

〈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.200 2014年4月
会員数834 (男336 女498 世帯551)

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

TEL 072-846-3975

FAX 072-846-4001

HP <http://hk-nalc.jp>

地区会の充実 そして 技量のレベルアップ

代表 近藤 秀子

4月、明るい日差しとともに新しい年度が始まりました。

ナルク設立20周年という記念すべき年に第200号となる4月号です。会報は会の歴史を記録として残す大切なものです。これまでたゆみなく作り続けてくれた会報担当の皆さまに心から感謝いたします。

この節目の年、今一度ナルク活動の基本に立ち戻ることを念頭において次の2点に力を注ぎたいと考えております。

その一つ、ナルク活動の柱は時間預託による会員相互扶助活動です。

本部の会報ナルク3月号、2014年度事業計画案をご覧になられたと思いますが、私は『学んで行動し、行動して反省し、また学ぶ』のフレーズに胸のもやもやも吹っ切れたような感覚を覚えました。繰り返し読んだ本部の事業計画書のほとんどの項目は突き詰めると会員相互扶助活動に行き着きます。

この数年、「天の川クラブ」でも会員同士の時間預託の助け合いが減少しています。シニア世代の会で需要が増すはずが、会員のSOSの声が届かないのはなぜでしょうか。

その打開策は地区会の充実です。地区会は会員情報の宝庫です。今、各地区からはそれぞれ工夫をして、肩肘張らないサロンや、親睦を目的にした散策など、活発な取り

組みをしているとの報告が寄せられています。

地区会活動の中で得た生きた情報を、会員相互扶助活動につなげる⇒双方の助け合いの気持ちが心豊かな生活をもたらす⇒それが生きがいになる。これがナルクです。

二つ目です。介護保険制度は見直しの年になり、2015年度には改訂された新制度の施行となります。今までの要支援1・2のサービス部分を私たちNPO団体やボランティアなどが担うことになるでしょう。

私たちは自分たちにできることをきちんと見極めた上で、提供者の技量のレベルアップを目的にしたシニア介護養成講座・コーディネーター養成講座・ミニ研修などを計画し受け入れ体制を万全にして地域貢献に備えなければなりません。

この二つを重点目標に盛り込んだ今年度の活動計画をただ今作成中です。



ナルク活動の「かなめ」コーディネーターの養成講座(3月開催)で熱心に学ぶ

◇「エイジフリー・ライフ星が丘」庭の管理に精を出す 汐川 絢子（8地区）

この活動を始めて4年ほどになります。毎回楽しく作業して私は本当に良かったと感謝しています。

仕事の内容は、草抜き、花がら摘み、土ふろい、剪定後の枝葉の片付け、寒肥入れ、秋の落葉の掃除などです。

戸外の作業で夏は炎天下、冬は寒風と厳しいことも多いのですが、二人で手を動かしながらおしゃべりしていると1時間はアツという間です。施設の職員さんの指示で作業を進めます。庭の手入れや草花が好きで体を動かすのが苦にならない人なら大丈夫、できますよ。

夏は虫除け、日焼け予防、熱射病などの予防で大変ですがそれもまた楽しいということです。

アーしんどいとは思いますが好きになれば続きます（と私は思っています）。

毎週木曜日、夏は9時から、冬は10時から1時間20分ぐらいです。楽しいことで体にも健康的な作業をご一緒にしませんか。「天の川クラブ」事務所へお電話してください。

預託点数が付くこともうれしいですよ。皆さんの参加、お待ちしております。



土をふるってポットに詰める作業に専念

◇『遊びの玉手箱』

山田小「いきいき広場」大いに盛り上がる 辻 洋子（3地区）

3月15日、『遊びの玉手箱』メンバー9名で山田小学校の「いきいき広場」に参加しました。すでに30名余りの子どもたちが図書室に集まっていました。山田小は2年ぶりの訪問で、私の母校でもあり、おのずと力が入りました。

今日の『玉手箱』の中身は「絵本の読み聞かせ」「マジックショー」「さざえさん一家のすき焼きじゃんけん」「野球拳」でした。進行役が上手なSさん、絵本の読み聞かせがうまいTさん、そしてマジックが得意なYさん、さらにじゃんけんが好きなWさんと個性あふれるそれぞれの持ち味が出ていて盛り上がりました。特にマジックは毎回大人気です。

最初恥ずかしくて遠慮がちだった子どもたちも、徐々に慣れて歌ったり踊ったりしてくれて一段と熱気が高まりました。私たちは子どもたちからいろいろな遊びを通じて、楽しい時

間を共有できてうれしいし、また「癒され、生きる力」も頂いています。

さあ、次はどこへ行きましようか。皆さんもぜひ参加してみてください。



「さざえさん一家のすき焼きじゃんけん」に使う扮装用の面と、すき焼きの具（手作りグッズ）

◇「ハンドマッサージ講習会レポート」

心と心をつなぎ、安らぎと生きる力を伝え合う「ハンドマッサージ」

西村 洋子（8地区）

ハンドマッサージとは、最もシンプルな癒しの技です。親しい人はもちろん、医療や介護の現場、子どもへのスキンシップ、傾聴などにおいて自然に相手と触れ合うことができ、心身共に「ホッコリ」「笑顔」「満足感」を、マッサージされる方、する方の双方が味わえます。

マッサージによって血液の循環が促されることで脳の活性化、冷えや肩凝りなどの改善も期待されます。さらにスキンシップには最近注目されている愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンの関与があるとのことで、お互いの信頼感が醸成されるようです。

近藤代表を中心に先般、被災地、宮城仙台の仮設住宅、“パラソル喫茶”でハンドマッサージしながらの傾聴ボランティア体験をした8名と、会員研修担当の石西正子さんとの計9名で準備会を設け、メンバー募集!! なんと54名の方々の登録を頂きました。

3月15日、ふれあいルームにて、寝屋川拠点で活躍中の清水ヨシ子さん、石川光子さんを講師に招き、午前、午後の部に分かれて、計46名の参加者で講習会を開催しました。



お二人の講師と、準備会のメンバーがいわく講師となり参加者と向き合い、まずは清水さんから「相手を見ながら、その人の様子に合わせた力加減で、あくまで優しく優しく心を込めてマッサージに入りましょう」との心構えと注意点を受け練習開始です。

皆さんの熱心で真剣で笑顔いっぱいな前向きな、それでいて、相手を気遣いながら、わいわいと向上心にあふれた講習会でした。

実技指導体験後の参加者の感想です。

- ◎ 初めての方とも何の無理もなくごく自然にスムーズに触れ合うことができた。
- ◎ してもらうのはもちろんのこと、する側になっても、とてもhappyに。
- ◎ 入院時、いろいろお世話になり、ぜひマッサージでお返ししたい。
- ◎ 今夜、早速主人にしてあげたい♡

全員がもっと上手になり、奉仕活動者として社協、NPO団体、地区会など、いろいろな人、さまざまな場面で生かしてゆけるような「ハンドマッサージ活動」に成長できますよう、今後励んでゆきたいと思っています。



手を消毒し、ハンドクリームを塗ります。そして左手の小指からマッサージを始めます

お知らせ

「天の川クラブ」奉仕活動に「ハンドマッサージ活動」が仲間入りします

パラソル喫茶の体験から、ハンドマッサージは、心のケアに役立ち、ストレスを和らげる効果が大いことを確信いたしました。そこで、会員の西村 洋子さんにリーダーをお願いして、このハンドマッサージを「天の川クラブ」の奉仕活動の一つとして広めたいと思います。 代表 近藤 秀子

ハンドマッサージ専用の「ハンドクリーム(810円)」の購入希望者は事務所まで

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 (2014年2月実績、合計523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 生きがい創造学園 在宅生活援助	340 116名	赤木 都 石西 正子 上田 卓是 榎園 きせ子 岡本 妙子 河原 友三郎 小谷 須奈枝 合田 康子 定井 節子 進藤 伊公子 高畑 奈津子 伊達 みちよ 中村 太一 西川 美代子 濱田 一美 平野 賀世 藤 朋子 前尾 麻紀子 松村 加代 森岡 康子 山口 紀子 山中 暁子 吉澤 里美 和田 喜代美	芦原 恒代 一宮 順世 上田 サチ子 遠藤 智多子 小笠原 智香子 川部 道代 小林 久美子 合田 キヨ子 澤田 年江 平 里美 竹内 和子 角山 カズコ 西尾 千鶴子 西川 橘子 林 多恵子 廣瀬 光男 藤井 史子 松浦 緑 松本 幸子 森田 由利子 山崎 健 山本 典子 吉田 昭子	東 好秋 今井 弘子 植本 壽満枝 遠藤 育代 尾崎 せい 川元 大生 小山 美智子 酒田 昌子 汐川 絢子 高附 加智子 竹内 照恵 鶴岡 知恵子 西岡 幸美 西本 雅子 原口 信枝 廣瀬 邦子 藤井 好江 松尾 淑子 三坂 詔子 森脇 富美江 山下 千賀子 吉川 光枝 吉野 隆	井口 保子 岩坪 千寿子 碓氷 洋子 大嵩 道子 押江 一恵 櫛部 昭男 近藤 輝男 坂本 寿美 四方 快枝 高野 美紀子 橘 佳寿子 中西 紀代子 西川 英雄 根来 和子 比江島 和加子 福留 和代 藤原 榮子 松永 紀美子 向井 節子 舘 澄男 山科 初子 吉崎 秀子 吉野 嘉代子	池田 勝代 岩堀 周子 梅田 暎子 大村 三女子 上澤 留吉 熊岡 浪恵 近藤 良子 阪本 育子 下村 和子 高橋 敏子 田淵 美佐子 中橋 博子 西川 昌子 橋本 政喜 平尾 京子 福山 喆子 古矢 君江 松村 サヨ子 森井 禮子 山口 祐右子 山田 倫子 吉崎 富美子 吉房 勝治郎
2	送迎	43 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	13 9名	東 好秋 松永 紀美子	奥野 勇 南谷 登代子	中村 好宏 宮本 琴江	前 保 山田 順子	
8	コーディネート	9 8名	東 好秋 松村 サヨ子	石西 正子 山下 千賀子	今井 弘子 山中 暁子	岩坪 千寿子 進藤 伊公子	
9	事務所当番 事務所作業	118 26名	東 好秋 岡本 年昭 進藤 伊公子 富平 恵理子 森岡 康子 和田 亮吉	池上 愛子 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 中村 好宏 門口 よしみ	犬塚 京華 神崎 富貴子 竹内 照恵 濱田 一美 矢野 紀之	梅田 壽雄 久保 百合 谷脇 文江 福田 勝博 山口 喬彦	大辻 宏 庫本 方明 東平 守弘 向井 範雄 山添 栄造

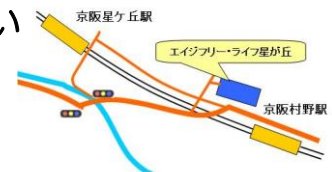
◇ 募集！ エイジフリー・ライフ星が丘「屋上昼食会」お手伝い

日時：5月10日(土)、11日(日)各、11時30分～14時30分

募集人数：各日とも10名(男性・女性)。(奉仕活動)

持参品：ナルクのエプロン、名札、上履き。軽食が出ます。

お手伝いくださる方は4月30日(水)までに「天の川クラブ」事務所へ。



担当：石西 正子

◇ 「広場さぶり」奉仕活動 登録者募集!! 広場さぶり担当 植本 壽満枝

子どもたちと共に遊び・見まもりの奉仕活動です。あなたの思いやりと優しさで、次世代を担う子どもたちと共に過ごしませんか。



毎月2回(5月以外は月曜日) 10:30～11:30のプログラムとイベントへの活動への支援要請があり、1回の支援者は2～3名必要です。現在の登録者は4名で対応が困難な状況です。特に2歳前後の子どもたちは、おじいさんが大好きです。未体験の方も一度見学として参加ください。活動日は4月14・21日、5月2・16・19日です。参加登録者をお待ちしています。連絡は「天の川クラブ」事務所へ。

◇ 奉仕活動 (2014年2月実績、合計921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	88 26名	岩崎 澄子 笠原 加寿子 小林 久美子 種田 ナス子 山口 祐右子 和田 喜代美	岩堀 周子 久保田 カツエ 下野 公子 中村 太一 山下 千賀子	上田 卓是 庫本 方明 竹中 嘉代子 西川 橋子 山中 峯雄	宇仁 義明 光明 基司 橋 佳寿子 野津 郁子 山中 暁子	大村 三女子 光明 幸子 谷垣 孝子 松浦 多摩江 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	160 29名	東 好秋 遠藤 保江 竹原 富子 西島 治子 森井 禮子 吉崎 秀子	今井 弘子 大辻 宏 辻 洋子 福村 清美 森本 賢二 吉崎 富美子	岩坪 千寿子 古布 啓治 仲島 節子 福山 佐和子 山下 千賀子 吉田 正男	上田 卓是 蕎麦谷 東造 中村 太一 藤 一夫 山田 哲太郎 四角 利和	宇仁 義明 竹中 嘉代子 西川 橋子 三津 輝雄 吉川 光枝	
3 環境 アドプトリバー 岡東中央公園 樟葉中央公園	55 37名	浅野 明子 岩崎 澄子 加納 勝子 園田 末松 平井 貞子 宮本 琴江 山口 祐右子 和田 亮吉	芦原 恒代 岩堀 周子 古布 啓治 竹原 富子 廣田 靖子 元木 多美子 山田 徹 和田 喜代美	東 好秋 上田 卓是 小山 美智子 富田 靖 福田 勝博 森岡 邦彦 山田 倫子	井口 保子 宇仁 義明 佐伯 明美 仲田 ミチ工 藤原 和市 森岡 康子 山田 哲太郎	石坂 恵子 大辻 宏 佐藤 美津子 浜田 佳代子 松村 サヨ子 森本 賢二 若林 重次	
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	117 36名	青江 政行 宇仁 義明 古布 啓治 竹原 富子 西川 善郎 三津 輝雄 山口 祐右子 吉田 正男	東 好秋 大辻 宏 近藤 秀子 鳥居 保彦 蜂谷 直孝 向井 範雄 山田 徹	池上 愛子 加納 勝子 下村 英男 鳥居 啓子 蜂谷 照美 向井 明美 山田 倫子	今井 洋三 木村 和夫 下村 和子 中村 太一 松本 輝夫 森木 登美子 山中 峯雄	上田 卓是 木村 杏 蕎麦谷 寿美子 中村 好宏 松本 幸子 山口 喬彦 山中 暁子	
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	501 136名	青江 政行 池上 愛子 今井 洋三 梅田 壽雄 奥野 忠子 亀田 雄子 北川 忠雄 倉森 孝夫 古布 啓治 佐藤 美津子 進藤 伊公子 田岡 治子 谷 幸廣 東平 守弘 中西 紀代子 成松 泉 西川 美代子 野村 文夫 久本 ひさ子 福田 勝博 堀川 静恵 三坂 詔子 森井 禮子 山崎 健 山田 順子 行元 東洋 吉野 嘉代子 和田 喜代美	明智 千佳 池淵 洋子 岩崎 澄子 浦口 紀子 尾崎 せい 河上 勲 木村 明子 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 杉原 トモ子 高附 加智子 田淵 美佐子 富田 靖 中野 英子 西尾 千鶴子 西田 靖夫 橋本 政喜 平櫛 邦子 福留 和代 松村 サヨ子 三津 輝雄 森岡 康子 山下 千賀子 山中 暁子 横山 みゆき 吉房 勝治郎	浅野 明子 石西 正子 上田 卓是 遠藤 智多子 押江 一恵 川元 大生 久保 百合 光明 幸子 近藤 秀子 四方 快枝 蕎麦谷 東造 高橋 保 中馬 妙子 富平 恵理子 中村 太一 西岡 幸美 丹羽 幸子 蜂谷 直孝 廣瀬 光男 藤場 邦子 松村 加代 宮本 利明 森脇 富美江 山科 初子 山本 義信 吉川 光枝 四角 利和	東 好秋 一宮 順世 植本 壽満枝 大亀 恵子 加納 勝子 神崎 富貴子 庫本 方明 小谷 須奈枝 合田 賢一 清水 雅子 蕎麦谷 寿美子 竹原 富子 塚本 キヨミ 鳥居 保彦 中村 好宏 西川 昌子 根来 和子 蜂谷 照美 廣田 靖子 藤原 和市 松本 輝夫 向井 範雄 山口 喬彦 山田 徹 山本 典子 吉崎 富美子 若林 重次	井口 保子 伊吹 知子 宇仁 義明 大辻 宏 亀田 美穂子 岸岡 夏絵 庫本 美弥子 小林 久美子 酒井 靖子 下村 和子 平 里美 橋 佳寿子 土堂 輝子 中嶋 庸子 永盛 喜國 西川 善郎 野口 弘 原口 俊久 福井 寛美 古武 由紀子 松本 幸子 村上 弘子 山口 祐右子 山田 倫子 山本 美代子 吉田 正男 和田 亮吉	

◇ 2014年度「生きがい創造学園」

講座の「運営ボランティア」募集（時間預託活動）

講 座 名	日 程(*)	曜日	講座時間	募集
開講式（市民会館大ホール）	平成26年5月16日	金	9:30～10:30 12:30～13:30 12:30～15:30	2名 16名 1名
写真入門	6月20日、7月18日、9月19日、11月7日	金	10:00～11:30	1名
水彩画入門	9月24日、10月8・22日、11月12日	水	10:00～11:30	1名
歴史への誘い	6月19日、7月3・17日、9月18日、10月16日、 11月6・20日、12月4・18日、1月15日	木	13:30～15:00	4名
健康と暮らしのガイド	11月13・27日	木	13:30～15:00	1名
俳句入門	9月16日、11月4・18日、1月20日	火	13:30～15:00	1名
コーラス(楽寿荘)	5月23日、6月13・27日、7月11・25日、 9月12・26日、10月10・31日、11月14・28日、 12月12日、1月9・23日、2月13日	金	10:30～12:00	2名
ウクレレを奏でよう(楽寿荘)	5月30日、6月6・20日、7月4・18日、 9月5・19日、10月3・17日、11月7・21日、 12月5・19日、1月16日、2月6日	金	10:30～12:00	2名
水泳教室(枚方スイミング)	5月22日、6月5・12・19・26日、7月3・10・17 日、9月4・18・25日、10月2・9・23・30日	木	9:45～10:45	2名
閉講式（市民会館大ホール）	平成27年2月26日	木	9:30～10:30 13:30～14:30	2名 2名

* 日程は、講師や季節の状況によって変更になることがあります。

「ボランティア活動の内容」

- ① 現地での受講生の出欠確認、目的地への安全誘導、欠席者の学園事務局への報告。
※ 講師の紹介や謝礼金の受け渡し、資料配布なども含みます。
- ② 講座終了後の人数確認。欠員の場合は事務局に連絡する。
- ③ 活動時間は、講座開始30分前～講座終了後30分の間です（1時間1点）。
※ 現地への交通費は、実費をお支払いいたします。

「応募の方法」

- ① 応募者は、氏名・希望の講座名をTELまたはFAXで「天の川クラブ」事務局まで連絡ください。
※ 応募状況により、担当していただく講座・日程を調整いたします。

- ② **応募締切：4月30日（水）**

担当 辻 洋子、東平 守弘

◇ 「運営委員会」だより ◇

事務局長 和田 亮吉

3月度運営委員会を3月10日に実施。出席者27名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 2014年2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・式典の役割分担について検討
- ◆ 「天の川クラブ」20周年記念事業企画委員会の進捗状況について報告
- ◆ 「天の川クラブ」2014年度運営委員の役割・分担について検討
- ◆ 第9回ナルク北河内地区拠点間連絡会議の報告
- ◆ 「さくらまつり」への模擬店出展について検討
- ◆ 本部財政基盤小委員会の報告
- ◆ 2月実施奉仕活動担当者会議の報告

川柳教室

講師の作品 前たもつ

傘寿とややつと自分の道が見え

一生涯飲んだ盃捨てられず

卒業証書丸めて覗く未来地図

生かされて十年日記書き慣れる

ふくらはぎゆっくり解す風呂の中

生徒の作品 題「ケア」

心のケア今日の疲れにモーツアルト

テイクケア妻と僕との合言葉

しづえ

頑張って介護認定させている

たすく

命の洗濯ショートステイの三日間

いくら

さり気ないケアの行き交う隣組

静香

同窓会介護談議で盛り上がる

りえこ

【3月の文化・スポーツ活動内容】 総参加者数 169名 注:文末は報告者・問い合わせ先

竹 遊 会 2回 12名	14日6名, 28日6名。両日とも、ふれあいルームにて「きらら」での親子竹細工教室用の竹トンボの制作をしました。29日「きらら」で親子竹細工教室(竹トンボ)。広報ひらかたによる参加者募集では20組の申し込みでしたが、当日の参加者は3組、子ども4人と大人4人でした。ナルクメンバー5人が参加。 東 好秋
英 会 話 2回 17名	2日9名、16日8名の参加。近況を英語で話す時間を約30分程度とし、約1時間テキストの例文を参考に、I'd like to confirm ~, Are you sure about that? などを使って話す練習をした。 奥野 勇
カ ラ オ ケ 2回 18名	4日9名、18日9名の参加。人生・・・生きてて良かったと・・・明るい明日を信じて心身共に健やかに、心には太陽を口元には歌を・・・お出掛けくださいませ。 山田順子
遊びの玉手箱 2回 29名	1日14名、18日15名。新曲の練習をしています。3月15日、山田小いいき広場、子ども31名メンバー9名で絵本読み聞かせ、手品、さざえさん一家8名に扮装してすき焼きの鍋の具を集めるゲームで盛り上がりました。 澤田年江
楽しいオカリナ 2回 25名	2日14名、16日11名参加。3月も赤いサラファン、カチューシャ、山の口ザリアなどのロシア民謡を練習しました。「情景を思い浮かべながら感情を込めて吹くように」との先生の言葉でしたが、まだ楽譜を追うのに皆、精一杯。もっと練習しなくては。 松永紀美子
マジック友の会 2回 17名	7日8名出席。講師欠席のため前回の「お椀と玉」他を自主練習。17日9名、新入会員が1名あり総勢12名になりました。秋の20周年記念イベント出演のプログラムを話し合い、全員参加することとし、早速準備と練習に取り掛かることにしました。 村田圭子
オー・ジーンズ 1回 7名	19日の歌声喫茶、7名参加。「仰げば尊し」「カチューシャ」「トロイカ」「さらば恋人」「サントワマミー」「白いブランコ」「女ひとり」「瀬戸の花嫁」「野に咲く花のように」「花は咲く」ほか2曲を歌いました。 中村好宏
ゴ ル フ 2回 18名	コンペは4月11日(金)です。牧野パークゴルフ場。8時42分スタート。 西岡雄二
テ ニ ス 2回 18名	5日雨、12日9名、19日9名、26日雨。日増しに春めいてきました。伊加賀テニスコートの梅も満開です。今月は残念ながら、2回雨でした。初心者の方も気軽には入れる会です。参加お待ちしております。 南谷登代子
ウォーキング 1回 26名	13日「壺坂寺と高取城址」は、雨のため中止しました。 蜂谷直孝
カ ワ セ ミ 1回 26名	「さくらの日」の27日、万博公園「春の花々の観賞」に26名参加。さくらも花々も未だ早しの感がありましたが、寒くも無く暑くも無くの良い気候の中での楽しい散策の一日でした。 山田 徹

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
堀江 正子	枚方市東香里元町(9)	楠田 正美 英子	枚方市星丘(4)
横山 三重	枚方市香里ヶ丘(6)		

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・アダプトー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・アダプトー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)	毎月指定日の月・金	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	4月第1・第3、5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	4月15日15時～、5月3日中止、13日15時、20日15時～	ふれあいルーム
楽しいオカリナ	4月第1・第3、5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

4月 (配布開始日の4月8日以降分のみ掲載。)

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)	カフセミ「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	開成小いきいき広場

5月

2日 (金)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
12日 (月)	運営委員会	13時～	ラポ3F研修室
13日 (火)	6地区会	12時20分～14時45分	南部生涯学習市民C
15日 (木)	ウォーキング「神戸・布引の滝」	9時	枚方市駅北口 高槻行バス停
22日 (木)	カフセミ「琵琶湖大津湖岸なぎさ公園」	10時	京阪三条駅 中央改札口
25日(日)～27日(火)	ナルク20周年記念行事	仙台・福島にて開催	
27日 (火)	コーディネーター会	13時30分	ラポ3F 研修2

◇ お知らせ **「天の川クラブ」20周年記念総会は 6月20日(金)です**

日時: 受付開始:12時15分、総会:12時45分～ 20周年記念式典および講演終了:16時45分
場所: メセナひらかた 2階 多目的ホール 総会の詳細は会報5月号で案内いたします。 事務局長

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