

〈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.255 2018年11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）

### つながり

### 遠藤 保江（5地区）

二人七脚“私は杖を、夫は松葉杖を”で過ごしたのは10年間。一昨年からは夫が車椅子を利用するようになり、二人三脚四輪？といったところでしょうか。がむしゃらに動いた日々が今は懐かしい思い出です。

私の腰の術後、少しの間だけ利用するつもりだった介護保険制度、まさかずっと続くとは考えられませんでした。ヘルパーさんの助けを借り、ナルクにも助けを求めることになり、QOLを維持するためには利用が多くなりそうです。

こんな私どもに元気をくれるのは近所の子供さん達です。玄関先で毎日「おはよう」「いってらっしゃい」と声かけをしていたら、いつの間にか我が家の前に集まって登校するようになり、10年以上の月日が経ちました。最近はお孫さんと一緒に来られる方も。

この春、社会人になった少女が就職試験合格を知らせに来てくれた時は、嬉しくて夫と万歳をして祝いました。部活での先輩との確執や学習方法について悩みを打ち明けてくれるのは男子中学生。百人一首やトランプに興じたり、時には一緒に料理をしたり。「置いて」と持ってきた図工の作品もいくつか

夫の部屋に飾るハメに。通信簿を見せに来た少女も専門学校生です。かつては家中ドタバタと走り回って遊んでいたけれど、最近の子供たちがおとなしいのは少し寂しい気がします。

もうひとつのエネルギー源は四半世紀前に送り出した6年6組。彼らも還暦を迎えて以来、夏には我が家で同窓会を開いてくれるのです。夫が車の免許証を返納して、私が外出困難になったのを知ったから。アルコールやお菓子を買って来て、リビングで溢れんばかりにワイワイやってくれるのです。勿論、夫も一緒です。同窓会いや老人会？かも。いろんな人達が周りにいて下さることで、社会との繋がりを“あっ下校中の男児が慌ててトイレに駆け込んで来ました”。



## ◇家事支援を受けて

前田 和子（5 地区）

私はナルク設立の主旨に賛同し、夫婦で入会いたしました。しかし実母、養母との手伝いをしながら勤めており、活動はしていませんでした。実姉が続けて亡くなって落ち込み、私は怪我をして、体調不良のため、平成26年8月より週1回のナルクの家事支援をお願いしております。

支援をお願いするのは、とても勇気がいりました。私が体調を崩し、にっちもさっちもいかないのに、主人がナルクへの支援を賛成してくれず、本当に困りました。何度かの話し合いで、こんな時こそお願いできるのはナルクしかないということで依頼いたしました。今は主人も喜んでます。

精神的にも肉体的にも元気になり、家事も

できるようになってきました。

本当にありがとうございます。これからもよろしくお願ひします。私も元気がなった折には、出来ることがあれば支援に出たいと思います。これからのナルクの活動は、4つの理念と同様、ますます必要だと思ひます。



## ◇マジックでストレス発散！

近藤 秀子（7 地区）

1枚のハンカチから次々と花が飛び出すと、エ〜ッと黄色い声が上がります。見る側から演じる側になり2年たちました。

不器用な私が子どもたちの喜ぶ顔を見たい一心でマジック同好会に入り、七十の手習いが始まりました。

シニア世代の生徒を相手に同じ手順を、繰り返し、繰り返し、気長く付き合って指導して下さる先生に甘えながら、レパトリーが一つ又ひとつと増えていく楽しさに心弾みます。

前回に習ったことがすっぽり抜け落ちている物忘れの見事さを、笑いで吹き飛ばす熟女の面々。

力試しの際は、地域老人会・自治会・高齢

者施設・留守家庭児童会室などですが回を重ねてもドキドキは薄れません。手順を覚えること、手先を使うこと、その場の雰囲気に合わせて動きや言葉を工夫することなどが認知症予防の脳トレになっていること間違いありません。

月2回の練習日が待ち遠しいです。



## ◇楽しいオカリナと共に

奥野 勇（4 地区）

原稿の順番が古株の私に戻ったと言われ、発足して13年になると気づく。初期のころは人前でも吹けるようにと家でも時々練習し、高齢者施設へ訪問して合奏したことが思い出されます。

ある時期から地域の活動が忙しく、月2回例会も欠席がちの時期もありますが、「練習せず、ここで吹くだけ」とのささやきに頷き、脱落せずに続けさせてもらっています。

最近の例会では、練習あり、おしゃべりあ

り、季節に合ったやさしい曲などを吹く人と歌う人に分かれて合奏して楽しんでます。

前は「小さい秋みつけた」「ゆりかごの歌」「里の秋」などを練習しました。



# ◇「オータムフェスタ2018」

実行委員長 岡本 年昭

恒例の秋のイベント「オータムフェスタ2018」が10月13日(土)星の里「いわふね」で開催されました。

当日は絶好の秋晴れ。和田代表の挨拶、来賓の紹介、ナルク本部神野会長の挨拶の後、参加された180名余りが22のテーブルに別れ一斉にバーベキューがスタートしました。

今年は“さわやかな秋、仲間と楽しい一日を過ごしましょう”というコンセプトのもとにバーベキューテーブルを囲んでの楽しい語らいの場となり親睦を深める時間となりました。

午後は、「オー・ジーンズ」の演奏で、昔懐

かしい歌で多くの方が共に口ずさみその余韻に浸っておられました。

続いて会員演技としてのギター講談、安来節では拍手喝采で楽しむことが出来ました。

「ジャンケンゲーム」や「盆おどり」「フォークダンス」に続き、最後は豪華な賞品が当たる抽選会で大いに盛り上がりました。

全体を通じて、会員の皆さんの生きいきとした表情が印象的で秋の良き思い出としての一日になったのではないのでしょうか。秋晴れの中多くの参加で一体感が深まり大変有意義で、楽しいイベントであったと思います。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2018年9月実績 ◇ 合計 524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 ・デｲｰビスちえのわ  生きがい創造学園 ナルク すこやか	362 112名	青木 ヤス子 池上 愛子 稲寄 則子 上延 淳子 遠藤 育代 河合 ハツノ 木村 杏 庫本 美弥子 佐藤 繁子 平 里美 高橋 浩子 伊達 みちよ 中橋 博子 西邨 幸子 人見 眞佐子 福山 寿一 藤原 美保 松浦 緑 三塩 美津江 柳田 静子 山塚 幸子 吉崎 富美子 和田 亮吉	青木 邦恵 池田 美智子 今西 邦弘 植本 壽満枝 大谷 和代 河上 祐子 久我 千穂 倉本 幸子 澤田 年江 田岡 治子 竹川 志出子 中馬 妙子 永吉 悦子 服部 一恵 平野 賀世 福山 喆子 堀田 和子 松尾 淑子 三津 輝雄 山口 祐右子 山本 義信 吉田 佐知子 和田 喜代美	赤木 都 池田 勝代 入江 みや子 内堀 サヨミ 岡村 きよみ 神崎 富貴子 櫛部 瑞恵 小谷 須奈枝 四方 快枝 高木 永子 竹下 ひろみ 東平 順子 西尾 千鶴子 浜田 佳代子 廣瀬 光男 藤 朋子 本多 澄子 松村 サヨ子 森田 由利子 山下 徳子 山本 悦子 吉田 千恵子	東 好秋 石西 正子 植木 美恵子 宇仁 義明 岡本 妙子 木村 エミ子 楠田 英子 近藤 秀子 新明 久美子 高崎 久子 橋 佳寿子 徳丸 洋子 西川 昌子 林 輝子 廣瀬 邦子 藤井 千恵子 前野 みよ子 松本 幸子 森脇 富美江 山科 初子 山本 美枝子 吉野 嘉代子	安達 和彦 一宮 順世 上田 卓是 遠藤 智多子 押江 一恵 木村 和夫 熊岡 浪恵 酒田 昌子 杉村 要子 高橋 敏子 田畑 敦子 中嶋 庸子 西川 和恵 林 豊子 福留 和代 藤井 好江 牧野 栄子 三坂 詔子 門口 よしみ 山田 倫子 山本 典子 四角 利和		
2	送迎	73 12名	安達 和彦 岡本 俊治 四角 利和	池田 美智子 川元 大生 和田 亮吉	井上 行弘 澤田 年江	今西 邦弘 西川 昌子	岡本 年昭 山田 徹		
8	コーディネート	11 7名	東 好秋 西川 昌子	宇仁 義明 三津 輝雄	川元 大生	近藤 秀子	平 里美		
9	事務所当番・業務	78 22名	東 好秋 神崎 富貴子 富平 恵理子 三塩 美津江 山添 栄造	宇仁 義明 古布 啓治 中村 好宏 宮崎 清志 山田 徹	梅田 壽雄 下村 和子 西川 和恵 向井 範雄	岡本 年昭 蕎麦谷 寿美子 浜田 佳代子 矢野 紀之	亀田 美穂子 竹内 照恵 牧野 宏治 山口 喬彦		

◇ 奉仕活動 2018年9月実績 ◇ 合計 1000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	94 32名	青木 宏平 梅岡 昌美 久保田 カツウ 高木 永子 種田 ナス子 橋本 美也子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 大倉 哲郎 庫本 方明 高附 加智子 玉里 幸子 浜田 佳代子 和田 喜代美	上田 卓是 大谷 和代 澤田 年江 高橋 真弓 戸出 美穂子 松浦 多摩江	上西 宏矩 岡副 一枝 下野 公子 竹中 嘉代子 中川 良子 松村 みや子	上西 由美子 笠原 加寿子 新道 美由紀 谷垣 孝子 西村 洋子 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	133 18名	青木 宏平 大辻 宏 松村 みや子 吉崎 秀子	東 好秋 小石川 光夫 宮崎 清志 吉崎 富美子	上田 卓是 古布 啓治 森井 禮子 四角 利和	梅岡 昌美 蕎麦谷 東造 森本 賢二	遠藤 保江 正岡 哲也 山本 典子		

<p><b>3 環境</b></p> <p>ﾌﾟﾄﾞﾘﾊﾞｰ・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</p>	<p><b>37</b> 29名</p>	<p>東 好秋 上延 淳子 宇仁 義明 浦口 紀子 遠藤 智多子 大辻 宏 奥嶋 寛司 川上 一富實 木村 勝 小林 稔 古布 啓治 小山 美智子 田中 一美 東平 順子 富田 靖 西本 雅子 林 輝子 廣田 靖子 藤原 和希 松村 サヨ子 松本 輝夫 三津 輝雄 宮本 琴江 山田 徹 山田 倫子 山本 貴代子 吉田 正男 吉田 千恵子 和田 亮吉</p>
<p><b>4 その他</b></p> <p>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</p>	<p><b>160</b> 57名</p>	<p>青木 宏平 青木 ヤス子 秋山 季久雄 秋山 京子 東 好秋 池田 勝代 石西 正子 井上 行弘 今井 洋三 今栄 菊子 今西 邦弘 岩坪 千寿子 上延 淳子 植本 壽満枝 梅岡 昌美 大谷 和代 大辻 宏 押江 一恵 神崎 正人 北川 忠雄 木村 和夫 木村 香 久保 百合 庫本 美弥子 古布 啓治 近藤 秀子 澤田 良和 澤田 年江 下村 英男 下村 和子 高附 加智子 谷脇 文江 永盛 喜國 西川 英雄 西川 美代子 蜂谷 直孝 蜂谷 照美 藤原 和希 堀田 英雄 堀田 和子 前野 みよ子 牧野 栄子 松村 サヨ子 松本 輝夫 三津 輝雄 宮崎 清志 向井 範雄 向井 明美 矢倉 須美 山口 晃 山田 徹 山田 倫子 山本 貴代子 吉崎 富美子 四角 利和 和田 亮吉 和田 喜代美</p>
<p><b>5 NALC活動</b></p> <p>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</p>	<p><b>576</b> 136名</p>	<p>青木 宏平 青木 ヤス子 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 池淵 洋子 石西 正子 一宮 順世 井上 行弘 井上 逸子 今井 洋三 今栄 菊子 今西 邦弘 岩崎 澄子 植木 美恵子 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 陽子 浦口 紀子 遠藤 智多子 大亀 恵子 大谷 俊雄 大谷 和代 岡村 勝二 岡村 きよみ 岡本 年昭 岡本 妙子 奥野 忠子 押江 一恵 紙屋 クミ工 亀田 美穂子 河上 勲 川上 一富實 川元 大生 神崎 富貴子 櫛部 昭男 楠田 英子 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 杉原 トモ子 蕎麦谷 東造 平 里美 高木 永子 高橋 保 竹川 志出子 谷脇 文江 種田 ナス子 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 和恵 西邨 幸子 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 廣瀬 光男 廣田 靖子 福留 和代 福山 佐和子 藤田 史子 藤原 和希 古武 由紀子 堀田 英雄 本多 澄子 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 柳田 静子 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</p>

ひらかた聖徳園まつり お手伝い募集（奉仕活動）

日 時：12月19日（水） 活動時間 10時30分～14時  
 人 数：15名 先着順  
 持 ち 物：名札 ナルクエプロン 三角巾 （軽食あり）  
 申し込み：ナルク事務所 担当：田畑 敦子

## ◇第5回「北河内エリア会議」

事務局長 岡本 年昭

北河内エリア会議が東大阪・大東拠点の幹事役で9月21日（金）に開催されました。ナルク本部から神野会長、当該の5拠点（枚方、寝屋川、交野、四条畷、東大阪・大東）より計27名が出席され、枚方からは和田代表（エリア担当理事）、近藤副代表、岡本事務局長の3名が出席しました。

冒頭、神野会長よりナルク本部の方針や課題、ビジョン委員会の考え方等について話がありました。

続いて和田理事より情報を密にし、課題を共有化してエリアとして



取り組むことの重要性や拠点の枠を超えての研修会などの参加について話がありました。

各拠点からは、会員が一部を除いて減少傾向にあり、各拠点共に会員増強について取り組みを強化されている状況や、生活支援総合事業についての行政との繋がり難しさ、拠点運営の課題等が報告されました。

今回のエリア会議を通じて、情報の共有化

を図れたことや、今後視点を変えて近接する他拠点との交流を図る機会となったことは大変勉強になり有意義な一日となりました。

## ◇楽しく、元気に2地区会

蕎麦谷 東造

9月20日（木）牧野生涯学習市民センターにて地区会が16名の出席で開催されました。

大谷地区運営委員より「オータムフェスタ2018」の説明があり、続いて角山副代表より「天の川クラブ」の近況について報告がありました。

その後、松葉井・梅岡両地区会員によるマンドリン演奏に合わせて、「ふるさと」「生涯現役の歌」などを元気に合唱



しました。その中で木製のコカリナの紹介があり、楽しい一時を過ごしました。

午後は、食事をとりながら自己紹介や各自の近況報告を行いました。その中で最近出版

された絵本「ヒヨドリ一家とさちこばあさん」（会員西川橘子著）の紹介がありました。

事務所に絵本を置いていますので、ご覧下さい。2地区の自慢が一つ増えました。

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 3名	17日3名 現在、囲碁、将棋の活動日は別々です。 当日は囲碁で、3名出席で和気あいあいと対戦しました。	12月19日囲碁、 20日将棋 ふれあいルーム
英会話 14名	21日7名 28日7名 エリック先生が自分で作ったお米 をくれました。ジョシュ先生はインド出張の話をしました。	12月2、16日 ふれあいルーム
ホ・ジ・ズ 11名	26日11名 青い山脈、女ひとり、野に咲く花のように、 浜辺の歌などを歌いました。	12月26日 ふれあいルーム
カラオケ 14名	2日7名 16日7名 秋。書に親しみ、詞に親しみ、食に親 しみ、第1・第3火曜日はカラオケに親しむ。	12月4、18日 「エミ」
組ひも 9名	15日9名 秋になり、新しい色で今までと違った作品に、 みんな頑張りました。	12月17日 ふれあいルーム
コスモス 名	今月はお休みでした。	12月8日 ふれあいルーム
オカリナ 19名	7日10名 21日9名 秋の歌（里の秋、小さい秋みつけた 旅愁）を歌いながら、昔なつかしい高原列車などを練習。	12月2、16日 ふれあいルーム
野菊の会 7名	30日7名 菊花展も始まり、家の庭には秋明菊が咲き乱れ ています。お菓子も紅葉色でした。	12月25日 ふれあいルーム
マジック 15名	5日7名 19日8名 チラシの復活…古いチラシで簡単に できるが手さばきが難しい。認知症予防になる1日だった。	12月7、21日 ふれあいルーム
水切り絵 8名	24日8名 来年の干支（いのしし）の作成。秋のくだものの 作成など、各自、作品に取り組みました。	12月12日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	22日11名 描く材料は斑鳩の柿、山の辺の道のカリンや栂 榴、自宅から葉つきみかんなど。秋をみんなで満喫。	12月24日 ふれあいルーム
卓球 6名	27日6名	12月1、8、15 22日 サプリ村野
テニス 48名	朝夕涼しくなりました、2時間のテニス、元気に楽しく ゲームをしています。	12月5、12、19、26 日 春日コート
ウォーキング 22名	18日22名 山の辺の道を歩く。次回は11月15日（木） 大阪南部1日観光（サンタマリア号・通天閣など）	12月20日
カワセミ 29名	25日29名 秋晴れの中、吉田神社・真如堂・金戒光明寺 散策。11月は京都きぬかけの道。京阪三条駅改札口10時。	12月20日
JR旅の会 名	活動なし。12月は播州赤穂。	12月12日
ゴルフ 30名	15日30名 枚方、寝屋川、交野の合同コンペ。 優勝は交野拠点の木ノ内さんでした。	
盆踊り 名	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。

氏名 (敬称略)	住所 ( )地区番号	氏名 (敬称略)	住所 ( )地区番号
桑垣 房子	枚方市黄金野 (3)	井上 賢治 由美子	枚方市朝日丘町 (5)
中村 宏 久二子	枚方市東香里 (9)	魚島 悦子	枚方市藤阪中町 (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
広場さぶり(子育て)	指定日の火曜日	10時30分～1時間	サブリ村野

### 11月 (16日以降分のみ掲載)

20日 (火)	9地区会	10時～14時	東香里元町会館
21日 (水)	地区世話人会	13時30分～	ラポ4F MR3
25日 (日)	10地区会	11時45分～	ハレトケ
27日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
27日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

### 12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～	ラポ4F MR1・2
20日 (木)	8地区会	11時30分～	梅の花
28日 (金)	事務所納め	13時～	事務所

## ◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

10月運営委員会 10月9日(火)開催。出席者21名。次の事項を検討し了承された。

- ◆9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」最終確認について
- ◆設立25周年記念(2019年)企画委員会の報告
- ◆2018年度ナルク「天の川クラブ」活動計画の進捗状況について
- ◆枚方市生活援助訪問事業の状況について
- ◆枚方市生活支援員養成研修受講申し込み状況について
- ◆平成30年度枚方市生活支援員フォローアップ研修の実施予告
- ◆9月度コーディネーター会の報告
- ◆2018年度会員研修「コーディネーター養成講座」の実施について