

ナルク「天の川クラブ」

設立20周年記念誌



NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ

2014年6月

目 次

挨拶

節目の20年、助け合いと地域への貢献	ナルク枚方拠点代表 近藤秀子	3
--------------------	----------------------	---

祝辞

全拠点のモデルとして	ナルク会長 高畑敬一	4
ナルクのフロントランナー・枚方への期待	ナルク交野拠点代表 戸田十九一	4
自立し、支え合う地域社会の実現に向けて	枚方市長 竹内 脩	5
地域福祉の推進に共に取り組んで	枚方市社会福祉協議会会長 高野 勝	5

ナルク(NALC)の紹介

ナルクの特長	6
ナルク枚方拠点「天の川クラブ」	7

20年のあゆみ

1994年度～2013年度	8
---------------------	---

各部活動の紹介

時間預託活動	34
奉仕活動	38
事業活動	42
文化・スポーツ 同好会	44
会員活動促進	50
事務局	52
広報渉外	52

地区会の紹介

1地区～10地区	53
----------------	----

資料

統計資料 年度別活動経過 2013年度活動実績	58
時間預託活動・奉仕活動の一覧表	60
詩「青春」サムエル・ウルマン	61

編集後記	62
------------	----

年表	63
----------	----

表紙：ナルク「天の川クラブ」の“水切り絵同好会”の皆さんによる協同作品

編注

- ：本書の内容は、2014年3月末までとしました。
- ：人名および組織名の敬称は省略しました。
- ：年号は西暦を基本としました。
- ：用字用語は常用漢字、現代仮名遣いによります。ただし祝辞、挨拶文は原文を尊重しています。

WAC・AC枚方交野支部レポート

天の川

創刊号
1994年 9 月

介護ボランティアの
ご依頼はお早めにどうぞ
連絡先 WAC・AC枚方交野支部「天の川クラブ」
TEL/FAX 06-941-4717

地域のボランティア活動に向けて

WACアクティブクラブ枚方交野支部発足

7月30日、枚方市民会館で支部設立総会を開催しました。第一部はボランティアに関心を寄せる一般市民の方も交えて福祉問題に携わっていらつしやる福祉教育研究所主宰の木原孝久先生をお迎えして『ボランティアの街づくり』と題した記念講演を行いました。実践の中から起こった数々の事例をあげて介護を受ける人の気持ちになつての活動の大切さと、真に豊かな街づくりのボランティアの在り方など、心に残るお話でした。

第二部の支部設立総会は御出席いただいた五十名の会員の中から議長を選び議事を進めました。

枚方市の小椋助役様より御来賓祝詞を頂き、WACアクティブクラブの高畑会長の本部経過報告と支部設立趣旨説明が行われて設立準備委員より『支部事業計画』および『支部規約』の提案説明があり多数の拍手で原案が決まりました。

『支部役員選出』は、下記の諸氏が総会でご賛同を得て支部の運営に当たらせていただきます。(幹事7人は略)

支部長 星川桂一郎

副支部長 片岡公子 中田賢治 細野恵美子

幹事 井田敏男 大田武司 小山 晃
杉森弘子 久本ひさ子 松村サヨ子
増田文子 百瀬敬吾

監事 浦上益則 山本富三

平成六年 支部設立までの主な経過

4月20日
WAC・AC本部設立総会

5月30日
枚方、交野地区有志懇談会

6月7日
枚方、交野支部結成準備委員会発足
準備委員選任 枚方交野地区説明

6月20日
第2回準備委員会
大会準備日程 会場設備検討

7月3日
第3回準備委員会
支部活動方針について支部規約について その他提出議案検討

7月18日
第4回準備委員会
大会運営について役員選出方法について
会場設立準備打合せ 大会役割分担

7月30日
枚方、交野支部設立大会

8月19日
第1回幹事会
支部活動体制の準備 介護ボランティア、アンケートについて
レポート発行について

9月1日
第2回幹事会 枚方市民会館
一日介護講座準備について 支部事務所について

編注：支部レポート「天の川」創刊号は、WAC・AC枚方交野支部設立1994年7月の直後、9月に発行されました。当時は事務局がなく、編集会議は当時の大東京海上火災保険 枚方支社の2階を借りて行い、発行所は星川支部長宅になっています。編集担当・大田幹事は、ワープロで作成した文章を貼り合わせて、コンビニでB5版4ページの会報を200部印刷しました。

上掲の創刊号の右欄には、4月のWAC・AC本部設立から9月までの経過が記され、現在のナルグ「天の川クラブ」の源流を垣間見ることができます。

挨拶

節目の20年、助け合いと地域への貢献



ナルク「天の川クラブ」は設立20周年を迎えました。

この記念すべき年に拠点代表としてお祝いを述べる機会を頂く栄誉に心から感謝いたします。

ナルクは自立・奉仕・助け合いの方針のもとその活動が生きがいにつながることを理念に発足しました。それから20年、「天の川クラブ」は屈指の会員数を有する大きな拠点に育ちました。

設立当初の何もない中で骨身を惜まらずご尽力くださいました諸先輩方のお力には、心からの敬意を表し感謝申し上げる次第でございます。

また、会員のボランティアに対する意識の高さも大きくこの会を育て上げた要因のひとつだと思います。

そして、さらなる要因として枚方市が社会教育の「枚方ターゼ」の発信の地として多くの市民が自立を学ぶ機会を得ていて、「福祉の枚方」として全国に名を馳せた土壌があったこと。

加えて枚方市の関係部署及び社協・NPO諸団体のご支援を頂いたことが、大きな力になったことは申すまでもございません。20周年を迎えるに当たり改めて御礼申し上げます。

ナルク枚方拠点代表 近藤秀子

この間、特筆すべきこととして2008年に、設立時の枚方・交野拠点からの交野地区の分離独立がありました。「各行政に1拠点を」という本部の方針のもと分離に踏み切りましたが、その後の交野拠点の活躍ぶりは私どもにも大きな刺激となっており、拠点分離の好事例だといえます。交野拠点とはこれからも姉妹拠点として協力体制を維持してまいります。

ナルクの大きな活動の柱の一つに会員相互扶助活動があります。

私は「自分の老後は自分で責任を持つことになる」という趣旨に賛同し入会した経緯がございますが、急加速する高齢化社会の中でNPOボランティア団体として、出来ることは何かと、いつも問い続けながら活動をしてまいりました。

会員同士の助け合いだけで踏みとどまることなく、行政の関係部署・社協・NPO各団体との連携を今まで以上に密にして、今私たちに求められていること、すべきことを見極めて1歩、2歩踏み出して地域貢献活動につなげなければなりません。

高齢者が高齢者を支援する時代、今こそ、まさに私たちシニア・ボランティア団体である「天の川クラブ」の出番です。自らの活動が自身の介護予防につながるという自覚と自信を持って次の世代に^{たすき}襷をつなげてまいりたいと思います。



2008年10月4日 枚方・交野拠点「分離・独立」臨時総会



2008年11月1日 交野拠点「いわふねクラブ」設立総会

祝辞

全拠点のモデルとして



20年前の4月20日、エル・おおさかでの設立総会が400名を超える人で入り切れない大盛況。終了した後、直ちに枚方市と大阪市で活動拠

点(支部)をつくることにした。

役員の選出も順調に進んだが、事務所の用意が大変だった。大阪拠点は(株)寺内の社長が本店の空事務所を無料提供して下さったが、枚方は見当たらず、星川初代代表等役員の皆さんが見つけてくれた文化住宅の一室を借りることにした。家賃は一年間本部負担にして「会員同志の助け合い時間預託ボランティア」の実績を挙げるよう強く要請した。

小山夫妻や細野、増田さん等が先頭に立って懸命にボランティアに励まれ、今日の枚方拠点の基

ナルク会長 高畑敬一

礎を築かれた。それがナルク全体に広まっていき、又歴代の枚方拠点代表の皆さんが、自分の代に何か新しい事業をと熱心に取り組まれたのが実を結んで、今やナルク全拠点中ベスト3に名を連ねるまで発展された。

とりわけ枚方市からの受託事業がナルク活動と評価されて、ナルク拠点のモデルとされている。

今後、介護保険から要支援Ⅰ、Ⅱの給付が無くなって地域支援事業に位置付けされているが、この事業は地域包括ケアのサービスと一体となって組み込まれ、訪問医療、訪問介護から看取りまで総合的にコーディネートされるようである。具体的作業はこれからであるが、ナルク枚方拠点がこの作業の中心的役割を果たして新しい時代の見本をつくってもらいたい。

会員不足と担い手不足は其中でおのずから打開されていくであろう

ナルクのフロントランナー・枚方への期待



「天の川クラブ」設立20周年、おめでとうございます。

時間預託活動・奉仕活動・文化スポーツ活動というナルクの基本活動を踏まえながら財源基盤を強固にするための事業活動、さらに

は地域貢献活動と発展的にまた活動領域も広範にわたって活動されてきました。その時々、社会的ニーズを的確に把握し企画・事業化されてきた結果だと考えます。

ナルク交野拠点代表 戸田十九一

そのことが会員一人ひとりにとって、ボランティア活動の選択肢の幅を広げ、活発化をもたらし、今日の素晴らしい活動実績に結実したのだと思います。

「いわふねクラブ」にも皆さん方と創立以来共に活動してきた方々が多数います。「天の川クラブ」の会員としての活動・イベント・研修会等々を懐かしく思いだされています。

分離独立後、今日の「いわふねクラブ」があるのも姉妹拠点と位置付けていただき、様々なご支援・ご指導があったからこそ感謝しています。今後も、我々ナルクのフロントランナーとして良き進むべき方向を示していただきたいと思います。

祝辞

自立し、支え合う地域社会の実現に向けて

枚方市長 竹内 脩



ナルク枚方拠点「天の川クラブ」の設立20周年を心からお慶び申し上げます。

皆様には、長年に渡り会員相互の助け合いや様々な地域貢献活動

を通じて多くの方々の生活を支え、地域を豊かにし、そして自らも元気で生きがいを持った人生を過ごされていることに深く敬意を表します。

また、「在宅生活援助事業」や「生きがい創造学園」など本市行政の各般にわたって多大なるお力添えをいただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

家族や地域のつながりの希薄化が叫ばれる昨今ですが、一方で震災や度重なる災害を教訓に、

地域における人と人との結びつき、絆の重要性に多くの人々が目を向け始めているように感じます。

本市においては、自立と支え合いを実践される皆様の活動によって、これまでから地域に「自助」「共助」の芽が育まれていると考えており、今後さらに皆様の活動の輪が広がっていくことに大きな期待を寄せているところです。

本市は今後も皆様と手を取り合い、誰もが健康で生き生きと自立した生活を送り、互いを支え合うことができる地域社会の実現に力を尽くして参りますので、変わらぬご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

貴会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝ご多幸を心からお祈り申し上げます。

地域福祉の推進に共に取り組んで

社会福祉法人 枚方市社会福祉協議会 会長 高野 勝



ナルク枚方「天の川クラブ」設立20周年、おめでとうございます。心よりお慶び申し上げます。

貴クラブは、「自立」、「奉仕」、「助け合い」を基本理念に、長きにわ

たり先駆的な活動を展開されてきました。その活動に対し深く敬意を表します。

特に、会員同士が互いに支え合い、助け合う、時間預託制度は全国からも注目され、実績を重ねてこられました。また、子どもからお年寄りまでを対象とした福祉・文化・スポーツ・環境美化活動など、多様なボランティア活動の推進は、枚方市の福祉の増進をはじめ、各分野の向上に大きく貢献

されてまいりました。今後もより一層のご活躍をご祈念申し上げます。

近年、少子・高齢化の進行や社会経済環境の悪化に伴い、福祉課題・生活課題を抱えた人たちが、家族や地域とのつながりをもたず、孤立した人たちが増えています。

このような状況の中、本会では誰もが社会的に孤立することのないよう、地域で共に支えあう「地域福祉の推進」に全力で取り組んでおります。その推進に向けて、幅広い福祉活動を展開されている貴会との連携・協力が一層重要となってまいりますので、今後とも皆さまのご支援・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びにあたり、ナルク枚方「天の川クラブ」の益々のご発展と、会員の皆さまのご健勝とご多幸を祈念し、挨拶とさせていただきます。

ナルク(NALC)の紹介

ナルク(NALC)は、「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」(Nippon Active Life Club)の頭文字から取られた略称です。

1994年(平成6年)4月20日、社団法人「長寿社会文化協会」(Wonderful Aging Club)に、WACアクティブ・クラブ、略称WAC・ACとして設立されました。WAC・ACは、アメリカの「全米退職者協会」(American Association of



Retired Persons、略称AARP)をモデルとして結成されたものです。

1998年(平成10年)6月、WAC・ACは、WACから離れて独立し、「ナルク」になりました。

1999年(平成11年)6月、経済企画庁から全国ネットの特定非営利活動法人(NPO法人)として認証されました。

ナルクの特長

ナルクの理念



自 立	いつまでも健康で、精神的に自立し「質の高い」人生を送る。
奉 仕	ボランティアを生きがいにし、社会と人に貢献する。
助け合い	会員相互が時間預託制度で助け合い、生活を豊かにする。

ひとり、一人が自立して、人のため地域のために「できることを、できるときに、できる方法で、」

奉仕活動をして「健康と生きがい」を得ることで、「生涯現役」を実現することにあります。

時間預託制度

ナルクの特徴とする制度です。

自分が元気なうちに会員間で「助け合い」によるボランティア提供の時間を1時間1点の預託点数として積み立てます。

そして必要になったときに積み立てた点数でボランティアを利用します。利用できるのは、自分、配偶者、両親です。預託点数は、自分の老後のた

めに備えたり、遠くにいる両親のために利用したりすることができます。

時間預託になる作業の内容は、例えば、掃除、洗濯、食事の支度・後片付け、留守番などの家事援助や、車による買い物や外出・通院の送迎、話し相手、福祉施設での手伝いなどがあります。

入会と会費

会員は原則として50歳以上ですが、若い会員の方も大歓迎です。できるだけ夫婦で入会されることをお勧めします。年会費は3,000円(夫婦でも同額)です。

ナルクは全国ネットで活動

全国 126拠点一覧



ナルク枚方拠点「天の川クラブ」

1994年(平成6年)7月30日、長寿社会文化協会、略称WACアクティブ・クラブ(WAC・AC)の枚方交野支部が、「天の川クラブ」の愛称で設立されました。

枚方交野支部は、同年の4月20日に発足した

WAC・ACから7月23日に設立された大阪支部に続く、WAC・ACの2番目の支部です。

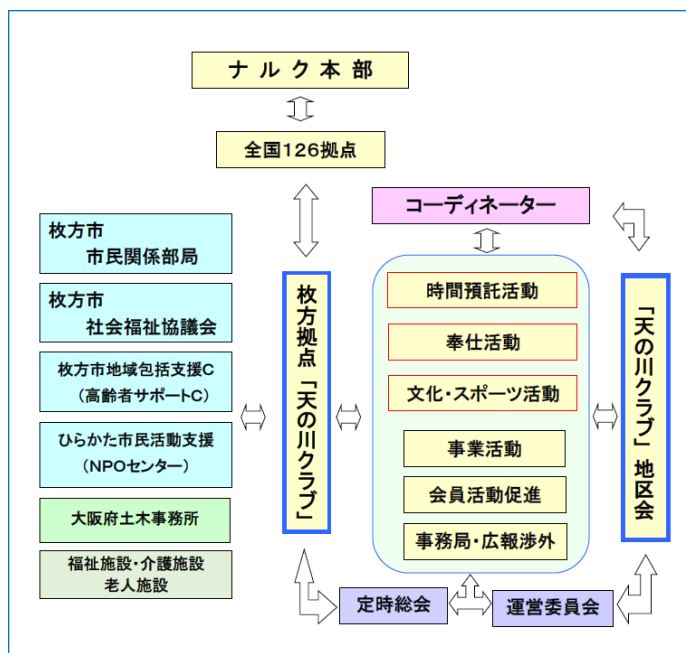
その後、ナルク枚方・交野拠点になり、2008年(平成20年)11月1日、枚方拠点と交野拠点に分離されました。

組織と運営

「天の川クラブ」の活動は3本の柱が支えます。会員の相互扶助による活動と福祉施設での活動を主とする「時間預託活動」、子育てなど地域社会への貢献や会報手配りなどの「奉仕活動」、会員の親睦と健康維持の「文化・スポーツ活動」の3本の柱です。

さらにもう一組の3本の柱が「天の川クラブ」を支えます。枚方市から受託した3事業による市民を対象とした地域貢献の「事業活動」、会員の活性化を図る「会員活動促進」、クラブの維持運営・発展のための「事務局・広報渉外活動」です。

年1回開催の定時総会、月1回開催の運営委員会でクラブの進む方向が決められます。



地区会

近くに住む会員がお互いに助け合うために、枚方市を10の地区に区分して、地区ごとの活動をしています。「天の川クラブ」の会員は自宅のある地区の地区会に属します。



地区には代表世話人と数人の世話人がいて、地区内の会員間の連絡網もできています。

年2回以上の地区会を開催し、食事をしながらの親睦懇談会だけでなく、料理教室、枚方市の出前講座、地区内散策などさまざまな活動をしています。地区会は「天の川クラブ」活性化の鍵を握っています。

各地区には地区担当の運営委員を配置して、「天の川クラブ」内のコミュニケーションを良くし、会員間の意思の疎通を図っています。

コーディネーターも地区を配慮して任命し、世話人、代表世話人の協力を得て、地区内での活動の依頼案件は、できる限り地区内で提供できるよう目指しています。

20年のあゆみ

1994年7月30日、WAC・AC枚方交野支部「天の川クラブ」が設立されてから、2014年3月末までの「天の川クラブ」の歴史を「20年のあゆみ」と題してまとめました。

「20年のあゆみ」は、会報「天の川」に掲載された、初代から第10代に至る「天の川クラブ」代表の就任時の挨拶を軸として、年度別の会員の活動状況を整理しました。

初代 星川 桂一郎 支部長 支部 設立総会
地域のボランティア活動に向けて「WACアクティブクラブ枚方交野支部発足」

会報「天の川」1994年9月号(創刊号)

7月30日、枚方市民会館で支部設立総会を開催しました。第一部はボランティアに関心を寄せる一般市民の方も交えて福祉問題に携わっている福祉教育研究所主宰の本原孝久先生をお迎えして「ボランティアの街づくり」と題した記念講演を行いました。

実践の中から起こった数々の事例をあげて介護を受ける人の気持ちになっての活動の大切さと、真に豊かな街づくりのボランティアの在り方など、心に残るお話でした。

第二部の支部設立総会は御出席いただいた五十名の会員の中から議長を選び議事を進めました。

枚方市の小椋助役様より御来賓祝詞を頂き、WACアクティブクラブの高畑会長の本部経過報告と支部設立趣旨説明が行われて設立準備委員より「支部事業計画」および「支部規約」の提案説明があり多数の拍手で原案が決まりました。

「支部役員選出」は、下記の諸氏が総会でご賛同を得て支部の運営に当たらせていただきます。(敬称略アイウエオ順)

支部長：星川桂一郎

副支部長：片岡公子 中田賢治 細野恵美子

幹事：井田敏男 大田武司 小山 晃 杉森弘子

久本ひさ子 松村サヨ子 増田文子 百瀬敬吾

監事：浦上益則 山本富三

WAC・AC 枚方交野支部設立のご挨拶

WAC・ACは本年4月20日 大阪府労働会館に於いて会員約400名の参加を得て発足致しました。この種のボランティアの会は全国に140グループ程あると言われていますが、WAC・ACは唯一、全国ネットを目標に北海道から沖縄まで「時間預託」制度を普及させる遠大な目標をもって活動を展開して支部作りを行っています。

私達枚方交野支部は高畑敬一会長の居住区域の支部であるため全国のモデルになるように早くから準備にとりかかって、現在支部の会員が12



支部長 星川 桂一郎

0名を突破しましたので本年7月30日に市民会館で支部設立総会を行いました。

その席上で皆様にもっと親しみやすい愛称を、と言うことでニックネームを応募して「天の川クラブ」と称することにしました。

秋には支部事務所も定めて具体的に活動を始められるよう準備を進めています。

枚方市長からも行政と手を取り合って市民のために尽くして欲しいというメッセージをいただき

ました。会員の中にはすでにベテランの方や既に正式の介護養成研修を受けた方が多数おられますが全く初心者の方がボランティア介護にすぐ入れるための一日介護教室を開き、腕を磨いていきます。

わたくしは、総会で支部長に推され就任いたしました。現在は本部の仕事と重なっていますが頑張ります。

サラリーマン時代は会社人間として組織の歯車の一員となって40年努めてまいりました。いま顧みますといささか空しく思えてくるときもありました。

けれども今はボランティア活動で気力を充満し心身ともに元気に頑張っています。将来はAARP(全米退職者協会)の活動を手本にしてWAC・ACのボランティア活動を広げて行きたいと思っています。

「情けは人の為ならず」のことわざ通り、人にか

けた情けが回りまわって何時かは自分も人の世話になる時がくるでしょう。これからの高齢者社会を迎えてお互いが手をつなぎ支えあって明るい社会環境作りに励みたいと存じます。

WAC・アクティブクラブを育てるのも皆様の心強い支えがあつての事です。まずは47万の枚方、交野市民から愛され信頼を受けられるような「天の川クラブ」に育て市民生活のなかにしっかり根を降ろして行くように努力いたします。

これからの皆様の益々のご支援のほどお願い申し上げます。

最後になりましたが支部設立に際して、陰の力になり心身ともにご支援いただきました多くの皆様方には、本当にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

これをもって挨拶いたします。

1994年(平成6年)度

月	主な活動
5月	・枚方・交野地区有志懇談会開催
6月	・枚方交野支部結成準備委員会発足
7月	・WAC・AC枚方交野支部、愛称「天の川クラブ」の設立総会。50名参加。木原氏講演会
9月	会報「天の川」創刊
10月	・一日介護教室をメセナ枚方で開催。テーマは車椅子移動。30名が参加 ・事務所(大垣内町)開設
11月	・介護ボランティア調査アンケート
1月	・阪神・淡路大震災発生
2月	・淀屋橋・天満橋にて阪神・淡路大震災の被災者救援の街頭募金活動 ・豊中・庄内地区へ救援活動
3月	・神戸市東灘区、本山南小で食事準備、清掃、身辺介助などの奉仕活動



WAC・AC枚方交野支部設立総会にて



WAC・AC枚方交野支部事務所が開設



一日介護教室、車椅子の体験



開設した事務所で交代に当番



京阪電車・淀屋橋駅前で「阪神・淡路大震災」街頭募金



第二代 中田 賢治 支部長

第二回 支部定時総会

会報「天の川」1995年9月号

「支部の基盤固めて一歩前進へ」

設立2年目を迎えた「天の川クラブ」は7月29日枚方市民会館で出席者53名(内委任状14名)の方にご参加いただき、本部の高畑会長をお招きして無事に総会を終了しました。

席上、ご提案のとおり議事は皆様のご賛同をえて可決されました。

会計報告の中で、ご質問、ご意見を頂き、「支部の今後、運営していくための財源についてどうされるか」と健全財政の運営の方法について、ご質問をいただきました。

発足後、半年は活動体制づくりと組織づくりを追われて、本格的なボランティア活動を始めだし



て半年ほどなので今年度からは介護活動の拡張と会員の入会促進に力を入れ支部の独立健全財政に向けて努力いたします。

総会終了後、第二部の行事として、寺島先生のご指導で中高年者の自己健康管理をしていくための日常訓練の方法として歌体操のご指導をうけ和気あいあいの楽しいムードの中で終わりました。

議案の詳細は、既に配布しています「平成7年度(第2回)WACAC枚方交野支部総会議案書」をご参照ください。

支部長：中田賢治

副支部長：細野恵美子 増田文子 大田武司

事務局長：小山 晃

1995年(平成7年)度

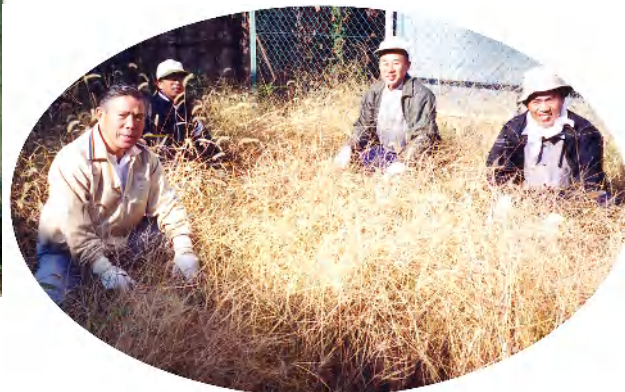
月	主な活動
7月	- 本部主催、介護講習会に支部から4名参加し、ホームヘルパー3級資格を取得 - 第2回支部総会。寺島氏の歌体操
9月	NHK2チャンネルの「生活まっと」敬老特集で、介護の活動シーンに支部会員が登場
11月	5年間の中期計画を立案。会員数、資格、ボランティア提供時間、文化サークル活動の目標設定
3月	日赤会館(天満橋)にて「天の川クラブ」主催で一日介護教室を実施。24名参加



事務所でワイガヤの会議



手芸講習会、懸命に作品を作る



会員宅で草刈りボランティア



歩こう会、貴船から鞍馬へ、終点は鞍馬温泉



第2回支部総会、寺島先生の歌体操「肩こり腰痛、これですっきり」

第三代 大田 武司 常任幹事 第三回 支部定時総会
「会員皆さんの総意を結集し着実な活動を」

会報「天の川」1996年7月号

枚方交野支部定時総会を6月22日枚方市民会館で開催いたしました。

あいにくの梅雨空にもかかわらず会員の皆様のご出席をいただき来年度の方針について審議して会を終りました。

今年度の方針は、基本的には昨年度の方針を引き継いで進めていきますがこの一年間で会員の数も大幅に増え、介護サービス時間も伸びてきましたが反面ワーカーと要介護サービス会員のバランスが崩れてきて一部の介護担当者に負担が増えてきています。



一人が月間にわずかの時間でも割いていただき出来ることから活動に携わっていただけることが今後の運営のキーポイントとなってきます。

会の業務の範囲はいろいろ幅広くあります。その中で皆様の意見や感じた事を述べて頂き会の発展に反映させてご協力を頂けるよう努めていきます。

進んで、貴方のご意見をお聞かせください。

発足して三年目を迎えようとしていますが財政的には、まだまだ充分とは言えません。そのため経費もおのずから制約をつけ会員への十分なコミュニケーション活動もまだ行き届いていません。「せっかく入会したのに何の話なくナシのつづてでは・・・」との意見もありました。

そのため現在、地区委員制度を設けて役員と共に出来るだけ直接お会いして貴方のご意見を聞かせていただくようとして努力していますが、お訪ねすると留守の場合も多く再々お訪ねする事もあり又遠距離の離れている家庭にも十分な情報がいき渡りません。ぜひ月に一度は事務所近くにお越しの際にはお訪ね頂いて近況やご意見をお聞かせください。出来ない場合は、電話連絡でも結構です。

会としても地区委員制度の見直しをして情報活動の充実に努めていきます。

個々の趣味や技能を生かせる楽しい活動に

文化活動も現在幅広い趣味や体力、熟練度の差があり特定の層に片寄り運営に難しい問題ありますができるだけ多数の人が参加できるように更に検討をしていきます。

「これからの人生如何にして迎えるか」

年々高齢者問題になっています。国の高齢化福祉対策や介護保険問題も政治の課題になって

一人一人の細やかな善意の積み上げを大きく実らせましょう。

私たちは、これからの高齢者社会に向かい老後の人生をいかに幸せに送るかを考えて、相互扶助の精神を基に、お互いが出来る時間を活用して、出来る事からして助け合って行く積極的なボランティア活動を続けていますが、まだ充分とは言えません。

活動範囲が広がるにつけ活動を持続させるためには、早急に今後の計画を検討し体制を整えて介護要請に十分応じられるように整備する必要にせまられてきています。

天下り組織でも営利団体でもありません。会員皆様の善意が結束して作られた会で会員の積極的な協力が必要にせまられています。

僅かの時間と労力の提供で「WAC」の運動にご協力下さい。

この二年間は、熱心な活動家を中心にして進めてきましたが活動が拡大するに従って仲良しクラブ的な活動では、個人の負担も限界が近づいてきています。これを脱皮して個人の生活を束縛することのないような幅広いルールに基づいた全員での運営が望まれます。その為には、一人

いますがまだまだこれで安心といえる所まで行きません。

何の気がねもなく自由に健康な生涯を送る事が出来ればこれに越した事はありませんが寄る年波には、何時かは介護が必要になる事もあります。少子化、核家族世代のなかでお互いが助けあって余生を健康で安心して楽しみながら暮らせるような会に育てて行くよう努力していきます。

支部体制について

役員は全員で担当業務の推進に当たり問題点

を提起して頂きそれを幹事会で掘り下げ検討の上
自らが主役になって、実行の推進に努めていきま
す。

また複数の常任幹事制度にして各機能の連携をよりスムーズに運ぶようにして広く会員の意見を聞き活動に生かされるような体制に努めます。

常任幹事：大田武司 野村文夫 増田文子
松村サヨ子

事務局長：小山 昇

1996年(平成8年)度

月	主な活動
5月	・楠葉公民館の「くずは祭」チャリティ・バザーに出店。66千円の利益を計上
6月	・日本船舶振興会から寄贈された高齢者福祉援助資金32万円でコンピューターを購入。事務の合理化に寄与した ・第3回支部総会。3B 体操
9月	・住友生命社会福祉事業団主催「さわやか老人介護セミナー」に参加
10月	・守口市とWAC主催「独創的ボランティア活動のために」シンポジウムに参加
11月	・宇治市生涯学習センターで行われた「うらしま太郎」の高齢者擬似体験セミナーに9名参加、協力
3月	・日赤主催介護教室で介護の体験



枚方交野支部事務所、高畑会長(後ろにパソコン)



生駒山ハイキング(枚岡めかた園地)



楠葉公民館での「くずは祭」チャリティ・バザーに参加





日赤主催の介護教室で介護体験



月に2回の囲碁教室、会費300円

1997年(平成9年)度

月	主な活動
4月	・枚方公園青少年センターで男性料理教室。9人の男性が参加
5月	・楠葉公民館の「くずは祭り」チャリティ・バザーに参加。収益金96千円
6月	・WAC 講座出席者への助成金で事務所にファックスを設置 ・京都拠点との交流/ハイキング実施。 ・事業年度が2年単位のため、定時総会を開催せず、中間報告会を開催
8月	・WAC 主催、松下電器の協力でパソコン教室開催され、2名参加
9月	・日赤大阪支部主催の介護教室。糖尿病の食事の実習に挑戦
10月	・NHKテレビ「未来宣言」のWAC・AC取材に「天の川クラブ」から出演
11月	・聖徳園で車椅子修理に参加
1月	・関西電力主催「げんきエネルギー21」で車椅子修理に参加



車椅子で造幣局の桜を通り抜ける



聖徳園で車椅子の修理や清掃を学ぶ



男性のための料理教室



街角ウォーキングの途中、会員宅の前で

第四代 宮本 利明 支部長 第四回 定時総会
「羽ばたけ！ 天の川」

会報「天の川」1998年7月号

社会も経済も閉塞感に噴まれた
いやな環境が続きます。

暗い思いを吹き飛ばすことを心に
秘めて私達のクラブはこの6月より新
しい形と内容でスタートすることとな
りました。会員全員の意思でより多く
の方が明るく楽しく出会えるようにし
たいものと思いを馳せています。

6月13日支部総会を開き、多くの会員の参加
のもと、中司枚方市長のご出席そして励ましの言
葉を承り支部のこれから2年間の行動計画を表
明させて頂きました。

第3セクターの活躍、介護保険のスタート、NPO
法の成立など市民活動の環境は大きく変化して
います。私達「天の川」も下記の3つを会運営の



基本的なスタンスに置き皆さまと共に
行動して、会の目的である私達の生き
がい作りに役立ちたいと考えています。
皆さまの参加を心からお待ちしていま
す。

会運営の基本的姿勢

1. 会を楽しみの場とし、楽しみを通し
て心身の健康をはかります。
2. サービスを必要とする人、サービスを提供し
たいと思う人の出会いの場を1つでも多くし、楽
しみの場への参加も含めて全員参加を図ってい
きます。
3. 地域の町作りの為の行動・提案、会員の能
力向上、収益事業など会の目的に添った行動に
積極的に取り組みます。

1998年(平成10年)度

月	主な活動
5月	・楠葉公民館、チャリティ・バザー
6月	・WAC・ACから独立し、ナルク発足 ・第4回定時総会。野田氏の気功
7月	・剪定講習会
8月	・枚方北・枚方南・交野地区3地区会
9月	・「1本の手」映画会開催
10月	・中司・枚方市長との懇談会 ・ホームヘルパー3級研修開始 ・奉仕活動Vシール制度始まる ・「うらしま太郎」指導者養成研修 ・移送開始。テニスクラブ始まる
11月	・全国地域責任者会議、小山 晃・美智子 会員、預託時間合計2,500時間表彰
12月	・サンパエム奉仕活動開始 ・パソコン教室、麻雀教室始まる
1月	・枚方南北・交野3地区提供者懇談会 ・アンケート実施



「1本の手」映画鑑賞会の受付



中司枚方市長との懇談会を終えて



ナルク料理教室(枚方保健センター)



全国地域責任者会議に先立ち記念品の目録を贈られる時間預託1位の深山さん(左)と3位の小山さん

全国地域責任者会議

1999年(平成11年)度

月	主な活動
5月	・講演会と映画会(ナルク大阪) ・楠葉公民館チャリティ・バザー ・川柳教室開始
6月	・ナルクがNPO法人に認定される ・3級ホームヘルパー養成研修
7月	・第5回総会。北村氏による折り紙
8月	・志希自然小学校(農園作業)に参加
9月	・料理教室
10月	・志希自然小学校収穫祭
11月	・3地区会(枚方南・枚方北・交野)を区分して、北地区⇒A・B・F・G地区へ 南地区⇒C・D・E地区へ。交野地区
12月	・ナルク講演会と親睦会。60名参加
2月	・わくわく健康ラリー



ナルク本部でのうらしま研修



楠葉チャリティ・バザーに参加



ホームヘルパー養成講座の最終日



川柳教室開設、前先生を囲んで

2000年(平成12年)度

月	主な活動
4月	・ナルク創立5周年全国集会、大阪南港 ・「グリーン枚方大作戦」 ・介護保険制度開始 ・パソコン教室、自宅へ出前開始
5月	・楠葉チャリティ・バザー
6月	・第6回定時総会。60名参加 ・剪定講習会 ・生活研究アドバイザーへ登録開始
10月	・グリーン枚方大清掃。枚方市も参加 ・サンパエム配食サービス開始 ・福祉車両導入 ・御殿山美術センターで竹細工教室
12月	・ミレニア歳末講演と親睦会 ・剪定講習会
2月	・竹遊会発足



ナルク5周年、南港で枚方・交野の物産店を開く



ナルク5周年行事「グリーン枚方大作戦」



福祉車が事務所に到着、活躍を始める



高畑会長、枚方市広報からインタビューを受ける



ふれ愛クッキング、作って食す



「ねんりんピック2000大阪」で、くらわんかごんぼ汁販売

第五代 野村 文夫 代表 第七回 定時総会
あたらしい年度のスタート!!

会報「天の川」2001年6月号



去る5月12日枚方市民会館で、出席者が60名と盛会の中で平成13年度の、NALC「天の川クラブ」第7回総会が行われました。

今回の総会には、中司枚方市長・市民活動課課長様はじめ本部の山本事務局長、ゆうゆうラポールクラブと天の川を清流にする会の代表の方々のご出席をいただきました。

中司市長はそのお話の中で、NALC「天の川クラブ」の皆さんの活躍、特に天の川グリーン作戦、グリーン・アダプト等への協力、介護保険の適用外となった方達への、軽度生活援助事業での枚方市の要請への対応へ感謝を述べられ、枚方市を中心とした地域への皆さんの活動へ、大きな評価と今後の協力の要請がありました。私達の活動が地域社会の高齢化への動きに着実に応えていることを評価していただいていることを実感しました。

高畑会長は新しい拠点の開設の為、ご出席いただけませんでしたが、山本事務局長によるメッセージは「少子高齢化と言う世界的な大きな課題を、日本の高齢者が先駆者として『人と人との絆を大切にする伝統』を基本に新しいアクティブライフを作って行こう」と訴えられました。これは私

達がここ数年の間やって来たことですし、これからもこの考え方で進めて行きましょう。

総会は、平成12年度活動報告で、宮本代表から代表の主導で行われた昨年度の様々な活動の報告があり、昨年度が「天の川クラブ」の大きな転機の年であったことを改めて感じました。

グリーン天の川、グリーン・アダプト、ホームヘルパー3級養成研修、子育て支援事業としての竹遊会や志希自然小学校、特養ボランティア活動、配食事業など、多くの新規な仕事を皆さんの活躍で進めてきました。

これらの多くの活動をリードしてこられた宮本代表が代表から引かれ、顧問として今後も活動していただくことになりました。

新しい運営委員、監査、顧問の体制が了承され、今までの道筋をより確実なものにして発展させる方針が新代表(野村)から発表され承認されました。

新しい方針は皆さんにお届けした平成13年度議案書でじっくりとご覧下さい。

(編注:挨拶文中の、第二部の紹介記事を省略)

お陰様で無事、総会の行事を終えることが出来ました。ご協力いただいた皆様、ご出席いただいた皆様に感謝し、今年おいでになれなかった皆さんはぜひ来年はおいでくださるようお願いいたします。

きっと楽しい時が過ごせますよ..

2001年(平成13年)度

月	主な活動
5月	・第7回定時総会
	・Vシール制度の廃止、奉仕点数1時間1点へ
	・グリーン・アダプト岡東中央公園開始
6月	・天の川グリーン大作戦

8月	・枚方まつり前夜祭手伝い(竹ろうそく)
	・活動説明会
9月	・料理教室
	・ファミリーサポートセンター開所
	・「サンセール香里園」ミニショップとワンドラランチ開始

	・アメリカ同時多発テロ
	・ハウスヘルパーチーム開始
11月	・天の川クリーン大作戦
12月	・忘年会
	・英会話クラブ発足
3月	・ふくしフェスティバルリサイクルバザー
	・ひらかたNPOセンター開所
	・「天の川クラブ」事務所モビルビルへ移転



クリーン・アダプト岡東中央公園開始



ひらかた祭り前夜祭、2001個のローソク立てに点火



サンポエムの配食に出発



サツマイモ収穫祭の志希自然小学校。このころ、多くの子供が農園作業に参加したが、10年後の2012年度に休止。

2002年(平成14年)度

月	主な活動
4月	・ふれ愛・フリー・スクエア開始 ・「ライフスタイルレポーター」募集開始 ・介護保険マネージャー研修始まる ・春の「天の川クリーン大作戦」を実施
5月	・第8回定時総会、第2部 落語公演

	・交野市人権啓発講座にて、鈴木副代表講演
7月	・サプリ村でビオトープ空間づくりに参加 ・カラオケ友の会誕生
8月	・日経「レッツ民力かんさい21」で「サンポエムひらかた」の配食サービスを紹介

9月	・「いろいろ勉強会」で介護保険を学ぶ
10月	・第1回「秋のイベント」星の里いわふねで開催、120名参加、フラダンス
11月	・「天の川クリーン大作戦」市制55周年記念 ・グリーン・アダプト楠葉中央公園開始 ・「いろいろ勉強会」クロメダカの話いろいろを開催
12月	・サンセール香里園より感謝状授与
1月	・「ひらかたNPOフェスタ2003」参加



介護保険マネージャー研修、車椅子操作実習



第1回「秋のイベント」星の里いわふねで開催



「秋のイベント」ゲーム勝ち抜き者のフラダンス



ふれ愛フリー・スクエアで子供と遊ぶ



枚方市「天の川クリーン大作戦」で大量のゴミ

2003年(平成15年)度

月	主な活動
4月	・「生きがい創造学園」の運営受託 ・春の「天の川クリーン大作戦」 ・ふれ愛FSの一環『遊びの玉手箱』誕生
5月	・第9回定時総会。津軽三味線 ・第1回生きがい創造学園開講 ・改正NPO法施行

6月	・ボランティア活動提供者講習会
7月	・第13回「天の川七夕まつり」協賛 ・サンポエム夏祭りに参加 ・『遊びの玉手箱』五常小で活動開始
8月	・家庭介護の講習会開催 ・第28回「枚方まつり」に参加
9月	・「ふれ愛クッキング講習会」開催

10月	・第2回「秋のイベント」開催、和太鼓と盆踊り
11月	・映画「ホーム・スイートホーム 2～日傘の来た道」観賞会開催 ・秋の「天の川大清掃」(市制55周年記念事業)参加 ・第2回NPOフェスタに参加
2月	・第1回日帰り「かにバスツアー」開催



開けてビックリ遊びの玉手箱』小学校で活躍(五常小)



第1回 生きがい創造学園開講式と受付



春の「天の川クリーン大作戦」ゴミ50袋



第1回 日帰りバス旅行、41名が日和山温泉、金波楼へ



家庭介護の講習会(体の位置変更)

2004年(平成16年)度

月	主な活動
4月	・東海道五十三次ナルクウォーク出発式、80名参加(10周年記念事業) ・ふれ愛フリー・スクエア(開成小)
5月	・ナルク10周年記念事業「ナルク東京宣言」、「天の川クラブ」から36名参加 ・10周年記念定時総会、オーシャン音頭
6月	・「おおさか環境賞、奨励賞」受賞

7月	・「アプト・リバー・NALC天野川」認定
8月	・「家庭介護講習会」開催
9月	・特養ホーム『きんもくせい』に参加 ・内閣官房長から「社会参加賞」受賞
10月	・地域を11地区に分割し活性化を図る ・第3回『秋のつどい』大雨の中で開催
11月	・中越地震・豊岡市水害へのカンパ活動 ・グループホーム花梨での書道指導参加

1月	・サンポエムの配食ボランティアを募集 ・「楽しいオカリナ」活動開始 ・第1回レク・リーダー養成講習会開催
3月	・「アプト・リバー・NALC天野川」開催 ・「生涯学習情報プラザ」の運営受託



ナルク10周年「東京宣言」を拍手で承認



東海道五十三次ナルクウォーク(枚方から京都まで27km歩く)



ふれ愛フリー・スクエア(開成小)



「アプト・リバー・NALC 天野川」認定交付式

第六代 沢川 昌典 代表

第十一回 定時総会

会報「天の川」2005年7月号

代表就任のご挨拶と『全員参加の組織づくり』へのご協力を



6月4日(土)開催の第11回総会において、野村前代表より次期代表への推薦を受け皆さんのご承認を頂きました。微力ながら皆さんとともに会務を全うする所存です。改めましてよろしくお願い

申し上げます。

今年度の活動計画については総会議案書に記載の通りですが、特に時間預託活動、奉仕活動、研修・事業活動、文化・スポーツ活動、事務局活動

のそれぞれを、担当副代表が中心となって活動の活性化を図っていききたいと思います。

◇参加しやすい施策を……

今年度の重要テーマのひとつに「全員参加の組織づくり」を挙げました。このことは既入会員、新入会員全ての皆さんに何らかの活動に参画し、生きがいを感じて頂きたいのです。

そのための施策として、次の2点に重点を置きたいと思います。

施策1: 細かな地区会運営

会員同士、或いは会員と「天の川クラブ」間の

意思疎通が十分図られるように枚方・交野拠点全域を11の小ブロックに分けた地区会を発足させました。又、「天の川クラブ」に地区会担当運営委員を任命し、各地区会のお世話役と協力して、きめ細かな地区会運営を行います。

施策2:新入会員へのアドバイス

入会はしたものの、右も左も分らない。その内

「天の川クラブ」から何か言ってくるだろうと思いの方が大半ではないかと考えられます。そこでタイミング良く入会歓迎表明と活動のアドバイスを今後も継続して行います。「天の川クラブ」の活動内容が良く分る「事務所当番」や他の活動へとアドバイスして参ります。

皆さんの積極的な参画をお待ち致します。

2005年(平成17年)度

月	主な活動
4月	・生涯学習情報プラザの運営開始
5月	・第4回 レク・リーダー養成講習会
6月	・第11回定時総会。大正琴演奏
8月	・サンポエム夏祭りに参加
9月	・アプト・リバー・NALC天野川実施
10月	・第4回『秋のつとめ』ゲームと音頭 ・赤い羽根共同募金に初めて参加
11月	・日帰り研修旅行「しあわせの村」 ・寄付金・交通費の郵便局自動払込(自動引落し)制度導入 ・ボランティア活動提供者講習会開催 ・クローン・アダプト活動、枚方市感謝状
12月	・会報「天の川」100号発行
2月	・健康麻雀クラブ「雀」発足
3月	・子供安全見守り隊の活動に参加



第4回レク・リーダー養成講習会



第4回『秋のつとめ』ゲームに興じる



ボランティア活動提供者講習会で学ぶ



市民を迎えて生涯学習情報プラザ IT 体験ルーム



アプト・リバー・NALC天野川(5月)午前・午後278名参加

2006年(平成18年)度

月	主な活動
4月	・エイジフリー・ライフ星が丘、時間預託活動開始 ・介護保険法改定(予防介護重視)
5月	・「ナルクフェスティバル」ミュージックベル出演
6月	・第12回定時総会「パラグアイハーブ」演奏、「南中ソーラン」踊り
7月	・サロン「天の川クラブ」開始 ・天の川七夕フェスタに参加 ・ひらかた聖徳園の縁日
8月	・エイジフリー・ライフ夏祭りに参加 ・悠々の苑、夏の夕べに参加
9月	・「脳の健康教室」サポーター研修会
10月	・『秋のつとめ』『ビューティベアーズ』ハーモニカ演奏「河内口琴隊」 ・道路運送法改正に伴い、移送ボランティアの取り扱い変更
11月	・バスツアー「秋のびわこ水郷めぐり」 ・健康料理教室
12月	・関西地区コーディネーターレベルアップ研修会で近藤会員発表 ・ボランティア初心者研修会
2月	・レディースパーティ、阿波踊りに参加
3月	・交野地区・分離独立組織委員会設置



ボランティア初心者研修会(車椅子介助)



『秋のつとめ』箕面自由学園ビューティベアーズ



天の川七夕フェスタ、幼稚園児と作った笹飾り



定時総会「楽しいオカリナ」と「ミュージックベル」の合同演奏



ナルクレディースパーティにて

第七代 上田 卓是 代表 第十三回 定時総会
「就任あいさつと2007年度活動計画」

会報「天の川」2007年7月号

活動へ積極的に参加しましょう

6月13日開催の定時総会において代表として皆様にご承認いただきました。5月初め突然、汐川前代表から体調不良を理由に、代表の辞意表明と次期代表推薦の意向が示されました。それは正に青天の霹靂^{へきれき}でした。

かかる経過での就任ですが、今後はその職務を果たすべく微力ながら最善を尽くす所存です。よろしくご支援・ご協力をお願いいたします。また一日も早い汐川昌典さんの全快復帰を祈念いたします。

今年度の活動計画のうち、重点課題は次の3点です。

- ① 枚方地区・交野地区の分離独立をはじめとする運営の抜本的改革
- ② ナルクの新拠点設立助成のため総会で定めた範囲内で本部への拠出



③ 時間預託点数寄付制度と寄付金制度の発足

紙面の都合上ご説明し尽くせませんので、上記①②③について、ならびに活動分類ごとの具体的活動計画の詳細については、別途お届けした総会議案書の「2007年度活動計画」をぜひご覧ください。

会員数840名を越えた現在、当クラブがさらに活力ある発展を遂げるためには、会員相互に各種ネットワークでのより良い意思疎通が必須です。

そのためには、従来から力を入れている新入会員説明会、地区会、『秋のつどい』を初めとするイベントや各種講習・研修会、また最近導入した活動分野別交流会などに、より多くの方の積極的な参加をお待ちします。それにより、さらなる活動の輪を広げましょう。

2007年度(平成19年)度

月	主な活動
6月	・第13回定時総会。琉球舞踊、三線
7月	・天の川明星夏まつりに参加 ・ひらかた聖徳園縁日に参加
8月	・悠々の苑夏の夕べ参加 ・びわこ湖西拠点と交流力ヌー教室 ・エイジフリー・ライフ星が丘夏祭り
10月	・『秋のつどい』、交野/ワイアンフラ ・羽合温泉一泊旅行、参加26名 ・志希自然小学校発足、10周年
11月	・「メタボ生活習慣病予防」料理講習 ・「森のコンサート」びわこ湖西拠点にて ・「ガイドヘルプ」体験学習会参加
12月	・交野地区独立に向け「交野分室」開設
1月	・レディースパーティ、19名参加
3月	・コーディネーター養成講座

・枚方市60周年記念、表彰状を受ける



定時総会、木本会員の阿波踊り、会場を巡る



第6回『秋のつどい』 交野/ワイアンフラ、21人熱演



エイジフリー・ライフ星が丘、屋上の夏祭り模擬店の手伝い



悠々の苑の夏祭り、おでんが大売れ

2008年(平成20年)度

月	主な活動
4月	・サンパエム配食ボランティア懇談会
5月	・マジック同好会、設立
6月	・第14回定時総会。篠笛と琴の演奏
7月	・エイジフリー・ライフ活動交流会
9月	・第1回シニア介護サポーター養成講座 ・時間預託点数の寄付・寄付金制度発足
10月	・臨時総会開催「交野拠点分離」議決 ・第8回『秋のつどい』（交野お別れ集い）、文・スポ紹介、魚釣り、阿波踊り
11月	・交野拠点「いわふねクラブ」設立
12月	・コーディネーター養成講座(交野合同)
1月	・サンセール香里園、活動者交流会 ・マジック友の会誕生
2月	・第1回散策クラブ「カフセミ」穂谷川
3月	・枚方市制施行60周年記念式典で表彰 ・ナルク15周年を記念して6福祉施設にアメリカハナミズキ植樹



ガイドヘルプ体験学習会(車椅子で街へ出る)



15周年「ハナミズキ植樹」(エイジフリー・ライフ)



サンパエム配食ボランティア懇談会。2000年から7年続いた活動が休止になる

2009年(平成21年)度

月	主な活動
6月	・第15回定時総会、重岡恵子氏講演「グループホームでくらし、いきいきと」
8月	・ナルク15周年記念行事「京都会館」チアリーディング出演、参加162名
9月	・第1回誕生月会、31名参加 ・手配り担当者交流会、43名参加
10月	・「森のコンサート」びわこ湖西拠点、ミュージックベル出演、25名 ・『秋のつどい』チアリーディング
11月	・日帰りバス旅行、湖東三山など ・天の川大清掃
12月	・コーディネーター研修(関西地区) ・第3回シニア介護サポーター講座
3月	・コーディネーター養成講座、枚方・交野拠点合同。参加者87名



びわこ湖西拠点へ出張「森のコンサート」



NPO フェスタ「うらしま太郎」会場内散策PR



第1回手配り担当者交流会と第1回誕生月会



定時総会、鳥居会員のナルクの歌「ともだち」合唱



ナルク15周年記念行事、男性5名+女性27名、平均年齢67歳「ミルキーズ」1年半の練習成果

第八代 庫本 方明 代表 第十六回 定時総会
就任挨拶と2010年度活動計画 「声かけボランティア」に参加しましょう

会報「天の川」 2010年7月号

6月17日開催の定時総会にて、NALC「天の川クラブ」の代表として、ご承認を頂きました。上田前代表の後を引き継ぎ、微力ではありますが、皆さまのご期待に沿うよう、努力いたしますのでご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



現在、「天の川クラブ」の会員在籍者数は800名で、ナルクの134拠点の内では、トップですが、残念ながら預託時間はトップの座を明け渡しました。預託時間だけが、ナルク活動のバロメーターではありませんが、会員数に見合った活動をぜひ実現しようではありませんか。

今回、できるだけ多くの会員が気軽に活動できる環境を整えるための、「会員活動促進」部門を兼務することになりました。併せてご協力賜りますようよろしくお願いいたします。

ご承認を頂きました総会議案書にも記載しましたが、2010年度の活動計画のうち、最重点課題は次の3点と考えています。

① 「地区会」の充実

② 「声かけボランティア*」のスタート

③ 地域各団体・自治体との連携

この中でも、早急に取り組みたい課題は、②の「声かけボランティア」のスタートです。昨年より検討してまいりました「見守りネット検討委員会」からの答申

をベースに、具体化を急ぎたいと考えています。また、将来、この活動が軌道に乗った時点で、会員以外の地域の方々を対象に提供することも視野に入れていきたいと考えています。

「声かけボランティア」の一日も早い実現に向けて努力してまいりますので、その折には、会員の皆さまの積極的なご参加をお待ちしています。

なお、その他の2010年度活動計画につきましては、詳しく総会議案書に記載していますので、ぜひご覧ください。

*:「声かけボランティア」とは⇒独り暮らし会員のほか、希望する会員を対象に電話(必要あれば訪問)する奉仕活動。

2010年(平成22年)度

月	主な活動
4月	・枚方「さくらまつり」参加
6月	・第16回総会、会員による腹話術、マジック、ミュージックベル、オカリナ
8月	・夏祭りボランティア「聖徳園」「悠々の里」「エイジフリー・ライフ星が丘」
9月	・AED講習会
10月	・第9回『秋のつとめ』。オー・ジーンズの演奏と「西浦達雄の熱闘ライブ」 ・ひらかたNPOフェスタ参加
11月	・第4回シニア介護サポーター養成講座 ・ラポールふくしフェスタ参加 ・日帰りバス旅行(関宿・御在所岳)

12月	・餅つきボランティア「サンポエムひらかた」「エイジフリー・ライフ星が丘」
1月	・地区会検討委員会
2月	・コーディネーター養成講座



ひらかたNPOフェスタ出店「おもちゃ釣り」



4・5月誕生月会、中川会員の手品



『秋のつと』オー・ジーンズ(結成時2人、翌年3人)



総会、腹話術(栗谷会員)



AEDは119番、胸骨圧迫、電気ショック



日帰りバス旅行(関宿・御在所岳)

第九代 三津 輝雄 代表 第十七回 定時総会

会報「天の川」2011年7月号

皆さんの協力で「天の川クラブ」の発展を！

このたび、代表に就任いたしました三津でございます。自己紹介を交えて挨拶申し上げます。

私は、昭和15年大阪市内で生まれ、甲斐田町に疎開し5歳から15歳まで過ごし、山田小学校、枚方1中に通っていました。現在は、長尾谷町に住んでいます。至って健康ですが、喘息が持病と、6年前に加齢による難聴と診断され補聴器を利用しています。



「天の川クラブ」には、平成10年に入会しました。当時の会員数は約300人、活動時間は2,500点位だったと記憶しています。文化・スポーツクラブも多くありませんでした。

「天の川クラブ」は、全国で一番注目されている拠点です。今日の「天の川クラブ」を築いてこられた、歴代代表をはじめ、運営委員、コーディネーター、提供活動してこられた会員の皆さま方に感謝申し上げますとともに、さらなる発展のために課せられた責務の重要性を感じている次第です。順調に発展してきました「天の川クラブ」ですが、大きな

課題の組織の運営、会員の高齢化など、課題がみられます。今年度は7名の新運営委員の方が就任され、新しい体制で臨むことになりました。

NPO法人のボランティア団体として、社会に貢献する活動に取り組むこと、会員の皆さんが安心して暮らせる、会員相互扶助活動を将来にわたって維持継続させ、超高齢化社会に対応できる組織にすることが求められています。

それには、運営委員の責務は当然重要でありますが、会員の皆さまが、自分のための会との認識を持たれて、活動できるときには大いに活動していただきますようお願いいたします。

このたび、代表という重責を担うことになりました。私は、リーダーとしての資質や能力はありませんが、12年間にわたる活動で得た経験や知識を生かし、皆さま方とともに「天の川クラブ」のさらなる充実を図っていく所存です。

皆さま方の一層のご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

2011年(平成23年)度

月	主な活動
4月	・枚方「さくらまつり」参加 ・東日本大震災被災者への義援金募集
6月	・ふれあいルーム「天の川」オープン ・第17回総会、「東日本大震災チャリティ・バザー」、ラテン音楽演奏
9月	・「天の川クラブ」ガイドブック作成 ・第1回東日本大震災復興支援ボランティア4名派遣 ・バリアフリー体験(近畿技術事務所)
10月	・第10回『秋のつどい』インド舞踊 ・枚方NPOフェスタ参加
11月	・「AED講習会」開催 ・春日神社「杜のコンサート」 ・「天の川大清掃」に参加
12月	・枚方社会福祉協議会、設立60周年記念式典で表彰を受ける
2月	・コーディネーター養成講座
3月	・第1回防災小学校(サプリ木野)に参加



宮城拠点 第1回「復興支援ボランティア」ハンドマッサージ



定時総会でラテン音楽演奏(麓・ロメロさん)



『秋のつどい』のインド舞踊(櫻井曉美さん)



定時総会で「東日本大震災」チャリティ・バザー



バリアフリーを体験(近畿技術事務所)



ふれあいルーム「天の川」で誕生月会(10月生まれ)

2012年(平成24年)度

月	主な活動
4月	・枚方「さくらまつり」参加 ・会員管理システム「N・One」導入
6月	・第18回総会、宮城拠点代表講演
9月	・第2回東日本大震災復興支援ボランティア4名派遣
10月	・第11回『秋のつどい』オー・ジーンズ演奏。高須礼子さん独唱。銭太鼓演奏 ・枚方アプト活動に10万円の助成金
11月	・日帰りバスツアー「鳥取」
2月	・枚方市機関誌コンクール、同好会・サークル部門で努力賞を受賞 ・第2回防災小学校(きらら)宮城写真展
3月	・「津田防災小学校」ハンドマッサージ ・健康麻雀クラブ「雀」、活動を中止 ・志希自然小学校、13年間の活動中止



宮城拠点へ第2回ボランティア派遣



『秋のつどい』樋上さんと高須会員



竹内枚方市長と共に。市機関誌コンクールで努力賞



『秋のつどい』銭太鼓、黒川会員



津田防災小学校でのハンドマッサージに行列



健康麻雀「雀」 見守る織田会員

第十代 近藤 秀子 代表 第十九回 定時総会
原点に戻り相互扶助のナルク活動を！

会報「天の川」2013年7月号

このたび代表に就任いたしました7地区の近藤秀子でございます。「天の川クラブ」という大所帯はあまりに荷が重すぎて困惑しているというのが正直なところです。

2000年の入会から今まで夢中で走り続けてまいりました。ちょっと立ち止まって足元を見詰め直すことを考えました。

ボランティア活動が楽しんでできているのか、生きがいにつながっているのかを私自身、そして会員の皆さまにも問い掛けをしたい。その上で小さな声も大切にして、内部の充実に努めることが、私がまずしなければならないことだと考えております。

この「天の川クラブ」を次の世代に^{たすき}襷をつなぐという大切な役割を果たすため覚悟をもって努める所存です。新体制の運営委員、スタッフの皆さん、そして会員の皆さんのご協力を得ながらこの重責を担ってまいりたいと思います。

NALCは自立・奉仕・助け合いの理念のもと、会員相互扶助の「時間預託制度」を柱に継続性のある無償ボランティアの会です。どうぞナルク入会当時の原点を思い出していただきたい。ボランティア活動を受け身ではなく自発的に求めて、能動的な活動になるようにしなければなりません。



誰もがナルクの会員でよかったと思えるような会運営を目指します。その手立ての一つが地区会の充実です。

ナルクは会員相互扶助の会ですが、利用の依頼が少ないのが現状です。「預託点はずっと先で使うものだと思

っていました」という声を聞きました。預託点はいつ使うのですか？ 今でも使えるのです。誰にも得手不得手があります。苦手なこと、行き届かないことは遠慮せずに、今、頼めばいいのです。

このような利用者・提供者の小さな声を出せるのが地区会です。地区会が活発になり、会員の声を出しやすくすればナルク本来の会員相互扶助活動につながります。元気なナルクは地区会からです。そして余った力を少し地域社会のためにお貸しください。

来年が改訂の年となる介護保険制度、内容が大きく変わることが予測されます。私たちもできることを正しく認識して対応することが望まれます。

これらの考えのもとに運営に取り組みますが、会員の皆さまからの建設的な声をお待ちしています。

2013年(平成25年)度

月	主な活動
4月	・傾聴講習会、石橋 守・京都傾聴塾代表
6月	・第19回総会、黒瀬礼子・植村牧場講演
7月	・コーディネーターフォローアップ研修
8月	・「青色防犯/パトロール」活動開始
9月	・第3回東日本大震災復興支援ボランティア4名派遣

	・ひらかた NPO フェスタ2013年に参加
10月	・第12回『秋のつどい』大正琴、口笛演奏
11月	・1泊/バスツアー「レオマの森」 ・車椅子介助研修 ・大阪府社会福祉大会で大阪府知事から表彰状を受領

1月	・「子育て大規模研修会」に参加
2月	・会員研修「落語と手話ソング」
3月	・ハンドマッサージ研修会に46名参加 ・第3回「ひらかた防災学校」(メセナひらかた)参加。ハンドマッサージ人気



『秋のつどい』、「もく・まさあき」さんの口笛演奏



心と心をつなぐハンドマッサージ講習会



ひらかたNPOフェスタ2013、ハンドマッサージ



傾聴講習会、石橋 守さん「傾聴は生きる力を支援する」



東日本大震災復興支援V派遣の写真展示とハンドマッサージ体験コーナー(メセナひらかた「防災学校」)



「ふれあいルーム」での出発式を終えて、事務所前に勢揃いした「青色防犯バトロール」の皆さん

各部活動の紹介(紹介者:2012年度または2013年度の各活動の統括、主担当、担当者)

時間預託活動

貯めたボランティアの時間、使って活性化

近藤秀子

時間預託活動はナルクの活動の大きな柱です。できるとき、いわゆる元気なときに自分にできることや得意とする活動をして1時間1点の貯金をします。その貯めた預託点数は必要になったときに使います。

必要なときとは自分が年を重ねてからとは限りません。元気な活動中であっても自分にできないことや苦手なこと、例えば技術を要する庭仕事、障子の張り替えなどを、その技能に長けた会員が代わってします。遠方に暮らす両親のためには、その近隣拠点の会員が代理で支援して、遠距離介護ができます。そしていよいよ自分が高齢になって、住み慣れた地域で暮らすことを望んだと

き、この時間預託活動の効力が最大限に発揮されるのです。

「できるときに活動して、不自由を感じたときに次世代の会員さんから支援を受けることで、老後の生活を心豊かに過ごしましょう」という考え方がこの活動の理想とするものです。

それにも増して、元気なときの活動は人さまのお役に立てたという充実感から生きがいを生みます。高齢化の進む地域社会に心を寄せる地域貢献活動も併せて、自らも心身ともに自立した生活を目指すことで自身の介護予防になるという大きな側面を持ち合わせています。

家事・介助支援

会員が会員を助け、そして会員に助けられ

押江一恵

私たちは年を重ねるごとに身体的に、一つ、またひとつと不自由を感じるが増すのは避けられないことです。また、思いがけない事故により骨折したりして動けなくなったりすることもあるでしょう。

私たちは介護保険制度の利用や枚方市の在宅生活援助事業や障害者援助事業などと組み合わせながら、老後も住み慣れた地域で暮らせることを目的としています。会員同士がお互いに助け合って支え合うのが会員相互扶助活動です。

家事・介助支援は在宅生活に必要な掃除、洗濯、買い物、食事作りなど家事全般の提供をいたします。生活に不自由を感じたら、遠慮なく事務所に

連絡してください。地域担当のコーディネーターが伺い希望利用の内容や曜日、時間帯などをご相談いたします。

コーディネートの際は、利用者が現在持っている能力、機能をできるだけ活用し、健康寿命を延ばすよう配慮するコーディネートを心掛けています。

今「天の川クラブ」では会員からの家事支援の申し込みが低調です。元気な高齢会員でも困ったときには、気軽に利用できるようにルール作りも一緒に考えていきましょう。

かゆい所に手が届く、とまではいきませんが、日々、会員同士の助け合いで笑顔の交換をしましょう。



家事・介助支援 活動者の交流会で活発な意見交換



会員宅の家事を手伝う会員(左)

庭・植木手入れ お宅の庭の植木の手入れはお任せください

角山正男

尋ね1.「庭の手入れ」って何したはりますか？

こんなことやってます。

1. 水やり：留守宅の花や植木に給水
2. 草引き：雑草を刈り、抜く。芝生の刈り込み
3. 植木関係：枝葉の剪定、消毒、鉢の植え替え

尋ね2. 利用する方はどれだけおられますか？

2013年度のご利用でおります。

	利用者数	利用回数	延べ提供者
水やり	20	53	63
草引き	33	50	60
植木関係	64	71	181
計	117	174	304
点数(延べ時間)	531		

尋ね3. 利用の際知っとらなあかんことは何？

こんなはずでは！とならんように。

1. 提供者は高齢者、素人集団です
2. 道具、用具などは利用者で準備乞う

- (1) 剪定：脚立、踏台、シートなど
- (2) 消毒：消毒薬剤、隣家対策シートなど
(消毒器は「天の川クラブ」に常備)
3. 切った枝葉や草は利用者で処分願う
4. お断り

- (1) 高所、高木は危険と同居、ご免なさい
 - (2) 松などの専門的な手入れは、ご免なさい
- ※「庭・植木の手入れ」活動は、「天の川クラブ」発足以来、故石見恭彦・和田亮吉・檜部昭雄 会員など、多くの方の尽力で今日に至っています。



2～3年ご一度は鉢の植え替え

ハウスヘルパー 家の中、家の周りの小修理をします

東 好秋

時間預託活動の中で「ハウスヘルパー」は、家事支援、庭木の手入れ、送迎、パソコン指導以外で会員の居住範囲内の便利屋的なことをしております。

例えば家屋内外のペンキ塗り、水回り補修、網戸障子の張替、部屋の模様替えや家具移動、照明器具の取り換え、動きの悪い建具の補修、包丁研ぎ、簡単な電気工事などやっております。

「ハウスヘルパー」ではできないこともあります、会員の中で「こんなことできるやるか？」と思われたら、一度事務所に相談してみてください。

できる、できないの判断はリーダー(コーディネーターと呼びます)が依頼者のお宅に行って依頼内容の現状を見てから行います。

高齢になりますと以前は簡単にできたことができなくなりますが、不便なまま現状に流されず我慢することなく生活の質向上を目指していただきたいと思っています。そのためにハウスヘルパーは存在します。



ガレージの波板の張り替え



協力して障子の張り替え

送迎ボランティア 二つの出来事が波乱を巻き起こしました

山口喬彦

「送迎ボランティア」活動は、2000年8月に開始されました。利用点数は当時、月平均17点でしたが、その後順調に拡大し、2003年から60点前後を確保しています。

2000年末には、福祉車両(車椅子用)が、(財)たばこ産業弘済会の援助により導入されました。

この14年間で、二つの出来事がありました。

一つは、2006年10月に改正道路交通法が施行されたことです。それまで送迎中の利用者の乗車時間と待機時間を合算して1時間当たり500円だったのが、乗車時間(無償)と待機時間(有償)の2本建てで処理することになりました。当初は利用者も提供者も、その複雑な処理に戸惑ったものでした。

二つ目はガソリンの急騰でした。2008年4月までは120円台だったのが、急速に値上がりし、8月には175円に達しました。そこで、送迎をはじめ、ボランティア活動でマイカーを使用の方へ1Km 当たり30円で賄っていけるか、アンケート

を実施した結果、180円になれば値上げとの要請がありました。

この要請に応じ、単価変更を検討し始めた矢先、ガソリンは徐々に値下がりを始め、11月には120円台に落ち着き、ボランティアの交通費は従前どおり1Km 当たり30円が継続されました。大山鳴動して鼠一匹でした。

送迎の提供者は全員が頑張っていますので、病気や怪我、加齢による歩行困難な方は、遠慮なく送迎を利用されますようお願いします。



利用を待つ車椅子用福祉車の前で

パソコン指導ボランティア パソコンの進化と共に進歩しています

山本義信



パソコン指導・助言の活動を開始したのは1999年でした。当初は前の事務所(大垣内町)の畳の部屋でのスタートでした。

2000年に、訪問指導(受講者の自宅で、その方

のパソコンで、その方がやりたい内容を、マンツーマンで教える方式)を採ったところ大変好評で、折からのパソコンブームも相まって活動時間が別表のように急増しました。

最初はメールやインターネットを楽しむ方が多かったのですが、その後、文書作成をはじめ、自分史、日記、表作成、さらに写真の処理、YOUTUBEでカラオケの練習、スカイプで海外の家族との交信、ホームページの作成など、パソコン利用も多岐にわたっています。

また、パソコン110番というか緊急のトラブル対応も講師陣が引き受けています。

パソコンもどんどん進化しているので、買い替えの相談や新規セットアップにも対応しています。

今後もパソコンの活用はますます拡大していくと思います。

困ったときには「ナルク!」…。パソコンのことならナルク「天の川クラブ」へ!!

年 度	月 平 均 活動時間	対前年比
2000年	11	
2001年	48	436%
2002年	80	167%
2003年	58	73%
2004年	52	90%
2005年	48	92%
2006年	38	79%
2007年	31	82%
2008年	27	87%
2009年	26	96%
2010年	38	146%
2011年	36	95%
2012年	29	81%
2013年	33	114%

サンセール香里園

入居者と喜びを共有しつつ活動

進藤伊公子

2001年10月、ホーム内の「ミニショップ（便利亭）」「ワンダラーランチ」の運営依頼を受けて、介護付き有料老人ホーム「サンセール香里園」への支援が始まりました。

現在、「書道クラブ」「生け花」「お茶クラブ」「お茶クラブ着付け」「脳の健康教室」の提供活動をしています。高齢化が進む入居者の皆さんの脳の活性化や認知症予防に役立つ意義のある活動として、多くのナルク会員が頑張っています。それ

ぞれの活動の提供にはちょっとした資格が必要ですが、入居者の皆さんとの長年の付き合いから喜びや痛みを共有して誇りを持って活動しています。

発足当初にありました「便利亭」「ワンダラーランチ」「フロアーのお手伝い」などは、今は懐かしい思い出になり、ナルク「天の川クラブ」発足15周年記念の植樹のハナミズキと共に現在に至っています。



生徒と共に喜ぶ「脳の健康教室」



筆先へ心を入れて楽しくハビリ

エイジフリー・ライフ星が丘

誇りとやりがいを持って地域に貢献

石西正子

介護付き有料老人ホーム「エイジフリー・ライフ星が丘」からの要請を受け、2006年から、「喫茶店」「手芸教室」の手伝い、「庭の管理」などの提供活動を始めた。翌年、「リビングの手伝い」と「話し相手」が新しく加わった。

「手芸教室」や「話し相手」は、入居者と直接、関わりを持ちながらの活動であり、施設が準備したイベントがあるときは、その手伝いをしながら入居者を見守り、施設内での散歩にも同伴する。

「リビングの手伝い」は、入居者の食事の後の食器洗いや、夕食の炊飯の準備、洗濯物（タオル）を畳む。「庭の管理」は、草花や土いじりの好きな提供者が参加して、庭の草花の維持管理を行う。「天の川クラブ」発足15周年時に、記念の「ハナミズキ」を施設の庭に植樹（寄贈）した。

また、奉仕活動として、2006年から「屋

上食事会」「盆踊り大会」「餅つき大会」の手伝いを開始。盆踊りには「天の川クラブ」から揃いの浴衣を作って大勢が参加。2008年から月1回の「歌の会」の手伝いを開始した。

これら数多くの「預託活動」と「奉仕活動」を通じて、地域社会に貢献していることへの誇りが、提供者のやりがいにつながっている。



盆踊りを盛り上げるナルク会員

奉仕活動

地域に羽ばたく活動へ

三津輝雄

1995年1月に発生した阪神・淡路大震災の支援活動は、日本のボランティア元年ともいわれています。「天の川クラブ」も街頭募金、現地での支援活動など実施し、ボランティア活動が本格的に始動しました。

1998年から、活動実績はシールをノートに貼り管理する方法が始まりました。2001年にはナルク会員の価値あるボランティア活動として、活動者は奉仕活動報告書を提出し、「ナルク奉仕活動」として個人の点数を管理することになりました。

NPO法人として外部への奉仕活動を積極的に取り組んできた結果、活動内容は多岐にわたり幅広い活動をしています。

現在は、外部活動（福祉施設支援、子育て支援、環境美化、その他外部活動）と「天の川クラブ」の運営を支える内部活動に区分しています。外部活動は地域社会へ貢献する意義ある活動で、会員は地域社会に役立つことで元気をもらっています。内部活動は会報手配り、日直、会議などです。

外部活動(NPO、社協)

イベントを支える縁の下の力持ち

三津輝雄

「天の川クラブ」は、ひらかた市民活動支援センター、枚方市社会福祉協議会など外部団体に登録し、各団体主催の各種イベントに積極的に参加しています。主な活動は、ひらかたNPOフェスタ、2回目の小学校、防災小学校、さくらまつり、福祉フェスティバル、街頭募金活動です。

2011年には社会福祉協議会から、長年の活動に対し表彰を受けました。今後とも、各種団体と連携しイベントには積極的に参加し、会員が活動する機会を増やしていきます。



NPOフェスタで、好評のハンドマッサージ

青色防犯/パトロール

子供を守る地域の「目」

古布啓治

略称、青/パトは大阪府・枚方市関係部署の支援を受け、2013年8月にスタートしました。

会員マイカー14台、福祉車1台を登録し、活動提供者50名、活動は2名体制で市内全域対象にパトロールをしています。

青/パト活動の効果として

- ☆人目に付きやすく防犯効果がある
 - ☆機動力を活かし、広範囲見守りができる
 - ☆地域住民の防犯意識が高揚される
- などがあり、この活動は子育て支援の一環

として、また地域防犯活動に大きく貢献できる活動です。



マイカーの屋根に青色回転灯、側面にステッカーを貼り

サンポエム**16年間、地道な活動を続けています****山中暁子**

福祉施設「枚方市立デイサービスセンター」サンポエム活動は、1998年に宮本元代表がボランティアをされて以降、続いています。

配膳は1名、利用者の方に食事を配膳し片付けます。喫茶2名、飲み物(コーヒー、紅茶、アイスクリームなど)を1杯100円で食後に飲んでいただいています。時にはゲームの進行を助け、ケーキ作りに参加し、懐メロや唱歌を一緒に歌うこともあります。

その他の活動として、クラシックから童謡まで幅広い曲を毎週ピアノ演奏している会員や、折り紙指導をしている会員もいます。

デイサービスでの活動は二十数名でローテ

ーションし、1ヶ月に延べ約40名です。

長年の奉仕活動に対し2013年度大阪府社会福祉大会で知事表彰を受けました。



手と頭を使って塗り絵に挑戦中

ひらかた聖徳園 行事に参加し一緒に楽しく過ごします**妹尾美紗子**

香里橋バス停近くにある福祉施設「ひらかた聖徳園」で、高齢者の楽しみのための行事(毎年2回)に「天の川クラブ」から10名ほどボランティアを提供している。

どちらも食べ物模擬店やゲームコーナーの補助手伝いだが、8月上旬の夏祭りは夕刻、広い園庭が入居者、デイサービス利用者、周囲の住宅からの家族連れなどで大賑わい。年末の聖徳祭りはクリスマスムードで華やかだ屋内でのお昼時、ご家族共々和やかなひ

とときを楽しまれる。提供者は大変忙しいが毎回楽しい活動として協力している。



夏祭りの思い出。出店を手伝いました

声かけボランティア 「お元気ですか?」「ハイ、おかげさんで」 三津輝雄

声かけボランティアは、「天の川クラブ」から孤立死は出さない、地区会員が助け合う関係を築くことなどを目的に、週1回程度の電話による安否確認をする活動である。

ナルク中標津拠点の活動により全拠点での取り組みとなり、2010年度の総会で取り組みが決定した。

2012年11月に対象者(70歳以上の一人暮らし登録会員)に案内とアンケート

を実施した結果12名の希望者があったが、2014年3月現在では2名になっている。



子どもいきいき広場『遊びの玉手箱』

『遊びの玉手箱』は2003年、枚方市ふれあいフリー・スクエア事業に協力し誕生しました。土曜日に小学校を訪問して子供たちと遊びを通して交流しています。

4月は新一年生の歓迎会、7月は七夕飾り、クリスマス会ではベルの演奏やサンタに扮しプレゼント贈呈、1月は独楽回しなどの伝承遊び。季節の行事を大切にしています。

会員の特技、読み聞かせ絵本やマジック、腹話術は子供たちに大人気です。

楽しかった！またきてな 澤田年江



名前当てゲームで、名札を隠すがすぐ当てられ

子供安全見守隊

次世代を託す子供たちを安全に！

大辻 宏

枚方市は五十余年前から小学生の登下校時安全見守りを地域の方々が続けています。

「天の川クラブ」も9年前より参加し、各地区で雨の日も雪の日も四つ角に立ったり、学校まで同行したりと、次世代を担う子供たちの成長を見守りながら、安全登校のボランティア活動を現在も続けています。

どうぞ、皆さま方も子供たちのパワーをもらい、子供たちと一緒に毎日元気で過ごしましょう。



「おはよう」、「ありがとう」と挨拶を交わす

親子広場支援 子供たちの輝く笑顔に支えられ

東 好秋

親子広場は会員の子育ての経験を生かし若いママさんたちの子育てを応援しています。

☆ ファミリーポート「ひらかた」

子育て支援と共に、園児たちが屋外で伸び伸びと遊べるように花壇の整備や遊び小屋作りをしています。小さな子供たちの輝く笑顔に後押しされ、元気をもらいながら活動しています。(文責:竹原富子、古布啓治)

☆ すこやか広場「きょうぶん」

☆ 広場「さぶり」

来所のお母さんと一緒に子供たちと遊んだり絵本を読んだりしています。子供は天使、

つぶらな瞳は可愛くて、遠い昔の、自分の子供を思い出したりします。(文責:植本壽満枝)



かつての子育て経験を生かしてのお手伝い

アドプト・リバー・NALC天野川 天野川 美しくして次の時代へ 東 好秋

昔、在原業平は、天野川の河畔で仲間と酒を飲みながら、「狩り暮らしはなばたつめに宿からむ天の河原に我は来にけり」と詠いました。交野ヶ原と天野川は、平安貴族の憧れの地でした。

天野川の左岸に位置する「天の川クラブ」にとって、このアドプト・リバーは、ナルク設立5周年事業として行われた「クリーン枚方大作戦」を引き継ぐ、伝統ある活動です。

(文責：福田勝博)



月に2回、1時間の活動の仕上げは分別

クリーン・アダプト岡東中央公園 メインストリートをピカピカに 大辻 宏

枚方市が2001年に、美しく魅力ある街づくりの一環として、一定の場所を養子に見立て、市民団体などが里親になり、環境美化を図る活動を始めました。「天の川クラブ」は、これに呼応して、同年3月岡東中央公園でこの活動に参加しました。それ以来、毎月2回、10名前後で1時間活動し13年になります。

枚方市民の憩いの場であるこの公園が、我々のクリーン啓発活動とも相まって、より清潔で心地よい状態に維持されていることを励みとして、可能な限りこの活動を継続しましょう。

(文責：上田卓是)



ゴミを集めました、一人当たり1.5袋

クリーン・アダプト楠葉中央公園 ありがとう！の声を励みに 山田 徹

2002年より「楠葉中央公園から駅前周辺」の清掃をして、「公共の場所を美しく、きれいにする」を目的のボランティア活動です。

この活動は天気は左右されますが、毎月2回(第2木、第4土曜日)1時間の活動ながら、通行人、商店員、マンションや付近の住民の方から感謝され、多くの人たちより好感を持たれています。「ありがとう」「ご苦労さま」の言葉も常時間くようになりました。

町は年々きれいになってきています。タバコのポイ捨ても少なくなりゴミの量も大いに

減少しました。私たちの活動も着実に成果が挙がっているものと確信しています。



会話を楽しみながら、公園から樟葉駅へ

事業活動

地域との信頼に基づく支援活動を続けます

和田亮吉

事業活動は

1. 地方公共団体との協働活動の一環として役立つこと
2. 会員の多彩な能力を生かし高めることができること
3. 高齢者の福祉に役立つこと
4. 結果として財政基盤を安定させてナルク「天の川クラブ」会員の本来活動を下支えできること

などを基本的な条件として取り組んできました。

その結果、現在は次の3事業を枚方市から受託し運営しています。

1. 在宅(軽度)生活援助の事業

2. 生きがい創造学園の事業
3. 生涯学習情報プラザの事業

各担当の方々の大変な努力によって市民と枚方市との厚い信頼関係が築かれ活動は日々前進しています。

また、これらの受託事業は、ナルク本来の活動である時間預託活動や奉仕活動を下支えしており、この事業が着実に成果を挙げてきているのはうれしい限りです。

今後も引き続き、より幅広く活動を推し進め、地域社会や公共団体との交流をより一層深め、信頼関係を保ちながら協働を押し進めていくことが「天の川クラブ」の課題です。

在宅(軽度)生活援助事業

市民向け生活支援活動も行います

和田亮吉

2000年4月の介護保険制度実施に伴い当時、枚方市の在宅ボランティアを受けていた65才以上の高齢者の内、介護保険法で自立と認定された要介護者を対象に、日常生活に必要な家事援助(掃除、洗濯、買い物)の支援の要請が枚方市高齢社会室からあった。

「天の川クラブ」として、ナルクは会員同士の助け合いを基軸としているため、一般市民を対象とした支援(事業)を引き受けるのに賛否両論があった。論議を重ねた結果、最終的に、ボランティア団体として地域社会に貢献することが大切であることから、事業として受託を決定した。

この事業を「軽度生活援助事業」、通称「継続利用」という。加えて2010年10月、新たな「在宅生活援助事業」(通称:スポット利用)の申し出があり受託した。

ひとり暮らしで介護保険法の要介護認定を受け、介護ボランティア(訪問介護)を利用している65歳以上を対象とし、介護ボランテ

ィア適用外の作業で簡易な援助を行う。利用回数は年2回まで利用でき、利用時間は、1回あたり120分まで。

提供内容は、①季節的に使用する冷暖房器具の出し入れや掃除 ②家具・電気器具などの移動 ③簡単な模様替え ④台所換気扇の清掃 ⑤窓ガラス磨き ⑥未使用の部屋の掃除 ⑦その他必要と認められるもの。

この支援は、季節的に大きな偏りがあり、提供に際し困難な時期もあるが、市民に対し現在も支援を行っている。



清掃した換気扇を取り付けて作業完了

生きがい創造学園 「チャレンジ精神と生きがい」支援の受託事業 西田スマコ

生きがい創造学園は、枚方市の高齢者支援事業として1995年に開設され、2003年に、ナルク「天の川クラブ」へ運営管理が委託されました。

委託された当初は、15講座、375人定員でしたが、受講生のニーズに合わせて講座を増設し、定員の増加を図ってきました。2014年度には、開設20周年を迎え、記念行事が予定されています。

現在は、21講座、510名が楽しく学び、

1年間の学びを作品展や市民会館で発表するなど、テレビでも放映されています。一方、それぞれの講座では卒業後にOB会を結成し、継続学習をしながら小学校や福祉施設などでボランティア活動をしています。

応募者も年々増加の傾向にあり、年齢も65歳前後の方が多く、健康で、やる気マンマン、枚方市の街づくりや活性化への貢献が期待されています。



書道入門講座、楷書から実用書の実践練習



パソコン講座、デジカメの画像修正や年賀状作成

生涯学習情報プラザ パソコンを共に楽しむ子供と大人 杉山博康

「天の川クラブ」は、枚方市の生涯学習情報プラザ(きらら)の運営に、設立(2005年)当初から参画しています。市民がパソコンの楽しさ、便利さを体験し、情報活用能力の向上を図れるよう、合計22台のパソコンが設置されています。

現在、「天の川クラブ」の会員を含む15名が市民の期待に沿うよう次の運営をしています。

- ① パソコン入門、ワード、エクセル、インターネットに関する「ミニ体験講習会」の開催
- ② プラザ内の体験ルーム、情報ルームの利用者への「活用支援」と施設の管理

「ミニ体験講習会」は日曜日を除いて毎日実施し、年間の受講者数は延べ約1,800名です。生涯学習の高まりを反映し、60～80歳の方が、「インターネットで情報を得たい、自

治会の活動内容を知らせるために必要だ」と前向きに取り組んでいます。また、「特別講習」として「デジカメ写真の取り込み体験」、「はがき作成体験」、子供対象の「おもしろパソコン教室」を開催しています。

一方「活用支援」は、利用者が自由にパソコンに触れるのを支援し、疑問、質問に答えています。初歩的な内容から高度な質問もあり、良い刺激を受けています。利用者は年間延べ約22,000名です。



親子の会話が弾む、おもしろ/パソコン教室

文化・スポーツ 同好会 元気いっぱい楽しんでいます！

梅田壽雄

現在、ナルク全体の同好会の活動種類は、200部会を超えているとのデータがあります。私たちの「天の川クラブ」においては現在、同好会を含め21部会が活動をしています。

「天の川クラブ」の文化・スポーツ部会の歴史をひもとけば、当初は「着付け教室」「男のための料理教室」「パソコン教室」などに見られるように生活に密着したカルチャ的志向が強かったようですが、一方では今ではうらやましいような自然と触れ合う「探鳥会」も設立当初から活動をしていたとあります。

文化・スポーツ活動は、マジック、オー・ジーンズを除いてはほとんどが15年以上の根強い活動記録があります。

10グループの同好会も活発な活動を続けていますが、いずれもその時代背景や会員の年齢層を反映しているように思います。

これから先、時代の流れに沿ってふさわしい同好会が立ち上がり、一人でも多くの仲間（会員）が増えることと、この活動を原動力として、ナルク本来のボランティア活動と二人三脚で頑張っていきたいものです。

川柳 笑いに満ちた川柳

宇仁義明

1999年4月にスタートした、前 たもつ先生の川柳教室は2014年3月で175回となりました。会員数は、最多15名から増減を繰り返しながら、現在6名と少なくなりましたが、毎回密度の濃い2時間です。

教室は笑いに満ちています。何歳からでもできます。紙と鉛筆があればできます。費用も余りかかりません。ひよっとするとライフワークになるかもしれません。

楽しみは頭ひねって五七五 （三宅保州）

川柳教室：毎月(8月以外) 第2火曜日
10～12時 ふれあいルーム「天の川」



病気ケが痛み忘れて四句八句

竹遊会 竹細工で指先使い、脳を活性化

東 好秋

竹遊会は2001年2月に発足しました。指先を動かすことが脳の活性化につながることはよく分かっているのですが、男が手芸というのはそぐわないので竹細工をやるようになったと聞いております。青竹は加工しやすいのですが、乾燥させた竹は非常に硬く加工し

にくいものです。この竹の特性を生かした小物作りを楽しんでいます。

2002年4月～2011年3月まで9年間子育て支援として土曜日に小学校でカッターを使った竹細工の指導をしていましたが諸事情で中止しました。延べ64校1,300人の子供たちに竹細工の楽しさを伝えました。



竹を割って削って、おしぼりトレー、竹トンボ作り



自慢の作品「南京玉すだれ」

英会話 Let's talk in English! バイリンガルクラス

奥野 勇

本会は2002年に発足し、メンバーも大半は入れ替わり、講師は5代目。現在はケニア出身の Mr. E. Ganda をお願いしている。

もともと海外旅行など外国人との交流に役立つ基礎的な英会話力を身に付けることを目的としており、毎月2回のレッスンで、各メンバーが近況などを英語で話す練習をし、補助テキストとしてラジオ講座も使っている。

海外など旅行に出掛けるメンバーも多く、話題は豊富で、関連質問などで話に花が咲

き、脱線することもしばしばで、いろいろな話を楽しんでいる。



英語で話すのが原則ですが・・

カラオケ友の会 心身の健康と生きがい！歌は3分間のドラマ 山田順子

カラオケ友の会は、「明るく、楽しく、和やかに」をモットーに第1と第3火曜日、午後1時より「カラオケ喫茶おおの」で月2回開催しています。

童謡、演歌、新曲と得意な分野を素晴らしい歌唱力で生き生きと歌っています。聞いていると「力」と「勇気」を頂き、何よりの気分転換になり心が癒されます。腹式呼吸も鍛えられ、歌に「3分間のドラマ」・・・。

生きがいづくりにぜひチャレンジしてください。脳トレにもなりますよ。心に太陽を、唇に

歌を・・・♪♪・・・。健やかに生きましょう。



心に太陽を、唇に歌を

『遊びの玉手箱』 子供たちと真剣に遊ぼう！

澤田年江

『遊びの玉手箱』は2003年、土曜日に小学校を訪問して子供たちと交流し子育て支援をするグループとして誕生しました。最初10名ほどだった会員が現在は26名です。

会員の特技を生かし、腹話術、マジック、本の読み聞かせ、パネルシアター、手作りの布たたきゲームや魚釣りゲームなどあの手この手で子供たちと真剣に遊んでいます。子供は正直でパワフルです。元気をいっぱいもらって幸せ気分で帰路に着きます。ミュージックベルの練習をして学校や施設で演奏活動を

しています。童謡や流行歌などレパートリーも増えました。



クリスマス会でサンタからプレゼントもらったよ

楽しいオカリナ 優しい音色で心を癒し、心を潤す

松永紀美子

「優しい音色を楽しみたい」の声から、2005年に数名で発足しました。当初は簡単な童謡から始まり、懐かしい唱歌など練習するうちに「文化部」として取り上げてもらい、映画音楽、四季折々の名曲など、夢は膨らむ一方で、月2回の楽しい練習成果は150曲にもなりました。

各種イベントや施設の依頼があれば喜んでボランティア活動に行き、皆さんが楽しく歌ってくださいますと私たちにも励みとなり感謝です。演奏では楽譜を読み、指先運動で

脳に刺激を与え、老化防止にバッチリ!! これからも若さ?と笑顔、楽しい会話を交えての練習で癒しづくりを心掛けたいと思っています。



福祉施設に出掛け、日ごろの練習成果を発表

マジック友の会 脳トレと仲間づくり、そして奉仕活動

村田圭子

面白く不思議な世界を学び、驚きや感動が脳トレとなり、失敗で大笑いし、教え合うなどで楽しい仲間づくりの場になっています。

また2011年暮れより、イベントやあちこちの福祉施設に出演しています。観客の皆さんは感動し喜んでくださいますし、拍手をもらった部員はうれしい励みとなり、元気をもらえる有意義な奉仕活動になっています。

2008年7月同好会として発足。同年12月クラブに昇格。ラポールひらかたで、月2回

の定期練習。講師は山口 晃会員です。



老人ホームでの出張マジックショー、拍手喝采

オー・ジーンズ 一緒に歌いませんか!

思い出の歌を

中村好宏

オー・ジーンズは2010年春、6地区の早川洋治会員と結成したギター・デュオが始まりで、その後茨木・摂津拠点の小松道生会員が加わって当初は、主にアメリカン・フォークを歌っていました。最近ではナルクの各拠点や高齢者施設などからの要請を受けて皆さんと一緒に童謡、唱歌、歌謡曲を歌う奉仕活動に取り組んでいます。

毎月第3水曜日11時から正午まで「ふれあいルーム」で「歌

声喫茶」を開いています。60年代から80年代に、流行った日本のポップスや愛唱歌を生バンドの演奏で全員声を合わせて歌います。ぜひご参加ください。



ふれあいルームで月1回開店、「歌声喫茶」

ゴルフクラブ 会員相互の親睦と健康増進を!!

西岡堆二

第1回コンペは、1998年9月に加茂CCで9名の参加で行われました。以来くずはゴルフ場や牧野ゴルフ場を中心に、2013年秋で数えること59回の歴史を刻みました。

第1回は高附寿一氏、第21回から寺口和雄氏、第33回以降西岡が引き継ぎ、現在に至っています。参加者は年々増え続け最近では約30名に達しています。

ゴルフは、オリンピック種目にも加わり、世界の人々が愛好するスポーツとなりました。

今後も会員相互の親睦と健康増進、ならびに技能の向上を目指して取り組みます。

コンペは年4回です。奮ってご参加をお待ちしています。



秋には、年1回の枚方・交野・寝屋川拠点の合同コンペ

テニスクラブ 楽しみながら、心身の健康維持とボランティア

南谷登代子

「天の川クラブ」発足まもなく、テニス部はスポーツの走りとしてスタート。元気なメンバーで楽しく遊び、体を鍛え、ボランティアにいらしてできました。

楽しみながら若さを維持し、これからもナルクの理念実現を夢見ます。テニスは私たち「天の川クラブ」に最適のスポーツです。

現在10名余りのメンバーが中心となり、初心者も気楽に入れる会として活動しています。いつまでも若く健康で、活発に社会に貢献し、「我が人生」を豊かにしましょう。クラブ

内外からの参加をお待ちしています。

(文責:宮本 利明)



体を鍛えてからボランティア活動

ウォーキング 自然と向き合い、歩きの楽しさを!!

蜂谷直孝

ウォーキング・クラブは、自然と会話しながら会員同士のコミュニケーションを図り、自分の健康と相談しながら歩く楽しみを見つける所です。

汗をかき、みんなと歩調を合わせながら歩くのも、お昼をみんなで笑いながら食べるのも、険しい山道を励まし合いながら歩くのも、それぞれの楽しみ方があります。新しい場所に好奇心を持って参加するのも楽しみです。皆さん、一緒に自然を楽しみましょう。

(文責:置田 正之)



新緑の中、高山寺、西明寺、神護寺へ

ふれあい散策クラブ「カワセミ」 近郊の史跡探索で深まる絆^{きずな} 山田 徹

ふれあい散策クラブ「カワセミ」は、2009年枚方市とその近郊の自然と文化に親しみ、併せて健康増進の一助と参加者(会員)間の親睦を深めながらの散策を目的として発足しました。

第1回「山田池公園」への散策に始まり、2014年3月まで51回の開催を続けています。参加者は1回平均27名で、道筋の野花、樹木、風景、史跡、神社仏閣などを見ながら参加者同士の会話を楽しみながら、約5～7

キロの行程をゆっくりと歩きます。当日自由参加もOKで手ごろなスポーツ活動です。



第45回嵐山・嵯峨野散策、渡月橋にて

同好会 梅田壽雄 (同好会の説明は、44ページをご覧ください。)

水切り絵 和田喜代美

新聞のカラー部分を、水を含んだ筆で型どりして切り取り、ハガキに貼り付けて作品を作り楽しんでいます。



JR青春旅の会 河原友三郎

JR「青春18きっぷ」による旅の会は、楽しい日帰りの旅を目指し、2010年に発足。100名以上の会員となり、2014年3月に13回目の旅をしました。



野菊の会 美濃和香子

2011年9月に始めましたので、4年目に入ります。メンバーは現在9名です。季節の花を飾り、お菓子を用意して優雅に楽しんでいます。



囲碁・将棋 宇仁義明

毎月、第2・第4木曜日12:30～15:00 ふれあいルームで開催。常連は囲碁3名、将棋5名で碁盤1面、将棋盤2面で楽しんでいます。



コスモス

妹尾美紗子

一人暮らしの会として2011年に発足しました。毎月、第三木曜日にお互いの価値観を共有しながらより有意義に過ごしています。参加者7名前後で現在に至っています。



盆踊り

押江一恵

施設などの夏祭りに参加して楽しく盆踊りができたらいいなあと、月1回集まり子供のころや郷里のことを思い出し練習をしています。



組むも

富平恵理子

日本伝統の技、組み紐を現代風にアレンジして日常に役立てています。



天の川サロン

犬塚京華

「天の川サロン」でお茶しながらおしゃべりませんか。ナルクのこと、人生のこと、なんでもOK!



あま「卓球楽友会」

神崎富貴子

サプリ村野で月に2回ゲームを楽しんでいます。卓球は相手への素早い反応で脳の活性化を図り認知症を予防するそうです。



ギャラリーへのお誘い

梅田壽雄

ふれ合いルーム「天の川」の一角で会員の手芸品、写真、絵画など1ヵ月単位で展示しています。皆さんの作品の展示を待っています。



会員活動促進 会員同士の結びつきを強くして活性化

山田 徹

830名の会員の活動を促進し、活動仲間との親睦を図り、活動を省みて改善し、顔の見える組織をつくるために、実施している活動が会員活動促進施策です。「地区会」「誕生

月カード」「会員研修」「イベント」「活動区分別交流会」の5部門を通じて、全ての会員が気軽に参加できる場と環境を整え、活動のレベルアップと活性化を目的としています。

地区会 助け合いの原点は、近くに住む人同士から

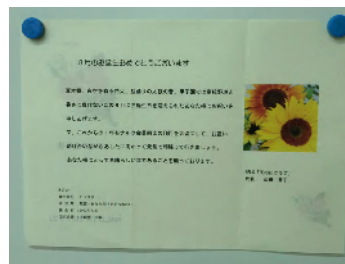
山田 徹

地区会は、2004年会員の増加に伴い、小分化することにより、会員相互の親睦を深め、情報の伝達や収集を円滑にし、「天の川クラブ」を活性化するため、枚方市を10に区分し世話人を設け、地区会として発足しました。

会員相互の顔が見え、お互いに助け合う環境を整え、かつ緊急事態に即応できる体制をつくり上げることが目的としています。

誕生月カード おめでとうございます、元気で良い一年に！ 神崎富貴子

2013年度から、会員とのつながりを確かめ合う手段とし、誕生月カードを対象月ごとにお届けしています。皆さんにとって誕生日という特別な日に「天の川クラブ」が関わり合えることを願い、「おめ



でとうございます」「お元気で」「これからの一年も元気で良い一年になりますように」と安否確認とお祝いの両方を兼ねてメッセージをお届けしています。

会員研修 活動提供者の技能をアップし活動範囲を拡大

石西正子

活動提供者のレベルアップを目的として2007年度までは「コーディネーター養成講座」を実施し、地域支援包括センターや特養施設など、事業所からのニーズに対応できる取り組みを行ってきた。

2007年末のナルク本部「シニア介護サポーター・インストラクター養成講座」を機に2008年度から、会員のボランティアとしての知識と技能の向上を目的に「シニアサポーター養成講座」を会員研修として、1回4日間の研修を3年間で4回実施した。受講修了者延べ約90名になった。

次いで、AEDの研修を4年間実施し、さらに車椅子の研修を実施した。

2013年度はコーディネーターの「フォ

ローアップ研修会」を企画。ボランティアの基本理念を深め、ロールプレイングで実演を行うと共に、コーディネーターの、日頃の悩みや課題の意見交換を行い、ボランティア利用者と提供者の調整役としての、さらなる技能向上を図った。



グループで討論して、お互いもっと親密に

イベント 思い出になった『秋のつどい』と、楽しみの「バス旅行」 和田亮吉

ナルグ「天の川クラブ」のイベントは、会員の親睦と交流を目的に『秋のつどい』とバス旅行を実施してきた。

2002年10月に交野市「星の里いわふね」施設の下流で第1回目を109名の参加者のもと、弁当を食しながら歌体操やゲームを行い「秋のイベント」として開催した。

以降毎年10月に開催することとなり、第2回以降は、午前は上流で模擬店を各地区が焼そば、焼肉、やきとり、おでん、カレー、飲み物を担当し、午後は、体育館で音楽鑑賞、演芸観賞、クラブの発表、抽選会などで楽しみ会員の親睦を図った。

第3回より「秋のイベント」を『秋のつどい』に名称変更。第8回は、交野拠点分離お別れ会を238名参加し開催。毎回200名を超える参加者で第11回まで盛大に開催してきたが、施設の収容人員の問題や会員の高齢

化、模擬店スタッフの負担軽減などを配慮して2013年度第12回を最終回とし、今後のイベントの在り方や方法などを見直すこととなった。

会員のバス旅行は、2004年「日帰りバス・カニツアー」が最初に実施された。以降年1回をめぐりに「水郷めぐり」「秋の紅葉・閑谷学校」「湖東三山・紅葉めぐり」「関宿・御在所岳」「鳥取砂丘」を行い、一泊旅行は、「羽合温泉」「片山津温泉」などを実施してきた。



第12回『秋のつどい』焼き鳥・焼きそばと奮戦

活動区分別交流会 会員同士の連携と情報交換の場です 古布啓治

活動区分別交流会は、2008年9月より開催され、時間預託活動、奉仕活動などの各分野で活動している会員が、連携と情報交換を行い今後の活動に生かすことを目的としています。

同じ活動をしていても一緒に顔を合わす機会が少ないこともあり、この交流会で親睦を深め、仲間意識を高め、また会員により提供内容が大幅に異なることのないように、情報交換して提供活動の連携を図ることが大切です。

例えば、家事介助、庭・植木の手入れなど、利用者側の要望は千差万別、提供者側も個人差があります。この差をなくし交流会での意見交換と調整が大切となっています。

また「ファミリーポートひらかた」ではポートの先生、子育てチーム（ひらかた・サブリ村野）花壇チーム四者合同での交流会を行い共通項目に取り組み成果を挙げています。

組織が大きくなり、提供活動が多くなるほど、この区分別交流会が大切な活動で近年は、活発な交流会が盛んに開催されています。



ファミリーポート四者合同の交流会で「子育て支援」を話し合い

事務局 NPOの運営は事務所を開き、電話番号を置くことから 和田亮吉

1994年：枚方市大垣内町の北大阪商工会議所西隣の文化住宅を借り活動を開始。

1998年：会員管理システムとしてACE32（エース32）の導入。

2000年：創刊号から2ヶ月ごとに発行していた会報は毎月発行に変更。

「天の川クラブ」のホームページも開設。

2001年：奉仕活動点数管理の制度が始まり、事務処理が追加。



月初めはデータの入力にてんやわんや

2002年3月：事務所を新町1町目モリビル103号室に移転。パソコン2台増設。

2011年：同ビル内の101号室に事務所を移転。103号室をふれあいルームとして開放し、同好会やギャラリー展示などで活用。

2012年4月：会員管理システムACE32をN-One（エヌワン）システムに切り替え。

（会報・HP・入力・手配り・会計・会員管理など、事務処理作業も増大）。



電話、入力、会計、手配りでクラブを支えます

広報渉外 会員の活動促進は会報で、新入会員の勧誘はHPで 東平守弘

1994年7月、拠点設立直後の9月に会報「天の川」の創刊号、B5版を隔月に発行しました。その後編集委員の努力により、現在ではA4版に拡大し8～10ページで内容の濃い機関紙に成長しました。

2012年度の枚方市の「機関誌コンクール」で努力賞を受賞しましたが、今後も会報「天の川」は会員に情報を伝達する機関紙としてさらに内容を充実させていきます。

また、ホームページはナルク全拠点の中でもトップクラスの素晴らしい内容で他拠点がホームページを作成する模範となっています。

20周年を迎え、今後は少子高齢化が進む社会において、ナルク枚方拠点の活動する分野は広がることが予想されるため、「天の川クラブ」のホームページや会報「天の川」をはじめ、ガイドブックの活用などで、新しい会員を発掘し活動者の若返りを図ります。

枚方市をはじめ、社会福祉協議会、地域包括支援センター、各NPO団体などの外部団体と地域社会に密着した活動を積極的に行い、内部活動では地区会をより活発な活動を推進していきます。

また今後は、市内の企業に対しても退職後の地域社会貢献に取り組む場として、ナルク入会の促進につなげてまいります。



「天の川クラブ」のホームページ、毎月更新中

地区会の紹介（紹介者：2012年度または2013年度の地区代表世話人）

1 地区会 地区内できめ細かく助け合っています

山田 徹

1地区は枚方市の最北部に位置し、会員数は134名と「天の川クラブ」10の地区の中でトップを誇っています。

当地区の楠葉は、公園が多く買い物も便利で高齢者の住みよい所です。

高齢になっても「何かしたい」と思わせる活気のある街で、当地区の会員数の多さも活発さも、この街の明るい雰囲気によるものと思われます。

現在、運営委員4名、世話人10名、連絡員12名、コーディネーター4名の構成で、活発に横のつながりも密にして団結力で活動しています。

地区会は年3回、新年懇親会、お花見懇親会、講演懇談会などを開催しています。

反面、平均年齢も74歳と高齢者が

多いのもトップであり、利用者会員も多く、提供者の増加が急務です。

「地区内の利用・提供は地区内で」を目標に、会員数の多さだけでなく、きめ細かく助け合う温かい地区会を目指しています。



地区会の後、楠葉中央公園で恒例の花見

2地区会 発展する地域で奉仕活動に勤しんでいます

一宮順世

私たちの2地区は、船橋川と穂谷川の間の狭い地域ですが、枚方市の人口の約1割が住んでいます。枚方八景で知られた桜の名所の牧野公園や阿弔流爲アテルイの塚があり、また最近、次々大きなスーパーがオープンし、京阪牧野駅にバスロータリーができ、賑わいのある街になりました。

当地区会の皆さんは、各自の持ち味を生かし、ボランティア精神を大いに発揮されています。例えば、ナルク設立当初から奉仕に奔走する会員をはじめ、会報「天の川」の編集担当者や、「天の川クラブ」のホームページを毎月更新する会員は情報発信の要にもなっています。また、地

区内にある「社会福祉法人ファミリーポートひらかた」の環境整備に、子育て支援に積極的に取り組む会員もおられます。

私たちの基本である奉仕活動に骨身を惜しまず勤しむ素晴らしい方々が、我が地区会の誇りです。



牧野公園、伝「阿弔流爲（アテルイ）の塚」の前で

3地区会 趣向を凝らしたイベントを企画し活性化しています 庫本方明

私たち3地区は、北は天野川から穂谷川まで、東は国道1号線から淀川まで、商業施設などほとんどない住宅地で構成されています。また古代遺跡や王朝時代の渚院の跡などもある歴史的な所でもあります。

現在会員数は46世帯72名(2014年3月末現在)集まればすぐに和やかな輪ができ、お互いの絆を確かめ合い、語らい楽しんでいます。

ボランティアへの意気は高い方ですが、少々高齢化しており活動に制限があるのが残念なところです。

たくさんのボランティア活動の中で「天の川クラブ」施設活動の原点ともいうべき市の介護施設が当地区内にあり、そのボランティア活動に、他地区の会員と共に当地区からも大勢参加しています。

また、年に2～3回研修会、食事会、折り紙など趣向を凝らした地区会を開催、2013年4月から「女子会」?なるものも発足し、今後に期待が寄せられています

最近、若い新入会員を迎え、3地区も少し平均年齢が低くなって喜んでいます。

(文責:山中暁子)



脳トレのお手玉回しで大笑い



地区会、料理講習を受けて昼食を作る

4地区会 百済寺を心のよりどころにして活動提供中です 東 好秋

4地区は枚方市の中心より南の天野川以東にあり、国道1号線で分断されているが、中心に百済寺跡史跡公園があって枚方百景「百済寺跡の松風」にも選ばれ、桜の名所としても有名です。また国道1号線の天野川交差点は渋滞の名所になっています。

地区内在住の方は50世帯76人で(2014年3月末現在)比較的男女とも提供者の多い地区です。地区会は2回／年が定着しており、



国の特別史跡、府下では大坂城跡と百済寺跡だけ

市のなんでも講座、レストランでの昼食会、戶外での昼食会などなどです。

「天の川クラブ」が企画した「AEDによる心肺蘇生」の講習には、4地区の会員が参加した割合は、全体の1/3を占めるほど意気込みの高さが伺えます。



ふれあいルーム、枚方市の出前講座で学ぶ

5地区会 地の利を生かして、緊密に連携し活動しています 和田喜代美

5地区は天の川の河口左岸から伊加賀までの地域で、京阪枚方市駅、枚方公園駅があり、とても便利な所です。

枚方市役所、税務署、枚方警察署、市民会館など官公庁は言うに及ばず、ラポールひらかた、メセナひらかた、などの施設や、ナルク「天の川クラブ」の事務所もあります。また、意賀美神社、淀川資料館、枚方宿、ひらかたパークなどがあり、昔、宿場町があった旧街道筋では、毎月第2日曜日に「くらわんか五六

市」が開かれてたくさんの人で賑わいます。

地区内での主な活動として、天の川堤の清掃(アドプト・リバー・NALC天野川)、岡東中央公園の清掃(クリーン・アダプト)、月1回の昼食会(5レディース)などがあります。

地区会員数は、2014年3月末現在、47世帯71名で、地区内での会員相互の利用・提供活動を積極的に進めています。

(文責：犬塚京華)



地区会を終えて天野川堤防で花見散策



オレオレ詐欺の講習会、だまされないように

6地区会 お互いが良く分かり合い、優しい地区です 植本壽満枝

6地区は、国道1号線より南にあり、端は、香里団地までです。東は、天野川より以西で川越、開成、五常、香里、山之上の五つの小学校区を抱えています。「香里団地の並木」は枚方八景の一つです。

会員数は、「天の川クラブ」内で2番目に多い105名、世帯数70です。男女の構成比は、

男2対女3、平均年齢は、71歳(2014年3月末現在)です。

地区会は、年3回行い(2013年度から、世話人を5名から10名に増員)、また、顔の見える地区づくりを目指し、2011年秋より、六友会(歩こう会)とロック・サロンを始めました。

六友会は、誰でも参加できるように距離を短くし、月1回の開催で、名所旧蹟を歩き親睦を図ります。

ロック・サロンも月1回、喫茶店に集まり、お茶を飲みながら、楽しい会話を通して、お互いがより良く分かり合い、優しい地区を目指しています。

現在、会員の約3割の方が常に活動している6地区です。

(文責：高橋 保)



ロコモで骨、関節、筋肉を鍛えて寝たきり予防

7地区 皆で支え合い楽しく活動する地区を目指しています 西尾千鶴子

7地区は、15人の世話人が交代で行事を担当し、明るく元気に活動しています。

地区会員の相互扶助を図るには会員宅を知っておくことも大切と、会員宅をルートにした「7地区見て歩き」を計画。参加者は地図を片手に探索しながら歩きました。

昨年度最初の行事は4月の「野草花見の会」でした。八幡の背割堤を歩きながら、可

憐な野花を觀賞し、タンポポ、オドリコソウなどの群落に感動しました。

また、親睦活動としては「7地区サロン」を昨年7月から月に一度開催しています。サロンでは「お茶」しながら楽しくいろいろな話が飛び交います。今後、サロン活動で会員相互の信頼が高まり、活発な活動につながることを期待しています。（文責：佐々田雅春）



タンポポ群落を背景に「野草花見の会」



「7地区会サロン」に集まり、四方山話

8地区 仲間づくりで地域力アップに努めています 南谷登代子

隣接する交野市の山間部から淀川に向けて流れる天野川の左岸に位置する8地区は江戸時代には枚方宿の人馬の応援をする助郷として栄えた地区です。

茄子作の地名は昔からおいしい茄子の名産地だった説や平安時代、狩猟用の鷹に付ける名鈴(なすず)を作っていた村からきた説

などが語られています。

39世帯、66人と地区会の中では小さい地区ですが団結力とパワーはあります。運営委員2名、世話人7名、毎月楽しくおしゃべりをしています。年2回の地区会や懇親会、頻繁に会うことから仲良くなり助け合える仲間づくりができると信じています。（文責：澤田年江）



春の花咲く山田池公園散策



お出汁で食べるたこ焼き、おいしい！

9地区 出会いのチャンスを増やし、お互い顔が見えてきました 倉森孝夫

9地区は枚方市の西端、寝屋川市と隣接した地域で、会員の中にも寝屋川市の方もいて会員数は62名、40世帯とまとまった地区です。

地区会は、2005年よりスタート。「会員同士顔の見える地区会」をモットーに活動を始めました。まず会員同士のより多くの接点が必要と、年2回の



万博公園へのウォーキング

お茶会と地区会、ウォーキング、バーベキュー、カラオケ会、グラウンドゴルフ、青春きっぷによる見学会など、年間18回の行事を実施しました。次第に参加者も多く

なり、昨年は約6割、延べ180名が参加して、顔の見える地区会になりつつあります。

さらに、それらの活動をベースに、地域内のデイサービスセンターへも年数回、支援活動も行っています。

しかし、現在、地域内での利用者は少数ですが、会員の高齢化と共に支援活動体制の充実を配慮していくこと、併せて若い方の加入促進が今後の課題です。



春の恒例の地区会と「花見とお点前」

10地区 山と公園に囲まれた広い地区で縦横に活動しています 野村文夫

10地区は東南が山、西には山田池公園が広がっている緑豊かな文化、学園地域です。

地区はJRの沿線で津田から長尾の三駅にわたっており、東は穂谷までと非常に広い活動範囲です。これは一面、会員相互の連携にとっては課題でもあります・・・。

地区会では山田池公園などの自然や

王仁公園などの史蹟を生かした野外での開催、ふれあいルームなどでの勉強や懇談を年間2回行ってきました。

今後とも、会員相互の連携を深め、よりきめ細やかな活動を展開するという原点のもとで、皆で協力し、楽しい雰囲気頑張りたいと思います。



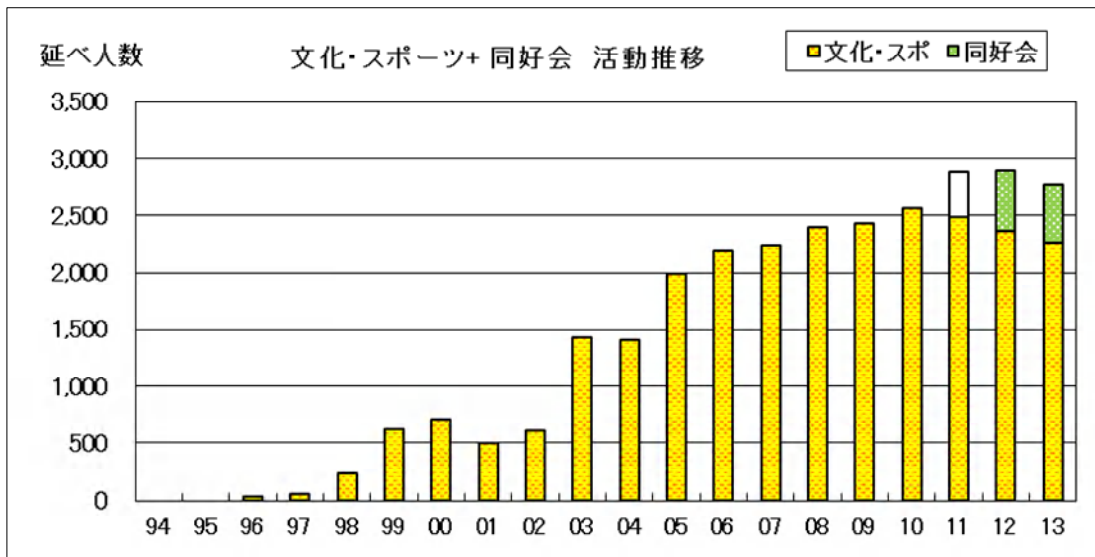
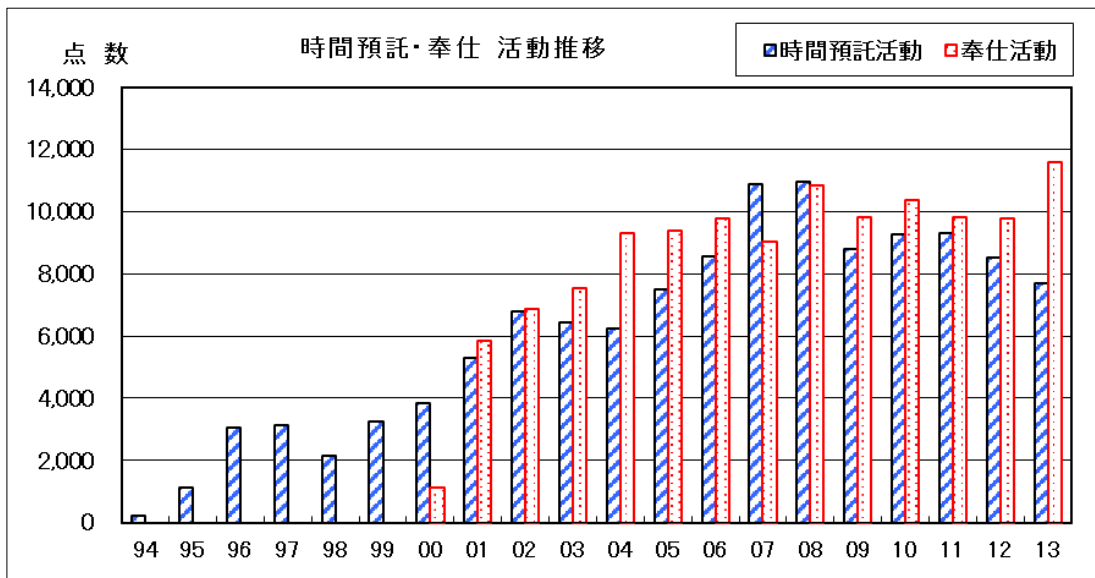
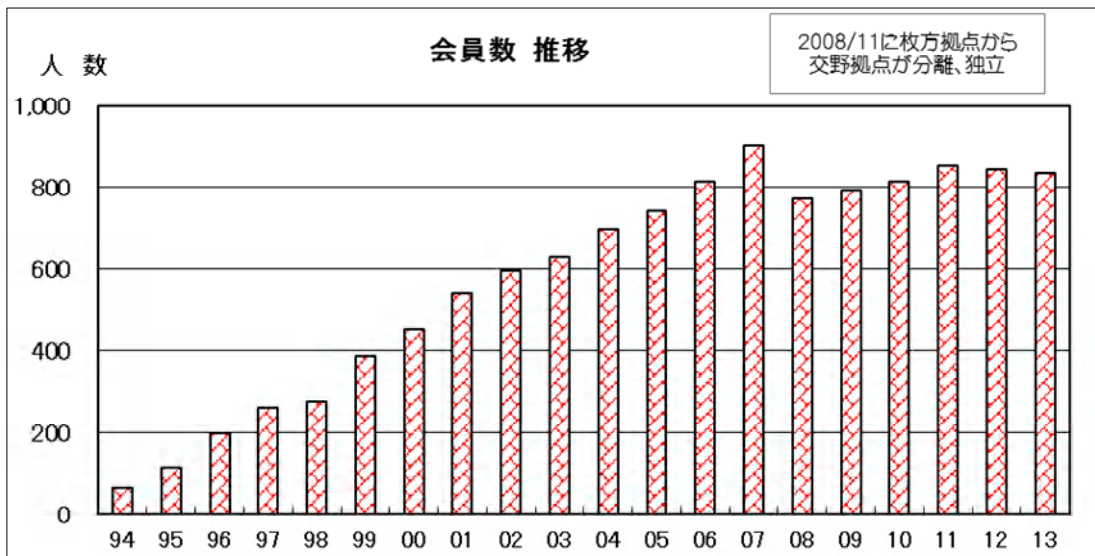
オー・ジーンズの生演奏で懐かしの歌を合唱



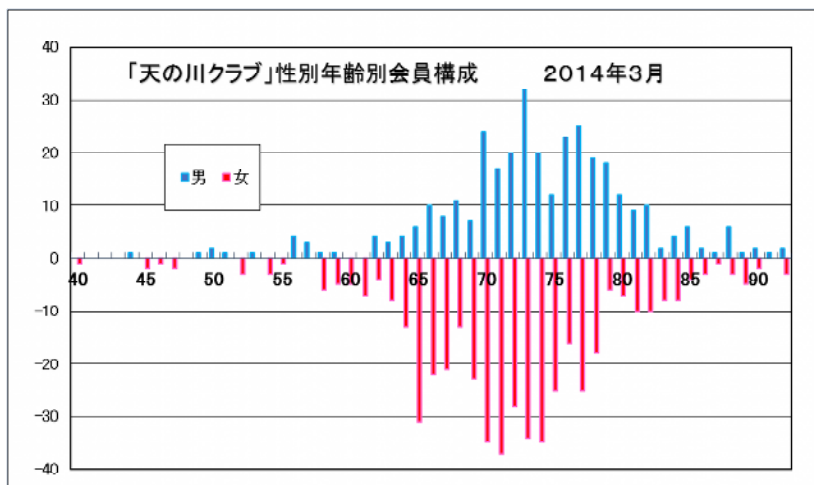
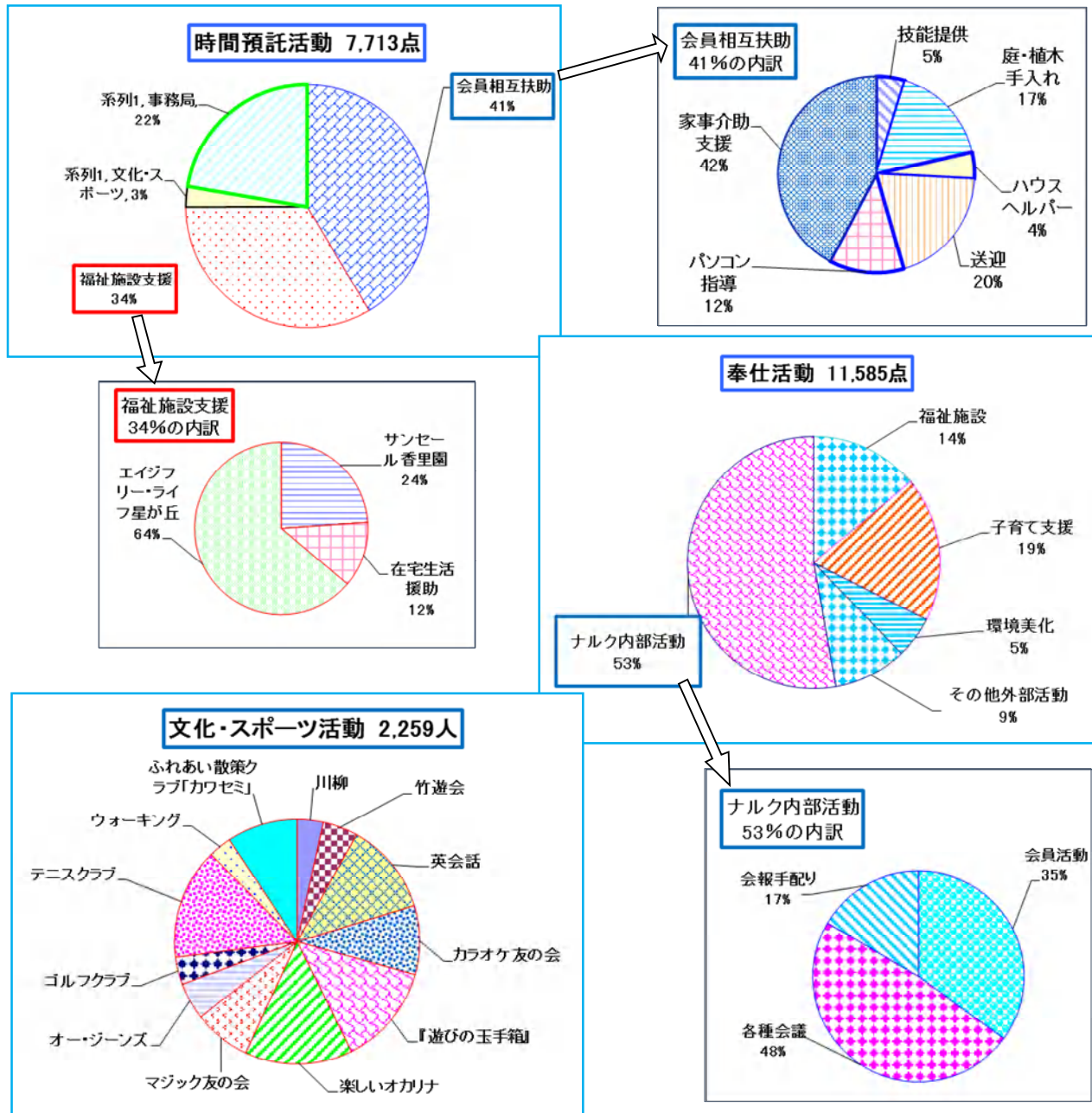
一年中、花が咲く山田池公園は格好の集合場所

統計資料

年度別活動経過(1994年設立から2013年度まで)



2013年度 活動実績



構成	男	女	合計
人数	336	498	834
比率	40.3%	59.7%	100%
年齢平均値	73.8	71.8	72.6
年齢中央値	73.4	71.2	72.3

時間預託活動・奉仕活動の一覧表

「天の川クラブ」事務局

時間預託活動

項 目	内 容	備 考
会員相互扶助	111 家事・介助支援	掃除、買い物、洗濯、話し相手、食事作り、留守番、見守り、入院時の（洗濯・買い物・話し相手）、外出介助など、
	112 庭・植木の手入れ	植木の剪定、草刈、水やり、鉢の植え替えなど
	113 ハウスヘルパー	住宅小修理、障子張り、水漏れ修理、家具移動、模様替えなど
	114 送迎ボランティア	移動困難な会員を移送する、通院、お墓参り、観劇・コンサート・公園・名所巡り
	115 パソコン指導Ⅴ	パソコンに関連する助言と指導（会員宅への訪問指導）
	116 生活研究アドバ	本部からの各種アンケートなどの依頼に参加
	119 技能その他提供Ⅴ	生きがい創造学園関係の各種講座の手伝い
福祉施設	122 サンセール香里園	書道、着付け、脳の健康教室、生け花
	126 エイジフリー・ライフ	喫茶、手芸教室、植木手入れ、話し相手、リピーング手伝い
事務局活動	611 事務局	全般、PCデータ管理、会員管理、会計
	711 広報・渉外	会報、ホームページ

注：活動ボランティアの利用あるいは提供に際しては、事務局へ確認願います。担当コーディネーターから説明します。

奉仕活動

項 目	内 容	備 考
福祉施設	216 エイジフリー・ライフ	季節行事手伝い
	211 サンボエム	配膳、下げ膳、喫茶コーナー、話し相手、季節行事
	217 ひらかた聖徳園	季節行事手伝い
	219 その他福祉施設	季節行事手伝い、話し相手、演奏
子育て支援	223 子どもいきいき広場	『遊びの玉手箱』
	224 子供安全見守隊	登下校の見守り
	225 親子支援広場	教育文化センター・ファミリーポート・広場「さぷり」の支援
	229 その他子育て支援	
環境美化	231 天野川	アドプト・リバー・NALC 天野川
	232 岡東中央公園	グリーン・アダプト
	233 楠葉中央公園	グリーン・アダプト
	239 その他	天の川大清掃、道路清掃
その他外部	241 外部活動(NPO・社協)	イベント参加
	242 青色防犯パトロール	車による市内パトロール
	243 ハンドマッサージ活動	ハンドマッサージによる交流
内部活動	251 声かけボランティア	登録会員への声かけ
	259 ナルク活動	会報手配り、事務所活動、会議

注：活動ボランティアの提供に際しては、事務局へ確認願います。担当者から説明します。

「青春」 サムエル・ウルマン

宇野 収・作山宗久氏の訳

青 春

青春とは人生のある期間ではなく、心の持ちかたを言う。薔薇の面差し、紅の唇、しなやかな肢体ではなく、たくましい意志、ゆたかな想像力、炎える情熱をさす。青春とは人生の深い泉の清新さをいう。

青春とは怯懦^{きょうだ}を退ける勇氣、安易を振り捨てる冒険心を意味する。ときには、20歳の青年よりも60歳の人に青春がある。年を重ねただけで人は老いない。理想を失うとき初めて老いる。

歲月は皮膚にしわを増すが、熱情を失えば心はしぼむ。苦悩・恐怖・失望により氣力は地に這い、精神は芥になる。

60歳であろうと16歳であろうと人の胸には、驚異に魅かれる心、おさな児のような未知への探求心、人生への興味の歓喜がある。君にも吾にも見えざる駆遣が心にある。人から神から美・希望・喜悅・勇氣・力の靈感を受ける限り君は若い。

靈感が絶え、精神が皮肉の雪におおわれ、悲歎の氷にとざされるとき、20歳であろうと人は老いる。頭を高く上げ希望の波をとらえる限り、80歳であろうと人は青春にして已む。^{こうべ}

出典:「青春」という名の詩。著者:宇野 収・作山宗久。出版社:(株)産業能率大学出版部。

出版社の許可を得て詩と写真を掲載。詩の漢数字をアラビア数字に変更して読みやすくした。

サムエル・ウルマン(Samuel Ullman)

1840年、ドイツで生まれ、子供のとき両親と共にフランスからアメリカに移住した。南北戦争で南軍に参加。1884年にアラバマ州バーミングハムに住みつく。ビジネスマンの生活を終えて、社会奉仕に生きた敬虔なユダヤ人。

「青春の詩」(Youth)は70代のウルマンにより書かれた。82歳のとき、家族により自費出版された詩集「80年の歲月の頂から」の巻頭を飾る。この詩集の発行2年後、1924年にこの世を去った。



編集後記

ナルク「天の川クラブ」の設立20周年を迎えるにあたり、2012年5月度の運営委員会で記念誌の発行が議決され、翌月、編纂委員会が結成されました。

7人の編纂委員が集まり、記念誌は20年を振り返るだけでなく、現在と将来を考える資料にしようという方針を取り決めました。それ以来、数回の打ち合わせとメールリストを利用し委員間で作業を分担して、なんとか形にまとめることができました。

20年の間に世の中はアナログからデジタルに変わりました。いろんな方々に当時のアナログの貴重な写真や資料の提供をお願いしました。また、会員の皆さんからは日々の活動で忙しい中から、詳細な活動紹介の寄稿を頂き、また記念誌の構成についてもいろいろ意見を伺いました。このような皆さんの協力と支援なしにはこの記念誌は存在しません。厚くお礼を申し上げます。

この記念誌は60ページ余りの薄い冊子ですが、「天の川クラブ」に結集した幾多の方々の行動の軌跡と 생각이詰まっています。また過去および現在の会員の努力で得られた貴重な活動資金が使われています。大事に保存するだけでなく、新会員の勧誘に役立つことを祈ります。

出版社の好意で掲載した「青春」は、戦後の日本の復興に活躍した多くの人たちに感銘を与えた詩です。私達ちも、いつまでも心に若さを持って毎日を過ごしたいものです。

ナルク「天の川クラブ」設立20周年記念誌編纂委員（50音順）

植本 壽満枝 澤田 年江 蕎麦谷 東造 福田 勝博 三津 輝雄
向井 範雄 和田 亮吉

2014年(平成26年)6月20日発行

発行 NPO 法人 NALC枚方拠点「天の川クラブ」

〒573-1191 枚方市新町1丁目6-21-103 モリビル1F

TEL 072-846-3975 FAX 072-846-4001 HP <http://hk-nalc.jp/>

印刷 株式会社 京阪工技社

〒573-1192 枚方市西禁野2丁目4-18

TEL 072-840-2958 FAX 072-898-6590



ナルグ「天の川クラブ」

年表	周年			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
西暦年度	92	93	94	95	96	97	98	99	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14		
平成年度	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26		
ナルク本部　＜WAC・AC呼掛け＞　WAC・AC結成(94/4)							NALC独立		NPO11/6																
ナルク記念事業							5周年(南港)					10周年(東京)						15周年(京都)						20周年(宮城)	
「天の川クラブ」定時総会	設立総会			第2回	第3回	＜中間報告＞	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回+臨時	第15回	第16回	第17回	第18回	第19回	(第20回)		
代表者	星川			中田	*大田	→	宮本	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
事務局長	小山			→	→	→	宮本	野村	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
事務所(会員管理)	大垣内事務所			所開設94/9　パソコン導入　ファックス			ACEシステム導入		モリビル事務所移転02/3									枚方・交野分離08/11							
募金活動・現地支援				阪神淡路大震災95/1救援								新潟・福井大水害04/9募金									ふれあいルーム開設　N-Oneシステム導入				
関係法制							NPO法98/12		介護保険制度00/4			公的年金改定(固定部60→65歳H37)00/			介護保険改定(予防重視)06/4			道路運送法改定06/10			時間預託寄付・寄付金制度発足			東日本大震災11/3(宮城派遣①②③) NPO法改正(認定)12/4	
時間預託(開始)	公的年金改定(比例部60→65歳H25)94/			家事・介護			植木		移送																
奉仕制度							Vシール制度		パソコン　ハウスヘルパー・生研アド																
地域社会対象の事業活動									奉仕制度(点数)																
映画上映							映画「一本の手」		映画「日傘の来た道」																
ホームヘルパー養成講座							HH開始		→			→			HH中止										
地域社会対象の奉仕活動																									
アドプト・リバー・N天野川				(天の川大清掃)			開始		→	→	市へ移管		アドプト開始	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
クリーン・アドプト岡東・楠葉									岡東開始	→	楠葉開始		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
志希自然小　(青色防犯パトロール)(ハンドマッサージ)							志希開始		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	志希中止	青パト開始	ハンド		
ふれ愛・FS									ふれ愛開始		竹遊参加	『遊びの玉手箱』		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
NPO-C支援・フェスタ	楠葉チャリティバザー			→	→	→	→		フェスタ開始	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	(第1回防災小学校)→		→	→		
子ども安全見守り												子ども安全開始			→	→	→	→	→	→	→	→	→		
施設への奉仕活動																									
福祉施設　(サンボエム)				サンボエム			→		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
(エイジフリー・聖徳園)												エイジフリー　聖徳園			→	→	→	→	→	→	→	→	→		
親子広場支援(子育て支援)																					サブリ村野			→	→
会員奉仕																					ファミリーポート枚方			→	→
声かけボランティア																									
ナルク市民後見人																					声かけ開始			→	→
受託事業(公)																					後見開始			→	→
軽度生活援助									軽度開始	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	在宅生活援助	→	→	
サンボエム配食									配食開始	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
生きがい創造学園									生きがい開始			→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
生涯学習支援Cきらら												きらら開始			→	→	→	→	→	→	→	→	→		
受託事業(民間)																									
サンセール									サン開始	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
花梨												花梨開始			→	→	→	→	→	→	→	→	→		
エイジフリー												エイジ開始			→	→	→	→	→	→	→	→	→		
文化・スポーツ																									
川柳				川柳			→		川柳教室			→	→	50回句集		→	→	→	→	→	→	→	→		
竹遊会	(着物)→			→	→				竹遊開始	→	→		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
英会話	(探鳥)→			→	→							英会話開始		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
カラオケ友の会	(手芸)→			→	→							カラ開始		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
『遊びの玉手箱』	(囲碁)→			→	→							遊び開始		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
楽しいオカリナ	(料理教室)			→	→	→		→		→		オカ開始		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
健康麻雀「雀」	(麻雀)→			→	→	庭木(預託活動へ)										麻雀開始			→	→	→	→	麻雀中止	→	
マジック友の会	(園芸)→			開始	→											マジック開始			→	→	→	→	→		
オー・ジーンズ							パソコン開始		→	→	預託活動へ		→	→	→	→	→	→	→	→	オー開始		→		
ゴルフクラブ							ゴルフ開始		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
テニスクラブ							テニス開始		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
ウォーキング	(歩こう会)			→	→	→	ウォーキング開始		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		
ふれあい散策「カワセミ」															カワセミ開始			→	→	→	→	→	→		
各種同好会(天の川サロン)												天の川サロン開始			→	→	→	→	→	同好会開始(サロンは同好会へ)→			→		
会員活動促進																									
会員調査	介護Vアンケート						会員アンケート		アンケート						意向調査			会員アンケート							
地区会							地区会(枚方南・北・交野の3区分)→		→	→	→	→	地区会(11区分)→	→	→	→	地区会(10区分)→	→	→	→	→	→	→		
CO研修							CO研修(2回)								CO養成			CO養成			→	→	→	→	
シニア介護研修	HH3級講習WAC			一日介護教室(日赤)			→								シニア第1回講座			→	→	→	→	→	→	(第5回)	
「天の川クラブ」イベント							新年会		忘年会			第1回「秋のイベント」→		『秋のつどい』		→	→	→	→	→	→	→	(イベント)		
活動区分別交流会												第1回かに			開始			→	→	→	→	→	→		
親睦旅行(日帰り・一泊バス旅行)															しあわせの村　水郷めぐり　羽合(一泊)			関谷学校　湖東三山			御在所岳　片山津(一泊)　鳥取砂丘　レオマの森(一泊)			→	
誕生月会(誕生月カード)																		誕生月開始						→	
広報	隔月発行・B5サイズ						毎月発行B5サイズNo.38		A4サイズNo.77																
会報「天の川」(編集担当)	創刊号94/9大田→			No.12石見			→	No.26山本	→	→	→	→	No.77本嶋	→	No.105福田	→	→	→	→	→	→	→	→		
ホームページ(担当)									HP開設(館)			→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		