〈 **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.223 2016年3月 会員数827 (男325 女502 世帯556)

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

ナルクは安心な生活のお手伝いをします 副代表 梅田 壽雄

早や、今年も桜の季節になり月日の経つの が早く感じるのは私だけでしょうか。

3月は多くの企業や官庁の決算期になります。ナルク「天の川クラブ」も3月の年度末を控え決算並びに次年度事業計画の策定に入っています。

少し早いですがこの一年を振り返ってみますと本年度の最大の課題は会員増強の取り組みでした。皆様の「声かけ」のお陰でこの一年間で20数名の増加が見込めます。

しかし、残念ながら退会される方も多く、 今一度、ナルクの基本的な活動である時間預 託についてのご理解を深めていただき今後 も末永く会員であってほしいと願っていま す。

時間預託活動には、家事介助・支援、庭の 手入れ、ハウスヘルパー、送迎、パソコン指 導の5部門の活動があります。

過去5年間の活動点数は年々減少の傾向

にあり、2011年度(3,178点)に比べ 2015年度(推定2,407点)は25%の 減少となっています。

一方、自分の預託点利用は2011年(761点)に比べ2015年(推定822点)は8%の増加になっています。 部門別には下表の通りです。

これらから読み取れることは、家事介助と 送迎の活動は、9割以上の方が預託点数のな い会員の利用で、ハウスヘルパー、庭の手入 れ、パソコン指導では半分以上の方が預託し ている点数を活用されています。これらの活 動は高齢化に伴いお手伝いがほしい項目ば かりです。

預託点数のない会員の皆様もお助けがほ しい時は、気軽にナルクを活用して安心して 豊かな日常生活をお送りいただきたいと念 願しています。

2011年度:2015年度(推定値)の比較

| | 2011年度 | | | 2015年度(推定値) | | |
|----------|--------|-------|-----|-------------|-------|-----|
| | 活動点数 | 内点数利用 | 利用率 | 活動点数 | 内点数利用 | 利用率 |
| 家事介助 | 1,773 | 260 | 15% | 998 | 81 | 8% |
| 庭の手入れ | 658 | 227 | 34% | 509 | 290 | 57% |
| ハウスヘルパー | 154 | 60 | 39% | 212 | 155 | 73% |
| 送迎(預託利用) | 192 | 5 | 3% | 178 | 13 | 7% |
| パソコン指導 | 401 | 209 | 52% | 510 | 289 | 56% |
| 合計 | 3,178 | 761 | 24% | 2,407 | 822 | 34% |

◇「おおきに!」の喜びを聞くために 庭・植木手入れコーディネーター 角山 正男

3年前(2013年)、庭・植木の手入れについて皆さんにお願いしました。

提供者の高齢化に伴い提供が段々と厳しくなっていることに鑑み

①活動は、「草引きや水やり」を基本とし ②脚立を必要とする剪定は、簡易な作業を中心にしたいと広報しました。

(技術を要する松の剪定や高所での作業が困難となってきた。)

- 一方会員の皆さんから次のような声がありました。
- 1、年齢を言われると頼みにくい。気が引ける。
- 2、松があると他の木もやってもらえないと思う。
- 3、低い木は自分でできるが、高い木は頼みたい。

あれから3年、

- 1、地区毎に活動体制が確立してきました。
- 2、自地区に提供者が不足のときは、他地区に応援を求め対応するしくみが定着してきました。
- 3、松の手入れに興味を持ち、研鑽されている方も増えています。
- ・松の手入れを申し込んでください。
- 高木は伐って木を小さくするなどの相談もお受けします。
- 各地区のコーディネーターが相談に応じます。
- ・今までの躊躇する思いを払拭してください。
- 何よりも安全を優先し、事故の無い提供に徹します。

◇ミュージックベルを楽しんでいます

和田 亮吉(5地区)

ベルの活動には、約10年前の発足当初から参加しています。現在メンバーは18名、 男性2名で月2回若い女性の先生の指導で 練習に励んでいます。

二人一組・8つの音階に別れ一つの曲を音符ごとに受け持ち、左右に持ったベルを自分の音符が来たら鳴らし、一つの曲を演奏していきます。

たまには、右左を間違ったり、リズムに合わず鳴らしたり、また、手より口の方が活発な方もおられ(笑)、先生の指導にも笑いが絶えません。

活動は、施設や小学校などで、お年寄りには昔懐かしい曲を、小学校では、主に童謡を

演奏しています。しかし、最近は、童謡を知らない子どもたちが多く、私達のあまり知らない「アニメ」の主題歌などの曲も練習しています。

練習中は、譜面を目で追いながら自分の音符を鳴らしてメロディーをつないでいくため、集中力が欠かせません。一つの曲が終わるまで、見る・聞く・打つ、三つの動作を集中させるため、脳の活性化が図られ認知症予防にも役立つのでは? と思っています。

最近、久しぶりに男性の入部という嬉しい ニュースもありました。男3人で結束し、女性たちと共にこれからも楽しく活動してい きたいと思っています。

◇「6地区会」懇親会で新しい年の絆を深める

河上 勲

2015 年度第3回地区会は、1月22日(金)12時半から枚方公園の割烹「藤」で、32名の参加のもと懇親会を兼ねて開催しました。

下村会員による乾杯の後、テーブル毎に 1人30秒の自己紹介をして和気あいあいの 中、会食しながら歓談しました。

会食後は、6地区の現状報告(70世帯、 会員数 104名)、2月予定の拡大世話人 会・ロックサロン・けやき通りの清掃活動 等について伝えました。

つづいて、近藤統括よりナルク「天の川 クラブ」の現況報告として、地域包括ケア システムすなわち「枚方市介護予防・日常 生活支援総合事業」が準備検討委員会から 更に進み、地域貢献の一翼を担うボランテ ィアとして、その受け皿としての体制を整える必要性についての話がありました。

アトラクションでは、マジッククラブの植本さん、吉田さんが披露し、最後に20周年記念行事で披露した手話「ふるさと」を全員で大合唱して閉会としました。



◇北河内地区拠点間会議に参加して

事務局次長 向井 範雄

第13回目のNALC北河内地区拠点間連絡会議が、2月1日に門真の松心会館で7拠点、23名の参加で開催されました。

本部からは高畑会長が出席され、新会員獲得のため会員増強キャンペーンを当面、延長



するというお話がありました。

前半の各拠点の活動実績と現状報告では、 会員が頭打ちのうえ、高齢化が進んでいるの で、提供者不足が深刻だという意見が多く聞 かれました。

後半のフリーディスカッションでは、本部の組織改革と、地域包括ケアシステムにかかわる総合事業について白熱した論議が交わされました。

和田代表が地域包括ケアシステムすなわち「枚方市介護予防・日常生活支援総合事業」については、枚方市と密接に意見交換を進めていると発表しました。他拠点では活動を維持するのが精いっぱいで、とても新規事業に参入する余裕がないという意見もあり、拠点間でかなり温度差があると実感しました。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 預託活動 2016年1月実績

(合計446 点)

| ポランティア 提供 | | | 1 1 7 3 2 | | T D / C O + 111 | - +LTL=#2\ | <u> </u> |
|--|----------------------------|-----|-----------|---------|-----------------|------------|----------|
| 提供 90名 石西 正子 伊吹 知子 入江 みや子 岩坪 干寿子 上田 卓是 遠藤 智多子 遠藤 育代 本村 音 本子 大村 音 本子 大地 市 本村 音 本子 大地 市 本子 市村 本村 音 本子 市村 本村 市 本子 市村 本村 市 本子 市村 本子 市村 本子 市村 本村 市 本子 市村 本村 市 本子 市村 本子 本子 本子 本子 本子 本子 本子 本 | 区分 提供活動 | 点数 | | | | | |
| 植本 | 1 | | | | | | |
| 家事・介助 ・話し相手・傾聴 ・外出介題 ・身辺介護 ・身辺介護 ・食事作り・配膳 歴・植木の手入れ | 提供 | 90名 | | | | | |
| ・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 ・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 ・エイジド・し星が 生きがい創造学園 在宅生活援助 倉本 幸子 定井 節子 原理 年子 一類 美佐子 一声 一度 東田 幸子 人見 真佐子 高橋 敏子 一時 神子 一方 一月出 美徳子 一時 一月出 美徳子 一月出 美徳子 一月出 美徳子 一月間 みよ子 松村 加代 松本 幸子 一十二十分子・し星が 生きがい創造学園 在宅生活援助 一美 一日本 一月 一月 一月 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 | | | 植本 壽満枝 | 梅田 壽雄 | 梅田 暘子 | 遠藤 智多子 | 遠藤 育代 |
| ・外出介助 ・身辺介護 ・買い物・洗濯 ・食事作り・配膳 定井 節子 平 里美 高木 永子 高橋 敏子 高橋 女 神橋 博子 永吉 悦子 西岡 辛美 西川 昌子 西川 美代子 西本 雅子 高本 政喜 河田一美 東田 幸子 高祖 佐和子 高祖 佐和子 高田 昭子 一口 名言 山口 紹子 古田 田 高吉田 田 名吉田 田 名 古田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 古 田 田 名 七 七 五 田 名 七 七 五 日 日 名 名 七 七 五 日 日 名 名 七 七 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 | 家事・介助 | | 岡村 きよみ | 尾崎 せい | 押江 一恵 | 北川 忠雄 | 木村 杳 |
| ・身辺介護 ・買い物・洗濯 ・食事作り・配膳 平里美 田渕 美佐子 西岡 幸美 西岡 幸美 西岡 幸美 西岡 幸美 西川 昌子 西川 昌子 西川 昌子 西川 昌子 西川 昌子 西川 美代子 西園 本美 西川 昌子 西川 美代子 西園 本美 八ウスヘルパー バソコン指導 ・サンセール香里園 ・エイジF・L星が もおい創造学園 在宅生活援助 本籍子 預報 光男 育数 光男 前野 みよ子 松村 加代 森木 登美子 山口 喬彦 山口 総子 古田 昭子 松浦 縁 松浦 縁 松浦 縁 松浦 縁 田子 前野 みよ子 森脇 富美江 田口 総子 山口 総子 山田 総子 吉田 正男 松浦 多摩江 松浦 縁 田子 田田 除子 吉田 正男 地下 千賀子 田田 除子 高大 金 高大 金 高大 山田 除本 日間 高子 日間 高子 日間 高子 日間 高子 山田 除本 日間 高子 日間 高子 日間 高子 山田 除本 日間 高子 日間 高子 日間 高子 日間 高子 日間 正子 日日 石西 正子 子名 上田 卓是 宮崎 清志 日田 知 教子 南谷 登代子 宮崎 清志 日田 御 岡本 俊治 川元 大生 宮崎 清志 日田 御 川元 大生 日間 高代美 9 本 水・大工 日の 石西 正子 子名 上田 卓是 日畑 教子 同谷 登代子 宮本 琴江 岡本 俊治 日畑 教子 高谷 登代子 宮本 琴江 川元 大生 日間 高大 日田 田 第 子 一方名 日日 石西 正子 子名 田畑 教子 南谷 登代子 宮本 琴江 日田 東 日畑 教子 南谷 登代子 宮本 琴江 角山 正男 日田 三男 一方布 宮治 道藤 伊公子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | 話し相手・傾聴 | | 倉本 幸子 | 光明 幸子 | 小谷 須奈枝 | 近藤 秀子 | 酒田 昌子 |
| ・買い物・洗濯・食事作り・配膳 ・度事作り・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星が生きがい創造学園を主き活援助 29 安達 和彦 今西 邦弘 上田 卓是 宮崎 清志 山田 徹 全美 和別 書子 内見 原本 接子 内部 大生 中間 本子 中間 富子 東平 守弘 富平 恵理子 世間 本子 中間 富子 大辻 宏 | • 外出介助 | | 定井 節子 | 澤田 年江 | 汐川 絢子 | 四方 快枝 | 清水 喜久子 |
| ・食事作り・配膳 戸出 美穂子 豊嶋 イツ子 中橋 博子 永吉 悦子 西尾 千鶴子 西岡 幸美 西川 昌子 西川 美代子 西本 雅子 橋本 政喜 漢田 一美 東田 幸子 人見 眞佐子 平岡 幸子 平野 賀世 藤井 好江 水プスヘルパー 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 生きがい創造学園 在宅生活援助 厳財 邦子 福山 佐和子 藤 朋子 松村 サヨ子 商谷 登代子 三宅 順子 向井 範雄 後別 山口 郡彦 山口 郡子 吉崎 富美子 和田 嘉吉 吉澤 里美 吉田 昭子 吉田 正男 吉野 嘉代子 和田 京吉 和田 喜代美 宮崎 清志 山田 徹 名 文化・スポーツ 12 奥野 勇 織田 龍彦 田畑 敦子 宮本 琴江 日の西 正子 大社 宏 宮崎 本程 昭 東野 子 大社 宏 岡本 年昭 塩藤 伊公子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 9 事務所当番 事務所作業 116 東 好秋 今栄 菊子 東平 守弘 富甲 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | • 身辺介護 | | 平 里美 | 髙木 永子 | 高橋 敏子 | 橘 佳寿子 | 田中 博 |
| 庭・植木の手入れ ハウスヘルパー パソコン指導 本期 辛美 東田 幸子 原瀬 光男 前野 みよ子 松村 加代 松本 幸子 福祉施設 ・サンセール香里園 ・エイジF・L星が 生きがい創造学園 在宅生活援助 松末 東田 幸子 松村 加代 松本 幸子 前野 みよ子 松村 加代 松本 幸子 前子 前野 みよ子 松村 加代 松本 幸子 前子 前野 みよ子 松村 加代 松本 幸子 前子 山口 喬彦 山中 啓 山本 義信 吉田 昭子 吉田 正男 吉野 嘉代子 和田 亮吉 和田 喜代美 地田 倫子 山田 隆志 吉澤 里美 吉田 正男 吉野 嘉代子 和田 亮吉 和田 喜代美 2 送迎 日 (29)名 下村 英男 り名 文建 和彦 亨名 下村 英男 り名 下村 英男 西川 昌子 宮崎 清志 地田 徹 山田 後 湖田 龍彦 田畑 敦子 南谷 登代子 宮本 琴江 日 四本 経 地田 徹 川元 大生 田畑 徹 家本 洋子 宮崎 清志 地田 徹 8 コーディネート 事務所作業 10 石西 正子 7名 松村 サヨ子 高崎 富美子 り名 大連 惠子 大辻 宏 福田 美語子 大社 宏 福田 美語子 大社 宏 名 日 日 東 好秋 今栄 菊子 福田 壽雄 大亀 惠子 大社 宏 名 日 日 高貴子 八名 日 日 東 好秋 今栄 菊子 東平 守弘 富田 悪理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 大連 惠子 大社 宏 名 日 石西 正子 大社 宏 名 日 石西 正子 大社 宏 名 日 日 高貴子 大社 宏 名 日 日 日 高貴子 大社 宏 名 日 日 日 高貴子 大人皇 医 日 日 日 高貴子 大社 宏 名 日 日 日 高貴子 大社 宏 名 日 日 日 日 一 日 日 高貴子 日 日 富貴子 日 日 富貴子 日 日 日 富貴子 日 日 日 日 二 日 日 富貴子 日 日 富貴子 日 日 日 富子 日 日 日 富子 日 日 富貴子 日 日 富貴子 日 日 日 富子 日 日 富貴子 日 日 富子 日 日 富貴子 日 日 日 富子 日 日 日 富子 日 日 日 富子 日 日 富子 日 日 日 富子 日 日 日 富子 日 日 日 日 日 日 日 日 富子 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 | ・買い物・洗濯 | | 田渕 美佐子 | 中馬 妙子 | 角山 正男 | 鶴岡 知惠子 | 徳丸 洋子 |
| 庭・植木の手入れ ハウスヘルパー パソコン指導 次男 簡野 みよ子 松村 加代 森木 登美子 地口 喬彦 山口 総子 生きがい創造学園 在宅生活援助 東野 勇 第田 昭子 大生 中間 幸子 福山 佐和子 森木 登美子 松村 加代 森木 登美子 地口 喬彦 山中 啓 古田 昭子 門口 よしみ 前野 みよ子 松村 加代 松本 幸子 南谷 登代子 吉崎 富美子 吉田 田男 吉田 正男 吉田 正男 吉野 嘉代子 館 澄男 柳田 静子 山田 隆志 古崎 富美子 市澤 里美 和田 高吉 加田 隆志 日田 昭子 2 送迎 を達 がい創造学園 在宅生活援助 29 9名 下村 英男 四川 昌子 日名 り名 下村 英男 の 日名 り名 下村 英男 の 日名 り名 日名 り名 日名 日名 日名 日名 日名 日名 日名 日名 日名 日名 日名 日名 日名 | 食事作り・配膳 | | 戸出 美穂子 | 豊嶋 イツ子 | 中橋 博子 | 永吉 悦子 | 西尾 千鶴子 |
| ハウスヘルパーパソコン指導 廣瀬 光男 前野 みよ子 松浦 緑 松浦 緑 本浦 多摩江 松尾 淑子 内計 野雄 松村 加代 松本 幸子 南谷 登代子 三宅 順子 内井 範雄 森木 登美子 森脇 富美江 門口 よしみ 舘 澄男 柳田 静子 山口 高彦 山口 紀子 山下 千賀子 山田 倫子 山田 隆志 吉田 昭子 吉崎 富美子 吉澤 里美 吉田 昭子 吉田 正男 吉野 嘉代子 和田 亮吉 和田 喜代美 老きがい創造学園 在宅生活援助 2 送迎 29 安達 和彦 今西 邦弘 上田 卓是 宮崎 清志 山田 徹 名子 大江島 和加子 藤井 史子 南谷 登代子 宮本 琴江 6 文化・スポーツ 12 奥野 勇 総田 龍彦 田畑 敦子 京本 琴江 日西 正子 大江島 和加子 藤井 史子 南谷 登代子 宮本 琴江 8 コーディネート 7名 松村 サヨ子 吉崎 富美子 予務所作業 10 石西 正子 上田 卓是 押江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 石西 正子 上田 卓是 押江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 上部 卓景子 大社 宏 福田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | | | 西岡 幸美 | 西川 昌子 | 西川 美代子 | 西本 雅子 | 橋本 政喜 |
| パソコン指導 | 庭・植木の手入れ | | 濱田 一美 | 東田 幸子 | 人見 眞佐子 | 平岡 幸子 | 平野 賀世 |
| 福祉施設・サンセール香里園・エイジF・L星が・サンセール香里園・エイジF・L星が・サンセール香度 山中 啓 山本 義信 山本 典子 吉崎 富美子 吉澤 里美吉田 昭子 吉田 正男 吉野 嘉代子 和田 亮吉 和田 喜代美生きがい創造学園 在宅生活援助 山中 啓 山本 義信 山本 典子 吉崎 富美子 吉澤 里美吉田 昭子 吉明 正男 吉野 嘉代子 和田 亮吉 和田 喜代美生活援助 2 送迎 29 安達 和彦 | ハウスヘルパー | | 廣瀬 光男 | 廣瀬 邦子 | 福山 佐和子 | 藤 朋子 | 藤井 好江 |
| 福祉施設 ・サンセール香里園 ・エイジF・L星が 生きがい創造学園 在宅生活援助 2 英迎 29 安達 和彦 今西 邦弘 上田 卓是 岡本 俊治 川元 大生 宮崎 清志 山田 徹 6 文化・スポーツ 12 奥野 勇 織田 龍彦 田畑 敦子 徳丸 洋子 京本 琴江 8 コーディネート 10 石西 正子 上田 卓是 押江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 9 書務所当番 事務所作業 事務所作業 116 実 好秋 今栄 菊子 梅田 壽雄 大亀 惠子 大辻 宏 岡本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | パソコン指導 | | 前野 みよ子 | 松浦 緑 | 松浦 多摩江 | 松尾 淑子 | 松村 サヨ子 |
| ・サンセール香里園・エイジド・L室が 山口 喬彦 山口 紀子 山本 義信 山本 典子 吉崎 富美子 吉澤 里美 吉田 昭子 吉田 正男 吉野 嘉代子 和田 克吉 和田 喜代美生きがい創造学園 在宅生活援助 上田 卓是 岡本 俊治 川元 大生 宮崎 清志 山田 徹 個 第子 成丸 洋子 永吉 悦子 宮本 琴江 2 送迎 29 タ名 下村 英男 西川 昌子 宮崎 清志 山田 徹 東野 勇 織田 龍彦 田畑 敦子 徳本 登代子 宮本 琴江 6 文化・スポーツ 12 奥野 勇 比江島 和加子 藤井 史子 南谷 登代子 宮本 琴江 東野 勇 総村 サヨ子 吉崎 富美子 日本 東 が入 サヨ子 吉崎 富美子 9 事務所当番 事務所作業 116 29名 福田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | | | 松村 加代 | 松本 幸子 | 南谷 登代子 | 三宅 順子 | 向井 範雄 |
| ・エイジF・L星が 山中 啓 古田 昭子 山本 義信 山本 典子 吉崎 富美子 吉澤 里美吉田 昭子 吉田 田男 吉野 嘉代子 和田 亮吉 和田 喜代美 古田 昭子 吉田 田男 吉野 嘉代子 和田 亮吉 和田 喜代美 記述 京宅生活援助 29 安達 和彦 今西 邦弘 上田 卓是 宮崎 清志 山田 徹 別元 大生宮崎 清志 山田 徹 別子 徳丸 洋子 永吉 悦子 宮崎 清志 山田 徹 別子 徳丸 洋子 京吉 悦子 宮本 琴江 6 文化・スポーツ 12 奥野 勇 織田 龍彦 田畑 敦子 徳丸 洋子 京本 琴江 上田 卓是 市谷 登代子 宮本 琴江 日田 卓是 市谷 富美子 日崎 富美子 日田 寺屋 大亀 惠子 大辻 宏 日本 年昭 東 野務所作業 日本 年昭 倉田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 観岡 知恵子東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | 福祉施設 | | 森木 登美子 | 森脇 富美江 | 門口 よしみ | 舘 澄男 | 柳田 静子 |
| 生きがい創造学園 在宅生活援助 29 安達 和彦 今西 邦弘 上田 卓是 宮崎 清志 山田 徹 岡本 俊治 川元 大生 宮崎 清志 山田 徹 6 文化・スポーツ 12 奥野 勇 織田 龍彦 田畑 敦子 徳丸 洋子 京本 琴江 ※計 快子 南谷 登代子 宮本 琴江 8 コーディネート 7名 10 石西 正子 松村 サヨ子 吉崎 富美子 松村 サヨ子 吉崎 富美子 上田 卓是 押江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 大辻 宏 高寿 子 大辻 宏 市本 路治 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 観岡 知恵子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | サンセール香里園 | | 山口 喬彦 | 山口 紀子 | 山下 千賀子 | 山田 倫子 | 山田 隆志 |
| 生きがい創造学園 在宅生活援助 29 安達 和彦 今西 邦弘 上田 卓是 岡本 俊治 川元 大生 宮﨑 清志 山田 徹 6 文化・スポーツ 12 奥野 勇 織田 龍彦 田畑 敦子 徳丸 洋子 宮本 琴江 8 コーディネート 10 石西 正子 上田 卓是 押江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 7名 松村 サヨ子 吉崎 富美子 9 事務所当番 事務所作業 東 好秋 今栄 菊子 梅田 壽雄 大亀 惠子 大辻 宏 岡本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 観岡 知恵子東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | ・エイジF・L星が | | 山中 啓 | 山本 義信 | 山本 典子 | 吉崎 富美子 | 吉澤 里美 |
| 在宅生活援助 29 安達 和彦 今西 邦弘 上田 卓是 宮崎 清志 山田 徹 一日 中華 日本 俊治 川元 大生 宮崎 清志 山田 徹 6 文化・スポーツ 12 奥野 勇 織田 龍彦 田畑 敦子 徳丸 洋子 宮本 琴江 日本 東江 一恵 近藤 秀子 月山 正男 不名 松村 サヨ子 吉崎 富美子 本 琴江 日本 東江 一恵 近藤 秀子 月山 正男 不名 松村 サヨ子 吉崎 富美子 日本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 養養谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 鶴岡 知恵子東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | | | 吉田 昭子 | 吉田 正男 | 吉野 嘉代子 | 和田 亮吉 | 和田 喜代美 |
| 29 安達和彦 | 生きがい創造学園 | | | | | | |
| 9名 下村 英男 西川 昌子 宮崎 清志 山田 徹 6 文化・スポーツ 12 奥野 勇 織田 龍彦 田畑 敦子 徳丸 洋子 京吉 悦子 宮本 琴江 8 コーディネート 10 石西 正子 上田 卓是 押江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 不名 松村 サヨ子 吉崎 富美子 9 事務所当番 事務所作業 116 29名 岡本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | 在宅生活援助 | | | | | | |
| 6 文化・スポーツ 12 9名 奥野勇 織田 龍彦 田畑 敦子 徳丸 洋子 宮本 琴江 8 コーディネート 10 石西 正子 大田 卓是 井江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 大名 富美子 9 事務所当番 事務所作業 東 好秋 今栄 菊子 梅田 壽雄 大亀 惠子 大辻 宏 岡本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 観岡 知恵子東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | 2 送迎 | 29 | 安達 和彦 | 今西 邦弘 | 上田 卓是 | 岡本 俊治 | 川元 大生 |
| 9名 比江島和加子 藤井 史子 南谷 登代子 宮本 琴江 8 コーディネート 10 石西 正子 上田 卓是 押江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 不名 松村 サヨ子 吉崎 富美子 押江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 不名 富美子 9 事務所当番 事務所作業 東 好秋 今栄 菊子 梅田 壽雄 大亀 惠子 大辻 宏 岡本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 鶴岡 知恵子東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | | 9名 | 下村 英男 | 西川 昌子 | 宮﨑 清志 | 山田 徹 | |
| 8 コーディネート 10 7名 石西 正子 上田 卓是 押江 一恵 近藤 秀子 角山 正男 | 6 文化・スポーツ | 12 | 奥野 勇 | 織田 龍彦 | 田畑 敦子 | 徳丸 洋子 | 永吉 悦子 |
| 7名 松村 サヨ子 吉崎 富美子 9事務所当番事務所作業 東 好秋 今栄 菊子 梅田 壽雄 大亀 惠子 大辻 宏 10本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 鶴岡 知恵子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | | 9名 | 比江島 和加子 | 藤井 史子 | 南谷 登代子 | 宮本 琴江 | |
| 9 事務所当番 事務所作業 東好秋 今栄菊子 梅田 壽雄 大亀 惠子 大辻 宏 古布 啓治 個本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 久保 百合 古布 啓治 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 鶴岡 知惠子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | 8 コーディネート | 10 | 石西 正子 | 上田 卓是 | 押江 一恵 | 近藤 秀子 | 角山 正男 |
| 事務所作業29名岡本 年昭亀田 美穂子神崎 富貴子久保 百合古布 啓治進藤 伊公子蕎麦谷 寿美子竹内 照恵竹原 富子鶴岡 知惠子東平 守弘富平 恵理子豊嶋 イツ子中村 好宏松本 輝夫 | | 7名 | 松村 サヨ子 | 吉崎 富美子 | | | |
| 進藤 伊公子 蕎麦谷 寿美子 竹内 照恵 竹原 富子 鶴岡 知惠子 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | 9 事務所当番 | | 東好秋 | 今栄 菊子 | 梅田 壽雄 | 大亀 惠子 | 大辻 宏 |
| 東平 守弘 富平 恵理子 豊嶋 イツ子 中村 好宏 松本 輝夫 | 事務所作業 | 29名 | 岡本 年昭 | 亀田 美穂子 | 神崎 富貴子 | 久保 百合 | 古布 啓治 |
| | | | 進藤 伊公子 | 蕎麦谷 寿美子 | 竹内 照恵 | 竹原 富子 | 鶴岡 知惠子 |
| 三塩 美津江 宮崎 清志 向井 節雄 森岡 康子 矢野 紀之 | | | 東平 守弘 | 富平 恵理子 | 豊嶋 イツ子 | 中村 好宏 | 松本 輝夫 |
| | | | 三塩 美津江 | 宮﨑 清志 | 向井 範雄 | 森岡 康子 | 矢野 紀之 |
| 山口 喬彦 山田 徹 山田 隆志 和田 亮吉 | | | 山口 喬彦 | 山田 徹 | 山田 隆志 | 和田 亮吉 | |
| 1 福祉車両 | 1 福祉車両 | 0 | 上田 卓是 | 川元大生 | 和田 亮吉 | 3名 | |

◇ 奉仕活動 2016年1月実績

(合計 1058 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 | 94 | 青木 宏平 | 青木 ヤス子 | 上田 卓是 | 梅岡 昌美 | 大亀 惠子 |
| | 29名 | 大倉 哲郎 | 岡村 光子 | 笠原 加寿子 | 神崎 富貴子 | 久保田 カツエ |
| サンポエム | | 庫本 方明 | 庫本 美弥子 | 澤田 年江 | 下野 公子 | 髙木 永子 |
| エイジフリー・ライフ | | 種田 ナス子 | 角山 カズコ | 戸田 間理子 | 戸出 美穂子 | 中川 良子 |
| ひらかた聖徳園 | | 中村 太一 | 浜田 佳代子 | 松浦 多摩江 | 松村 みや子 | 山下 千賀子 |
| その他福祉施設 | | 吉﨑 秀子 | 吉崎 富美子 | 若林 理恵子 | 和田 喜代美 | |
| 2 子育て | 209 | 青木 宏平 | 青木 ヤス子 | 東 好秋 | 今栄 菊子 | 岩坪 千寿子 |
| | 44 名 | 上田 卓是 | 植本 壽満枝 | 宇仁 義明 | 梅岡 昌美 | 遠藤 保江 |
| 学童保育支援 | | 大辻 宏 | 押江 一恵 | 川畑 美惠子 | 神崎 富貴子 | 小石川 光夫 |
| 子ども安全見守り隊 | | 古布 啓治 | 近藤 秀子 | 澤田 年江 | 下村 和子 | 蕎麦谷 東造 |
| 親子広場支援 | | 竹中 嘉代子 | 仲島 節子 | 中村 太一 | 西岡 幸美 | 西川 昌子 |
| いきいき広場 | | 西島 治子 | 野村 文夫 | 橋本 美也子 | 廣田 俊郎 | 藤 一夫 |
| | | 松下 みさ子 | 松村 みや子 | 三塩 美津江 | 三津 輝雄 | 宮﨑 清志 |
| | | 向井 範雄 | 森井 禮子 | 森川 清美 | 森本 賢二 | 山口 祐右子 |
| | | 山下 千賀子 | 山本 典子 | 四角 利和 | 和田 亮吉 | |

| 3 環境 | 59 | 青木 宏平 | 青木 ヤス子 | 浅野 明子 | 東 好秋 | 今西 邦弘 |
|-----------------|------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | 43名 | 上田 卓是 | 宇仁 義明 | 遠藤 智多子 | 大辻 宏 | 川上 一富實 |
| アドプトリバー | | 北川 忠雄 | 古布 啓治 | 小山 美智子 | 澤田 良和 | 下村 和子 |
| 岡東中央公園 | | 高橋 保 | 竹原 富子 | 田中 一美 | 角山 正男 | 名倉 正樹 |
| 楠葉中央公園 | | 西本 雅子 | 浜田 佳代子 | 濱田 孝夫 | 林 輝子 | 廣田 靖子 |
| 香里ケ丘けやき通り | | 福留 和代 | 藤原 和市 | 堀田 英雄 | 松浦 緑 | 松村サヨ子 |
| | | 松本 輝夫 | 三津 輝雄 | 宮永 田鶴子 | 宮本 利明 | 宮本 琴江 |
| | | 森本 賢二 | 山口 祐右子 | 山田 徹 | 山田 倫子 | 山田 隆志 |
| | | 山本 茂 | 吉田 正男 | 和田 亮吉 | | |
| 4 その他 | 88 | 青江 政行 | 秋山 季久雄 | 東好秋 | 今井 洋三 | 今西 邦弘 |
| | 31名 | 上田 卓是 | 宇仁 義明 | 大亀 惠子 | 大辻 宏 | 木村 和夫 |
| 外部活動 | | 木村 杳 | 古布 啓治 | 下村 英男 | 下村 和子 | 竹原 富子 |
| 青色防犯パトロール | | 中村 好宏 | 西川 善郎 | 蜂谷 直孝 | 蜂谷 照美 | 藤原 和市 |
| | | 松本 輝夫 | 三津 輝雄 | 向井 範雄 | 向井 明美 | 柳澤 卓 |
| | | 山口 喬彦 | 山田 徹 | 山田 倫子 | 山田 隆志 | 吉崎 富美子 |
| | | 四角 利和 | | | | |
| 5 NALC活動 | 608 | 青江 政行 | 青木 ヤス子 | 明智 千佳 | 浅野 明子 | 東 好秋 |
| | 133名 | 井口 保子 | 池上 愛子 | 池田 勝代 | 池渕 洋子 | 石西 正子 |
| 会報手配り | | 一宮 順世 | 伊藤 伸枝 | 井藤 しのぶ | 今井 洋三 | 今栄 菊子 |
| 各種イベント・企画 | | 今西 邦弘 | 岩﨑 澄子 | 上田 卓是 | 植本 壽満枝 | 梅田 壽雄 |
| 事務局作業•日直 | | 浦口 紀子 | 大上 登茂子 | 大村 三女子 | 岡村 きよみ | 奥野 忠子 |
| 地区世話人会 | | 尾崎 せい | 押江 一恵 | 紙屋 クミエ | 亀田 美穂子 | 亀田 雄子 |
| 会員研修 | | 河上 勲 | 川上 一富實 | 川元 大生 | 神崎 富貴子 | 岸岡 夏絵 |
| 活動区分別交流会 | | 木下 智恵子 | 久保 百合 | 庫本 方明 | 庫本 美弥子 | 栗谷 加代子 |
| 声かけボランティア | | 光明 幸子 | 古布 啓治 | 近藤 輝男 | 近藤 秀子 | 合田 賢一 |
| 本部・他拠点 | | 斉藤 政子 | 酒井 靖子 | 阪下 建一 | 佐々田 雅春 | 澤田 良和 |
| 各種打合せ・会議 | | 澤田 年江 | 清水 次雄 | 清水 雅子 | 下村 和子 | 進藤 伊公子 |
| | | 杉原トモ子 | 妹尾 美紗子 | 蕎麦谷 寿美子 | 平 里美 | 田岡 治子 |
| | | 髙野 美紀子 | 高橋 保 | 竹原 富子 | 橘 佳寿子 | 谷脇 文江 |
| | | 種田 ナス子 | 田渕 美佐子 | 中馬 妙子 | 塚本 キヨミ | 角山 正男 |
| | | 鶴岡 知惠子 | 東平 守弘 | 戸出 美穂子 | 富田 靖 | 富平 恵理子 |
| | | 中嶋 庸子 | 中西 紀代子 | 中野 英子 | 中橋 博子 | 中村 太一 |
| | | 中村 好宏 | 西浦 節子 | 西岡 幸美 | 西川 昌子 | 西川 美代子 |
| | | 西田 スマコ | 仁波 正之 | 根来 和子 | 野口 弘 | 野村 文夫 |
| | | 蜂谷 直孝 | 久本 ひさ子 | 廣瀬 光男 | 廣田 靖子 | 福井 寛美 |
| | | 福山 佐和子 | 藤原 和市 | 堀田 英雄 | 本多 澄子 | 松村 サヨ子 |
| | | 松村 加代 | 松村 みや子 | 松本 輝夫 | 三塩 美津江 | 三津 輝雄 |
| | | 南谷 登代子 | 宮﨑 清志 | 宮永 田鶴子 | 宮本 利明 | 向井 範雄 |
| | | 村上 弘子 | 森本 賢二 | 門口 よしみ | 舘 澄男 | 柳田 静子 |
| | | 山口 喬彦 | 山崎 健 | 山下 千賀子 | 山田 徹 | 山田 隆志 |
| | | 山中 暁子 | 山本 義信 | 山本 美代子 | 行元 東洋 | 横山 みゆき |
| | | 吉崎 富美子 | 吉澤 里美 | 吉田 正男 | 吉野 嘉代子 | 四角 利和 |
| | | 若林 重次 | 和田 亮吉 | 和田 喜代美 | | |

※先月の会報(2月号)で、奉仕活動の合計が992点となっていましたが、正しくは902点です。訂正してお詫び申し上げます。

「生きがい創造学園」アルバイト急募(若干名)!!(3月25日※切)

講座運営事務の補助業務を担当(1950年以降に生まれた方)

勤務は平日午前9:00~午後3:30 月に5~6日程度(4月より可能な方) 勤務日は相談に応じます。詳細は生きがい創造学園事務局までお問い合わせを 担当:辻 洋子 **☎**851-5334(生きがい創造学園)

「コーディネーター養成講座を受講して」

5地区 山田 隆志

2016年1月27日「ラポールひらかた」において上記講座が開かれ、枚方拠点23名、寝屋川拠点4名、高槻島本拠点2名、計29名の受講者がボランティアやコーディネートの基本について学んだ。

午前中は、本部西村順子理事による「コーディネートの理念と心得」、和田代表による「コーディネートの手順と書類」の講義があり、午後からは近藤部門統括による「家事介助支援について」のほか、各COからの活動紹介があり、その後5つのグループに分かれて現状の問題点や、講義の中で理解できていなかった部分について討議された。

また、各グループからの討議内容の報告ののち、西村理事や和田代表から補足説明があり、修了証書が交付された。

私自身は昨年入会してから事務所当番や通 院介助などの活動の中で、COの方がたいへ ん苦労されていると感じていたので、その地



研修風景

域の会員のスキルの把握や、支援を必要としている人の情報収集やその調整など、改めて その難しさを再確認することになった。

新聞やテレビでも報道されているように、 介護保険は制度そのものが立ち行かなくなる のではないか、とまでいわれている。確かに 保険料が上がるばかりで、提供される介護サ ービスのほうはとても充実してきているとは いえない。今では「下流老人」という言葉ま で飛び交っている。また、2025 年問題も目 前に迫っている。

これからは、NPOやその他のボランティア団体の持つ地域の力が今後ますます重要になると思われる。ナルクの活動が持続する、あるいはもっと拡がってゆくためには、より多くの会員が負担を分かち合い、COをサポートし、より気軽に活動できるような環境作りが必要ではないかと考えさせられた。



終了証書の手交

<u>弥生3月ワンポイント</u>

庭・植木手入れコーディネーター 角山 正男

寒風に晒され耐えていた植木は、3月の風をかぐと、土の中で根や茎が活動を始めます。 そして、 芽が吹き・葉っぱが背伸びします。

若葉は病害虫には絶好のターゲット。チャドクガやアメリカシロヒトリに食い荒らされ、葉に白く粉が吹くようになったら手遅れ。早めに消毒が必要。 薬は、スミチオン(防虫)等 ダイン(接着)。

病害虫を近付けないためには、何より、木と樹・幹と幹・枝と枝の間隔をしっかり空けて「風通しを良く」「日照がじゅうぶん」な状態にしてやることです。

*撒布用噴霧器は事務所で保管・貸出します。(1回500円)

◇2月の文化・スポーツ活動内容

総参加者数 147名

| 英 会 話 | 1月17日7名、1月31日・2月7日ともに9名。テキストによりホテ | ルを探し、 |
|----------|------------------------------------|--------|
| 3回25名 | チェックイン、路線バス、列車に乗るなどの会話練習。近況では時節柄、 | 新年の抱負 |
| | 伏見稲荷への初詣、節分に神社に豪栄道が豆まきに来ていた話題等々。 | 奥野 勇 |
| カラオケ | 1月19日6名、2月2日12名。東北大震災から早や5年、当会では例: | 会のたび最後 |
| 2回18名 | に全員で「がんばれ援歌」を合唱し、歌うことでささやかな支援ですが今 | なお苦しい |
| | 日々を送っていらっしゃる被災地の人達に寄り添って続けていきたいと願 | っています。 |
| | 皆様もご参加の上ご一緒に歌って下さることお待ちしています。 | 田畑敦子 |
| ミュージックベル | 2月6日15名。 早春賦の歌、みかんの花咲く丘、琵琶湖周航など春に | 向けての |
| 1回15名 | 新しい曲の練習をしました。 | 神崎富貴子 |
| 楽しいオカリナ | 1月17日9名、1月31日13名。 雪山讃歌、寒い朝、ロンドンデリ | 一の歌を練習 |
| 2回22名 | 演奏後の楽器のお手入れと、その大切さを再確認しました。 | 徳丸洋子 |
| マジック友の会 | 1月18日7名、2月5日8名。2月3日の特養老人ホーム訪問に向けて | の練習。 |
| 2回15名 | 当日は、約40名の方々に拙いマジックを披露しましたが、大きな拍手と | 笑顔をいただ |
| | きました。2/5は、新会員を迎えての楽しい練習会となりました。 | 植本壽満枝 |
| オー・ジーンズ | 冬期間中の活動はありませんでした。 | |
| 回名 | | 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 | 1月20日10名、27日9名、2月3日10名、10日11名。立春も | 過ぎ、 |
| 4回40名 | 新メンバーも多く、新コートで寒い中頑張っています。皆んな揃って健康 | 、言う事なし |
| | です。気軽に見学に来て下さい。 | 南谷登代子 |
| ウォーキング | 1月14日12名。国宝・仁和寺を拝観・参拝し心すっきりした後、アサ | ヒビヤホール |
| 1回12名 | で企画会議を開催し、今年も頑張るぞと乾杯しました。 | 織田龍彦 |
| カワセミ | 当期間中の活動はありませんでした。 | |
| 回名 | | 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

2月度運営委員会2月8日実施。出席者23名。

次の事項を検討し了承された。

- ◆ 2016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
- ◆ 2016年度定時総会の催し出演候補者について
- ◆ 2016年度運営委員の退任及び新任推薦者について
- ◆ 枚方市の介護予防・支援総合事業の推進の「新事業検討委員会」の立上げ承認
- ◆ 本部主催コーディネーター研修会の参加者について
- ◆ ナルク本部開催の時間預託委員会の報告
- ◆ 2015年度コーディネーター養成講座の実施報告
- ◆ 2016年度誕生月カードの変更について(水切絵)

◇「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) | S) 住所()地区番号 |
|---------|------------|----------|-------------|
| 牧野栄子 | 枚方市田口山(10) | 久世裕子 | 枚方市山之上(6) |
| 山田紀久子 | 枚方市香里園町(7) | | |

(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。

| <u> 行争予证</u> | | 別仃事はト | 言じの | 通りで9。各月の該 | 台曜日を唯認願いま | 9。 | |
|--------------|------------------------|-------------|-------------|--|--------------------|--------|---------|
| 新入会員 | 説明・1 | 烈会 | 平日 | 道時。 (1) | O時から2時間と13時30 | 0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 | ・アダフ | 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 | ・アダフ | 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 |
| 香里ケ丘 | けやき通 | 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 | 心広場きょ | こうぶん | 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 | 1 0時 30 分~11 時3 0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 |
| 広場さら | 80(子育 | 計 て) | 毎月打 | 指定日の火・金 | 10時30分~1時間 | サプリ村野 | 野 |
| 英会話 | | | 毎月第 | 第1•第3日曜日 | 10時~11時30分 | ふれあい | レーム |
| カラオケ | 友の会 | | 毎月 | 第1•第3火曜日 | 13 時~ | 喫茶「おる | おの」 |
| ミュージ | ックベル | /練習会 | 毎月第 | 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 | レーム |
| 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 | 次声喫茶 | 毎月 | 第3水曜日 | 11時~12時 | ふれあい | レーム |
| テニスク | ラブ | | 毎週 | 水曜日 | 9時~11時 | 春日テニ | スコート |
| 3月(配 | 布開始日 | の3月14 | 日以降 | 降分のみ掲載) | | | |
| 23日 | (水) | 新入会員交 | 流会 | | 13時30分~ | ラポ 4F | MR1 • 2 |
| 24 ⊟ | (木) | | | の歴史散策」 | 10 時 | 京阪御殿L | |
| 26日 | (土) | | | 棧7岳と余呉湖」 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 8時30分 | | 駅西口改札 |
| 29 ⊟ | (火) | 家事支援提 | | | 13時~ | | MR1 • 2 |
| 29 ⊟ | (火) | コーディネ | ータ | - 会 | 14時30分~ | ラポ4F | MR1•2 |
| <u>4月</u> | | | | | | | |
| 2 ⊟ | (土) | 1 地区会 | | | 10時30分~ | 楠葉生涯学 | 習センター |
| 4 ⊟ | (月) | 8 地区会 | | | 11時~ | 楽寿荘 | |
| 4⊟ | (月) | スタッフ会 | ŧ | | 13時~ | ふれあいり | レーム |
| 8日 | (金) | ゴルフコン | ′ ^° | | 9時3分スタート | 牧野パーク | フゴルフ場 |
| 8日 | (金) | 2地区会 | | | 11時~ | 牧野市民1 | 2ンター |
| 11⊟ | (月) | 運営委員会 | È | | 13時30分~ | ラポ 4F | MR1•2 |
| 21日 | (木) | ウォーキン | グ「リ | 塩山と温泉(希望者) | 8時10分 | 枚方市高 | 規行バス停 |
| 28⊟ | (木) | カワセミ「 | 琵琶》 | 胡湖岸散策」 | 10 時 | 京阪三条 | 沢中央改札 |

歌声喫茶の日時が変わります!

4月から歌声喫茶は第4金曜日の午後1時からになります。 オー・ジーンズ 中村

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