

〈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.220 2015年12月
会員数842 (男334 女508 世帯562)

ボランティアの
ご利用申込は お早めに！
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>

福祉施設の活動も積極的に

今秋、大きな話題を集めたノーベル生理学・医学賞を受賞された大村智教授が「常に人の為に尽くす研究を目指していた」と語られた言葉が心に残りました。

次元は違うと思いますが、ナルクの活動をしている皆さんが「人のため 地域のために！」とのモットーのもと日々ボランティア活動に取り組まれている姿に重なります。

私がナルクの活動を始めたのは、施設でのボランティアで脳トレを行う「脳の健康教室」です。利用者さんが、簡単な読み書きと計算をされるお手伝いをしているのですが、かえって私の方が脳トレをしているようです。その上、合間や終わった後のほんの少しの時間に聞かせて頂く経験豊かなお話しに感動したり気持ちが穏やかになったりと楽しい時間を過ごさせてもらっています。

施設ではその他に、書道・買い物・生け花・囲碁・茶道・話し相手・喫茶・昼食・川柳・



脳トレ風景

手芸教室などのお手伝いや盆踊り・餅つきなどのイベントのお手伝いと様々な活動があります。

福祉施設統括 一宮 順世

施設によって違いがありますが、時間預託活動や奉仕活動のそれぞれの活動をされているみなさんが口々に言われるのは、お手伝いしているつもりが利用者さんから元気や喜びをもらっていますと言われていることです。

このように施設での活動は、施設の利用者との交流を通して、高齢者や障害を持った方々への理解を深め、地域社会に貢献することで会員自身が生きがいを見つける有意義な活動です。

枚方市も最近、小規模で多機能の福祉施設を次々建設されていますが、どの施設も利用度が高く、ディサービスを利用される方も大勢います。施設での活動の要望も多く、さらに多くの方に積極的に参加して欲しいと思います。

私も施設の担当として、利用者の方々に対して、私たちも充実した活動が出来るよう部門統括としての役目を果たしたいと思っています。



筆者の作品

◇親子広場支援「すこやか広場きょうぶん」における活動 四角 利和（9地区）

「天の川クラブ」では、なぎさ高校近くの市立教育文化センターにある子育て支援広場（通称きょうぶん）をサポートしています。2014年度は「天の川クラブ」から月平均6名が15時間、2015年度は同じく10名が25時間支援活動してきました。



「きょうぶん」にて

私は2年半前から月1回この活動に参加しています。活動内容は子供（0～3歳

児）と遊んだり本を読んであげたり、お母さんの話し相手になったりが中心ですが、0～3歳児は例外なく可愛く、純粹無垢な子供と接してその自然な仕草と綺麗な目に、こちらが元気をもらったり感動させられたりします。

個人的にはお母さんの了解をもらって子供達の写真を撮り、その中のベストショットを似顔絵にして写真と共にお母さんにプレゼントしています。現在累計376枚描きましたが、500枚を目標にしています。描きながら涙することもあり、我ながらいいボランティアを思いついたものだと思っています。子育て支援は心洗われるボランティアです。

◇皆さん一緒に歌いましょう

中村好宏、早川洋治、小松道生の3人で結成したオー・ジーンズも今年で5年目を迎えます。バンドの中心活動は、毎月第3水曜日11時から正午まで「ふれあいルーム」で開いている“歌声喫茶”です。童謡・唱歌、歌謡曲、フォークソング、ポップスなど昔懐かしい歌の数々を、皆さんと一緒に大きな声

で歌う会です。ギター2本、コントラバス1本の迫力ある？生演奏で歌います。



オー・ジーンズの演奏

オー・ジーンズ 中村 好宏

毎回、アメリカン・フォーク・ソングも1～2曲披露して聴いてもらいます。どなたでも予約なしで自由に参加できますので、お気軽にお出かけ下さい。歌集も用意しています。（参加費はおひとり100円です）

今では枚方、茨木、摂津、高槻一円に活動の範囲を広げ各種福祉施設を訪問したり、各種の集会などへの出演依頼を受けて出向いたり、積極的に演奏活動をしています。

平均年齢は72歳になりましたが、いつまでも青春の気概を忘れないよう元気に張り切っています。

Windows10へのグレードアップについて

パソコンCO 山本 義信

7月末に、パソコンの基本ソフトの最新版(Windows10＝以下10)が発表されました。皆さんのパソコンにも無償グレードアップを奨めるメッセージが出る方も多いと思います。基本的には、10にアップするのが良いのですが、ご自分のパソコンが対象機種か？10にした場合、プリンターなどの接続機器や使用ソフトに影響は無いのか？等々について、良く確認の上、慎重に実施されることをお勧めします。（無償更新期間は2016年7月まで）10への更新について、よくわからない時や助言が必要なときは、事務所を通じてパソコン講師に依頼してください。

◇「3地区会」介護保険についての勉強会

光明 幸子

秋晴れの下、10月30日、地区会員24名、和田代表、角山副代表の他、中村（1地区）・戸出（2地区）各運営委員の参加で開催されました。

第一部は、失敗しながら和気あいあい実施した“たこ焼き”と会員手造りの炊き込みご飯・味噌汁・デザートを昼食としていただきました。

第二部では、和田代表から、ナルク「天の川」の現在の活動状況・今後の活動についてお話があり、その後、「ほっとステーション御殿山」の上田久美子ケアマネほか3名にお

越しいただき、高齢の私たちが介護保険を利用するときは、何からどうしたらよいか、具体的課題や、制度変更内容を勉強しました。

今後、老々介護等いろいろな問題が山積みしており、ナルク活動に大いに参考にしたいと思いました。



◇「6地区会」地域包括支援センターの役割について 小谷 須奈枝

第2回地区会を11月5日（木）に香里団地内の「香里ヶ丘集会所」で28名の参加で開催しました。昼食を取りながら懇談をした後、新入会員の紹介、6地区会の行事予定、活動報告がありました。地区会主担当の中村さんからは、今後は他の地区会に参加し、自



地区会の活動に役立てて頂きたいとお話がありました。

植本代表代

理からは「天の川クラブ」の現状と行事予定の報告があり、また今後の課題として「新しい総合事業の体制整備の取り組み」についての説明がありました。

引き続き地域包括支援センター「アイリス」の方々を迎え「わたしの町の介護保険」の冊子を使い介護保険制度の説明から始め、センターのサポート事業として、要介護者が住み慣れた地域で暮せる為の介護予防、生活相談などについて勉強しました。後半は3グループに別れ、介護等に関わる意見交換をして、みんなで理解を深めました。

◇「4地区会」久しぶりの料理教室

東 好秋

11月13日（金）ラポールひらかた日常生活訓練室に於いて料理教室を地区会として開催しました。講師は枚方市食事改善協議会の方々5名で会長は田畑卿子さん（ナルク会員）です。和田代表と5地区から西川昌子さんが運営委員として他地区の地区会を体験するということで参加され、4地区の16名と一緒に料理教室を体験されました。料理を始めるにあたりレシピと注意点の説明があつてから、4班に分かれた会員が料理担当を決め一斉に取り掛かりました。1時間20

分後料理が終わり、健康レシピの出来映えを見ながら美味しく頂きました。片づけを終えた後、和田代表から2015年度の活動目標6項目について判り易く説明がありました。休眠会員を無くする為に体を動かせる方はナルクのいろんな行事にも参加して頂きたいと思います。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 預託活動 2015年10月実績 (合計 682 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	471 130 名	青木 ヤス子 井口 保子 伊吹 知子 植本 壽満枝 遠藤 智多子 押江 一恵 木村 エミ子 小谷 須奈枝 酒田 昌子 四方 快枝 蕎麦谷 東造 高橋 保 中馬 妙子 中橋 博子 西川 昌子 坂東 聡子 平野 賀世 福山 詰子 松浦 緑 松村 加代 三宅 順子 森木 登美子 山口 祐右子 山田 隆志 山本 美代子 吉田 正男	赤木 都 池田 勝代 今井 洋三 碓氷 洋子 遠藤 育代 亀田 雄子 木村 杏 小山 美智子 定井 節子 柴田 豊子 平 里美 高橋 敏子 角山 正男 永吉 悦子 西川 橋子 東田 幸子 廣瀬 光男 藤 朋子 松浦 多摩江 松本 幸子 向井 範雄 森本 賢二 山口 紀子 山中 暁子 吉崎 秀子 吉野 隆	浅野 重雄 石西 正子 入江 みや子 内堀 サヨミ 大西 清子 河合 ハツノ 櫛部 昭男 近藤 秀子 澤田 良和 清水 喜久子 高木 邦彦 竹川 志出子 鶴岡 知恵子 西浦 節子 橋本 政喜 人見 眞佐子 廣瀬 邦子 藤井 好江 松尾 淑子 三坂 詔子 向井 明美 森脇 富美江 山下 千賀子 山本 義信 吉崎 富美子 吉野 嘉代子	東 好秋 井上 行弘 岩堀 周子 梅田 壽雄 大村 三女子 川畑 美恵子 楠田 英子 合田 賢一 澤田 年江 下村 和子 高木 永子 田中 博 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 濱田 孝夫 平井 貞子 福田 勝博 藤原 栄子 松永 紀美子 三塩 美津江 村田 圭子 門口 よしみ 山科 初子 山本 悦子 吉澤 里美 和田 亮吉	安藤 博之 井上 逸子 上田 卓是 梅田 陽子 岡村 きよみ 川部 道代 熊岡 浪恵 合田 康子 汐川 絢子 進藤 伊公子 高瀬 和男 田淵 美佐子 中西 紀代子 西岡 幸美 濱田 一美 平岡 幸子 福留 和代 前野 みよ子 松村 サヨ子 南谷 登代子 森岡 康子 舘 澄男 山田 倫子 山本 典子 吉田 昭子 和田 喜代美		
2	送迎	43 8 名	安達 和彦 下村 英男	今西 邦弘 西川 昌子	上田 卓是 山田 徹	岡本 俊治	川元 大生		
6	文化・スポーツ	21 15 名	植本 壽満枝 中村 好宏 藤原 和子	奥野 勇 永吉 悦子 三津 輝雄	神崎 富貴子 西岡 堆二 南谷 登代子	田畑 敦子 日江島和加子 宮本 琴江	徳丸 洋子 藤井 史子 吉房 勝治郎		
8	コーディネート	16 7 名	川元 大生 吉崎 富美子	角山 正男 吉田 正男	西川 昌子	松村 サヨ子	山本 美代子		
9	事務所当番 事務所作業	131 31 名	東 好秋 大辻 宏 久保 百合 竹内 照恵 豊嶋 イツ子 向井 範雄 山田 隆志	安部 きく子 岡村 きよみ 古布 啓治 竹原 富子 中村 好宏 森岡 康子	池上 愛子 岡本 年昭 進藤 伊公子 鶴岡 知恵子 橋本 政喜 矢野 紀之	今栄 菊子 亀田 美穂子 妹尾 美紗子 東平 守弘 濱田 一美 山口 喬彦	梅田 壽雄 神崎 富貴子 蕎麦谷寿美子 富平 恵理子 三塩 美津江 山田 徹		
1	福祉車両	1 名	川元 大生						

◇ 奉仕活動 2015年10月実績 (合計 1093 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	104 38名	青木 宏平 梅岡 昌美 神崎 富貴子 高木 永子 戸出 美穂子 橋本 美也子 松村 みや子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 大亀 恵子 久保田 カツエ 竹中 嘉代子 中川 良子 蜂谷 直孝 村田 圭子 若林 理恵子	岩堀 周子 大倉 哲郎 庫本 方明 谷垣 孝子 中村 太一 蜂谷 照美 矢倉 須美 和田 喜代美	上田 卓是 岡副 一枝 澤田 年江 種田 ナス子 永盛 喜國 平尾 京子 山下 千賀子	植本 壽満枝 笠原 加寿子 下野 公子 角山 カズコ 永吉 悦子 松浦 多摩江 吉崎 秀子	
2	子育て 学童保育支援	269 42名	青木 宏平 植本 壽満枝 岡副 一枝	青木 ヤス子 宇仁 義明 片芝 八重子	東 好秋 梅岡 昌美 川畑 美恵子	今栄 菊子 遠藤 保江 小石川 光夫	上田 卓是 大辻 宏 古布 啓治	

子ども安全見守り隊 親子広場支援 いきいき広場		近藤 秀子 竹中 嘉代子 中村 太一 福山 佐和子 森本 賢二 吉田 正男	下村 和子 竹原 富子 西島 治子 藤 一夫 山下 千賀子 四角 利和	進藤 伊公子 田中 豊子 橋本 美也子 松村 みや子 山田 哲太郎	蕎麦谷 東造 谷口 和夫 廣田 俊郎 三津 輝雄 山本 典子	田口 茂子 仲島 節子 福村 清美 森井 禮子 吉崎 秀子
3 環境 アドブトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	66 40 名	浅野 明子 大辻 宏 近藤 輝男 高木 邦彦 浜田 佳代子 藤原 和市 三津 輝雄 山田 徹	東 好秋 岡村 きよみ 佐伯 明美 高木 永子 濱田 孝夫 堀田 英雄 宮本 琴江 山田 倫子	今西 邦弘 川上 一富實 澤田 良和 高橋 保 福田 勝博 松永 紀美子 森岡 邦彦 山田 隆志	上田 卓是 古布 啓治 四方 快枝 田中 一美 福留 和代 松村 サヨ子 森岡 康子 山本 典子	宇仁 義明 小山 美智子 下村 和子 名倉 正樹 藤井 好江 松本 輝夫 森本 賢二 吉田 正男
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	141 44 名	秋山 季久雄 上田 卓是 大亀 恵子 川上 一富實 四方 快枝 谷脇 文江 蜂谷 照美 三津 篤子 山田 倫子	東 好秋 植本 壽満枝 大辻 宏 木村 和夫 下村 英男 富平 恵理子 藤原 和市 向井 範雄 吉崎 富美子	今井 洋三 宇仁 義明 岡村 きよみ 木村 杏 下村 和子 中村 好宏 松村 サヨ子 向井 明美 吉田 正男	今西 邦弘 梅岡 昌美 上澤 留吉 小林 喜枝子 蕎麦谷 寿美子 西川 善郎 松本 輝夫 山口 祐右子 四角 利和	岩崎 澄子 遠藤 智多子 亀田 美穂子 古布 啓治 竹原 富子 蜂谷 直孝 三津 輝雄 山田 徹
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	513 149 名	青江 政行 東 好秋 石西 正子 今栄 菊子 植本 壽満枝 遠藤 育代 奥野 忠子 河上 勲 木村 杏 倉森 孝夫 近藤 輝男 佐々田 雅春 清水 次雄 妹尾 美紗子 高野 美紀子 種田 ナス子 角山 正男 中嶋 庸子 西浦 節子 西村 洋子 蜂谷 直孝 廣瀬 光男 福山 佐和子 松浦 多摩江 三塩 美津江 向井 範雄 柳澤 卓 山田 徹 吉崎 富美子 四角 利和	青木 ヤス子 井口 保子 一宮 順世 今西 邦弘 宇仁 義明 大上 登茂子 押江 一恵 川元 大生 楠田 英子 栗谷 加代子 近藤 秀子 定井 節子 清水 雅子 蕎麦谷 寿美子 高橋 保 田淵 美佐子 鶴岡 知恵子 中野 英子 西尾 千鶴子 仁波 正之 浜田 佳代子 廣瀬 邦子 藤原 和市 松村 サヨ子 三津 輝雄 村上 弘子 柳田 静子 山本 義信 吉澤 里美 若林 重次	秋山 季久雄 池上 愛子 伊藤 伸枝 入江 みや子 梅田 壽雄 大辻 宏 紙屋 クミエ 神崎 富貴子 久保 百合 光明 幸子 合田 賢一 澤田 良和 下村 和子 平 里美 竹原 富子 中馬 妙子 東平 守弘 中橋 博子 西岡 幸美 根来 和子 濱田 一美 廣田 靖子 古武 由紀子 松村 加代 南谷 登代子 森岡 康子 山口 喬彦 山本 美代子 吉田 正男 和田 亮吉	明智 千佳 池田 勝代 井藤 しのぶ 岩崎 澄子 浦口 紀子 大村 三女子 亀田 美穂子 岸岡 夏絵 庫本 方明 古布 啓治 斉藤 政子 澤田 年江 進藤 伊公子 田岡 治子 橋 佳寿子 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 中村 太一 西川 昌子 野口 弘 久本 ひさ子 福井 寛美 本多 澄子 松本 輝夫 宮永 田鶴子 森本 賢二 山崎 健 行元 東洋 吉野 嘉代子 和田 喜代美	浅野 明子 池淵 洋子 今井 洋三 上田 卓是 遠藤 智多子 岡村 きよみ 亀田 雄子 木村 エミ子 庫本 美弥子 小山 美智子 酒井 靖子 汐川 絢子 杉原 トモ子 高木 永子 谷脇 文江 辻 洋子 富平 恵理子 中村 好宏 西川 美代子 野村 文夫 人見 眞佐子 福留 和代 前野 みよ子 松本 幸子 宮本 利明 舘 澄男 山下 千賀子 横山 みゆき 吉房 勝治郎

☆バス旅行に参加して

藤田 史子(4地区)

紅葉には少し早い時期でしたが、開創1200年を迎えた世界遺産の天空の聖地高野山へのバス旅行に参加しました。50年前に一度行ったことがあります。その時は、宿坊に泊まったこと、お墓の多いのにびっくりした記憶があります。今回は金剛峯寺の金堂の御開帳があったこともあり大変な賑わいでしたが、話題豊富なガイドさんの広い範囲での説明で沢山のことを知ることができました。歴史のことにも少し思いを馳せる新しい発見の楽しい一日でした。



高野山へ日帰りバス旅行

お世話いただいたスタッフの方と昼食を一緒にしましたが何かと気遣いされる姿に頭が下がりました。感謝です。退屈するかと思っていた車中もお隣の方との会話に加え、クイズあり、ビンゴありで大変盛り上がり楽しい旅行でした。参加された皆様と笑顔で再会を約して帰路につきました。お土産に買った「柿

の葉ずし」「ごま豆腐」は、とっても美味しかったです。一日の旅の疲れを癒してくれました。

☆シニア生活・介護支援サポーター養成講座を受講して

楠山 容子(6地区)

7月から10月の間に、3回の講義と施設実習1日、反省会(修了証書)まで5回コースで、ふれあいルームにて、18名の参加で開催されました。最初に近藤統括から、平成29年4月をめどに地域包括ケアを積極的に取り組むこととなり、住民の自主的な支え合いが大切であるというお話があり、頑張っ

て受講に取り組みたいです。2日間の講義の後、車椅子介助の実技指導があり、車椅子での移動介助は、坂道・段差は思ったより難しく、技術を要する事が分かりました。また、車椅子に乗って介助をして頂きましたが、乗っている時の不安と怖さを体験して、車椅子生活をしている実姉が頭をよぎり、姉の身になって世話をし

てあげないといけないと思いました。

たが、話題を引き出すのが難しく、話が続き相手の状況をよく知ったの対応が大切だと痛感しました。施設のスタッフは、細かいことまでも把握し、臨機応変に対応されているのには頭が下がります。最後に修了証書を頂き、和気藹々と楽しい反省会で幕を閉じました。体験して初めて分かる事が沢山あります。チャレンジ精神で一度お受けになりませんか？



車椅子介助実習

◇ 11月の文化・スポーツ活動内容

総参加者207名

英 会 話 3回29名	10月18日9名、11月1日・15日いずれも10名。 ぎっくり腰を患ったこと、ヘルニアの手術など健康の話のほか、ダンスの合宿でトランプのマジックをしたこと、みんなの前でその実演をして種明かしまで披露し、拍手喝采でした。 奥野 勇
カ ラ オ ケ 2回15名	10月20日6名、11月3日9名。秋は足早に行き冬の訪れを思わせる晩秋の午後のひと時。紅葉・冬の夜・白川郷・細雪・はぐれ雪虫等、季節感漂うものが多くそのほか誰もいない海・君恋し・愛の讃歌等、人恋しさつのるこの時期にぴったりの歌もありました。歌は心と脳に良い影響を与え、体も若返るように思います。皆様も是非一緒に歌いましょう。お待ち申し上げます。 田畑敦子
ミュージックベル 2回33名	11月7日16名、11月10日17名。 老人ホーム慰問の為に、琵琶湖周航の歌 水戸黄門等お年を召した方になじみの深い曲を中心に練習しました。 神崎富貴子
楽しいオカリナ 2回23名	10月18日15名、10月23日8名。 枚方市印田町にある本誓寺阿弥陀様の前で、星の秋・赤とんぼ・証城寺の狸ばやし・ふるさと等15曲を演奏し門徒の皆さに楽しんでいただきました。 徳丸洋子
マジック友の会 2回18名	10月19日9名、11月6日9名。 新入会者を迎え、和やかな雰囲気の中で、ハートのエースを当てる「カードマジック」と「お椀と玉」を練習しました。 植本壽満枝
オー・ジーンズ 1回11名	10月21日11名。 今月は、星の秋・荒城の月・月の砂漠・牧場の朝・いい湯だな 旅愁・北へ・川の流れるように・私の城下町・琵琶湖周航の歌・5番街のマリーへ・広い河の岸辺・Every Night When The Sun Goes Down を歌いました。中村好宏
ゴ ル フ 1回20名	11月13日20名（男性15名・女性5名）。参加のもと第65回コンペを開催 雨の予報はハズレ最後まで好天に恵まれ、ナイショットの連続？で和気あいあいの楽しい一日を過ごしました。 西岡雄二
テ ニ ス 4回38名	10月21日・28日19名、11月4日・11日19名。春日テニスコートもリニューアルされ場所も近くなり以前のテニス仲間も参加され人数も増えてきました。秋晴れの中、おやつタイムもあり楽しく練習しています。是非一度見学に来てください。お待ちしております。 南谷登代子
ウォーキング 0回0名	当期間中の活動はありませんでした。 1月14日（木）の例会は『仁和寺初詣と新年会』です。会報1月号の行事予定をご覧ください。 蜂谷直孝
カ ワ セ ミ 1回20名	10月22日20名。京阪守口市駅～難宗寺～淀川河川公園～佐太天満宮～仁和寺バス停までのコースを、爽やかな風の中、難宗寺のイチョウ、京街道（3キロ）淀川堤の散策を楽しく過ごしました。 山田 徹

注：活動期間は前々月16日～前月15日までが対象です。文末の氏名は、報告者・問い合わせ先

◇ 「運営委員会」だより ◇

事務局長 東平 守弘

11月度運営委員会11月9日実施。出席者24名。次の事項を報告・審議し了承された。

- ◆ 2015年10月度、時間預託活動・奉仕活動・入会退会者および会計報告
- ◆ 「天の川オータムフェスタ」収支決算並びに総括について報告
- ◆ 2016年度定時総会の開催日及び会場の決定について
- ◆ 2015年度日帰りバス旅行収支報告及び参加者のアンケートについて
- ◆ 枚方市の介護予防・日常支援総合事業について報告
- ◆ 2015年度「天の川クリーン&ウォーク」の報告（「天の川クラブ」から51名が参加）
- ◆ 10月度奉仕活動担当者会議の報告
- ◆ 時間預託委員会開催について

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介

「天の川」の前月号以降に入会いただいた方々をご紹介します。
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

(注：ふれあいルーム：ふれあいルーム「天の川」、ラポ：ラポールひらかた、MR：ミーティングルーム、
ユーカリ：南部生涯学習市民センター、菅原市民センター：菅原生涯学習市民センター)

行事予定 定例行事は下記の通りです。各月の該当曜日を確認願います。

＊1月1日～4日の行事はありません。

新入会員説明・懇談会	平日随時。	(10時から2時間と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
クリーン・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
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～10時間30分	南部市民センター
すこやか広場きょうぶん	毎週 平日 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	10時30分～11時30分	ファミリーポート
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
広場さぶり(子育て)	毎月指定日の火・金	10時30分～1時間	サプリ村野
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10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～16時30分	ラポ 部屋確認
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	春日テニスコート

12月(配布開始日の12月15日以降分のみ掲載)

17日 (木)	カキツバタ「サンドイッチ山」納山会と温泉	枚方市駅バス停9時14分	穂谷バス停10時
17日 (木)	カワセミ「黄桜酒造見学」昼食・予約制	10時	京阪丹波橋駅近鉄連絡通路
29日 (火)	事務所納め	13時	事務所

1月

5日 (火)	事務所始め	10時～	事務所
5日 (火)	スタッフ会	13時30分～	ふれあいルーム
12日 (火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
14日 (木)	ウォーキング「仁和寺初詣と新年会」	9時30分	枚方市駅中央改札
26日 (火)	家事支援提供者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
26日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2
27日 (水)	コーディネーター養成講座	10時～16時30分	ラポ4F MR1・2

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がけましょう。
新しく入会された方々のためにもお願いします。

発行：NALC「天の川クラブ」 編集者：向井 範雄・仁波 正之 発行責任者：和田 亮吉