時30分	ユーカリ
すこやか広場きょうぶん	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)	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)	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)	指定日の火曜日	10時30分～1時間	サプリ村野

10月(16日以降のみ掲載)

23日(火)	日帰りバス旅行	7時45分	ラポールひらかた北
25日(木)	生活支援員研修	9時50分～	市民会館1F
26日(金)	同上	9時50分～	市民会館1F
30日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2

11月

5日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
12日(火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4FMR1・2
14日(水)	コーディネーター養成講座	10時30分～	ラポ4FMR1・2
27日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4FMR1・2
27日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4FMR1・2

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

9月運営委員会 9月10日(月)開催。出席者23名。 次の事項を検討し了承された。

- ◆8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「秋のイベント」第3回実行委員会の報告
- ◆設立25周年記念企画委員会の報告と協議について
- ◆日帰りバス旅行の実施について
- ◆枚方市との共催研修「認知症を知ろう」の受講者申し込み状況について
- ◆社会福祉協議会からの「赤い羽根」街頭募金の参加について
- ◆枚方市生活支援員養成研修の実施について
- ◆各地区連絡網の有効活用について