

〈 N P O 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.199 2014年3月
会員数838 (男340 女498 世帯553)

ボランティアのご依頼は
お早めどうぞ！

NALC「天の川クラブ」

〒573-1191

枚方市新町1丁目 6-21-103 モリビル 1F

T E L 072-846-3975

F A X 072-846-4001

H P <http://hk-nalc.jp>

地域奉仕の一環として「防災小学校」に参加

代表代理 山田 徹

「防災小学校」ってご存知ですか？初めて耳にする方も多いと思います。この防災小学校もナルク「天の川クラブ」活動の中の一つです。

「防災小学校」は、NPO、地域、学校、行政が共に防災に取り組んでいく、NPO法人ひらかた市民活動支援センターの事業です。東日本大震災から1年という節目に、改めて被災地に思いを寄せると同時に、枚方の防災についても考える機会を提供しようと、その趣旨目的に賛同する参加団体によってできました。

「防災小学校」の主な内容としては、防災訓練、消防救助車両の展示、防災グッズ、疑似避難所の解説(説明)、模擬店、体験、展示、講座などがあります。

2012年3月18日、第1回防災小学校がサプリ村野にて開催されました。「天の川クラブ」も参加して、宮城拠点への支援活動の体験講演、被災地の写真展示、そしてハンドマッサージと血圧測定を行いました。ハンドマッサージは大変好評でした。

2013年2月23日には第2回防災小学校

が「きらら」で開催され、被災地の写真展示を行いました。

さらに枚方市43校区の地域コミュニティ、自主自治会で実施されている自主防災訓練の「防災小学校」にも参加することになり、2013年3月30日に津田小学校で被災地の写真展示とハンドマッサージを行いました。

さて、2014年3月30日(日)には、第3回防災学校がメセナひらかたで開催されます。

「防災学校」は13時に開校、17時に閉校。13時から「蓬萊大介氏の講演」、15時から「防災・減災、被災地支援に関する展示・体験」、「防災学校ツアー」、16時から「枚方災害シミュレーション」。「天の川クラブ」も被災地の写真展示と15時からハンドマッサージを行います。ぜひ一度来て、見てください。

なお今後も、各校区での防災活動は、「防災小学校」として「天の川クラブ」も引き続き参加しますので皆さまのご協力をお願いします。



津田小学校での「防災小学校」、目を引いた写真展示と、行列のできたハンドマッサージ

◇「家事介助支援」ナルクの会員で良かった

Y. Y. 生（1地区）

私は15年前に先輩のお誘いで夫婦共々ナルクに入会しました。妻も「できること」からと家事支援活動を少しずつ始めたのですが数年前、突然その妻が認知症を発症しました。

その時も、その分野に詳しい会員のSさんにいろいろと相談に乗ってもらい、病院の紹介など親身になって支援をいただき助かりました。

妻の病気は徐々に進行し、現在は週4回のデイスサービス通所と月1回のショートステイを利用しています。デイスサービスなどへの送り

出しをナルクの皆さんに介助をお願いしています。コーディネーターのTさんに私の妻の支援チームを組んでもらい、5人の会員の方が交代で介助を担当していただいています。

妻の預託点数は使い切りでしたが、その後は私の預託点数を活用しています。

妻は皆さんのサポートのおかげで円滑に通所しています。



「ナルクの会員で良かったなー」と、つくづく感じている次第です。

◇「カラオケ」ナルクの仲間だけで気楽に歌えます 田畑 敦子（6地区）

「天の川クラブ」文化活動「カラオケ」の部が月に2回開催されているのは毎月の会報でご覧になっていることと思います。その内容をもう少し詳しくお知らせして、皆様のご参加をお待ちいたしております。

開催日は毎月第1・第3火曜日。暑くても寒くても祝日でも。枚方市駅から徒歩で3～4分の所。喫茶「おおの」のご協力で13時から貸し切りです。

ナルク会員というつながりでお互い気を遣うことなく自分の好きな曲を自由に3曲歌います。

抒情歌、軍歌、シャンソンや歌謡曲、ラジオ深夜便の歌、はやりの演歌などなど、YouTubeで検索して歌う人、譜面を片手に覚えたとてを初披露する人、また手持ちのiPodに満載の曲から新曲に挑む人、たとえ行き詰っても忘れても懐かしのメロ



ディは周りと一緒に口ずさんでくださったり。

人が歌っているときはできるだけ静かに聞く心掛けで、良い雰囲気の中、楽しいひとときです。

カラオケはお腹から大声を出すので1曲歌えば100m走ったことに相当し、心臓も活発に働いて血液循環が良くなり、ダイエット効果もあるとのこと

です。

人と交わり、人前で歌うことで気が引き締め、気分転換してストレスが解消し、歌詞も覚えて脳が活性化します。



人間は歌う動物です。楽しみながら気持ちよく歌うことで心身の健康維持に役立ちます。皆さん、一緒に歌いましょう。ご遠慮なくぜひお越しください。

◇「7地区会」 一步一步の尊さをしみじみ味わう 小山 晃（7地区）

☆ 会員21名の参加を得た地区会。世話人代表の西尾さんの司会、和やかな笑顔の挨拶から始まる。

近藤代表、和田事務局長は、拠点の活動経過実績と推移情況、設立20周年記念の話。月日の流れの速さに皆さん驚いていました。歴代代表をはじめ、今日まで支えてこられた会員の皆さんの絆は^{すご}凄い。

☆ 近藤代表から、運動推進には先ず、会員の拡大が必要だと「天の川クラブ」の「紹介ガイドブック」の話がありました。「若い人」大歓迎、大いに活用しましょう。

☆ 会員の田畑卿子さんから今、枚方市より

委託を受けている、高齢者の食事栄養方法の報告。時間不足の中でまとめられました。

☆ 懇親会、米寿を迎えられた稲岡大先輩の元気な乾杯の音頭。各テーブルでは趣味、活動、日常生活等々、いろんな話題に花が咲き、あちこちで大きい笑い声で盛り上がりました。また皺がふえたかも？ 皺も^{しわ}勲章。

☆ なにかを決めた（これはナイショ）。何が出るかお楽しみ。

☆ 3月の行事。私市くろんど園地の水芭蕉観賞会。リーダーは近藤輝男さん（鳥の鳴き声講師）、櫛部昭男さん（木花の講師）にお願いしました。



1月30日、「がんこ枚方」にて話題に花咲く

◇「1地区会」新年会、設立20周年に向かって 上澤 留吉（1地区）

1月31日、会員34名と近藤代表に参加いただいて新年会を開催しました。

山田地区代表世話人の挨拶の後、代表から5月に宮城県で開催される20周年記念総会、6月の「天の川クラブ」20周年記念総会、10月の記念イベントについての紹介と協力依頼があり、加えて会員相互扶助を活性化

するには、地区会を充実すること、高齢化社会に目を向けたNPOのボランティア団体としてすべきこと、発足時の初心に帰った活動の展開が必要である、自分ができることからやろうと挨拶がありました。

その後懇親会があり、山田地区代表世話人から来年度の世話人の紹介と4月に実施



「かごの屋」の大広間に集合した1地区の皆さん。

される花見の案内がありました。最後には、ビンゴゲームで盛り上がり和気あいあいのうちに終了しました。

◇「5地区会」 初めて出席、思いやりに感謝

中村 敏夫（5地区）

昨年4月、「天の川クラブ」に入会。庭・植木の手入れやハウスヘルパーなどお世話になった。みな親切な人たちだった。

地区会の案内を頂き、ぜひ出席して皆さんと交流したいと思った。私は大正生まれ。家内も昭和の一桁で後期高齢者。歩くことに自信がないのでタクシーで行くつもりをしていた。日を経ずして世話人の方から「出席されるのであれば自家用車で送迎いたします」と親切に言っていただき、お受けすることにした。

「かごの屋」には29人が出席した。山田代表代理の挨拶、近況報告の後、自己紹介。会食をしながらのおしゃべり。マジックを見せてもらい、ビンゴゲームをやり、「幸せなら手をたたこう」を合唱した。

器用な人や多趣味の人にもお目にかかったが、なにより皆さん方が、思いやりがあり、親切であることが印象的だった。「朱に交わ

れば赤くなる」の諺どおり、このグループに入れば、みな同化され親切心が育ってゆくのであろう。これを機によろしくお願ひしたい。

好天にも恵まれ和気あいあいの日だった。翌日は朝から雪が舞い、一面の銀世界だった。前日の好天は、私たちの日頃の行いを天が見ていて協力してくれたのである。



世話人代表・和田喜代美さんの挨拶で始まる

◇「研修レポート」 落語と手話ソングで元気づく

植本 壽満枝（6地区）

2013年度第3回の会員研修が2月19日、サンプラザ生涯学習市民センターで開催され、厳しい寒さにも関わらず68名の参加で会場は熱気に包まれた。

第1部は、社会人落語家の渚家初都さんの「健康落語」、演目は「転ばぬ先の検診」で、専門医の監修を受けられただけに、糖尿病予防の専門的な内容を分かりやすく展開され、笑いの中に自分の身体を振り返るひとときとなり、検診の必要性を再認識する機会となった。

第2部では、武内代志子さんから「四季の歌」「ふるさと」の手話ソングと資料を基に簡単な「指文字」・「日常の挨拶」などの指導を受けた。最初に文節ご

との説明があり、続いて全員で歌いながら手話ソングの実演をしたが、会場が一体となり室内は熱気であふれた。言葉と手話で、感情表現がより一層深く伝わることを実感し、手話ソングの魅力に引き込まれた。終了後、手話ソング同好会の立ち上げを希望する声もあるほど手話ソングは魅力的だった。

今回の研修は、こころが元気になることを目指しての内容であったが、明日からの活動へつなげたい。



高座で一席、渚家初都さんと、手話の説明をする武内代志子さん(右)

◇ 2014年度 ウォーキング計画 ◇

リーダー 蜂谷 直孝

月	日	「テーマ」と 内容 (行き先)	集合場所 時間	担当
4	1(火)	夙川～苦楽園～芦屋川(桜)	枚方市駅北口 高槻行きバス停 9時	蜂谷
5	15(木)	神戸・布引の滝	枚方市駅北口 高槻行きバス停 9時	藤原
6	19(木)	京都・醍醐	枚方市駅 9時	置田
7	17(木)	吹田リサイクル・センター見学とビール工場	モリール万博公園駅東口 9時30分	織田
8	お休み			
9	18(木)	同志社めぐり(ドラマ・八重の桜)	京阪神宮丸太町駅 10時	置田
10	16(木)	大原～鞍馬	京阪出町柳駅 9時	蜂谷
11	20(木)	赤目四十八滝(紅葉)	JR京橋駅 7時30分 JR環状線ホーム1階改札口	織田
12	18(木)	交野ハイキングと入浴・忘年会	京阪河内森駅 9時30分	櫛部
1・2	お休み			
3	19(木)	神戸・灘五郷めぐり(日本酒試飲)	JR京橋駅 9時30分 JR環状線ホーム1階改札口	藤原

注1: 当日朝の天気予報、降水確率50%以上で中止。注2: 参加費は毎回500円(下見費用に充当)。入場料・交通費は個人負担。注3: 枚方市駅は2階中央改札口。注4: 当日参加自由。

◇ 2014年度 散策クラブ「カワセミ」計画 ◇ リーダー 山田 徹

月	日	「テーマ」と 行先	距離	集合場所 (10時)	担当
4	24(木)	熊野古道(Ⅰ)・ハルカス見学	5km	京阪天満橋 改札口	宮本
5	22(木)	琵琶湖大津湖岸なぎさ公園散策	6km	京阪三条駅 中央改札口	山田
6	26(木)	三室戸寺のアジサイ観賞	6km	京阪三室戸駅 改札口	三津
7	24(木)	大阪城散策・NHK 見学	6km	京阪京橋駅 片町口改札	蕎麦谷
8	お休み				
9	25(木)	鶴見緑地公園散策	6km	京阪京橋駅 片町口改札	古布
10	23(木)	山田池公園散策 (紅葉)	6km	京阪牧野駅 改札口	蕎麦谷
11	27(木)	熊野古道(Ⅱ)	5km	JR 京橋駅 みどりの窓口前	吉房
12	18 第3木曜	清水・祇園散策 (全員で昼食)	5km	京阪五条駅 改札口	山田
1	お休み				
2	26(木)	京都植物園(早春の草花観賞)	6km	京阪出町柳駅 改札口	櫛部
3	26(木)	城南宮コース散策	6km	京阪墨染駅 改札口	山田

注1: 雨天の場合は、ウォーキングに準ずる。注2: 参加費は毎回300円(下見費用・資料代などに充当)。注3: 入園料、入場料、交通費は個人負担。注4: 集合は午前10時、解散15時。注5: 申し込みは一応、前日までに事務所へ。当日参加・欠席も自由(12月は昼食を予約するため事前予約要)。

◇ 2014年度 ゴルフコンペ計画 ◇

リーダー 西岡 堆二

期 日	4月11日(金)	6月10日(火)	9月26日(金)	11月11日(火)
場 所	牧野パークゴルフ場、ただし9月26日(金)の合同コンペは場所未定。			

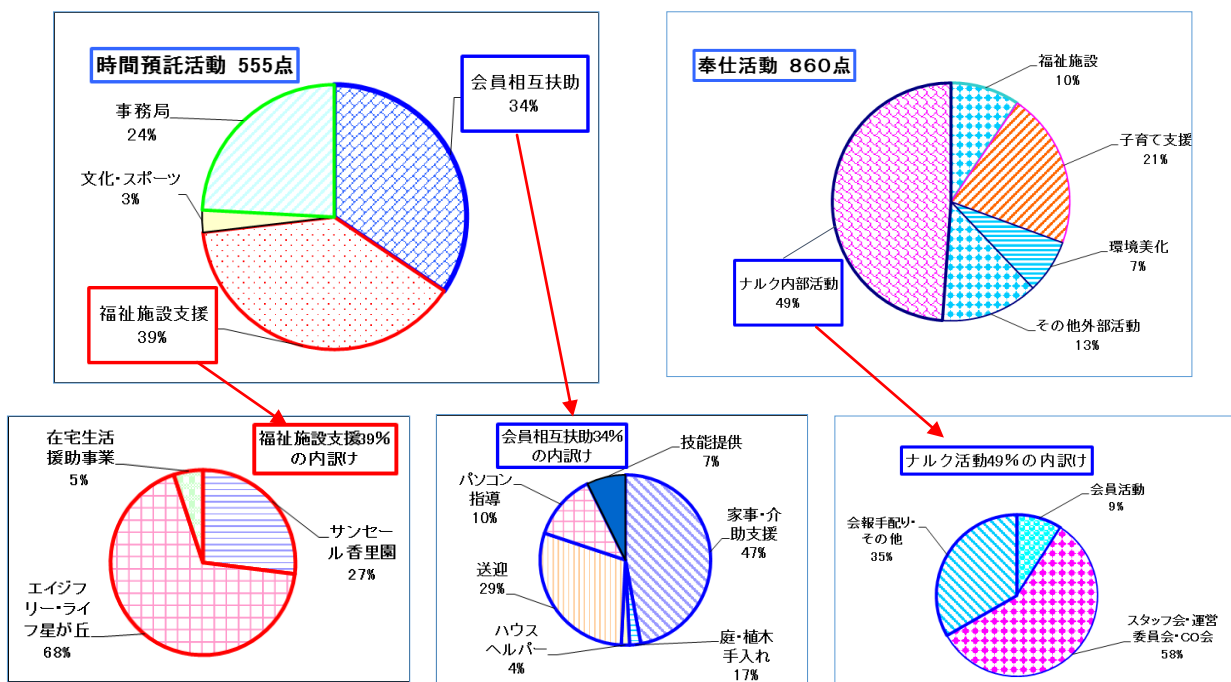
注1: コンペの開催場所およびスタート時間は、会報の「行事予定」で連絡。注2: 申し込みは、遅くとも3週間前には事務所へ。注3: 雨天の場合は、現地に集合して実施するかどうか決定。

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 (2014年1月実績、合計555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・L星が丘 生きがい創造学園 在宅生活援助	350 110名	赤木 都 今井 弘子 上田 サチ子 遠藤 智多子 尾崎 せい 木村 杏 近藤 輝男 坂本 寿美 下村 和子 高附 加智子 橘 佳寿子 戸出 美穂子 西岡 幸美 根来 和子 原口 信枝 廣瀬 邦子 藤井 好江 松村 サヨ子 森井 禮子 山口 紀子 山中 峯雄 吉澤 里美	井口 保子 岩崎 澄子 植本 壽満枝 遠藤 育代 押江 一恵 櫛部 昭男 近藤 良子 阪本 育子 進藤 伊公子 高野 美紀子 田淵 美佐子 中西 紀代子 西川 英雄 橋本 政喜 比江島 和加子 福留 和代 藤原 榮子 松村 加代 森岡 康子 山下 千賀子 山本 義信 吉田 昭子	池上 愛子 岩坪 千寿子 碓氷 洋子 大村 三女子 河上 勲 光明 幸子 合田 康子 定井 節子 新道 美由紀 高畑 奈津子 辻 幸子 中橋 博子 西川 昌子 濱田 孝夫 平尾 京子 福山 喆子 前尾 麻紀子 松本 幸子 森脇 富美江 山下 徳子 山本 典子 吉田 佐知子	池田 勝代 岩堀 周子 梅田 暎子 岡本 妙子 川畑 美恵子 小林 久美子 酒井 靖子 汐川 絢子 妹尾 美紗子 竹内 和子 角山 カズコ 永吉 悦子 西川 橘子 濱田 一美 平野 賀世 藤 朋子 松尾 淑子 三坂 詔子 館 澄男 山科 初子 吉川 光枝 吉野 嘉代子	石西 正子 上田 卓是 榎園 きせ子 奥野 忠子 木村 エミ子 小山 美智子 酒田 昌子 清水 喜久子 平 里美 竹内 照恵 鶴岡 知恵子 西尾 千鶴子 西田 靖夫 林 多恵子 廣瀬 光男 藤井 史子 松永 紀美子 向井 節子 山口 祐右子 山田 倫子 吉崎 秀子 和田 喜代美
2 送迎	56 8名	上田 卓是 蜂谷 直孝	大村 光一 松本 輝夫	川元 大生 山田 徹	下村 英男	鳥居 保彦
6 文化・スポーツ	15 10名	東 好秋 松永 紀美子	奥野 勇 南谷 登代子	澤田 年江 宮本 琴江	鳥居 保彦 村田 圭子	前 保 山田 順子
8 コーディネート	4	今井 弘子	岩坪 千寿子	山下 千賀子	3名	
9 事務所当番 事務所作業	130 27名	東 好秋 岡本 年昭 進藤 伊公子 竹原 富子 福田 勝博 山添 栄造	池上 愛子 亀田 美穂子 妹尾 美紗子 東平 守弘 向井 範雄 和田 亮吉	犬塚 京華 神崎 富貴子 蕎麦谷 寿美子 富平 恵理子 森岡 康子	梅田 壽雄 久保 百合 高附 加智子 中村 好宏 矢野 紀之	大辻 宏 庫本 方明 竹内 照恵 濱田 一美 山口 喬彦

ご参考：1月度は時間預託活動が少なかったため時間預託・奉仕活動を分かりやすく円グラフで表示します。



◇ 奉仕活動 (2014年1月実績、合計860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	81 26名	安部 きく子 笠原 加寿子 小林 久美子 種田 ナス子 松浦 多摩江 和田 喜代美	今井 優子 久保田 カツエ 境 美佐子 鶴岡 知恵子 山下 千賀子	上田 卓是 庫本 方明 下野 公子 中村 太一 山中 暁子	宇仁 義明 光明 基司 竹中 嘉代子 西川 橘子 吉崎 秀子	大村 三女子 光明 幸子 谷垣 孝子 野津 茂美 吉崎 富美子	
2 子育て 学童保育支援 子供安全見守り隊 親子広場支援 いきいき広場	182 36名	東 好秋 大辻 宏 古布 啓治 仲島 節子 廣田 俊郎 三津 輝雄 山本 典子 和田 喜代美	今井 弘子 押江 一恵 澤田 年江 中村 太一 福留 和代 森井 禮子 吉川 光枝	上田 卓是 川畑 美恵子 竹原 富子 西岡 幸美 福村 清美 森川 清美 吉崎 秀子	植本 壽満枝 神崎 富貴子 田中 豊子 西村 洋子 福山 佐和子 森本 賢二 吉田 正男	遠藤 保江 小石川 光夫 辻 洋子 野村 文夫 藤 一夫 山下 千賀子 四角 利和	
3 環境 アドプトリバー 岡東中央公園 樟葉中央公園	63 46名	浅野 明子 伊吹 知子 大辻 宏 佐伯 明美 富田 靖 廣田 靖子 三津 輝雄 森岡 邦彦 山田 倫子 和田 喜代美	芦原 恒代 岩崎 澄子 北川 忠雄 園田 末松 仲田 ミチエ 福田 勝博 宮永 田鶴子 森岡 康子 山田 哲太郎	東 好秋 岩堀 周子 小林 稔 竹原 富子 西川 昌子 藤原 和子 宮本 利明 森本 賢二 山本 美代子	井口 保子 上田 卓是 古布 啓治 田中 一美 浜田 佳代子 松浦 緑 宮本 琴江 山口 祐右子 若林 重次	石坂 恵子 宇仁 義明 小山 美智子 辻 洋子 平井 貞子 松村 サヨ子 村田 圭子 山田 徹 和田 亮吉	
4 その他 外部活動 青色防犯/パトロール	114 39名	青江 政行 上田 卓是 古布 啓治 鳥居 保彦 西岡 幸美 松本 輝夫 森本 賢二 山田 哲太郎	秋山 季久雄 宇仁 義明 下村 英男 鳥居 啓子 西川 善郎 松本 幸子 山口 喬彦 山中 峯雄	東 好秋 大辻 宏 下村 和子 中村 太一 蜂谷 直孝 三津 輝雄 山口 祐右子 山中 暁子	池上 愛子 木村 和夫 竹原 富子 中村 好宏 蜂谷 照美 向井 範雄 山田 徹 四角 利和	今井 洋三 木村 杏 東平 守弘 西岡 雄二 福村 清美 向井 明美 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	420 118名	青江 政行 池上 愛子 伊吹 知子 上田 卓是 大亀 恵子 亀田 美穂子 岸岡 夏絵 栗谷 加代子 近藤 秀子 清水 雅子 蕎麦谷 寿美子 竹川 志出子 中馬 妙子 富平 恵理子 中村 好宏 西川 美代子 野口 弘 廣瀬 光男 松村 サヨ子 宮本 利明 山崎 健 山本 義信 吉崎 富美子 若林 重次	明智 千佳 池淵 洋子 今井 弘子 植本 壽満枝 大辻 宏 亀田 雄子 木村 明子 光明 幸子 合田 賢一 進藤 伊公子 平 里美 竹原 富子 塚本 キヨミ 中嶋 庸子 成松 泉 西田 靖夫 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松村 加代 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美代子 吉田 正男 和田 亮吉	浅野 明子 石西 正子 今井 洋三 梅田 壽雄 奥野 忠子 河上 勲 久保 百合 小林 久美子 酒井 靖子 杉原 トモ子 田岡 治子 橋 佳寿子 土堂 輝子 中西 紀代子 西尾 千鶴子 西田 スマコ 原口 俊久 福井 寛美 松本 輝夫 村上 弘子 山田 徹 行元 東洋 吉野 嘉代子 和田 喜代美	東 好秋 一宮 順世 岩崎 澄子 浦口 紀子 尾崎 せい 川元 大生 庫本 方明 古布 啓治 佐藤 美津子 妹尾 美紗子 高橋 保 谷 幸廣 角山 正男 中野 英子 西岡 幸美 丹羽 幸子 久本 ひさ子 福田 勝博 松本 幸子 森脇 富美江 山田 順子 横山 みゆき 吉房 勝治郎	井口 保子 犬塚 京華 岩坪 千寿子 遠藤 智多子 押江 一恵 神崎 富貴子 庫本 美弥子 近藤 輝男 四方 快枝 蕎麦谷 東造 竹内 和子 田淵 美佐子 東平 守弘 中村 太一 西川 昌子 根来 和子 平櫛 邦子 藤原 和子 三津 輝雄 山口 喬彦 山中 暁子 吉川 光枝 四角 利和	

名札をつけましょう!

「天の川クラブ」の各種会議や行事、文化・スポーツ活動には、名札をつけるように心掛けましょう。新しく入会された方々のためにもお願いします。

◇「第9回ナルク北河内地区連絡会議」

南海トラフ巨大地震対策を話し合う

事務局長 和田 亮吉

第9回ナルク北河内地区拠点間連絡会議が2月20日、東大阪・大東拠点の事務所で開催されました。

本部、高畑会長出席のもと、寝屋川、交野、四条畷、東大阪・大東、守口・門真、枚方の6拠点から総勢23名が出席。「天の川クラブ」から近藤代表、植本副代表、和田が参加しました。

高畑会長より、①本部財政基盤強化②地域包括ケアの取り組み③ナルク20周年記念行事などについて挨拶があり、引き続き各拠点から2013年度の活動報告が行われました。

そして、迫り来る南海トラフ巨大地震に対し、防災対策の取り組みを話し合いました。

各拠点の対応策として、「事務所の備えは・会員への啓発は・緊急時の連絡網は」などの情報交換をしました。

その後、拠点運営について、高齢化に伴う提供者不足問題など活発な意見交換を行い、会議を終えました。



高畑会長と6拠点代表が会合

◇「天の川クラブ」20周年記念誌 編纂委員会からお礼

記念誌に寄稿された「天の川クラブ」各活動の担当者と、地区会の代表世話人の皆さんへ

会報「天の川」2月号で掲載したとおり、原稿の検討をお願いしましたところ、新しい観点での有意義な意見をたくさん頂きました。今後、記念誌編纂委員間で検討して編集の参考にします。

皆さんのご協力に対しお礼を申し上げます。

◇「生きがい創造学園」担当者からお知らせ：講座運営のボランティア(時間預託)の募集は会報4月号で行います。受講生の募集については、枚方市の広報「ひらかた」4月号をご覧ください。

◇「天の川クラブ」20周年記念事業 企画委員会からお知らせ

20周年記念総会 日時：6月20日(金) 13時から16時45分 場所：メセナ枚方(2階ホール)
通常の総会の後、記念式典を行います。記念講演、大阪ボランティア協会「早瀬 昇」さんを予定。

◇「運営委員会」だより ◇

事務局長 和田 亮吉

2月度運営委員会を2月10日に実施。出席者26名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 2014年1月度、時間預託活動・奉仕活動・入会退会者および会計報告
- ◆ 「天の川クラブ」20周年記念総会タイムスケジュールについて検討
- ◆ 「天の川クラブ」の運営委員の退任・新任について検討
- ◆ ハンドマッサージ講習会実施と奉仕活動実施について検討
- ◆ 「天の川クラブ」各推進委員会の進捗状況をそれぞれ報告
- ◆ ナルク20周年記念行事の参加状況(福島・仙台)について現状報告
- ◆ 1月実施のコーディネーター会の報告

川柳教室

講師の作品 前たもつ

甲子園母校どっこい生きている

一言の制御できない舌を持ち

うかつにも美人に風邪を貰い受け

聖書開き夫婦で重い話する

短足で走り続けた八十年

生徒の作品 題「走る」

遅れても完走者には拍手湧く

長い道走った様な昨日今日

あせっても亀の小走り八十路坂

福男めざし境内ひた走る

逝くときは来しかた映せ走馬灯

鼻筋に野心あり気な出走馬

たすく

しづえ

静香

りよう

いくら

りえこ

【2月の文化・スポーツ活動内容】 総参加者数 151名 注:文末は報告者・問い合わせ先

竹 遊 会 1回 6名	14日大雪のため中止。28日6名、ふれあいルーム、1月に引き続き「きらら」での竹トンボ親子教室用の工作用竹トンボの制作60本進行中。 東 好秋
英 会 話 2回 16名	2日6名、16日10名の参加。6人だと時間内に話す練習もゆっくりできて、メンバーが多くなり過ぎないことのよさを実感された模様。I wonder where we can get/by ~ などを使って英語で話す練習を行った。 奥野 勇
カ ラ オ ケ 2回 21名	4日11名、18日10名の参加。寒さに負けず和やかな雰囲気になって明るく楽しく歌いましょう。お待ちしております。 山田順子
遊びの玉手箱 2回 28名	1日14名、18日14名。ミュージックベルは、新曲を2曲加えて秋のイベントに向けて練習を始めました。練習はウソをつかない。ソチ五輪を見て思いました。 澤田年江
楽しいオカリナ 2回 26名	2日12名、16日14名参加。まだ寒い日が続いていますが皆熱心にオカリナを吹いています。2月もロシア民謡(カチューシャ、赤いサラファンなど)を練習。曲だけでなく歌詞も読んで情景を思い浮かべながら吹きました。 松永紀美子
マジック友の会 2回 16名	7日8名出席。時差ボケ時計とロープ遊び・お椀と玉・フライングシルクを練習しました。17日8名。お椀と玉・カメレオンロープ・ハンカチ花とサムチップの復習でした。お椀と玉は大変難しいですが、メンバー全員習得できるよう頑張っています。 村田圭子
オー・ジーンズ 1回 10名	19日の歌声喫茶、10名参加。「冬景色」「雪の降る街を」「蛍の光」「琵琶湖周航の歌」「よこはまたそがれ」「北国の春」「サボテンの花」「野に咲く花のように」「有楽町で逢いましょう」「花は咲く」ほかアメリカン・フォークを2曲歌いました。 中村好宏
ゴ ル フ 4回 28名	次回は4月11日です。再会の日までトレーニングをお忘れなく。 西岡堆二
テ ニ ス 4回 28名	5日7名、12日7名、19日8名、26日6名。コートも申し込みが多く、なかなか予約が取りにくくなりました。寒さ厳しい中、テニスを楽しんでいます。春になったら一緒にテニスを始めませんか。お待ちしております。 南谷登代子
ウォーキング カ ワ セ ミ	2月は休み。次回は3月13日「壺坂寺と高取城址」です。 蜂谷直孝
	27日「京都御苑、散策」は雨のために中止しました。次回は3月27日「万博公園」です。 山田 徹

お願い

少なくとも年に一回は、事務所に「時間預託手帳」を提出して、最新の預託点数を記入願います。自分の点数残高を確認し、活動への励みにしましょう。 事務局長

事務局だより

新入会者の紹介「天の川」前月号以降にご入会の方々です。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
田井中 景	枚方市楠葉並木(1)	今栄 徹 菊子	枚方市牧野北町(2)
今西 邦弘	枚方市藤阪元町(10)	小谷 ヒサ子	枚方市出口(7)

行事予定 定例行事は下記のとおりです。各月の該当曜日を確認願います。

新入会員説明・懇談会	毎月15日～25日の平日(10時から2時間、13時30分から2時間)	事務所
アドプト・リバー・N天野川	毎月 第1・第3 土曜日	10時～11時 事務所前
グリーン・アダプター1	毎月 第2木曜日・第4土曜日	10時～11時 岡東中央公園
グリーン・アダプター2	毎月 第2木曜日・第4土曜日	10時～11時 楠葉中央公園・他
すこやか広場きょうぶん	毎週 火・木曜日 10時～12時30分:15時～16時30分	教育文化センター
ファミリーポート(子育て)	毎週 月・火・木・金曜日	10時30分～1時間 ファミリーポートひらかた
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 ファミリーポートひらかた
広場さぷり(子育て)	調整中	10時30分～1時間 サプリ村野
川柳	毎月 第2火曜日	10時～12時 ふれあいルーム
竹遊会(竹細工)	毎月 第2・第4 金曜日	13時～ ふれあいルーム
英会話	3月第1・第3、4月第1・第3 日曜日	10時～11時30分 ふれあいルーム
カラオケ友の会	毎月 第1・第3 火曜日	13時～ 喫茶「おおの」
ミュージックベル練習会	3月18日15時～、4月5日13時～、4月15日15時～	ふれあいルーム
楽しいオカリナ	3月第1・第3、4月第1・第3 日曜日	13時～14時30分 ふれあいルーム
マジック友の会	毎月 第1金曜日・第3月曜日	13時30分～3時間 ラポ 部屋確認のこと
オー・ジーンズ 歌声喫茶	毎月 第3水曜日	11時～12時 ふれあいルーム
テニスクラブ	毎週 水曜日	9時～11時 伊加賀テニスコート

3月 (配布開始日の3月11日以降分のみ掲載。)

13日 (木)	ウォーキング「壺坂寺と高取城址」	8時30分 枚方市駅	9時 JR京橋駅改札
15日 (土)	『遊びの玉手箱』	10時～11時30分	山田小いぎいき広場
15日 (土)	ハンドマッサージ講習会	(1)10時から (2)13時から	ふれあいルーム
20日 (木)	臨時スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
25日 (火)	家事支援担当CO会	10時～	ふれあいルーム
25日 (火)	コーディネーター会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
26日 27日	ナルク20周年記念行事(仙台)参加者説明会	10時～	ふれあいルーム
27日 (木)	カフェミ「春の花々の鑑賞(万博公園)」	10時	モノール万博記念公園駅 改札前

4月

1日 (火)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
1日 (火)	ウォーキング「夙川・苦楽園・芦屋川(桜)」	9時	枚方市駅北口 高槻行バス停
4日 (金)	8地区会	17時～	楽寿荘大広間
5日 (土)	1地区会	10時30分～	楠葉生涯学習市民C
7日 (月)	運営委員会	13時～	ラポ3F研修室
8日 (火)	9地区会	10時30分～	楽寿荘
11日 (金)	ゴルフコンペ	8時42分スタート	牧野パークゴルフ場
15日 (火)	4地区会	10時20分～	ふれあいルーム
24日 (木)	カフェミ「熊野古道(1)・ハルカス見学」	10時	京阪天満橋駅 改札口
25日 (金)	3地区会	11時30分～	摂南大学薬学部付属薬用植物園
26日 (土)	『遊びの玉手箱』	10時～11時30分	開成小いぎいき広場

発行所：枚方市新町1丁目 6-21-103 NALC「天の川クラブ」 編集者：福田勝博 発行責任者：近藤秀子