

〈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.235 2017年3月
会員数813 (男317 女496 世帯547)

ボランティアの
ご利用申込は お早めに！
NALC「天の川クラブ」

〒573-0028
枚方市川原町9番5号
TEL 072-846-3975
FAX 072-846-4001
HP <http://hk-nalc.jp>
事務所開所時間: 10時~15時

会員相互扶助はナルクの原点

この1年、「天の川クラブ」は新規事業に向けて準備に追われたという印象を受けませんが、本来活動の時間預託活動にも同じだけの思いをもって各部門の活動者は頑張った年でした。

新事業と会員相互活動が同じような内容のため、会員の戸惑いの声が聞こえてきますが、新事業は一般市民が対象の支援活動です。一方の家事支援はナルク本来の時間預託による助け合い活動で、まったく別のものです。

今年度、家事・介助活動の減少の歯止め策として会員が年に1回ずつ、利用・提供をしようとCO会で提案しましたが残念ながら結果が出せていません。

元気な時に、ボランティア活動をして時間を預託する、そして自分が不自由を感じた時、支援を受ける。私は入会時、時間預託制度の説明を受けたとき、自分の老後を自分で責任を持つことが出来ると晴れやかな気持ちになりました。

家事・介助は生活する上で最も需要の多い支援と考えるのですが、何か変です。平均年齢が74歳という会員のSOSの声が聞こえてこないのです。ボランティア活動者は充実した毎日をすごしていて元気？そうかもしれませんが、声が出しにくい要因があるとしたら、どのようなことが考えられるのでしょうか。

時間預託統括 近藤秀子

気軽るにSOSを出す場にしたいと地区会や地区サロンの活性を凶っていますが、結果につながっておりません。地区のことは各地区内で活動しましょうという考えが裏目に出ている場合もあります。例えば、見知っている会員よりも他地区会員の支援を受けるほうが気楽だ、他地区の気の合う会員の支援がいいなどですが、各地区のコーディネーターが会員の情報を共有することでそれも可能です。地区にこだわらない臨機応変も有りです。

要は会員が活動しやすくすることが第一と考えます。まずは個々人がナルク会員であるということの意味を考える機会にして欲しいと思います。

会員が年を重ねても自分に出来ることがある、今日することがあるのは嬉しいことです。力を出し合って、会員同士助け合いながら住み慣れた地域でいきいきと自立した生活を過ごせることを目指しましょう。というナルクの基本姿勢を今一度かみしめてみませんか。



筆者作品

◇在宅支援（スポット）の活動

平成28年2月ナルクに入会し、預託・奉仕・文化等の活動に参加し、ほぼ1年が経って少しずつナルクの活動が理解できてきました。

12月初旬に、在宅支援で2人目にあたる方の活動を予定者の代理にて、枚方一中時代に帰宅ルートの遠回りをして行った爆薬庫後に建設された中宮第四団地を訪問し、昔の思い出が甦ってきました。活動は2名で、私は主に窓ガラスと勝手口の外回りのクモの巣清掃を行いあっという間の1時間の活動でした。

昨年は12月に介護保険制度の見直しによる「枚方市生活支援員養成研修」を受けまし

正岡 哲也（3地区）

た。今年の4月から実施される介護保険からはずされた要支援1・2の人への枚方市の支援事業では、窓ガラスの清掃等は対象外となり、現在の枚方市在宅生活援助事業の利用者にとって無くなる作業は誰が担当するのか、私の頭の中は混乱が続いています。



◇「マジック」にチャレンジ！

テレビ等でマジックを見ていると本当に自分に出来るものなのか、器用な人にしかできないのではないかと感じていましたが、以前から興味がありましたので、思い切って「マジック友の会」の門を叩きました。

会員は10人ほどです。中にはベテランの人もおられますが初めての人が多かったので無理なく入ることが出来ました。

月に2回(第1金、第3月 13時30分～)



山口先生のマジック

辻 洋子（3地区）

ラポールで練習をしています。山口先生(生きがい創造学園マジックOB)の指導を受けながら和気あいあいと励んでいます。マジックは、実際に見て何度もなんども練習するのが一番です。が、覚えたつもりが時間が経つとすっかり忘れてしまっているというのが現状です。

昨年は老人施設、留守家庭児童会等に出演しました。初心者でも出来る「ラスベガスのボックス」を披露させていただきました。

何より見ている人に楽しんでもらえるように、そして喜んでもらえるようにと汗だくになって演じました。不器用な私でも何とか1つや2つは引き出しに入れられるようになりました。見ている人が驚いたり、喜んだりしてもらえると自分自身もうれしくなります。

「さあ～ハンカチから、美しい花が出ますよ」

「6 地区会」 締めは手話ソングで！

田畑 敦子

1月26日冬晴の暖かい日、枚方公園駅近くの割烹「藤」で22名参加のもと開催されました。

吉田世話人の司会で河上世話人代表が挨拶と近況報告、「天の川クラブ」から出席の角山副代表から「天の川クラブ」の近況と枚方市生活支援員養成研修のお話がありました。

次に昨年暮れの奉仕活動で6地区から15名の会員がお手伝いしたこ



とへの「聖徳園」からのお礼状を読み上げ、乾杯ののち昼食へ。次々と運ばれてくるお料理に舌鼓を打ち談笑、続いて備え付けの古いカラオケ機器で盛り上がり、最後は恒例の手話ソング、ふるさとを全員で合唱、福留世話

人のリードで脳と身体を活性化させ、6地区会員の交流を一段と深めた一日でした。

世話役の皆様ありがとうございました。

「3地区会」 新事務所見学

青木 ヤス子

小雪がちらつく2月2日、第24回3地区会が「新事務所の見学と昼食会」のテーマで実施されました。当日は初参加3名を含め過去最高の29名の参加者となりました。

午前中は、新事務所に集合して植本代表代理から新事務所の説明およびナルクの方針を聞いた後内部を見学させていただきました。

その後地区からの連絡等がありました。続いて近くの料理店「大屋」に移動し、昼食懇親会となり、ビールで乾杯後、美味しい日本料



理をいただきました。

皆様和気あいあいの雰囲気の中話が弾み、とても楽しい時間を共有することが出来ました。

人間関係が希薄になりがちな昨今、地区内でお顔馴染みが出来、共通の活動でお知り合

いが増えることは、これからの生活にとっても有意義だと感謝しています。ナルクの仲間は同じボランティア精神でつながっていると実感しました。

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2017年1月実績

合計 484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	319 93名	青木 ヤス子 池田 勝代 岩堀 周子 遠藤 智多子 木村 エミ子 近藤 秀子 清水 喜久子 高附 加智子 谷脇 文江 豊嶋 イツ子 西川 美代子 東田 幸子 福留 和代 前野 みよ子 三坂 詔子 森木 登美子 山口 祐右子 山本 義信 吉野 嘉代子	赤木 都 石西 修作 植木 美恵子 遠藤 育代 木村 杏 酒田 昌子 下村 和子 高野 美紀子 伊達 みちよ 中橋 博子 西邨 幸子 人見 眞佐子 福山 詰子 正岡 哲也 三塩 美津江 森田 由利子 山口 紀子 山本 典子 四角 利和	東 好秋 石西 正子 上田 卓晃 岡村 きよみ 楠山 容子 佐藤 繁子 平 里美 高橋 敏子 鶴岡 知恵子 西尾 千鶴子 西本 雅子 平岡 幸子 藤 朋子 松浦 緑 南谷 登代子 森脇 富美江 山下 徳子 吉崎 富美子 和田 喜代美	東 八重美 今西 邦弘 梅岡 昌美 岡本 妙子 久保 百合 澤田 年江 田岡 治子 竹下 ひろみ 徳丸 洋子 西岡 幸美 濱田 一美 平野 賀世 藤井 好江 松尾 淑子 宮崎 清志 門口 よしみ 山田 倫子 吉田 佐知子	井口 保子 入江 みや子 梅田 暁子 押江 一恵 小谷 須奈枝 柴野 光子 高木 永子 橋 佳寿子 戸出 美穂子 西川 昌子 林 輝子 廣瀬 邦子 堀田 和子 松本 幸子 向井 節子 柳田 静子 山中 暁子 吉田 千恵子		
2	送迎	30 9名	安達 和彦 西川 昌子	今西 邦弘 蜂谷 直孝	上田 卓晃 宮崎 清志	岡本 俊治 山田 徹	下村 英男		
6	文化・スポーツ	8 5名	池淵 洋子	奥野 勇	徳丸 洋子	中村 好宏	南谷 登代子		
8	コーディネート	10 8名	東 好秋 福留 和代	石西 正子 吉崎 富美子	押江 一恵 吉野 嘉代子	川元 大生	近藤 秀子		
9	事務所当番 事務所業務	117 28名	東 好秋 岡本 年昭 下村 和子 東平 守弘 宮崎 清志 山添 栄造	梅田 壽雄 加藤 孝子 進藤 伊公子 富平 恵理子 向井 範雄 山田 徹	大亀 恵子 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 豊嶋 イツ子 森岡 康子 山田 隆志	大辻 宏 神崎 富貴子 竹内 照恵 中村 好宏 矢野 紀之	岡村 きよみ 古布 啓治 鶴岡 知恵子 三塩 美津江 山口 喬彦		

◇ 奉仕活動2017年1月実績

合計 984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 30名	青木 宏平 大倉 哲郎 佐藤 繁子 種田 ナス子 橋本 美也子 松村 みや子	青木 ヤス子 岡副 一枝 下野 公子 戸田 間理子 蜂谷 直孝 山下 千賀子	上田 卓晃 笠原 加寿子 高木 永子 戸出 美穂子 蜂谷 照美 吉崎 秀子	梅岡 昌美 庫本 方明 高橋 真弓 中川 良子 正岡 保代 吉崎 富美子	大亀 恵子 桑本 久美子 竹中 嘉代子 中村 太一 松浦 多摩江 若林 理恵子		
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	276 45名	青木 宏平 上田 卓晃 神崎 富貴子 進藤 伊公子 中馬 妙子 橋本 美也子 松下 みさ子 森本 賢二 吉崎 富美子	青木 ヤス子 梅岡 昌美 小石川 光夫 高附 加智子 戸田 間理子 廣田 俊郎 松村 みや子 山口 祐右子 吉田 正男	東 好秋 遠藤 保江 古布 啓治 高野 美紀子 仲島 節子 福留 和代 三津 輝雄 山下 千賀子 四角 利和	今栄 菊子 大辻 宏 近藤 秀子 高橋 真弓 西村 洋子 藤 一夫 宮崎 清志 山本 典子 和田 亮吉	岩坪 千寿子 岡副 一枝 澤田 年江 竹中 嘉代子 野村 文夫 正岡 哲也 森井 禮子 吉崎 秀子 和田 喜代美		

区分 提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
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	72 44名	青木 ヤス子 浦口 紀子 川上 一富實 小山 美智子 徳丸 洋子 林 輝子 松浦 緑 宮本 琴江 山本 茂	東 好秋 遠藤 智多子 北川 忠雄 下村 和子 名倉 正樹 人見 眞佐子 松村 サヨ子 山口 祐右子 山本 美枝子	今西 邦弘 大辻 宏 小林 稔 高橋 保 西川 昌子 福田 勝博 松本 輝夫 山田 徹 吉田 正男	上田 卓是 岡村 きよみ 小林 喜枝子 田中 一美 西本 雅子 福留 和代 三津 輝雄 山田 倫子 吉田 千恵子	宇仁 義明 加納 勝子 古布 啓治 中馬 妙子 濱田 孝夫 藤原 和市 宮永 田鶴子 山田 隆志
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	98 30名	青江 政行 宇仁 義明 木村 杏 西川 善郎 松本 輝夫 柳澤 卓	東 好秋 梅岡 昌美 古布 啓治 西川 美代子 三津 輝雄 山口 喬彦	今井 洋三 大亀 恵子 下村 英男 蜂谷 直孝 宮崎 清志 山田 徹	今西 邦弘 大辻 宏 下村 和子 蜂谷 照美 向井 範雄 山田 倫子	上田 卓是 木村 和夫 谷脇 文江 前野 みよ子 向井 明美 吉崎 富美子
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	444 124名	青江 政行 東 好秋 石西 正子 今西 邦弘 上田 卓是 遠藤 育代 岡村 きよみ 紙屋 クミエ 神崎 富貴子 古布 啓治 酒井 靖子 下村 和子 高野 美紀子 中馬 妙子 徳丸 洋子 中橋 博子 西田 スマコ 野村 文夫 廣田 靖子 松浦 緑 南谷 登代子 森本 賢二 山田 隆志 横山 みゆき 吉房 勝治郎	青木 宏平 井口 保子 一宮 順世 入江 みや子 植本 壽満枝 大亀 恵子 岡本 年昭 亀田 美穂子 岸岡 夏絵 近藤 輝男 佐々田 雅春 杉原 トモ子 高橋 保 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 中村 太一 西邨 幸子 橋本 政喜 福留 和代 松村 サヨ子 宮永 田鶴子 山崎 健 山中 暁子 吉崎 秀子 四角 利和	青木 ヤス子 池上 愛子 井上 行弘 岩崎 澄子 梅岡 昌美 大上 登茂子 岡本 妙子 亀田 雄子 庫本 方明 近藤 秀子 澤田 良和 蕎麦谷 寿美子 谷脇 文江 辻 洋子 富平 恵理子 中村 好宏 仁波 正之 蜂谷 直孝 福山 佐和子 松本 輝夫 宮本 利明 山下 千賀子 山本 義信 吉崎 富美子 和田 亮吉	明智 千佳 池田 勝代 今井 洋三 岩坪 千寿子 梅田 壽雄 大村 三女子 奥野 忠子 河上 勲 庫本 美弥子 合田 賢一 清水 次雄 平 里美 種田 ナス子 角山 正男 中嶋 庸子 西岡 幸美 根来 和子 藤原 和市 三塩 美津江 向井 範雄 山田 徹 山本 美代子 吉澤 里美 和田 喜代美	浅野 明子 池淵 洋子 今栄 菊子 植木 美恵子 浦口 紀子 岡村 勝二 押江 一恵 川元 大生 栗谷 加代子 斎藤 政子 清水 雅子 田岡 治子 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 西川 昌子 野口 弘 廣瀬 光男 本多 澄子 三津 輝雄 村上 弘子 山田 倫子 行元 東洋 吉田 正男

今年度の枚方市生活支援員養成研修終わる！

2017年2月8・9日、第2回目の枚方市生活支援員養成研修が枚方市民会館に於いて開催された。受講者は64名。前回の研修受講者のアンケート結果や運営上の反省点を踏まえ、タイムスケジュールの見直しなども加えた結果、順調に進めることが出来ました。グループワークでは活発な意見交換があり、事業の先行きに明るいものを感じた次第です。

研修担当：近藤 秀子

「奉仕活動」 お子さんとのふれあいで、心も笑顔に !!

活動者募集

子育て支援担当 植本 壽満枝



子育て支援活動は、子育て中のお母さんたちに少しでも役立つことが出来ればとの思いで2011年から「親子広場支援ボランティア」活動として開始されました。

活動内容は、お母さんと一緒にお子さんと遊び、見守り、その他、イベントのお手伝い、フォーラム(お母さんの勉強)時の見守り等です。

活動会員の高齢化もあって、体力的に無理との声もあり、活動者が減少傾向にあります。一人での参加は、身体的に負担にもなりますが、複数人の参加で交代することにより、負担軽減にもなります。お子さんの笑顔に接して、帰り際に小さな手で「またね」とハイタッチを交わしますと、心も癒やされます。一度体験してみませんか。

現在の親子広場は3か所あります。詳細につきましては、下記担当リーダーへ。

1. すこやか広場きょうぶん(教育文化センター内)

場所 磯島北町37-1

遊び・見守り・フォーラム・イベント手伝い

リーダー 東 好秋

2. ファミリーポートひらかた

場所 招提南町2-50-1

子育てチーム(ほっこりトーク・見守り・イベント手伝い)

リーダー 吉崎富美子

花壇チーム(食育教育菜園管理・花壇・イベント手伝い)

リーダー 古布 啓治

3. 広場さぶり(サプリ村野内)

場所 村野西町5-1

月齢別プログラムに参加・イベント手伝い・フォーラム

リーダー 植本 壽満枝

◇第23回NALC「天の川クラブ」定時総会のご案内◇

定時総会は、NALC「天の川クラブ」にとって年1度の重要な会議です。

昨年度の総括と本年度の活動方針を決定する大切な場です。

新しく入会された方や総会に出席したことのない方もぜひ参加してください。

◇ 日時：6月5日(月) 13時~16時30分 受付開始：12時30分~

◇ 場所：メセナひらかた 2F 多目的ホール

第1部 定時総会

第2部 公演 マンドリンアンサンブル「すずらん」演奏
落語 桂 雀喜

第3部 懇親会

◇2月の文化・スポーツ活動内容

総参加者数110名

英 会 話 2回12名	1月22日5名、2月5日7名。現在進行形や, many, much, a lot of 等の使い方をテキストの例題で練習した。近況として、Mr. Joshが福山の新勝寺、生口島の耕三寺へ行った興味深い話なども聞き、ゲーム（yes or no で答えられる質問を順次行い、動物名を当てる）を楽しんだ。 奥野 勇
カ ラ オ ケ	当期間の活動はありませんでした。 田畑敦子
ミュージックベル	当期間中の活動はありませんでした。 神崎富貴子
楽しいオカリナ 2回16名	1月15日9名、2月5日7名。 雪の降る街を、雪、雪山讃歌、スケーターワルツスキーの曲を、明るい新「ふれあいルーム」で楽しく練習しました。 徳丸洋子
マジック友の会 1回8名	2月3日8名。今年初めての練習会。「12枚の色カード」を教わりましたが、演じる自分自身も不思議感の中で、カードマジックに魅了されました。時を忘れて、子供の世界に引き戻された一時でした。 植本壽満枝
オー・ジーンズ 1回11名	1月27日11名。浜辺の歌、ローレライ、トロイカ、雪山讃歌、津軽海峡冬景色、いつまでもいつまでも、有楽町で逢いましょう、北へ、襟裳岬、愛燦燦 Keep on the sunny side、Blowin' in the Wind、The Gypsy Rover 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 5回47名	1月18日11名、25日8名、2月1・8日9名、15日10名。小雪の舞う日もありましたが、ゲーム、おしゃべりをしていると2時間はすぐ終わります。 楽しい仲間とテニスを始めませんか。何時でも入会OKで～す。 南谷登代子
ウォーキング 1回16名	1月19日16名。今年最初の例会、京都の社寺に初詣。好天に恵まれ参加者も多く、歩ける喜びを感じた一日でした。今年もヤルソの気持ちで、ビールで乾杯し散会しました。 織田龍彦
カ ワ セ ミ	当期間中の活動はありませんでした。 山田 徹

活動期間は、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月度の運営委員会2月13日開催。出席者26名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 1月時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆ 2017年度運営委員新旧交代について
- ◆ 2017年度定時総会の進行スケジュールについて
- ◆ NALC（ナルク）運営規則の改訂について
- ◆ 事務所前駐車場利用について
- ◆ 2月8日・9日枚方市生活支援員養成研修結果について
- ◆ 2017年度誕生カード発行継続について
- ◆ 新会員交流会開催について

◇ 「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
山田 綾子	枚方市宮之下町 (6)	横田 竹雄	枚方市宮之阪 (4)
大谷 俊雄	和代 枚方市西牧野 (2)	出端 君子	枚方市伊加賀栄町(5)

新入会員説明会

平日随時 (10時から2時間と13時30分から2時間) 場所: 事務所

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。

(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)

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~17時	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」
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4金曜日	13時~14時	ふれあいルーム
テニスクラブ	毎週 水曜日	10時~12時	春日テニスコート

3月 (16日以降のみ掲載)

16日 (木)	ウーキング「六甲山と有馬温泉」	7時20分	枚方市高槻行バス停
17日 (金)	地区担当運営委員・世話人代表交流会	13時~	ラポ2F
21日 (火)	臨時スタッフ会	13時~	ふれあいルーム
23日 (木)	カワセミ「鴨川沿い散策」	10時	京阪東福寺駅ホーム
28日 (火)	家事支援担当者会議	13時~	ラポ4F MR1・2
28日 (火)	コーディネーター会	14時30分~	ラポ4F MR1・2
31日 (金)	新会員交流会	13時30分~	ラポ4F MR1・2

4月

3日 (月)	スタッフ会	13時~	ふれあいルーム
4日 (火)	9地区会	10時~14時	京阪住宅自治会館
5日 (水)	8地区会	11時~14時	楽寿荘
6日 (木)	7地区会	10時30分~15時	楽寿荘 多目的ホール
7日 (金)	2地区会	10時30分~14時	船橋住宅会館
8日 (土)	1地区会	10時~	楠葉市民センター
10日 (月)	運営委員会	13時30分~	ラポ4F MR1・2
13日 (木)	ウーキング「京都西山・小塩山カケリの花」	8時30分	枚方市駅高槻行バス停
17日 (月)	ゴルフコンペ	9時31分スタート	牧野パークゴルフ場
27日 (木)	カワセミ「琵琶湖湖岸散策」	10時	京阪三条駅中央改札