

〈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.222 2016年2月
会員数832 (男327 女505 世帯559)

ボランティアの
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>

高齢者の生きがいを求めて

副代表 東平 守弘

日本の平均寿命が2014年女子は86.8歳になり世界1位、男子は80.5歳で世界2位と益々高齢化が進んでいます。2015年度には100歳以上が6万人を超えたと報道があり、その男女比率では女子87%、男子13%となっています。第一線を卒業された方が次に求めていくのは、高齢期を豊かな時間とする趣味や地域活動の場などの第3の居場所をつくることではないでしょうか。第3の居場所づくりをするための近道は過去の経験を生かせる趣味だと思います。

高齢社会が進む中で、私も今年から後期高齢者の仲間入りとなりました。ナルクの事務局や受託事業の担当として忙しい日々を送っていますが、ナルク入会前には旅行やプラモデル、ペーパークラフトの組立てなどを楽しんでいました。



ハーレーダビッドソンの模型（縮尺1/4）

写真は毎月縮小部品を購入し2年半がかりで組み立てたハーレーダビッドソンです。アクセルを廻すとマフラーから排気音が聞こえ、また警笛や、ヘッドランプも点灯し、方向指示器を押すとランプが点滅するなど、完成したときは我ながらホレボレした出来栄えに満足感一杯でした。

ナルク活動は時間預託・奉仕のボランティア活動を主体に、文化・スポーツでは多くのクラブがあり、その中でも誰でも自由に参加できるカワセミやウォーキング、JR青春キップによる小旅行。また地区会や地区サロンなど選択に困るほど多くあります。各リーダーは多くの会員に積極的に参加して頂けるよう願っています。

仲間との触れ合いは、自他ともに重要であり、ひいては日々生活を充実させるとともに、健康寿命の延長にも繋がると思います。

ナルクは地域貢献の一環として「地域包括ケア」の取り組みを進めていますが、会員の皆様の力を結集して、積極的な参加を期待しています。

◇送迎利用の料金システム

送迎は外出・移動困難な会員の通院や買物のほか、観劇・講演・墓参り・役所の手続きなど、生活の質を高める活動を提供しています。

送迎利用の料金システムを下記の事例で紹介いたします。

提供者宅→利用者宅→A病院→市役所→利用者宅→提供者宅

- ① 交通費：(上記の全走行距離)×50円/km
- ② 所要時間に関わる預託点数：
 - 1時間29分以下・・・1点
 - 2時間29分以下・・・2点
 - 以下これに準ずる。

送迎コーディネーター 川元 大生

③その他費用：高速道路料金・駐車場料金が発生した場合は利用者が負担する。

(注) 利用者の点数計算上の所要時間は介助・待機時間のみ算入。乗車中の時間は算入しない。

例えば、全走行距離が20kmで介助・待機時間の合計が3時間10分とした場合、
交通費：20km×50円＝1,000円
預託点数は3点（預託点数がない場合の寄付金は3点相当の寄付金）

送迎の問い合わせは事務所まで。

◇楽しい「英会話クラブ」

英会話クラブは現在10人のメンバーで、外国人の先生を招き、第1・3日曜日の午前中、ふれあいルームで開催しています。

私が平成16年にナルクに入会した当時から英会話クラブはありました。英会話能力ゼロに等しい私は、長年「英会話が出来たら楽しいだろうなあ」と思いながらも入会を申し出る勇気がありませんでした。

でも3年前、幼稚園から英語教室に通う孫娘の英語上達が刺激になり、意を決して入会を申し込みました。クラスの中で足を引っ張ることもしばしば。長年クラブで学んでこられたメンバーの皆さんに根気よくサポートしてもらい、少しずつですが英会話を楽しめる

神崎 富貴子（8地区）

ようになっています。

最近ルンルン気分で自宅に帰り、主人に「英会話に行くのが楽しい。分からない事が少しずつできるって嬉しい」と話すと「それはいいことや」と笑顔で返事が返ってきました。勇気を出してトライした私は、今、ナルクで人生の楽しみを一つ増やせつつあります。



◇「1地区会」会員増強で活動を活発に！

杉原 トモ子

12月11日、「がんこくずは店」で21名が参加して、今年度第3回目の地区会が開催されました。先ず東平事務局長よりナルク「天の川クラブ」の近況報告として、10月のオータムフェスタのこと、時間預託では利用が少なく活発な利用の要望、6月～8月の新会員増加キャンペーンは来年3月まで延長するなどのお話がありました。会員の入会は、紹介が多いため今後も引き続き推薦と口コミでの勧誘をお願いしたいとのこと。最近の新入会員は、活動の為に入られる方が多いと聞き、喜ばしい事だと思いました。

角山副代表からは、担当の庭木の剪定で、高所や松の木でも「ダメ」と決めずとりあえず申し込んで欲しいと話されました。

中村運営委員からは、地区交流会の話がありました。その後1地区会では初めての忘年懇親会がありビンゴゲームを楽しみ地区会は終わりました。



◇「5地区会」地区の活動について

宇仁 義明

昨年12月12日、24名出席の下、割烹「藤」にて地区会を開催しました。和田代表挨拶のあと植本代表代理から、ナルク「天の川クラブ」の地域包括ケアについての取り組みと時間預託活動、奉仕活動の全般についての報告があり、5地区はともに活発であると嬉しい報告がありました。



その後、西川運営委員から、地区内の利用と提供の状況と

12月3日行われた地区世話人交流会の報告があり、また1月27日開催予定のコーディネーター養成講座への参加要請がありました。

地区世話人の平・徳丸委員からは「オータムフェスタ」の開催までに多くの会合を持ち、大変だったが当日は楽しく開催できた事と、今後もフォークダンスなど楽しいイベントを開催して会員の親睦を図って行きたいと感想がのべられました。

夫々発表後、食事会・懇談に入り、飛び入りでオカリナと口笛そして全員で合唱して有意義な地区会を終えました。

◇「9地区会」身の廻りを考えましょう

三坂 詔子

12月15日（火）9地区会を東香里元町会館にて開催。ナルク「天の川クラブ」和田代表と会員の蜂谷講師をお迎えし、年末にもかかわらず9地区29名、地元の老人会より6名の参加者で開催しました。

一部として、蜂谷講師の「実践的な贈与・相続対策と注意点」と題したきめ細かい説明と充実した内容を解り易くお話頂きました。この問題は平素あまり必要性を感じず先送りしがちですが責任を持って対処する大切さを痛感いたしました。その後、和田代表から活

動状況の報告と今後の活動予定等発表があり、その後記念撮影で終了しました。

二部は、懇親会で会食と余興で盛り上がり和気あいあいの中、来春の約束をかわし団結力を更に感じる一日でお開きと致しました。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 預託活動 2015年12月実績 (合計 699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 ・エイジフ・L星が丘 生きがい創造学園 在宅生活援助	484 136名	青木 ヤス子 井口 保子 井上 逸子 岩坪 千寿子 内堀 サヨミ 岡本 妙子 河上 勲 木村 杏 近藤 輝男 酒田 昌子 清水 喜久子 平 里美 竹原 富子 中馬 妙子 豊嶋 イツ子 西川 昌子 濱田 一美 平岡 幸子 福山 詰子 前野 みよ子 松村 サヨ子 宮崎 清志 門口 よしみ 山下 千賀子 山中 峯雄 山本 典子 吉田 正男 和田 喜代美	赤木 都 池田 勝代 伊吹 知子 岩堀 周子 梅田 陽子 尾崎 せい 川部 道代 楠田 英子 近藤 秀子 澤田 良和 下家 昇 高木 永子 橋 佳寿子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 橘子 林 輝子 平野 賀世 藤 朋子 松浦 緑 松村 加代 森岡 康子 館 澄男 山下 徳子 山中 暁子 吉崎 秀子 吉田 佐知子	東 好秋 石西 正子 今井 洋三 上田 卓晃 遠藤 智多子 押江 一恵 川元 大生 熊岡 浪恵 合田 賢一 澤田 年江 高野 匡史 谷口 和夫 徳丸 洋子 中橋 博子 橋本 政喜 坂東 聡子 廣瀬 光男 藤井 史子 松尾 淑子 松本 幸子 森木 登美子 柳田 静子 山科 初子 山中 啓 吉崎 富美子 吉田 千恵子	安藤 博之 一宮 順世 今西 邦弘 植本 壽満枝 遠藤 育代 上澤 留吉 北川 忠雄 小谷 須奈枝 酒井 靖子 汐川 絢子 新道 美由紀 高野 美紀子 田淵 美佐子 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 浜田 佳代子 東田 幸子 廣瀬 邦子 藤井 好江 松永 久美子 三坂 詔子 森田 由利子 山口 祐右子 山田 倫子 山本 義信 吉澤 里美 吉野 嘉代子	五十嵐 睦美 井上 行弘 入江 みや子 碓氷 洋子 岡村 きよみ 亀田 雄子 橋田 美也子 小山 美智子 阪下 建一 四方 快枝 杉村 要子 高橋 敏子 伊達 みちよ 富平 恵理子 西岡 幸美 濱田 孝夫 人見 眞佐子 福留 和代 藤原 榮子 松永 紀美子 南谷 登代子 森脇 富美江 山口 紀子 山田 隆志 山本 悦子 吉田 昭子 和田 亮吉		
2	送迎	38 8名	安達 和彦 西川 昌子	今西 邦弘 山口 喬彦	上田 卓晃 山田 徹	岡本 俊治	川元 大生		
6	文化・スポーツ	18 14名	植本 壽満枝 田畑 敦子 三津 輝雄	奥野 勇 徳丸 洋子 南谷 登代子	神崎 富貴子 中村 好宏 宮本 琴江	櫛部 昭男 比江島 和加子 山田 徹	古布 啓治 藤井 史子		
7	生活研究アド	15	石西 正子	古布 啓治	汐川 絢子	3名			
8	コーディネート	24 16名	東 好秋 近藤 秀子 西川 美代子 吉田 正男	石西 正子 下村 和子 松村 サヨ子	岩坪 千寿子 高野 美紀子 山下 千賀子	押江 一恵 竹原 富子 山中 暁子	河上 勲 戸出 美穂子 吉崎 富美子		
9	事務所当番 事務所作業	120 32名	東 好秋 大辻 宏 古布 啓治 竹原 富子 中村 好宏 森岡 康子 山田 隆志	池上 愛子 岡本 年昭 進藤 伊公子 鶴岡 知恵子 濱田 一美 矢野 紀之 和田 亮吉	今柴 菊子 亀田 美穂子 妹尾 美紗子 東平 守弘 三塩 美津江 山口 喬彦	梅田 壽雄 神崎 富貴子 蕎麦谷 寿美子 富平 恵理子 宮崎 清志 山添 栄造	大亀 恵子 久保 百合 竹内 照恵 豊嶋 イツ子 向井 範雄 山田 徹		
1	福祉車両	0	川元 大生	1名					

奉仕活動 2015年12月実績 (合計 902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	215 70名	青木 ヤス子 梅岡 昌美 押江 一恵 木村 明子 下野 公子 高橋 敏子 鶴岡 知恵子 中村 太一	井口 保子 大亀 恵子 笠原 加寿子 久保田 カツ 下村 和子 竹中 嘉代子 徳丸 洋子 永盛 喜國	岩坪 千寿子 大倉 哲郎 河上 勲 庫本 方明 田岡 治子 谷垣 孝子 戸田 間理子 永吉 悦子	上田 卓晃 岡村 きよみ 川畑 美恵子 澤田 年江 田岡 祥光 種田 ナス子 戸出 美穂子 西村 洋子	植本 壽満枝 奥野 勇 神崎 富貴子 清水 雅子 高木 永子 角山 カズコ 中川 良子 野嶋 順子		

		野村 文夫 浜田 佳代子 藤井 史子 松村 みや子 森川 清美 吉崎 富美子	橋本 美也子 濱田 一美 藤場 邦子 南谷 登代子 山口 祐右子 吉田 正男	波多野 美智子 平尾 京子 松浦 緑 向井 範雄 山口 晃 若林 理恵子	蜂谷 直孝 廣瀬 邦子 松浦 多摩江 向井 明美 山本 典子 和田 亮吉	蜂谷 照美 福留 和代 松永 紀美子 村田 圭子 吉崎 秀子 和田 喜代美
2 子育て 学童保育支援 子ども安全見守り隊 親子広場支援 いきいき広場	149 33名	青木 宏平 大辻 宏 古布 啓治 竹原 富子 野村 文夫 宮崎 清志 山田 哲太郎	東 好秋 岡副 一枝 澤田 年江 谷口 和夫 濱田 一美 森井 禮子 和田 亮吉	岩坪 千寿子 押江 一恵 下村 和子 戸田 間理子 廣田 俊郎 森本 賢二 和田 喜代美	上田 卓是 神崎 富貴子 蕎麦谷 東造 西岡 幸美 福村 清美 山口 祐右子	遠藤 保江 小石川 光夫 竹中 嘉代子 西島 治子 三津 輝雄 山下 千賀子
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	62 42名	青木 宏平 上田 卓是 川上 一富貴 四方 快枝 名倉 正樹 藤井 好江 松本 輝夫 森本 賢二 吉田 正男	青木 ヤス子 宇仁 義明 古布 啓治 下村 和子 濱田 孝夫 藤原 和希 三津 輝雄 山口 祐右子 吉田 千恵子	浅野 明子 浦口 紀子 小山 美智子 高橋 保 林 輝子 堀田 英雄 宮永 田鶴子 山田 徹	東 好秋 遠藤 智多子 近藤 輝男 竹原 富子 廣田 靖子 松浦 緑 宮本 利明 山田 倫子	今西 邦弘 大辻 宏 澤田 良和 田中 一美 福田 勝博 松村 サヨ子 宮本 琴江 山田 隆志
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	82 34名	青江 政行 今西 邦弘 北川 忠雄 下村 和子 藤井 好江 向井 範雄 山田 倫子	秋山 季久雄 上田 卓是 木村 和夫 竹原 富子 藤原 和希 向井 明美 山田 隆志	東 好秋 宇仁 義明 木村 杏 西川 善郎 松村 サヨ子 柳澤 卓 吉崎 富美子	今井 洋三 大亀 恵子 古布 啓治 蜂谷 直孝 松本 輝夫 山口 喬彦 四角 利和	今栄 菊子 大辻 宏 下村 英男 蜂谷 照美 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	394 128名	青江 政行 池上 愛子 井藤 しのぶ 植本 壽満枝 大村 三女子 亀田 美穂子 岸岡 夏絵 栗谷 加代子 合田 賢一 四方 快枝 妹尾 美紗子 高野 美紀子 谷脇 文江 辻 洋子 戸出 美穂子 中橋 博子 西川 昌子 野村 文夫 福井 寛美 本多 澄子 三塩 美津江 向井 範雄 山崎 健 山田 隆志 横山 みゆき 四角 利和	明智 千佳 池田 勝代 今井 洋三 梅田 壽雄 岡村 きよみ 亀田 雄子 木村 明子 光明 幸子 斉藤 政子 清水 次雄 蕎麦谷 東造 高橋 保 種田 ナス子 角山 正男 富平 恵理子 中村 太一 西川 美代子 蜂谷 直孝 福留 和代 松村 サヨ子 三津 輝雄 村上 弘子 山下 千賀子 山本 義信 吉崎 富美子 若林 重次	浅野 明子 池淵 洋子 今西 邦弘 浦口 紀子 奥野 忠子 河上 勲 久保 百合 古布 啓治 酒井 靖子 清水 雅子 蕎麦谷 寿美子 竹原 富子 田淵 美佐子 鶴岡 知恵子 中嶋 庸子 中村 好宏 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 松村 加代 南谷 登代子 森本 賢二 山科 初子 山本 典子 吉澤 里美 和田 亮吉	東 好秋 石西 正子 岩崎 澄子 遠藤 育代 押江 一恵 川元 大生 庫本 方明 近藤 輝男 佐々田 雅春 下村 和子 平 里美 橘 佳寿子 中馬 妙子 東平 守弘 中西 紀代子 西尾 千鶴子 根来 和子 久本 ひさ子 福山 喆子 松本 輝夫 宮永 田鶴子 館 澄男 山田 徹 山本 美代子 吉田 正男	井口 保子 一宮 順世 上田 卓是 大上 登茂子 紙屋 クミ工 神崎 富貴子 庫本 美弥子 近藤 秀子 澤田 良和 杉原 トモ子 田岡 治子 谷口 和夫 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 西岡 幸美 野口 弘 廣田 靖子 藤原 和希 松本 幸子 宮本 利明 柳田 静子 山田 倫子 行元 東洋 吉房 勝治郎

予告：包丁研ぎの日 詳細は3月号に掲載

3月23日（水）事務所にて包丁研ぎを行います。 ハウスヘルパー担当：東



新入会員交流会開催のご案内



ナルク「天の川クラブ」活動の紹介と、新入会員の皆様からご意見や要望などを聞きながら親睦を図って、活動開始の手掛かりとするために、「新入会員交流会」を開催致します。

入会后、すでに活動に参加して頂いている

方、これから活動を考えておられる方、皆様の忌憚のないご意見の交換が出来る事を期待しています。お忙しい事とは存じますが、お繰り合わせの上ご参加下さい。

なお、準備の都合上、申込締め切り期日までに出席のご返事をください。

<記>

日時：2016年3月23日(水) 13:30~16:30

場所：ラポールひらかた 4F ミーティングルーム1・2

住所：新町2丁目 1-35 ☎845-1602 枚方市駅より徒歩5分

対象者：過去2年間(2014年1月~2015年12月)に入会された会員

その他希望者

- 内容
1. ナルクについて
 2. ナルク「天の川クラブ」について
 3. 活動紹介(時間預託活動、奉仕活動、部門別活動)
 4. 懇談

申込み締め切り：2016年3月10日(木)

申込み先：「天の川クラブ」事務所へ

TEL 072-846-3975 FAX 072-846-4001

(会員研修担当) 石西正子 今栄菊子 植本壽満枝 中馬妙子 戸出美穂子 西川昌子



お知らせ

ひらかた防災学校

日時：2016年3月6日(日) 10:00~15:00

場所：サブリ村野

テーマ：学んで守ろう わが身わがまち

「防災や減災」に備えて災害時の実際の対応等を体験するイベントです。

実施内容：午前(10:00~12:00) しょう太くん、救急救命講習、給水車、

その他各参加団体の展示・体験等。

午後(13:00~15:00) 「みんなの避難訓練」、起震車、煙道、水圧、風圧、

災害弱者各体験等を行います。

ハンドマッサージ 10:00~12:00 (体育館)

オー・ジーンズ(演奏と歌) 13:00~13:40 (1階教室)

皆様方のご参加をお願い致します。 担当：東 好秋 山田 徹

◇ 1月の文化・スポーツ活動内容

総参加者数156名

英 会 話 0回0名	この期間の活動はありませんでしたが、12月21日(月)恒例のランチパーティ懇親会を開催した。Erickの周りでは英語混じりの会話が飛び交ううち、夫婦の馴れ初めは?と順次質問したので、各々若い頃の思い出話に花が咲いた。 奥野 勇
カ ラ オ ケ 2回15名	12月15日7名、1月5日8名。暖冬が突然の寒気に!!それでも例会は開催。暖かい部屋で、冬の星座、ひとひらの雪、かあさんの歌、なごり雪等春待つ心の歌声でした。挑戦する気持ちが貴方を若々しくという言葉に導かれNHKのど自慢に応募しましたが予選に呼ばれたメンバーはゼロでした。 田畑敦子
ミュージックベル 1回15名	12月19日15名。施設にクリスマスの曲を中心に演奏に行きました。赤鼻のトナカイ・シングルベル等数曲を披露しました。 神崎富貴子
楽しいオカリナ 1回12名	12月25日12名。 ケアハウス「つくしんぼう長尾」のクリスマス会に出張演奏。サンタ帽でシングルベル・聖夜等のクリスマスソングを、かあさんの歌・リンゴの唄と一緒に歌っていただき、入居者30名様と楽しみました。 徳丸洋子
マジック友の会 1回8名	1月8日8名。恒例により練習日を『新年会』とし懇親を深めました。次年度活動計画についても協議し、留守家庭児童会の参加(1~2回)、施設訪問(4~5回)を推進することにしました。 植本壽満枝
オー・ジーンズ 1回9名	12月16日9名。雨降りお月、兎のダンス、海、故郷の空、浜辺の歌、さらば恋人、この木なんの木、サン・トワ・マミー、青春時代、夜明けの歌、よこはまたそがれ、広い河の岸边、ホワイト・クリスマスを歌いました。 中村好宏
ゴ ル フ	当期間中の活動はありませんでした。 西岡堆二
テ ニ ス 4回47名	12月16日・23日ともに12名、1月6日11名、13日12名。 年末年始は暖冬だったのでのびのびと練習できました。でも寒気の到来のニュースもあります。風邪をひかないよう怪我をしないよう準備体操も怠っていません。春日テニスコートに変わってから時間変更し10時~12時です。 南谷登代子
ウォーキング 1回13名	12月17日13名。 枚方最高峰のサンドイッチ山登山や落ち葉の積もった穂谷の山を散策し、白旗池の綺麗なオシドリにも大感動。そして枚方八景の一つの国見山の展望を楽しみ、恒例のお風呂に入り賑やかな納山会を終えました。 榎部昭男
カ ワ セ ミ 1回37名	12月17日37名。 京阪丹波橋駅~御香宮神社~黄桜カッパカントリーまでの散策。12月は、年一度の親睦昼食会の実施で「歩いて、食べて、飲んで、喋って」で一日を楽しく過ごしました。 山田 徹

活動時間は、前々月16日~前月15日までの報告です。注: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

1月度運営委員会1月12日実施。出席者24名。

次の事項を検討し了承された。

- ◆ 2015年12月度、時間預託活動・奉仕活動・入会退会者および会計報告
- ◆ 2016年度定時総会の実施時間と開催内容について
- ◆ 枚方市介護予防・日常生活支援総合事業の第1層協議体の会議(1月6日)について
- ◆ 第13回北河内地区間連絡会議の開催について
- ◆ 平成27年度「福祉サービス第三者評価調査会」養成研修参加について
- ◆ ナルク本部開催の時間預託委員会(1月7日)について
- ◆ 2015年度コーディネーター養成講座の募集状況の報告
- ◆ 2015年度「新入会員交流会」3月23日の開催について

◇「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
加藤孝子	枚方市藤阪西町(10)	佐藤繁子	枚方市上野 (3)
正岡哲也	保代 枚方市田口 (3)	田中節子	枚方市村野南町(4)
下田寅夫	清子 枚方市岡本町 (5)		

(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、
ユーカー：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。

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
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

2月 (配布開始日の2月9日以降のみ掲載)

18日 (木)	ウォーキング「兵庫・綾部山梅林」	8時	JR京橋駅改札
19日 (金)	ハンドマッサージ練習会	10時～12時	ふれあいルーム
20日 (土)	3地区会	13時30分～	輝きプラザ「きらら」
23日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2
25日 (木)	カワセミ「京都御苑散策」	10時	京阪三条駅中央改札
26日 (金)	7地区会	10時～	楽寿荘

3月

6日 (日)	ひらかた防災学校	10時～15時	サプリ村野
7日 (月)	スタッフ会	10時～	ふれあいルーム
14日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
17日 (木)	ウォーキング「賤ヶ岳と余呉湖」	8時30分	JR京都駅西口改札
23日 (水)	新入会員交流会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
24日 (木)	カワセミ「枚方の歴史散策」	10時	京阪御殿山駅改札

名札をつけましょう! イベントや地区会に参加する時は、名札をつけましょう。

また、初対面の人に名前や地区名を聞く場合は、対応に注意しましょう。