

〈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願っています。

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の、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、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)

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 生きがい創造学園 在宅生活援助	279 90 名	青木 ヤス子 石西 正子 植本 壽満枝 岡村 きよみ 倉本 幸子 定井 節子 平 里美 田淵 美佐子 戸出 美穂子 西岡 幸美 濱田 一美 廣瀬 光男 前野 みよ子 松村 加代 森木 登美子 山口 喬彦 山中 啓 吉田 昭子	赤木 都 伊吹 知子 梅田 壽雄 尾崎 せい 光明 幸子 澤田 年江 高木 永子 中馬 妙子 豊嶋 イツ子 西川 昌子 東田 幸子 廣瀬 邦子 松浦 緑 松本 幸子 森脇 富美江 山口 紀子 山本 義信 吉田 正男	安藤 博之 入江 みや子 梅田 陽子 押江 一恵 小谷 須奈枝 汐川 絢子 高橋 敏子 角山 正男 中橋 博子 西川 美代子 人見 眞佐子 福山 佐和子 南谷 登代子 門口 よしみ 山下 千賀子 山本 典子 吉野 嘉代子	池田 勝代 岩坪 千寿子 遠藤 智多子 北川 忠雄 近藤 秀子 四方 快枝 橘 佳寿子 鶴岡 知恵子 永吉 悦子 西本 雅子 平岡 幸子 藤 朋子 松尾 淑子 三宅 順子 館 澄男 山田 倫子 吉崎 富美子 和田 亮吉	石西 修作 上田 卓是 遠藤 育代 木村 杏 酒田 昌子 清水 喜久子 田中 博 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 橋本 政喜 平野 賀世 藤井 好江 松村 サヨ子 向井 範雄 柳田 静子 山田 隆志 吉澤 里美 和田 喜代美	
2	送迎	29 9 名	安達 和彦 下村 英男	今西 邦弘 西川 昌子	上田 卓是 宮崎 清志	岡本 俊治 山田 徹	川元 大生	
6	文化・スポーツ	12 9 名	奥野 勇 比江島 和加子	織田 龍彦 藤井 史子	田畑 敦子 南谷 登代子	徳丸 洋子 宮本 琴江	永吉 悦子	
8	コーディネート	10 7 名	石西 正子 松村 サヨ子	上田 卓是 吉崎 富美子	押江 一恵	近藤 秀子	角山 正男	
9	事務所当番 事務所作業	116 29 名	東 好秋 岡本 年昭 進藤 伊公子 東平 守弘 三塩 美津江 山口 喬彦	今栄 菊子 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 富平 恵理子 宮崎 清志 山田 徹	梅田 壽雄 神崎 富貴子 竹内 照恵 豊嶋 イツ子 向井 範雄 山田 隆志	大亀 恵子 久保 百合 竹原 富子 中村 好宏 森岡 康子 和田 亮吉	大辻 宏 古布 啓治 鶴岡 知恵子 松本 輝夫 矢野 紀之	
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 サンポエム エイジフリー・ライフ ひらかた聖徳園 その他福祉施設	94 29 名	青木 宏平 大倉 哲郎 庫本 方明 種田 ナス子 中村 太一 吉崎 秀子	青木 ヤス子 岡村 光子 庫本 美弥子 角山 カズコ 浜田 佳代子 吉崎 富美子	上田 卓是 笠原 加寿子 澤田 年江 戸田 間理子 松浦 多摩江 若林 理恵子	梅岡 昌美 神崎 富貴子 下野 公子 戸出 美穂子 松村 みや子 和田 喜代美	大亀 恵子 久保田 カツエ 高木 永子 中川 良子 山下 千賀子	
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	209 44 名	青木 宏平 上田 卓是 大辻 宏 古布 啓治 竹中 嘉代子 西島 治子 松下 みさ子 向井 範雄 山下 千賀子	青木 ヤス子 植本 壽満枝 押江 一恵 近藤 秀子 仲島 節子 野村 文夫 松村 みや子 森井 禮子 山本 典子	東 好秋 宇仁 義明 川畑 美恵子 澤田 年江 中村 太一 橋本 美也子 三塩 美津江 森川 清美 四角 利和	今栄 菊子 梅岡 昌美 神崎 富貴子 下村 和子 西岡 幸美 廣田 俊郎 三津 輝雄 森本 賢二 和田 亮吉	岩坪 千寿子 遠藤 保江 小石川 光夫 蕎麦谷 東造 西川 昌子 藤 一夫 宮崎 清志 山口 祐右子	

3 環境 アドプトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	59 43 名	青木 宏平 青木 ヤス子 浅野 明子 東 好秋 今西 邦弘 上田 卓是 宇仁 義明 遠藤 智多子 大辻 宏 川上 一富實 北川 忠雄 古布 啓治 小山 美智子 澤田 良和 下村 和子 高橋 保 竹原 富子 田中 一美 角山 正男 名倉 正樹 西本 雅子 浜田 佳代子 濱田 孝夫 林 輝子 廣田 靖子 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 外部活動 青色防犯パトロール	88 31 名	青江 政行 秋山 季久雄 東 好秋 今井 洋三 今西 邦弘 上田 卓是 宇仁 義明 大亀 恵子 大辻 宏 木村 和夫 木村 杏 古布 啓治 下村 英男 下村 和子 竹原 富子 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 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	608 133 名	青江 政行 青木 ヤス子 明智 千佳 浅野 明子 東 好秋 井口 保子 池上 愛子 池田 勝代 池淵 洋子 石西 正子 一宮 順世 伊藤 伸枝 井藤 しのぶ 今井 洋三 今栄 菊子 今西 邦弘 岩崎 澄子 上田 卓是 植本 壽満枝 梅田 壽雄 浦口 紀子 大上 登茂子 大村 三女子 岡村 きよみ 奥野 忠子 尾崎 せい 押江 一恵 紙屋 クミエ 亀田 美穂子 亀田 雄子 河上 勲 川上 一富實 川元 大生 神崎 富貴子 岸岡 夏絵 木下 智恵子 久保 百合 庫本 方明 庫本 美弥子 栗谷 加代子 光明 幸子 古布 啓治 近藤 輝男 近藤 秀子 合田 賢一 斉藤 政子 酒井 靖子 阪下 建一 佐々田 雅春 澤田 良和 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 高野 美紀子 高橋 保 竹原 富子 橘 佳寿子 谷脇 文江 種田 ナス子 田淵 美佐子 中馬 妙子 塚本 キヨミ 角山 正男 鶴岡 知恵子 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 宮崎 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、
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日〆切）

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の方がたいへん苦勞されていると感じていたので、その地

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、あるいはもっと広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。



研修風景



終了証書の手交

弥生 3月ワンポイント

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。葉は、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と空けて「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 3回 25名	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、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、節分に神社に豪華道が豆まきに来ていた話題等々。 奥野 勇
カ ラ オ ケ 2回 18名	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。皆様もご参加の上一緒に歌って下さることお待ちしております。 田畑敦子
ミュージックベル 1回 15名	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新しい曲の練習をしました。 神崎富貴子
楽しいオカリナ 2回 22名	1月17日9名、1月31日13名。雪山讃歌、寒い朝、ロンドンデリーの歌を練習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 2回 15名	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。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 回名	冬期間中の活動はありませんでした。 中村好宏
ゴ ル フ	当期間中の活動はありませんでした。 西岡雄二
テ ニ ス 4回 40名	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、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回 12名	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 回名	当期間中の活動はありませんでした。 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

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 (敬称略)	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、
ユウカリ：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。

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

3月 (配布開始日の3月14日以降分のみ掲載)

23日 (水)	新入会員交流会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
24日 (木)	カワセミ「枚方の歴史散策」	10時	京阪御殿山駅改札
26日 (土)	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
29日 (火)	家事支援提供者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
29日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

4月

2日 (土)	1地区会	10時30分～	楠葉生涯学習センター
4日 (月)	8地区会	11時～	楽寿荘
4日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
8日 (金)	ゴルフコンペ	9時3分スタート	牧野パークゴルフ場
8日 (金)	2地区会	11時～	牧野市民センター
11日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
21日 (木)	ウォーキング「小塩山と温泉(希望者)」	8時10分	枚方市高槻行バス停
28日 (木)	カワセミ「琵琶湖湖岸散策」	10時	京阪三条駅中央改札

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