

〈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.201 2014年5月
会員数829 (男335 女494 世帯550)

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>

ボランティア活動で「健康寿命」の延長を!!

副代表 植本 壽満枝

今年はナルク「天の川クラブ」設立20周年の節目に当たり、世の中の高齢化と共に当拠点でも高齢化が進んでいます。

2013年における日本人の平均寿命は、女性が86.41歳で、2年前の2位から世界一に返り咲き、男性は79.94歳で過去最高となり、世界で5位に上がったと厚労省が発表しています。

また、この4月に総務省は65歳以上の人の割合が25.1%になったと伝えていました。

日本人がなぜこんなに長寿なのかその原因について、次のような報告が出ています。

- ① 脂っこい物を少なくし、魚を好み、大豆製品を摂取し、緑茶を常用するなど動脈硬化を予防し、進行を遅らせるのに効果的な食生活にあること。
- ② 入浴を定期的にし、清潔好きである（感染予防の面から好ましい習慣）。
- ③ 高齢者の社会参加（社会参加により生きがいを見つけるだけでなく、運動量の保持となっている）。

その他いろいろな要因があると思われますが、これらの事柄は、健康を保持する上での必要不可欠ともいえます。

しかし、平均寿命が延びただけで喜んでおられません。平均寿命から介護が必要となる期間を引いた、自立した生活のできる期間、いわゆる健康寿命の延長が重要といえます。

2013年4月に、要介護認定者は564万人に達しています。

次の表のデータでも、要介護認定者は75歳から急上昇しています。

介護給付費実態調査(2013年11月)

年 齢	要介護認定率
65～69	3%
70～74	6%
75～79	14%
80～84	29%
85～89	50%

私もいずれこの仲間入りとなるでしょうが、介護を必要としない健康寿命を願うところです。

現在、市町村での高齢者の介護予防強化が叫ばれていますが、積極的な社会参加・・・社会的役割を持つことが介護予防につながるといえます。

幸いにもボランティアの会員である私たちは、ボランティア活動を生きがいにし、いつまでも健康で、自立した質の高い生活を送ることこそ、健康寿命を延ばすことになります。

活動をされていない会員の方々も多くおられますが、自分の身体に合う活動は必ずあります。自ら進んで、活動に参加することが今後のナルクの支えにもなると思います。勇気を持って一歩前進を期待いたします。



福祉施設では支援要請が増えています

◇「ハウスヘルパー」 DIYで網戸の張り替え

廣瀬 光男（6地区）

2013年度「ハウスヘルパー」の提供件数は46件、預託点数は144点でした。その内容は多岐にわたり、多いものは網戸の張り替え、障子貼りで、その他住宅に関連するものもいろいろのご要望に対応しています。いずれも「素人仕事」なので、満足いただいているのか、気にしながら提供しています。

ところで突然ですが、皆さんもDIY(Do It Yourself)に挑戦してみませんか？

例えば、夏に備えて「網戸の張り替え」。チョットした知識とコツを覚えれば、誰にでもできると思います。部材を購入するときは、

① 網の横幅。網の横幅は91cmが一般的ですが、中には幅広の網戸があるので注意が必要です。さらに、網目の粗さ(メッシュ)が分れば十分です。

② 網を留める「押さえゴ



ローラーでゴムを押さえ込む。 <http://car-e.net/diy/amido.php> 参照

ム」の直径。「押さえゴム」は、いろいろな直径がありますので、使用中の網戸の「押さえゴム」の端を数センチ切り取って持参すれば間違いを防げます。さて、使用する道具は、

① ゴムを入れるための「押さえローラー」。(300円程度です)

② 余分な網を切るためのカッターナイフ。あとは「やる気」を起すのみです。仮に網にシフができて、カットしなければ修正が可能なので、失敗はありません。コツはやっているうちに体得できます。皆さん、やる気を出して挑戦してみませんか！

◇「テニスクラブ」 Let's Play Tennis Together 南谷 敏夫（8地区）

皆さ～ん、風薫る5月、1年で最も過ごしやすい季節になりました。野外で元気よく、一緒に体を動かし汗をかきませんか・・・。

テニスクラブでは、いつでも皆さんの参加を歓迎していま～す。

現在、常時メンバーは8～9人で年齢は65歳から8？歳、毎週水曜日に枚方市の伊加賀スポーツセンターにて、約2時間元気よくいい汗を流しています。

私も昨年リタイアした後に本格的に始めましたが、最初は皆さんについていけるかどうか心配していました。しかしメンバーの協力もあり、今では週2～3回とテニスの面白さに、はまり込み、毎週水曜日が来るのを楽しみにしていますが、雨の日はがっかり・・・です。

また、親睦を兼ね年に2～3回程度は全員で昼食を取りながらその日の反省や、各自メンバーの近況、そして今後の Schedule など話題に大いに盛り上がり、次週またお会いすることを楽しみに散会します。



毎週水曜日9時に集合しています

◇ 枚方「さくらまつり」 フリーマーケットを出店しました

中馬 妙子（4地区） 西川 昌子（5地区）

前日の春の嵐は各地を荒らし、どうなることかと心配しましたが、当日、4月4日は割に穏やかで突風に耐えた桜の花のもと、枚方市主催の「さくらまつり」が行われました。

ナルク「天の川クラブ」からはフリーマーケットを出店しました。

10円～1,500円の世界？は結構楽しく、自分の欲しいものを見つけることができた人は「安い！」と喜んで買う人あり、「高い！」と値切る人あり。10円や50円のガラクタに目を輝かせる子供を相手に、時間を掛けて値札付けをした苦労も報われました。

フリマをするに当たり、いろいろな物品を提供して下さった方々、ご協力本当にありがとうございました。

終わった途端、ドツと疲れが出ましたが、事務所で後片付けをしながら食べたパン（差し入れてくださった）のおいしかったこと ☺。

（編注：出店されたお二人から、売上金の一部を「天の川クラブ」へ寄付していただきました。）



桜が満開の天野川の土手の上で店開き

◇ 「1地区会」2014年度、やるべきことを確認 遠藤 智多子（1地区）

4月5日、楠葉生涯学習センターにて、30名が参加して今年度第1回目の地区会が開催されました。

東平副代表より「天の川クラブ」の近況報告として、今年ナルクが20周年になり、5月の仙台・福島での記念行事や、「天の川クラブ」の6月の記念総会および式典、10月のイベントについて話がありました。

次いで3名の新しい世話人の紹介、その後昨年1年間の活動と今年度の活動計画について、コーディネーターの松村さんから家事支援・在宅支援、角山さんから庭の手入れ・剪定、山本さんからパソコンについて、それぞれ話がありました。

また、古布さん、山田世話人代表よりは、青色防犯パトロール、グリーン・アダプト、くずは北デイサービスに対して現状報告と提供者要請の協力依頼がありました。ナルクの活動である時間預託も奉仕活動もいずれも提

供する方が必要であり、自分のできることから進んで参加すべきだと思います。

特に10月のイベントについては、1地区は何をするのかを決めるため、話し合いました。

何をするかは、当日のお楽しみとさせていただきます。

午後からは楠葉中央公園で満開の「さくら」の木の下で「お花見会」。少し肌寒かったですが、楽しく笑いの中で定例の1地区会は、お開きとなりました。



地区会の新年度は恒例のお花見会から

◇「3地区会」植物園で新緑に癒されました

今井 優子（3地区）

快晴の4月25日、会員11名と山田代表代理が参加、摂南大学薬学部附属薬用植物園で今年度最初の地区会を開催しました。

昼食前の学生食堂で代表代理より「地区会活性化はほぼ達成できたので、今後は、内容充実に協力をお願いします」と挨拶があり、次に庫本地区世話人代表の挨拶の後、おいしいランチをいただきました。

午後からは邑田^{おらた}裕子先生から、丁寧な説明を受けながら、広い薬用植物園を案内していただきました。

植物の種類が多くとても書ききれませんが、カスミ桜（葉が出た後花が咲く）、ハンカチの木、ベニバナトキワマンサクなど、開園30年を経て見事な大木の満開の花に感動しました。

最後に教室に戻り、数種類のハーブティー

の試飲、ボタンホウボウのおひたし（初めて食べました）、梅、カリン、ゆずのジャムを載せたクラッカーの試食、とてもおいしくいただきました。薬学部の生徒さんのおもてなしと、おしゃべりなど、楽しいひとときでした。

帰りには、植物の苗数本、オリジナルの「摂大のど飴」のお土産まで頂き、いつもの室内とは異なり、新緑あふれる郊外での地区会はとても充実した有意義なものとなりました。



学部の皆さん、邑田（おらた）先生（中央右）と一緒に

◇「4地区会」振り込め詐欺にご注意！

石西 正子（4地区）

4月15日「ふれあいルーム」において、近藤代表の参加を得て、会員22名が集い、地区会が開催されました。

初めに枚方警察署・生活安全課の西田巡查長より「振り込め詐欺」全般についてのお話がありました。詐欺グループの勧誘手口として、株や金の購入、宝くじ必勝法、最近では特に「還付金詐欺」が増加している。枚方市でも、お金をだまし取られた人が10人以上おり、中には一人で2,600万円もだまし取られた人がいるとのこと。

だまし取る手口が巧妙になってきているので、一人で抱え込まないで、おかしいと思ったら、枚方警察署の防犯係（072-845-1234 内線263）に連絡すること。また「ボケ防止健康法」にも心掛け、被害に遭わないことなど大変有意義な話をいただきました。

その後、簡単な「脳の活性化」ゲームを行い、食事タイム。各々親睦を図りました。

近藤代表からは「地区会の活性化が、ナルクの活動活性化につながる」とのお話がありました。地区の会員が集う場を多く持ち、会員同士がより知り合うことから「相互扶助の活動」が生み出されるとも話されました。

また10月24日に予定されている20周年記念イベントにおいて、各地区から何か出し物を企画して盛り上げてほしいとの要望がありました。

最後に東・地区世話人代表の締めの挨拶で地区会を無事終了しました。



ナルク活動の活性化は地区会の活性化から

◇「8地区会」満開の桜を見ながらゲーム

中橋 博子（8地区）

4月4日楽寿荘で8地区会を参加者17名で開催しました。蕎麦谷副代表より今年度の活動として20周年行事の予定と「天の川ガイドブック」を活用して新会員が増えたけれど退会者もあるのでさらに会員を増やしようという話がありました。

乾杯の後、庭全体がピンク色に染まった満開の桜を見ながらおいしい食事をいただき、自己紹介の出身地で話が弾みました。その後、桜にまつわる〇×クイズ、野球拳やカラオケを楽しみ交流を深めました。

いつもながら、活気のある和やかな地区

会で今年も「サロン8」での交流やナルク活動を頑張りたいということで締めくくりました。



野球拳「じゃんけんぽん」で盛り上がる

◇「9地区会」地区総会に続いて花見懇親会

秋山 季久雄（9地区）

4月8日は雲ひとつない晴天の下、楽寿荘にて28名の参加を得て、例年の9地区会の総会が開催されました。

楽寿荘の庭は、桜の花のジュータンが敷き詰められたような素敵な眺め、はらはらと散り行く桜の花びらを愛でながら、お抹茶が振る舞われ幸せなひとときを過ごした後、定刻前に総会は始まりました。

植本副代表からの活動状況の説明に続いて、高畑会長から、最近の老人社会の現況や課題と、それらにナルクとしてどのように関わっていったら良いのか?といった大変難しいテーマについて笑顔でユーモアたっぷりに分かり易く話されました。和やかな雰囲気の中で主題の「昨年度の活動実績報告」ならびに「本年度の活動計画」が提案され、全員の大きな拍手で承認されました。

手早く会場は模様替えされ、第二部の懇親会に移りました。窓の外はまさに満開の桜、室内とはいえ、まったくのお花見気分でお弁当に少々のお酒でほろ酔い気分、テーブルごとに会話は盛り上がり、カラオケの美声に酔い痴れ、時の過ぎるのも忘れてしまいました。

もしかすると来年は、野点のお茶席が期待できるかも知れません??



楽寿荘の満開の桜の下で28名が集う



地区の詳細はホームページに掲載

地区	人数	世帯数	世話人代表	地区担当運営委員※
1	135	91	山田 徹	角山正男
2	74	49	一宮順世	一宮順世・戸出美穂子
3	72	46	庫本方明	大亀恵子・光明幸子
4	76	50	東 好秋	川元大生
5	71	47	和田喜代美	西川昌子
6	105	70	植本壽満枝	河上 勲
7	84	56	西尾千鶴子	西川美代子・西尾千鶴子
8	66	39	南谷登代子	中橋博子
9	62	40	倉森孝夫	西岡幸美
10	78	54	押江一恵	福井寛美
その他	11	9		
合計	834	551	数字は2014/3現在、※は2014/6確定	

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 (2014年3月実績、合計632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	402 122名	赤木 都	芦原 恒代	東 好秋	池上 愛子	池田 勝代		
			石西 正子	一宮 順世	伊吹 知子	今井 弘子	岩坪 千寿子		
			岩堀 周子	上田 卓是	上田 サチ子	植本 壽満枝	碓氷 洋子		
			梅田 暎子	榎園 きせ子	遠藤 智多子	遠藤 育代	大高 道子		
			大村 三女子	岡本 妙子	尾崎 せい	押江 一恵	亀田 雄子		
			河上 勲	川畑 美恵子	川部 道代	熊岡 浪恵	庫本 美弥子		
			光明 幸子	小谷 須奈枝	小林 久美子	小山 美智子	近藤 秀子		
			近藤 良子	合田 康子	合田 キヨ子	酒井 靖子	酒田 昌子		
			定井 節子	澤田 年江	四方 快枝	清水 喜久子	下村 和子		
			進藤 伊公子	平 里美	高附 加智子	高橋 保	高橋 敏子		
			高畑 奈津子	竹内 和子	竹内 ヤエミ	竹内 照恵	橘 佳寿子		
			谷脇 文江	田渕 美佐子	伊達 みちよ	中馬 妙子	辻 幸子		
			角山 カズコ	徳丸 洋子	富平 恵理子	中嶋 庸子	中西 紀代子		
			中橋 博子	西尾 千鶴子	西岡 幸美	西川 英雄	西川 昌子		
			西川 美代子	西川 橘子	西本 雅子	野津 茂美	橋本 政喜		
			濱田 孝夫	濱田 一美	林 多恵子	原口 信枝	比江島 和加子		
			平尾 京子	平野 賀世	廣瀬 光男	廣瀬 邦子	福留 和代		
			福山 喆子	藤 朋子	藤井 好江	藤原 榮子	前尾 麻紀子		
			松浦 緑	松永 久美子	松村 サヨ子	松村 加代	松本 幸子		
			2 送迎	68 7名	上田 卓是	大村 光一	川元 大生	下村 英男	新堂 弘和
鳥居 保彦	山田 徹								
東 好秋	奥野 勇	櫛部 昭男			澤田 年江	中川 良子			
中村 太一	中村 好宏	前 保			松浦 緑	松永 紀美子			
南谷 登代子	宮本 利明	村田 圭子			山田 徹	山田 順子			
東 好秋	岩坪 千寿子	古布 啓治			近藤 秀子	竹原 富子			
角山 正男	廣瀬 光男	山田 徹			吉崎 富美子				
6 文化・スポーツ	17 15名	東 好秋			池上 愛子	犬塚 京華	今栄 菊子	梅田 壽雄	
		大高 道子	大辻 宏	岡本 年昭	亀田 美穂子	神崎 富貴子			
		久保 百合	庫本 方明	進藤 伊公子	妹尾 美紗子	蕎麦谷 寿美子			
		竹内 照恵	竹原 富子	谷脇 文江	東平 守弘	富平 恵理子			
		中村 好宏	濱田 一美	福田 勝博	松村 みや子	向井 範雄			
		森岡 康子	矢野 紀之	山口 喬彦	山添 栄造				
		東 好秋	池上 愛子	犬塚 京華	今栄 菊子	梅田 壽雄			
		大高 道子	大辻 宏	岡本 年昭	亀田 美穂子	神崎 富貴子			
		久保 百合	庫本 方明	進藤 伊公子	妹尾 美紗子	蕎麦谷 寿美子			
		竹内 照恵	竹原 富子	谷脇 文江	東平 守弘	富平 恵理子			
		中村 好宏	濱田 一美	福田 勝博	松村 みや子	向井 範雄			
		森岡 康子	矢野 紀之	山口 喬彦	山添 栄造				

◇ 奉仕活動 (2014年3月実績、合計1,257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	79 26名	今井 優子 笠原 加寿子 光明 幸子 谷垣 孝子 松浦 多摩江 和田 喜代美	岩堀 周子 神崎 富貴子 小林 久美子 種田 ナス子 山下 千賀子	上田 卓是 久保田 カツエ 澤田 年江 鶴岡 知恵子 山中 暁子	宇仁 義明 庫本 方明 下野 公子 中村 太一 吉崎 秀子	大村 三女子 光明 基司 竹中 嘉代子 西川 橘子 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	177 37名	東 好秋 神崎 富貴子 蕎麦谷 東造 仲島 節子 廣田 俊郎 森井 禮子 山中 暁子 四角 利和	岩坪 千寿子 岸岡 夏絵 竹中 嘉代子 中村 太一 福村 清美 森本 賢二 吉川 光枝 和田 亮吉	上田 卓是 小石川 光夫 竹原 富子 西川 橘子 福山 佐和子 山口 祐右子 吉崎 秀子	遠藤 保江 古布 啓治 田中 豊子 西島 治子 藤 一夫 山下 千賀子 吉崎 富美子	大辻 宏 澤田 年江 辻 洋子 野嶋 順子 三津 輝雄 山田 哲太郎 吉田 正男		

3 環境 アドブトリバー 岡東中央公園 樟葉中央公園	46 36名	浅野 明子 岩崎 澄子 北川 忠雄 園田 末松 廣田 靖子 森岡 邦彦 山田 徹 和田 喜代美	芦原 恒代 上田 卓是 小谷 ヒサ子 竹原 富子 福田 勝博 森岡 康子 山田 倫子	東 好秋 宇仁 義明 古布 啓治 辻 幸子 松浦 緑 森本 賢二 山田 哲太郎	石坂 恵子 大辻 宏 小山 美智子 仲田 ミチ子 宮本 琴江 柳田 静子 山本 美代子	伊吹 知子 加納 勝子 佐伯 明美 西川 美代子 村田 圭子 山口 祐右子 和田 亮吉
		青江 政行 池上 愛子 大亀 恵子 久保 百合 下村 英男 東平 守弘 西岡 幸美 福村 清美 森木 登美子 山田 哲太郎 吉田 正男	青野 正一 石西 正子 大谷 鈴枝 古布 啓治 下村 和子 鳥居 保彦 西川 善郎 松村 サヨ子 山口 喬彦 山中 峯雄 四角 利和	秋山 季久雄 今井 洋三 大辻 宏 近藤 秀子 蕎麦谷 寿美子 鳥居 啓子 西村 洋子 三津 輝雄 山口 祐右子 山中 暁子	秋山 京子 上田 卓是 亀田 美穂子 澤田 年江 高附 加智子 仲谷 美智子 蜂谷 直孝 向井 範雄 山田 徹 吉岡 京子	東 好秋 植本 壽満枝 木内 忠二 汐川 絢子 橘 佳寿子 中村 太一 蜂谷 照美 向井 明美 山田 倫子 吉崎 秀子
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	778 163名	青江 政行 井口 保子 石西 正子 今井 洋三 植本 壽満枝 大亀 恵子 尾崎 せい 河上 勲 北川 忠雄 光明 幸子 近藤 秀子 境 美佐子 清水 雅子 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 高橋 敏子 谷脇 文江 角山 正男 中嶋 庸子 中橋 博子 西岡 幸美 丹羽 幸子 原口 俊久 福井 寛美 藤原 和子 松村 加代 宮崎 禎子 村田 圭子 山下 千賀子 山中 暁子 行元 東洋 吉崎 富美子 若林 重次	秋山 京子 池上 愛子 一宮 順世 今西 邦弘 内田 美幸 太田 満由美 押江 一恵 川畑 美恵子 久保 百合 小林 久美子 合田 賢一 佐藤 美津子 下野 公子 杉原 トモ子 平 里美 高畑 奈津子 田淵 美佐子 鶴岡 知恵子 仲谷 美智子 中村 太一 西川 昌子 根来 和子 久本 ひさ子 福田 勝博 古武 由紀子 松本 輝夫 宮本 利明 森脇 富美江 山添 栄造 山本 義信 横山 みゆき 吉田 正男 和田 亮吉	明智 千佳 池淵 洋子 犬塚 京華 岩崎 澄子 梅田 壽雄 大辻 宏 加納 勝子 川元 大生 庫本 方明 古布 啓治 斉藤 政子 澤田 年江 下村 英男 杉村 要子 田岡 治子 竹原 富子 塚本 キヨミ 東平 守弘 仲田 ミチ子 永盛 喜國 西川 美代子 野口 弘 平櫛 邦子 福留 和代 松浦 緑 松本 幸子 宮本 琴江 山口 喬彦 山田 徹 山本 波子 吉岡 京子 吉野 嘉代子 和田 喜代美	浅野 明子 石沢 喜久夫 伊吹 知子 岩坪 千寿子 浦口 紀子 岡田 弘子 亀田 美穂子 神崎 富貴子 庫本 美弥子 小山 美智子 佐伯 明美 汐川 絢子 下村 和子 妹尾 美紗子 高附 加智子 橘 佳寿子 辻 洋子 富平 恵理子 中西 紀代子 成松 泉 西田 靖夫 橋本 政喜 廣瀬 光男 福山 佐和子 松浦 多摩江 三坂 詔子 向井 範雄 山口 祐右子 山田 倫子 山本 典子 吉川 光枝 吉房 勝治郎	東 好秋 石沢 邦子 今井 弘子 上田 卓是 大泉 誘子 奥野 忠子 亀田 雄子 岸岡 夏絵 栗谷 加代子 近藤 輝男 酒井 靖子 四方 快枝 新堂 弘和 蕎麦谷 東造 高橋 保 谷 幸廣 土堂 輝子 鳥居 保彦 中野 英子 西尾 千鶴子 西村 洋子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 藤井 史子 松村 サヨ子 三津 輝雄 村上 弘子 山崎 健 山田 順子 山本 美代子 吉崎 秀子 四角 利和

お知らせ

NALC「天の川クラブ」2014年度研修

第5回「シニア生活・介護支援サポーター養成講座」参加者募集

会員相互扶助活動を推進するために、技量アップを目指します。

講座期間：7月～9月に4日間(1日は実習)。1日目の講座は7月11日(金)。

2日目以降の実施要領は、会報に同封の案内書をご参照ください。

申し込み：6月20日(金)までに「天の川クラブ」事務所へ 会員研修担当 石西正子・植本壽満枝



ナルク「天の川クラブ」20周年記念総会のご案内

今年の定時総会は「天の川クラブ」設立20年の節目を迎え、20周年記念総会として開催いたします。総会では昨年度の活動報告と今年度の活動計画が決定されます。皆さま会員にとっては、最も重要な場です。

今年は従来と異なり、午後から定時総会を開催し、引き続き、式典を行います。

新入会員の方や今まで総会に出席されていない方も、皆さま誘い合ってぜひご参加ください。ご来場に際し「20周年記念誌」を世帯ごとに、「紅白饅頭」を皆さまにお渡しします。

日 時： 6月20日(金) 13時～17時 受付開始：12時30分

場 所： メセナひらかた 2階 多目的ホール

枚方市新町2丁目1番5号 TEL 072-843-5551

第一部： 定時総会 13時～14時

代表の挨拶、2013年度活動報告、2014年度活動計画ほか、質疑応答

第二部： 式 典 14時10分～16時50分

- 代表・来賓の挨拶
- 講演 大阪ボランティア協会 常務理事 早瀬 昇 氏
テーマ：「ボランティアはいつするの、今でしょ！」
- 会員功労者の表彰



早瀬 昇 氏

注：今月の+

手配りに「定時総会出席票兼委任状」(ハガキ)を同封しています。必要事項をご記入の上、**5月30日(金)までに**、事務所へ直接届けていただくか、投函してください。

注：車での来場はご遠慮ください。送迎の必要な方は、事務所までご連絡ください。

注：各自、名札をご持参願います。

注：欠席される世帯には、7月の手配りで「総会議案書」「20周年記念誌」をお届けします。

注：7月の手配りですべての会員に「20周年記念品」をお届けします。

総会準備担当 山田 徹

◇ 「運営委員会」だより ◇

事務局長 和田 亮吉

4月度運営委員会を4月7日に実施。出席者31名(オブザーバー4名を含む)。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 2014年3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」2013年度収支決算報告および総会議案書について検討
- ◆ 「天の川クラブ」20周年記念総会・式典への来賓招待について検討
- ◆ 「天の川クラブ」20周年記念事業「秋のイベント」などについて検討
- ◆ 3月度コーディネーター会議の報告と会議形態の変更について提案
- ◆ 3月30日の実施「ひらかた防災学校」、ハンドマッサージなど参加した内容の報告
- ◆ 生きがい創造学園事業、平成26年度ボランティア募集について
- ◆ エイジフリー・ライフ星が丘施設の新規活動について検討
- ◆ 2014年度ボランティア保険について

川柳教室

講師の作品 前たもつ

過去のこと手繰れば飢えに辿りつく

用なくていつでも会える友がいる

地に還る何も合図は要りません

どこか違うそんな人にはまだ成れぬ

クラス会残る一人はきつと僕

生徒の作品 題「欲」

今がよいこのまま続け死ぬるまで

いくら

煩惱があつて人間臭くなり

しづえ

球児たち無欲で競う甲子園

たすく

しわだらけ欲の皮だけ張っている

りょう

家の子が一番かわいい一年生

静香

そろばんを挟んで欲のさぐり合い

りえこ

【4月の文化・スポーツ活動内容】 総参加者数 238名 注:文末は報告者・問い合わせ先

竹 遊 会 2回 10名	11日5名、25日5名。両日とも、ふれあいルームにて「連風」作りをしました。まずカッして骨作り、次いで骨組み作りに入りました。 東 好秋
英 会 話 2回 17名	6日8名、20日9名の参加。今年になってハワイ長期滞在と病気療養中の方があり、参加者が減ったが、来月は復帰を期待。It gives you energy! やI have a backache. などを使った練習をした。 奥野 勇
カ ラ オ ケ 2回 15名	1日9名、15日6名の参加。歌には思いが重なります。笑顔の見える集まりです。楽しく和やかな時間を過ごせました。 田畑敦子
遊びの玉手箱 2回 34名	5日16名、15日18名参加で秋の記念イベントで演奏するベルの曲を練習しました。4月26日、開成小いきいき広場は新一年生歓迎会で、参加者110名メンバー18名参加で昼間の夜店(的当てや金魚すくい)など6模擬店は大忙しでした。 澤田年江
楽しいオカリナ 2回 26名	6日11名、23日15名参加。4月は「ちょうちょ」「チューリップ」「春が来た」「花」など春の曲を練習しました。特に「花」は春のうららの隅田川・・・の情景が浮かんでくるようで気持ちよく吹けました。新しい曲「なだそうそう」も練習しました。 松永紀美子
マジック友の会 2回 21名	4日10名「新聞とミルクティーン・シルクの予言」の新ネタ指導でした。21日11名、先生の手作り道具で簡単に面白いペーパー風呂敷を学び感激。お椀と玉・ハンカチ花とサムチップも上達するよう練習中です。5月31日「ふくろくの郷」で奉仕活動予定。村田圭子
オー・ジーンズ 1回 12名	16日の歌声喫茶、12名参加。「春の小川」「さくら」「みかんの花咲く丘」「青い山脈」「亜麻色の髪の乙女」「いい日旅立ち」「岬めぐり」「知床旅情」「世界は二人のために」「テネシー・ワルツ」「Puff」「Hobo's Lullaby」を歌いました。 中村好宏
ゴ ル フ 1回 30名	11日、記念すべき第60回大会。初デビュー者を含め30名が参加して実施。神崎正人さんが優勝、皆で紅白饅頭のお祝いをしました。次回6月10日を約束し解散。西岡雄二
テ ニ ス 4回 33名	2日7名、9日10名、16日5名、23日5名、30日6名。新入会員を迎えて爽やかな風の中、テニスを楽しんでいます。ベストシーズンは短いので皆さん、休まず出席してくださいね。 南谷登代子
ウォーキング 1回 3名	1日3名参加、桜満開の夙川と芦屋のさくら街道を散策。ヨドコウ迎賓館で、重要文化財の建物と有職人形を観賞した。 蜂谷直孝
カ ワ セ ミ 1回 37名	24日37名、京阪天満橋駅からJR天王寺駅までの「熊野古道・ハルカス」。5キロながら騒々しい大阪市内の中心部を散策するのもまた良きかな? の感がありました。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
川上 一富實	枚方市枚方上之町(5)	柳澤 卓	枚方市枚方元町(5)
豊嶋 イツ子	枚方市茄子作北町(8)	安藤 博之	枚方市楠葉中町(1)
満元 まさ子	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
クリーン・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
クリーン・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
※ 上記の3環境美化活動は、6・7・8・9月の間、9時に開始します。		
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
広場さぶり(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	5月第3、6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	5月13日15時、20日15時、6月7日13時、17日15時	ふれあいルーム
楽しいオカリナ	5月第3、6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

5月 (配布開始日の5月13日以降のみ掲載。)

13日 (火) 6地区会	12時20分～15時	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
20日 (火) 家事支援担当者会議	13時～	ラポ3F 研修2
20日 (火) コーディネーター会	14時30分～	ラポ3F 研修2
22日 (木) カワセミ「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		

6月

2日 (月) スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日 (月) 運営委員会	13時～	ラポ4F MR1・2
10日 (火) ゴルフコンペ	8時42分スタート	牧野パークゴルフ場
19日 (木) ウォーキング「京都・醍醐」	9時	枚方市駅
20日 (金) 20周年記念総会	12時30分受付開始～	メセナ・多目的ホール
24日 (火) 奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2
26日 (木) カワセミ「三室戸寺のアジサイ鑑賞」	10時	京阪三室戸駅改札口

お知らせ

20周年記念「秋のイベント」 10月24日(金) 10時～15時30分

場所: 星の里いわふね 体育館および下流ベンチ

(1)地区会別に出演。10分以内の自由演目 (2)文化部発表会



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