

〈 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.211 2015年3月  
会員数826 (男329 女497 世帯553)

ボランティアのご依頼は  
お早めにどうぞ！

### 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>

## 年度末を迎えてしみじみ思うこと

副代表 梅田 壽雄

3月は、企業や団体にとっては一年間を締めくくると同時に、新しい年度に向けての準備時期でもあります。現在、私たちも今年度の総仕上げと2015年度の活動計画策定作業の最中です。反省には時期的に少し早いですが、この一年を振り返ってみたく思います。

2014年はナルク創立20周年の輝かしい記念すべき年でした。同時に私たちの「天の川クラブ」にとっても設立20周年の節目の年でした。

20周年行事に関しては二年前から準備期間に入った大事業でした。

まず、宮城で開催された本部記念総会への参加と復興半ばの東日本大震災被災地に赴き、仮設住宅の慰問や慰霊ウォークには53名が参加しました。全国の拠点から1,300名が集結し地域の皆さまとの数々のイベントに加わり、ナルクの偉大さ力強さと会員の絆の強さを肌で感じた行事でした。

当「天の川クラブ」では20年の歴史を凝縮した「記念誌」が発刊されました。編纂委員の2年間にわたる汗と苦労の結晶です。末永く保存・活用されますよう切望します。

6月には設立以来、長年にわたり功績のあった方々への感謝状の贈呈などなど、節目に相応しい式典が<sup>ひさびさ</sup>挙行され参加者の皆さまも気も新たにされたことと思います。

また、10月には「全員参加」



をスローガンに各地区からの出し物や文化部各部の日頃の成果が披露され会を盛り上げていただきました。

さらに、1月には「子育て支援者向け大規模研修会」の運営を担い、当拠点にとっては初めての貴重な経験でしたが180名を超える参加者があり、無事大役を果たすことができました。

各行事に参加者された元気溢れる皆さまに改めてお礼を申し上げるとともに、これらの行事を通じて世話役として陰で諸準備に当たられた方々に言葉に尽くせない感謝の気持ちでいっぱいです。「生涯現役」を存分に発揮され見事やり遂げられました。これらを糧に新しい時代への礎としたいと思います。

上記のような輝かしい活動の反面、共に13年以上の歴史と伝統のある、「川柳」「竹遊会」の二つの文化活動クラブが、部員の減少と高齢化により継続が困難となり、昨年末で廃部に追い込まれました。残念でなりません。

私たちは「高齢化」という言葉に惑わされていないでしょうか？ 困難な場面に直面したとき、「もう年だから」と自ら老人の性<sup>さが</sup>に逃げ込んで消極的になっていませんか？

今こそナルクのモットーである「生涯現役」を実践しようではありませんか。

青春とは  
心の若さである

## ◇「家事・介助支援」 支援の利用と提供と

押江 一恵（10地区）

会員相互扶助活動はナルク活動の大きな柱の一つです。中でも家事・介助支援は高齢者が在宅生活を送る上で欠かせないものです。

年を重ねるたびに一つひとつできないことが増えてくるのは誰にでもあります。自分ができなくなってきたことを理解できないときや、理解したくないときなど、いろいろあるのが当たり前です。ナルクは家族も同然です。無理を

しないでナルク会員同士助け合いましょう。

今まで提供者であった方が利用を申し込むのに抵抗があると聞きます。遠慮なく利用者の立場になり、経験者として家事の



進め方・方法などを伝授されるのも会員の力につながります。

利用と反対に、ナルクに入会されたばかりの方は一度コーディネーターと一緒に家事・介助支援の提供に入ってみませんか。「目からうろこ」とはいきませんが良い経験ができて、ナルクをもっと身近に感じることがができます。

日々、会員同士の助け合いを通して笑顔の交換をしていきたいと思います。できるところから一歩、始めてみましょう。



## ◇「英会話」 Spring Has Come !

Wakako Hiejima（8地区）

今回は英会話クラブの紹介をさせていただきます。英会話は毎月、第1・第3日曜日、AM10:00から「ふれあいルーム」をお借りして行っています。

陽気で気のいい、ケニア人の先生は、決して声を荒げることはない方で、自分でできることは何でも自分でされるとのことです。

また、会員の方は多趣味の方が多く、いつもいろんな話題を提供してくれます。

学習の内容は、基本的な会話を中心に、今はプリントに沿ってロールプレイング方式で勉強しています。

例えば、Excuse me, but does this train stop at Nakanoshima?

Nakanoshima? Well, you need to take the next train.

そして、次は各自のエピソードや新聞の話題、最近感じたことなどを順番に話していきます。それに対

して、質問したりされたり、また、間違っただけの方であれば、先生が訂正してくれます。私はいつも「日本語では?」と聞いていますが、先生や皆さんが優しく教えてくれます。

目標や能力は一人ひとり違っても英語をマスターしたい気持ちは同じかな?

一滴一滴の水が岩を穿<sup>う</sup>つがごとく、私の中にも英語が入っていくことを信じて、楽しく学ばせていただいています。

Thank you.



Erick Ganda 先生、テキストを手にして

## ◇「1地区会」 歓談しビンゴゲームを楽しむ

中村 好宏（1地区）

冷たい雨が降る1月30日、2014年度3回目の地区会が「かごの屋くずは店」で会員27名と和田副代表の出席を得て行われました。

副代表から「天の川クラブ」の近況報告として、最初に5月に仙台での20周年記念全国総会への参加と、6月の20周年記念定時総会、10月の20周年記念イベント、2015年1月の「子育て大規模研修会」の実施の紹介あり。

次に2014年度の4月から12月までの時間預託と奉仕活動の計画と実績の説明があり、奉仕活動が少し計画を下回ったとのことでした。

今後は2月17日に「北河内（7拠点）連絡会」、2月20日に「コーディネーター養成講座」、3月25日には「新入会員研修会」が予定されています。

2014年度の退入会の数字の説明の後、昨

年は枚方市内で「還付金詐欺」で合計8,000万円の被害があったとのこと。4月に警察から貸し出される「迷惑電話拒否装置」の説明があり、事務所で申し込みを受付けるとのこと。

角山運営委員の挨拶があり、歓談をしながら食事をいただいた後、ビンゴゲームを楽しんで散会しました。



食事をしながらの歓談とビンゴゲーム

## ◇「3地区会」 317歳カルテットの演奏で合唱

野津 茂美（3地区）



平均年齢79歳、317歳カルテット

去る2月23日、輝きプラザ「きらら」にて、今回の世話人さんが努力して呼んでくださった、平均年齢79歳という4名の弦楽四重奏団の皆さんにより、出前生合奏がありました。

他地区からの参加者を含め約40名が、曲や楽器の紹介、楽器にまつわる話など伺い、演奏をお聞きました。参加者全員で「ふるさと」「四季の歌」など5曲を合唱、子どもに返ったような気分になり、アンコールではソーラン節を皆、大声で合唱し楽しいひと時を過ごしました。

その後、地区の出席者24名で、山田代表代

理の挨拶から地区会が始まりました。

近藤代表の「ナルクの中での親睦をもっともっと深めていきたい、お互いにより深く知り合い、『頼むわ』『OK』が気軽に言えるようにしたい」との抱負を述べられました。和田事務局長も先日のコーディネーター養成講座で同様のことを述べておられ、全く同感です。

皆さん、小さなことでも遠慮せずにナルクを頼りましょう。人間誰だって年は取ります。できなくなることは増えてゆきます。できる人にやってもらいましょう。相互扶助がナルクです。



カルテットの演奏に合わせて合唱

## ◇「5地区会」 介護される心構えを学ぶ

青江 政行（5地区）

さる2月6日、寒さ厳しい予報に反して、朝から和らいだ陽が降り注ぎ、30名出席のもとポールひろかたで5地区会が開催されました。

立春は過ぎたとはいえまだ「春はどこにあるの?」といったところでしょうか。

2月は、異名として如月・衣更着・梅見月・雪消月・早緑月・木芽月とも申します。実に昔の人は、感性豊かに季節を感じ表現豊かに心に感じたまま言の葉に紡ぎ出したのでしょうか。

ナルクに入会してもう13年過ぎました。その間年齢を重ねると身体能力の低下はいかんともしがたく年を感じております。

地区会は蕎麦谷副代表の挨拶に始まり、5地区の紙屋会員により「介護が必要になったらどうしたらいいの?」を

テーマに<sup>せいしき</sup>清拭と洗髪の手法について説明があり、そして楽しいゲーム、昼食のおいしいサンドイッチ、予定した3時間はあっという間に過ぎてしまいました。

特に紙屋会員からは、介護する方もまた、これから介護される側に回っていくことを身振り手振りで分かりやすく説明してもらい、大変参考になりました。出席者全員が感謝されたのではないのでしょうか。



会員の平均年齢は、介護を身近に感じる73歳

## ◇「7地区会」 今年も笑顔、笑顔でスタート

西川 善郎（7地区）



西尾 千鶴子会員の作品

がんこ枚方店で1月29日、今年初の顔合わせ、「こんにちは、足の具合は如何ですか」「お元気でしたか?」「お会いするの、今年初めてですね」「おめでとうございます」。

参加者それぞれに笑顔、笑顔で早く

もあちこちで会話が弾みます。

植本副代表より運営委員会の活動報告、コーディネーター養成講座の案内、大阪府警お薦めの迷惑電話番号収録のチェッカーの説明がありました。「7地区の皆さんはお元気ですね!!」とのご感想もいただきました。

7地区会、81名中27名(男性10名、女性

17名)参加。その中で今年米寿を迎えられる稲岡さんを紹介し一言、挨拶をしてもらい、大きな拍手で祝福。

「今日も元気をもらって帰れるわ」「食事もおいしかったし、次も元気で出席したいね」などなどの会話の内に賑やかに閉会。「さ～て、二次会カラオケはどう」との声に14人が参加。それも楽しく笑顔、笑顔の7地区会でした。



今年、米寿を迎える稲岡 幸司会員を全員で祝う

# ◇ 2015年度 ウォーキング計画 ◇ 代表世話人：蜂谷 世話人：上田、置田、織田、櫛部、辻、藤原

| 月   | 日     | 行き先(内容)                     | 歩行時間         | 集合場所 時間                          | 担当    |
|-----|-------|-----------------------------|--------------|----------------------------------|-------|
| 4   | 16(木) | 吉野山(千本桜)                    | 歩行約4時間コース    | JR京橋駅京阪側の改札 7時45分                | 蜂谷    |
| 5   | 21(木) | 室生寺(石楠花)                    | 約4時間         | JR京橋駅京阪側の改札 9時                   | 置田    |
| 6   | 18(木) | 愛宕山(火伏の神)                   | 約5時間(4時間コース) | 京阪三条駅中央改札 7時50分                  | 上田・近藤 |
| 7   | 16(木) | 吹田の浜屋敷(歴史文化財)とビール工場         | 約2時間         | 阪急相川10時<br>(枚方市高槻行きバス停 8時45分)    | 織田    |
| 8   | 休み    |                             |              |                                  |       |
| 9   | 17(木) | みたらい渓谷と洞川温泉(渓谷美)            | 約3時間         | 近鉄阿倍野橋駅中央改札7時30分<br>(JR京橋駅6時50分) | 織田    |
| 10  | 15(木) | 山の辺の道(歴史探訪)                 | 約4時間         | JR京橋駅京阪側の改札<br>8時30分             | 藤原    |
| 11  | 19(木) | 貴船から鞍馬(紅葉と温泉)               | 約4時間         | 京阪出町柳駅北側改札 9時                    | 辻     |
| 12  | 17(木) | 枚方最高峰・サンドイッチ山(313m)(納山会と温泉) | 約3時間         | 穂谷バス停10時<br>(枚方市駅バス停① 9時14分)     | 櫛部    |
| 1・2 | 休み    |                             |              |                                  |       |
| 3   | 26(土) | 賤ヶ岳と余呉湖(青春18切符)             | 4～5時間        | JR京都駅西口改札 8時30分                  | 藤原    |

注1: 行き先や集合場所・時間に変更することがありますので、直近の会報で再確認してください。注2: 当日朝の天気予報・降水確率50%以上で中止します。注3: 参加費は500円、下見費用などに充当します。

注4: 事前申し込み不要、当日集合した人で実施。予約が必要な場合は会報でお知らせします。

## ◇ 2015年度 散策クラブ「カフセミ」計画 ◇ リーダー 山田 徹

| 月  | 日     | 「テーマ」と 行き先       | 距離  | 集合場所 (10時)       | 担当    |
|----|-------|------------------|-----|------------------|-------|
| 4  | 23(木) | 三井寺・近江神宮散策       | 6km | 京阪三条駅 中央改札口      | 山田    |
| 5  | 28(木) | 荒牧バラ園・昆陽池公園散策    | 7km | 京阪淀屋橋駅地下鉄改札口の書店前 | 吉房    |
| 6  | 25(木) | 嵐山・京都太秦映画村見学     | 5km | 京阪四条駅 改札口        | 山田    |
| 7  | 23(木) | サントリービール京都工場見学   | 6km | 京阪淀駅 改札口         | 蕎麦谷   |
| 8  | 休み    |                  |     |                  |       |
| 9  | 24(木) | 梅小路機関車館・京都水族館観賞  | 5km | 京阪七条駅 改札口        | 中村(好) |
| 10 | 22(木) | 淀川水辺散策シリーズ (1)   | 7km | 京阪守口駅 改札口        | 三津    |
| 11 | 27(木) | 東高野街道・圓福寺散策      | 6km | 京阪八幡市駅 改札口       | 吉房    |
| 12 | 17(木) | 黄桜酒造見学(全員で昼食)    | 6km | 京阪丹波橋駅改札口近鉄連絡通路  | 古布    |
| 1  | 休み    |                  |     |                  |       |
| 2  | 25(木) | 京都御苑散策           | 5km | 京阪三条駅 中央改札口      | 山田    |
| 3  | 24(木) | 枚方の歴史散策(中宮土塁跡ほか) | 6km | 京阪御殿山駅 改札口       | 宮本    |

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)。

## ◇ 2015年度 ゴルフコンペ計画 ◇ リーダー 西岡 堆二

| 期 日 | 4月7日(火)                                | 9月29日(火) 日程変更の可能性あり | 11月10日(火) |
|-----|----------------------------------------|---------------------|-----------|
| 場 所 | 牧野パークゴルフ場、9月29日は交野・寝屋川との合同コンペにつき、場所未定。 |                     |           |

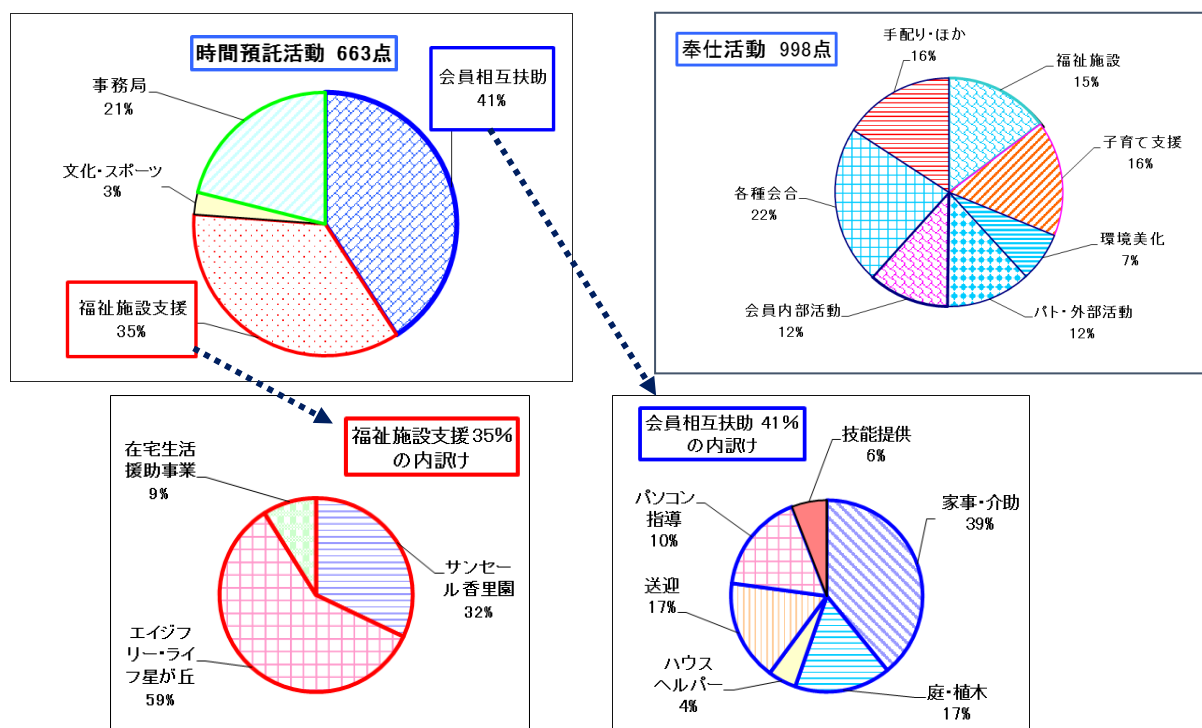
注1: コンペの開催場所およびスタート時間は、会報の「行事予定」で連絡。注2: 申し込みは、遅くとも3週間前には事務所へ。注3: 雨天の場合は、現地に集合して実施するかどうか決定。

# 預託活動・奉仕活動内容の報告

## ◇ 時間預託活動 (2015年1月実績、合計509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<br><br>家事・介助<br>・話し相手・傾聴<br>・外出介助<br>・身辺介護<br>・買い物・洗濯<br>・食事作り・配膳<br><br>庭・植木の手入れ<br>ハウスヘルパー<br>パソコン指導<br><br>福祉施設<br>・サンセール香里園<br>・エイジ・L星が丘<br><br>生きがい創造学園<br>在宅生活援助 | 349<br>108名 | 赤木 都<br>井上 行弘<br>岩坪 千寿子<br>梅田 陽子<br>尾崎 せい<br>楠田 英子<br>合田 康子<br>清水 喜久子<br>高瀬 和男<br>竹川 志出子<br>中馬 妙子<br>豊嶋 イツ子<br>西尾 千鶴子<br>西本 雅子<br>東田 幸子<br>福山 喆子<br>松浦 多摩江<br>三瓶 秋実子<br>森脇 富美江<br>山下 千賀子<br>吉川 光枝<br>吉野 嘉代子 | 東 好秋<br>井上 逸子<br>岩堀 周子<br>遠藤 智多子<br>押江 一恵<br>小谷 ヒサ子<br>酒田 昌子<br>下村 和子<br>高附 加智子<br>竹原 富子<br>角山 カズコ<br>中西 紀代子<br>西岡 幸美<br>野津 茂美<br>平野 賀世<br>藤 朋子<br>松尾 淑子<br>三坂 詔子<br>館 澄男<br>山科 初子<br>吉崎 秀子<br>和田 亮吉 | 安藤 博之<br>伊吹 知子<br>上田 卓是<br>遠藤 育代<br>川畑 美恵子<br>小谷 須奈枝<br>定井 節子<br>新免 修<br>高橋 保<br>橋 佳寿子<br>鶴岡 知恵子<br>中橋 博子<br>西川 昌子<br>橋本 政喜<br>廣瀬 邦子<br>藤井 好江<br>松村 サヨ子<br>満元 まさ子<br>柳田 静子<br>山田 倫子<br>吉澤 里美<br>和田 喜代美 | 池田 勝代<br>今井 洋三<br>植本 壽満枝<br>大高 道子<br>川元 大生<br>小林 欣子<br>澤田 年江<br>平 里美<br>高橋 敏子<br>田中 照子<br>徳丸 洋子<br>永吉 悦子<br>西川 美代子<br>濱田 孝夫<br>福留 和代<br>藤原 榮子<br>松村 加代<br>三宅 順子<br>山口 祐右子<br>山本 義信<br>吉田 昭子 | 石西 正子<br>入江 みや子<br>碓氷 洋子<br>大村 三女子<br>木村 杏<br>近藤 良子<br>汐川 絢子<br>高木 永子<br>高畑 奈津子<br>田淵 美佐子<br>戸出 美穂子<br>西浦 節子<br>西川 橋子<br>濱田 一美<br>福山 佐和子<br>松浦 緑<br>松本 幸子<br>森岡 康子<br>山口 紀子<br>山本 典子<br>吉田 佐知子 |  |
| 2  | 送迎                                                                                                                                                                              | 16, 5名      | 岡本 俊治                                                                                                                                                                                                       | 川元 大生                                                                                                                                                                                                | 新堂 弘和                                                                                                                                                                                                  | 高野 匡史                                                                                                                                                                                       | 山田 徹                                                                                                                                                                                           |  |
| 6  | 文化・スポーツ                                                                                                                                                                         | 12<br>9名    | 奥野 勇<br>松浦 緑                                                                                                                                                                                                | 澤田 年江<br>松永 紀美子                                                                                                                                                                                      | 田畑 敦子<br>南谷 登代子                                                                                                                                                                                        | 中川 良子<br>宮本 琴江                                                                                                                                                                              | 中村 好宏                                                                                                                                                                                          |  |
| 8  | コーディネート                                                                                                                                                                         | 5, 5名       | 岩坪 千寿子                                                                                                                                                                                                      | 富平 恵理子                                                                                                                                                                                               | 西川 美代子                                                                                                                                                                                                 | 森脇 富美江                                                                                                                                                                                      | 山口 喬彦                                                                                                                                                                                          |  |
| 9  | 事務所当番<br>事務所作業                                                                                                                                                                  | 127<br>27名  | 東 好秋<br>亀田 美穂子<br>妹尾 美紗子<br>富平 恵理子<br>三塩 美津江<br>山添 栄造                                                                                                                                                       | 池上 愛子<br>神崎 富貴子<br>蕎麦谷 寿美子<br>豊嶋 イツ子<br>向井 範雄<br>和田 亮吉                                                                                                                                               | 梅田 壽雄<br>久保 百合<br>竹内 照恵<br>中村 好宏<br>森岡 康子                                                                                                                                                              | 大辻 宏<br>古布 啓治<br>竹原 富子<br>濱田 一美<br>矢野 紀之                                                                                                                                                    | 岡本 年昭<br>進藤 伊公子<br>鶴岡 知恵子<br>福田 勝博<br>山口 喬彦                                                                                                                                                    |  |

参考資料：2014年度(2014年4月から2015年1月の10ヵ月)の月平均の活動点数を示します。



## ◇ 奉仕活動 (2015年1月実績、合計939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<br><br>サンボエム<br>エイジフリー・ライフ<br>ひらかた聖徳園<br>その他福祉施設                                                           | 90<br>28名   | 上田 卓是<br>笠原 加寿子<br>高畑 奈津子<br>中村 太一<br>松浦 緑<br>山下 千賀子                                                                                                                                                                                    | 植本 壽満枝<br>久保田 カツエ<br>竹中 嘉代子<br>永盛 喜國<br>松浦 多摩江<br>吉崎 秀子                                                                                                                                                                           | 梅岡 昌美<br>庫本 方明<br>谷垣 孝子<br>永吉 悦子<br>松村 みや子<br>吉崎 富美子                                                                                                                                                                              | 大亀 恵子<br>小林 久美子<br>種田 ナス子<br>西川 橋子<br>村上 秀夫                                                                                                                                                                                        | 大村 三女子<br>田岡 祥光<br>戸出 美穂子<br>橋本 美也子<br>村田 圭子                                                                                                                                                                                        |  |
| 2 子育て<br><br>学童保育支援<br>子ども安全見守り<br>親子広場支援<br>いきいき広場                                                             | 154<br>38名  | 東 好秋<br>押江 一恵<br>蕎麦谷 東造<br>中村 好宏<br>福村 清美<br>三津 輝雄<br>山口 祐右子<br>吉田 正男                                                                                                                                                                   | 上田 卓是<br>神崎 富貴子<br>竹原 富子<br>西島 治子<br>福山 佐和子<br>向井 範雄<br>山下 千賀子<br>和田 亮吉                                                                                                                                                           | 梅岡 昌美<br>小石川 光夫<br>田中 豊子<br>野村 文夫<br>藤 一夫<br>森井 禮子<br>山田 哲太郎<br>和田 喜代美                                                                                                                                                            | 遠藤 保江<br>古布 啓治<br>谷口 和夫<br>橋本 美也子<br>松村 みや子<br>森川 清美<br>吉川 光枝                                                                                                                                                                      | 大辻 宏<br>澤田 年江<br>中村 太一<br>廣田 俊郎<br>松本 幸子<br>森本 賢二<br>吉崎 富美子                                                                                                                                                                         |  |
| 3 環境<br><br>アプト・リバー<br>岡東中央公園<br>楠葉中央公園<br>香里ヶ丘けやき通り                                                            | 62<br>46名   | 浅野 明子<br>宇仁 義明<br>川上 一富實<br>小山 美智子<br>高畑 順子<br>浜田 佳代子<br>藤原 和市<br>宮本 琴江<br>山口 祐右子<br>和田 亮吉                                                                                                                                              | 東 好秋<br>浦口 紀子<br>北川 忠雄<br>佐伯 明美<br>田中 一美<br>濱田 孝夫<br>松浦 緑<br>村上 弘子<br>山田 徹                                                                                                                                                        | 伊吹 知子<br>遠藤 智多子<br>公手 悦夫<br>園田 末松<br>角山 正男<br>廣田 靖子<br>松村 サヨ子<br>森岡 邦彦<br>山田 倫子                                                                                                                                                   | 今西 邦弘<br>大辻 宏<br>楠田 英子<br>高橋 保<br>名倉 正樹<br>福留 和代<br>三津 輝雄<br>森岡 康子<br>山本 典子                                                                                                                                                        | 上田 卓是<br>加納 勝子<br>古布 啓治<br>高橋 敏子<br>西本 雅子<br>藤井 好江<br>宮永 田鶴子<br>森本 賢二<br>吉田 正男                                                                                                                                                      |  |
| 4 その他<br><br>外部活動<br>青色防犯/パトロール                                                                                 | 115<br>40名  | 秋山 季久雄<br>上田 卓是<br>木村 杏<br>谷口 和夫<br>西岡 幸美<br>松村 サヨ子<br>向井 範雄<br>山田 倫子                                                                                                                                                                   | 東 好秋<br>宇仁 義明<br>古布 啓治<br>鳥居 保彦<br>西川 善郎<br>松村 みや子<br>向井 明美<br>山田 哲太郎                                                                                                                                                             | 石西 正子<br>大亀 恵子<br>下村 英男<br>鳥居 啓子<br>蜂谷 直孝<br>松本 輝夫<br>森岡 康子<br>吉崎 富美子                                                                                                                                                             | 今井 洋三<br>大辻 宏<br>下村 和子<br>中村 太一<br>蜂谷 照美<br>松本 幸子<br>山口 喬彦<br>吉田 正男                                                                                                                                                                | 今西 邦弘<br>木村 和夫<br>竹原 富子<br>中村 好宏<br>福村 清美<br>三津 輝雄<br>山田 徹<br>四角 利和                                                                                                                                                                 |  |
| 5 NALC活動<br><br>会報手配り<br>各種イベント・企画<br>事務局作業・日直<br>地区世話人会<br>会員研修<br>活動区分別交流会<br>声かけボランティア<br>本部・他拠点<br>各種打合せ・会議 | 518<br>126名 | 青江 政行<br>池上 愛子<br>伊吹 知子<br>植本 壽満枝<br>大辻 宏<br>亀田 美穂子<br>神崎 富貴子<br>久保 百合<br>小林 久美子<br>酒井 靖子<br>進藤 伊公子<br>平 里美<br>谷 幸廣<br>辻 洋子<br>戸出 美穂子<br>中村 太一<br>西川 昌子<br>蜂谷 直孝<br>福井 寛美<br>本多 澄子<br>三津 輝雄<br>舘 澄男<br>山田 徹<br>山本 美代子<br>吉田 正男<br>和田 亮吉 | 明智 千佳<br>池淵 洋子<br>今井 洋三<br>梅田 壽雄<br>奥野 忠子<br>亀田 雄子<br>岸岡 夏絵<br>庫本 方明<br>古布 啓治<br>佐藤 美津子<br>杉原 トモ子<br>田岡 治子<br>谷脇 文江<br>土堂 輝子<br>富平 恵理子<br>中村 好宏<br>西川 美代子<br>濱田 孝夫<br>福田 勝博<br>松浦 緑<br>宮本 利明<br>山口 喬彦<br>山田 倫子<br>行元 東洋<br>吉野 嘉代子 | 浅野 明子<br>石西 正子<br>岩崎 澄子<br>浦口 紀子<br>尾崎 せい<br>河上 勲<br>公手 悦夫<br>庫本 美弥子<br>近藤 輝男<br>澤田 年江<br>妹尾 美紗子<br>高橋 保<br>田淵 美佐子<br>角山 正男<br>中嶋 庸子<br>成松 泉<br>根来 和子<br>久本 ひさ子<br>福山 佐和子<br>松村 サヨ子<br>向井 範雄<br>山崎 健<br>山田 順子<br>横山 みゆき<br>吉房 勝治郎 | 東 好秋<br>一宮 順世<br>岩坪 千寿子<br>遠藤 智多子<br>押江 一恵<br>川上 一富實<br>木村 明子<br>栗谷 加代子<br>近藤 秀子<br>四方 快枝<br>蕎麦谷 東造<br>竹原 富子<br>中馬 妙子<br>東平 守弘<br>中野 英子<br>西尾 千鶴子<br>野口 弘<br>廣瀬 光男<br>福山 喆子<br>松村 加代<br>村上 弘子<br>山下 千賀子<br>山中 暁子<br>吉川 光枝<br>四角 利和 | 井口 保子<br>井藤 しのぶ<br>上田 卓是<br>大亀 恵子<br>紙屋 クミエ<br>川元 大生<br>櫛部 昭男<br>光明 幸子<br>合田 賢一<br>清水 雅子<br>蕎麦谷 寿美子<br>橋 佳寿子<br>塚本 キヨミ<br>徳丸 洋子<br>中橋 博子<br>西岡 幸美<br>橋本 政喜<br>廣田 靖子<br>藤原 和市<br>松本 輝夫<br>森本 賢二<br>山添 栄造<br>山本 義信<br>吉崎 富美子<br>若林 重次 |  |

## ◇「CO養成講座」 要点は最初の話し合い

高野 美紀子（7地区）

2月20日、コーディネーター養成講座を初めて受けました。そもそもコーディネーターとは何か、会員研修のときにお話があったような気がします。うろ覚えというよりは、よく理解しないまま過ごしてきたようです。

本部の西村理事からパワーポイントを使い「理念と心得」のお話がありましたが、手元の資料とスクリーンを見ながらメモを取る……。久し振りなので難しいですね。「あら、もう画面変わっちゃったわ。頭が付いていかないわ。皆さん、理解が早いね」などと余計なことを考えているとまた画面が変わります。集中しなければ。それでも後半は何とか付いていけたような気がします。

和田事務局長から「コーディネートの手順と書類」、午後はハウスヘルパー、送迎などの活動紹介の後、ロールプレイングによるコーディネートの具体的な紹介がありました。

家事支援のボランティアをするに当たって、

提供活動を始める前に、何をどこまでどのようにすればいいのか、その境界をできるだけ詳しく打合せする必要があるというお話には、介護ヘルパーをしている友人も同じようなことを言っていたことを思い出しました。

ただボランティアとヘルパーは出発点が違うということを中心に理解しておくことは大切なことですね。6時間は長いなあと思っていましたが、有意義な一日でした。



ラポールひらかたにて参加者30名（高槻・島本拠点4名、宝塚・川西拠点1名を含む）で開催

## ◇「ひらかた防災学校」学んで守ろう わが身わがまち 山田 徹（1地区）

サプリ村野で2月22日、第4回「ひらかた防災学校」が開催されました。この学校は、東日本大震災後、継続的に被災地に思いを寄せると共に、枚方のまちの防災対策を確認する機会とし、平常時、災害時に関わらず、地域で活躍できるNPOの活動を知ってもらい、地域・行政・NPOなどの連携を強化するのを目的としています。

今回のテーマは、「学んで守ろう わが身わ

がまち」でした。

10時から、枚方市災害シミュレーション地震編として、防災や減災の備えを学び考え、災害時の実際の対応などを体験する防災イベントでした。体験内容として、「避難所部屋作り」「給水体験」「仮設トイレ作り」を約40名の参加者が実施体験をしました。

13時から、「防災・減災、被災地支援活動に関する展示・体験」として15参加団体が各々出展し、ナルク「天の川クラブ」からは、4年間の東日本大震災の被災地の写真を時系列に展示し、ハンドマッサージ、血圧測定、オー・ジーンズの歌声喫茶を行いました。

ほかに東北物産展、炊き出し風模擬店、非常持出袋作りなどがあり、約250名の参加者のもと16時閉会しましたが、今後も開催されますので一度はご参加してみてください。



被災地の写真の前でハンドマッサージ、血圧測定

## ◇ 2月の文化・スポーツ活動内容

総参加者数 161名

|                   |                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 英 会 話<br>2回 20名   | 10日10名、15日10名の参加。テキストの、お祝いをいう、お悔やみをいう、時を表す表現などを読み、role play をした。近況では、新年の集まりの報告の中で、日本古典芸能「今様」を鑑賞した珍しい話も聞けた。<br>奥野 勇                                             |
| カ ラ オ ケ<br>2回 20名 | 寒さ厳しい2月例会、3日10名、17日10名、賑やかに集まりました。シャンソン、ムード歌謡、この季節ぴったりの凛とした抒情歌、息の合ったデュエット曲など、楽しい時間を過ごしました。歌うことは健康のバロメーターだと実感しました。<br>田畑敦子                                      |
| 遊びの玉手箱<br>2回 36名  | 7日、21名の参加で子どもいきいき広場の提供者交流会と午後ベルの練習をしました。17日、15名の参加で「どこかで春が」「山の音楽家」の2曲の練習をしました。4月から『遊びの玉手箱』が「ミュージックベル部」に名称を変更します。<br>澤田年江                                       |
| 楽しいオカリナ<br>2回 26名 | 1日11名、15日15名参加。「楽しいオカリナ」は発足して10周年を迎えました。「これから心響く曲を楽しみながら、心豊かにオカリナを練習しましょう」との講師の言葉。「寒い朝」「スキー」「雪」「雪の降る街を」「うれしいひな祭り」を吹きました。<br>松永紀美子                              |
| マジック友の会<br>2回 15名 | 6日7名。16日は8名。6日は「ストップカードの新聞切りとカメレオンロープ」の練習をしました。16日は講師休講のためファイファイガガヤの自主練習。大変難しい「お椀と玉」は数名の方が取得して、演技力アップのため、まだまだ練習に励んでいます。休憩時間にはマジックや、ナルクの情報などお喋りも楽しみました。<br>村田圭子 |
| オー・ジーンズ<br>1回 14名 | 18日の歌声喫茶、14名参加。「赤とんぼ」「いい日旅立ち」「おぼろ月夜」「かあさんの歌」「今日の日はさようなら」「サン・トワ・マミー」「四季の歌」「世界は二人のために」「瀬戸の花嫁」「冬景色」「When The Sun Goes Down」「Island In The Sun」を歌いました。<br>中村好宏     |
| ゴ ル フ             | コンペは、4/7(火)、9/29合同(火)、11/10(火)の年3回です。<br>西岡雄二                                                                                                                  |
| テ ニ ス<br>4回 30名   | 4日8名、11日6名、18日8名、25日8名。春の気配を感じるころになりました。上着を1枚ずつ脱ぎ足腰が痛くても2時間プレーを楽しむとすっかり忘れて元気に帰ります。私たちと一緒に体を動かしませんか。入会いつでもOKです。<br>南谷登代子                                        |
| ウォーキング            | 2月は休みでした。3月19日「神戸・灘五郷巡り」日本酒試飲あり。<br>蜂谷直孝                                                                                                                       |
| カ ワ セ ミ           | 26日の「京都植物園」散策は雨天につき中止。3月26日城南宮コースです。<br>山田 徹                                                                                                                   |

注：文末の氏名は、報告者・問い合わせ先

**ナルク活動でご注意！** ナルクでは、時間預託・奉仕活動を含む各種活動や、文化・スポーツ活動において、政治活動、宗教活動ならびに商品の売買はご法度です。

## ◇ 「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9日実施。出席者25名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 2015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
- ◆ 子育て支援者向け大規模研修会、完了報告および会計報告について
- ◆ NALC「天の川クラブ」各委員会の進捗状況の報告について
- ◆ NALC「天の川クラブ」奉仕活動新規申請について審議
- ◆ NALC「天の川クラブ」プロジェクター更新について
- ◆ NALC「天の川クラブ」20周年記念誌を府立中之島図書館へ寄贈依頼の件
- ◆ 1月度コーディネーター会議の報告

## 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 |
|---------|-----------------|---------|-----------|
| 片芝 寛二   | 八重子 枚方市招提中町(2)  | 田中 弘學   | 枚方市新町(5)  |
| 東 太一    | 八重美 枚方市伊加賀西町(5) |         |           |

**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     |
| 香里ヶ丘けやき通り清掃   | 毎月 第2火曜日・第4金曜日 9時30分～1時間           | 南部生涯学習市民C    |
| 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               | サブリ村野        |
| 英会話           | 毎月 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   | 毎月第1土曜日13時～ 第3火曜日15時～              | ふれあいルーム      |
| 楽しいオカリナ       | 毎月 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10日以降分のみ掲載)

|         |                  |            |                   |
|---------|------------------|------------|-------------------|
| 19日 (木) | ウォーキング「神戸・灘五郷巡り」 | 9時30分      | JR京橋駅環状線ホーム 1F改札口 |
| 25日 (水) | 新入会員研修会          | 13時30分～15時 | ラポ4F MR1・2        |
| 26日 (木) | カワセミ「城南宮コース散策」   | 10時        | 京阪墨染駅改札口          |
| 31日 (火) | コーディネーター会        | 14時30分～    | ラポ4F MR1・2        |

**4月**

|         |                  |            |                 |
|---------|------------------|------------|-----------------|
| 2日 (金)  | 9地区会             | 10時30分～    | 楽寿荘             |
| 3日 (金)  | 1地区会             | 10時30分～    | 楠葉生涯学習市民C 3F美術室 |
| 3日 (金)  | 8地区会             | 10時30分～2時間 | 楽寿荘             |
| 6日 (月)  | スタッフ会            | 13時～       | ふれあいルーム         |
| 7日 (火)  | ゴルフコンペ           | 9時3分スタート   | 牧野パークゴルフ場       |
| 13日 (月) | 運営委員会            | 13時～       | ラポ4F MR1・2      |
| 16日 (木) | ウォーキング「吉野山(千本桜)」 | 7時45分      | JR京橋駅 京阪側の改札    |
| 23日 (木) | カワセミ「三井寺・近江神宮散策」 | 10時        | 京阪三条駅 中央改札口     |

### ◇「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月号で行う予定です。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。 担当: 辻 洋子

◇「天の川クラブ」定時総会は、6月11日(木曜日)に「メセナひらかた」で開催の予定です。

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