

〈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.237 2017年5月
会員数811 (男316 女495 世帯545)

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

「超電導リニア」乗車を体験して

1地区 福山 結子

JR 東海が実施する「超電導リニア体験乗車」に応募すること6回。やっと2016年8月30日午後1時30分の搭乗枠に当選しました。新し物好き・冒険好きの私たち二人には格好のチャレンジでした。

リニア山梨実験センターは、山梨県都留市つるにあり大阪からはちょっと行きにくい所です。時間はタツリある二人なので、費用を抑えようと“JR青春キップ”を活用することとしました。調べてみると「京都駅～大月駅」は10時間を要すると判明。そうすると往復で2日、搭乗日当日を含めると3日間の旅となります。宿泊も2泊必要なので忘れず予約。準備万端整え8月29日朝7時、京都駅で新快速に乗り込み3回の乗換えを経て、夕方5時宿泊地に到着。長い初日が終わりました。

翌2日目リニア搭乗日。飛行機と同じ金属探知機ゲートを通り検査を受けた後、午後1時30分搭乗。事前に座席が指定されており好奇心とはやる気持ちに胸躍らせて乗り込

みましたが、座席やカーテン等が新幹線とほぼ同じで少しがっかりしました。いよいよ発車。時速500Km越えを体験です。走行距離42.8Kmを2往復、所要時間は約30分。費用は2席で4,320円。

区間はほとんどがトンネルなのでリアルな速度感が判りにくく車内に設置されたモニターに表示される速度数値でやっと実感し、500Kmの速度表示が出ると車内は「ウオー」と歓声で満ちました。超電導で走るというので、何の震動もなく滑るように静かに走るものと勝手に想像していましたが、新幹線並みの揺れを体感したのは意外でした。

停車時には飛行機の着陸時と同様タッチダウンも感じられました。約30分の体験乗車でしたが、終わってみれば一瞬の出来事のような感じでした。リニアの開業は2027年で東京・名古屋間とか、我々はその頃どうなっているでしょう。今回の体験は私にとってとても貴重なものとなりました。



※今月より1ページの記事は各地区の自由課題となります。(1, 4, 7月を除く)

◇ 「エイジフリー・ライフ星が丘」活動に参加して 佐藤 繁子（3地区）

ナルクの名前は3年前から聞き知っていましたが、果たして自分にボランティア活動が出来るのか疑問でした。そのため思い切る勇気がないまま時間が経ってしまいました。

しかし先ずは話を聞いてみようと思い、事務所に伺いました。面接の方がとても親切に対応していただき、自分のできる事があればと思い、早速登録をさせてもらいました。

早いもので入会してから1年が過ぎ、今は「エイジフリー・ライフ星が丘」で、4階と3階で「リビングのお手伝い」をさせていただいています。若いスタッフの皆さんが、きびきびと、そして優しく入居者さんのお世話をされている姿に接して、大変なお仕事なのに素晴らしい事だなあと感じました。

私も入居者さんが快適に過ごされる為には、気配りが大切だと感じており、勉強させてもらっています。

スタッフの方から「ありがとう」と声を掛けられた時は、とても嬉しく、やる気もわいてきます。これからもこの活動を続けて行きたいと思っています。



◇ ゴルフコンペ

本年度のゴルフコンペを4月17日(月)、16名参加のもと、牧野パークゴルフ場で開催しました。雨の確率午前30%、午後80%の予報であったが、まだ降っていなかったので予定通りスタートしました。ハーフをラウンドした時点で雨が降り始め、協議の結果、ハーフコンペで終了しました。雨の影響も殆どなく楽しくプレーすることができ、表彰懇

西岡 堆二（9地区）

親会も大変に盛り上がり、更に腕を磨いて次回もがんばるとの意気込みを感じました。

優勝増田隆三、2位塚本順一郎、3位神崎富貴子の皆さんでした。

今回は10月16日(月)牧野パークゴルフ場にて、交野・寝屋川拠点との合同コンペを予定しています。



桜に誘われ各地区会開催



1地区会 4月8日(土)
楠葉市民センター 28名参加
桜は雨の為・・・室内で懇親会



2地区会 4月7日(金)
船橋住宅会館 16名参加
マンドリン演奏とお花見



7地区会 4月6日(木)
楽寿荘 23名参加
懇談の後は桜の樹の下で
ハイポーズ



8地区会 4月5日(水)
楽寿荘 22名参加
ウクレレ演奏で楽しく花見会



9地区会 4月4日(火)
京阪住宅自治会館 28名参加
お茶会・相撲甚句・落語を満喫

第23回定時総会のご案内

日時：6月5日(月) 13時～

場所：メセナひらかた

総会出欠はがきは5月26日(金)が
締め切り。詳細は同封チラシ参照

報告

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 預託活動 2017年3月実績

合計 635点

区分	提供活動	点数/人数	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	410 107名	青木 ヤス子 池田 勝代 岩崎 澄子 遠藤 智多子 岡本 妙子 橋田 美也子 熊岡 浪恵 佐藤 繁子 杉村 要子 高橋 保 戸出 美穂子 西川 昌子 濱田 一美 平野 賀世 藤 朋子 前野 みよ子 松村 サヨ子 森木 登美子 山口 紀子 山田 倫子 吉岡 京子 吉野 嘉代子	赤木 都 石西 正子 岩堀 周子 遠藤 育代 尾崎 せい 木村 杏 庫本 美弥子 汐川 絢子 平 里美 橋 佳寿子 中橋 博子 西川 美代子 林 輝子 廣瀬 光男 藤井 好江 町田 優子 松本 幸子 森脇 富美江 山下 猛義 山中 暁子 吉崎 富美子 和田 喜代美	東 好秋 一宮 順世 植木 美恵子 大亀 恵子 押江 一恵 楠田 英子 倉本 幸子 柴野 光子 高木 永子 田中 一葉 長田 由利 西邨 幸子 坂東 聡子 廣瀬 邦子 藤原 美保 松浦 緑 三坂 詔子 門口 よしみ 山下 千賀子 山本 義信 吉澤 里美	東 八重美 今西 邦弘 上田 卓是 大谷 和代 亀田 雄子 楠山 容子 近藤 秀子 清水 喜久子 高附 加智子 中馬 妙子 西尾 千鶴子 橋本 政喜 東田 幸子 福留 和代 藤原 榮子 松尾 淑子 三塩 美津江 館 澄男 山下 徳子 山本 悦子 吉田 佐知子	井口 保子 入江 みや子 梅田 陽子 岡村 きよみ 北川 忠雄 久保 百合 酒田 昌子 下村 和子 高野 美紀子 徳丸 洋子 西岡 幸美 濱田 孝夫 人見 眞佐子 福山 詰子 堀田 英雄 松野 久代 宮崎 清志 山口 祐右子 山科 初子 山本 典子 吉田 千恵子
2	送迎	65 11名	安達 和彦 下村 英男 山田 徹	今西 邦弘 高野 匡史	上田 卓是 西川 昌子	岡本 俊治 蜂谷 直孝	川元 大生 宮崎 清志
3	文化・スポーツ	18 14名	池淵 洋子 田畑 敦子 三津 輝雄	今西 邦弘 辻 洋子 南谷 登代子	植本 壽満枝 中村 好宏 向井 範雄	奥野 勇 永吉 悦子 山田 徹	清水 雅子 平野 佐江子
4	コーディネート	25 15名	青木 ヤス子 西川 昌子 山田 徹	押江 一恵 福留 和代 吉崎 富美子	古布 啓治 松村 サヨ子 吉田 正男	近藤 秀子 松本 輝夫 吉野 嘉代子	平 里美 山下 千賀子 和田 喜代美
5	事務所当番 事務所作業	117 32名	東 好秋 岡村 きよみ 古布 啓治 鶴岡 知恵子 濱田 一美 村上 恭啓 山田 徹	池上 愛子 岡本 年昭 下村 和子 東平 守弘 福留 和代 森岡 康子 山田 隆志	梅田 壽雄 加藤 孝子 進藤 伊公子 富平 恵理子 三塩 美津江 矢野 紀之	大亀 恵子 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 豊嶋 イツ子 宮崎 清志 山口 喬彦	大辻 宏 神崎 富貴子 竹内 照恵 中村 好宏 向井 範雄 山添 栄造
6	福祉車両	1名	上田 卓是				

◇ 奉仕活動 2017年3月実績

合計 1212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	95 32名	青木 宏平 大倉 哲郎 佐藤 繁子 竹中 嘉代子 中川 良子 正岡 保代 若林 理恵子	青木 ヤス子 岡副 一枝 澤田 年江 谷垣 孝子 中村 太一 松村 みや子 和田 喜代美	上田 卓是 川畑 美恵子 下野 公子 種田 ナス子 橋本 美也子 山下 千賀子	梅岡 昌美 神崎 富貴子 高木 永子 戸田 間理子 蜂谷 照美 吉崎 秀子	大亀 恵子 庫本 方明 高橋 真弓 戸出 美穂子 浜田 佳代子 吉崎 富美子
2	子育て 学童保育支援 子ども安全見守り隊	224 40名	青木 宏平 上田 卓是 岡副 一枝 高橋 真弓	青木 ヤス子 植本 壽満枝 小石川 光夫 竹中 嘉代子	東 好秋 梅岡 昌美 古布 啓治 辻 洋子	今栄 菊子 遠藤 保江 下村 和子 仲島 節子	岩坪 千寿子 大辻 宏 高附 加智子 西邨 幸子

親子広場支援 いきいき広場		野村 文夫 松村 みや子 森川 清美 吉崎 富美子	廣田 俊郎 三塩 美津江 森本 賢二 吉田 正男	福山 佐和子 三津 輝雄 山口 祐右子 四角 利和	正岡 哲也 宮崎 清志 山下 千賀子 和田 喜代美	松下 みさ子 森井 禮子 吉崎 秀子 和田 亮吉
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	76 47	東 好秋 大辻 宏 北川 忠雄 高橋 保 東平 順子 濱田 孝夫 福田 勝博 三津 輝雄 山田 徹 吉田 千恵子	上田 卓是 岡村 きよみ 古布 啓治 田中 一美 名倉 正樹 林 輝子 藤原 和市 宮永 田鶴子 山田 倫子 和田 亮吉	宇仁 義明 加納 勝子 小山 美智子 中馬 妙子 西川 昌子 人見 眞佐子 堀田 英雄 宮本 琴江 山本 茂	浦口 紀子 川上 一富實 近藤 輝男 角山 正男 西本 雅子 廣田 康雄 松浦 緑 村上 恭啓 山本 美代子	遠藤 智多子 川村 秀人 下村 和子 東平 守弘 浜田 佳代子 廣田 靖子 松村 サヨ子 山口 祐右子 吉田 正男
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	97 41	青江 政行 植本 壽満枝 大辻 宏 古布 啓治 西岡 雄二 林 輝子 三津 篤子 山口 喬彦 和田 亮吉	秋山 季久雄 宇仁 義明 押江 一恵 佐野 友保 西川 善郎 藤原 和市 宮崎 清志 山田 徹	今井 洋三 梅岡 昌美 北川 忠雄 下村 英男 西川 美代子 前野 みよ子 向井 範雄 山田 倫子	今西 邦弘 遠藤 智多子 木村 和夫 下村 和子 蜂谷 直孝 松本 輝夫 向井 明美 吉崎 富美子	上田 卓是 大亀 恵子 木村 杏 谷脇 文江 蜂谷 照美 三津 輝雄 柳澤 卓 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	720 177	青江 政行 浅野 明子 池淵 洋子 今井 洋三 岩坪 千寿子 宇仁 義明 遠藤 育代 大谷 和代 岡本 年昭 加納 勝子 河上 勲 北川 忠雄 倉森 孝夫 小山 美智子 合田 賢一 澤田 年江 妹尾 美紗子 高野 美紀子 種田 ナス子 辻 洋子 東平 順子 中野 英子 西岡 幸美 仁波 正之 蜂谷 直孝 廣瀬 光男 古武 由紀子 松浦 緑 三塩 美津江 宮永 田鶴子 森本 賢二 山下 千賀子 山本 義信 行元 東洋 吉田 正男 和田 喜代美	青木 宏平 東 好秋 石西 正子 今柴 菊子 植本 美恵子 梅岡 昌美 大亀 恵子 大辻 宏 岡本 妙子 紙屋 クミエ 川上 一富實 櫛部 昭男 栗谷 加代子 近藤 輝男 齊藤 政子 清水 次雄 蕎麦谷 東造 高橋 保 田淵 美佐子 土江 幸子 戸出 美穂子 中橋 博子 西川 昌子 根来 和子 浜田 佳代子 廣田 靖子 堀田 英雄 松村 サヨ子 三津 輝雄 宮本 利明 柳澤 卓 山田 徹 山本 美枝子 横山 みゆき 吉田 千恵子 和田 亮吉	青木 ヤス子 井口 保子 一宮 順世 今西 邦弘 上田 卓是 梅田 壽雄 大上 登茂子 大村 三女子 奥野 忠子 亀田 美穂子 川元 大生 久保 百合 小林 稔 近藤 秀子 酒井 靖子 清水 雅子 蕎麦谷 寿美子 竹下 ひろみ 玉里 幸子 角山 正男 富田 靖 中村 太一 西川 美代子 野口 弘 濱田 一美 福留 和代 本多 澄子 松本 輝夫 南谷 登代子 向井 範雄 柳田 静子 山田 倫子 山本 貴代子 吉崎 秀子 吉野 隆	秋山 季久雄 池上 愛子 伊藤 伸枝 入江 みや子 植本 壽満枝 浦口 紀子 大倉 哲郎 岡村 勝二 押江 一恵 亀田 雄子 神崎 富貴子 庫本 方明 小林 喜枝子 近藤 満寿男 佐々田 雅春 下村 和子 平 里美 田中 一葉 中馬 妙子 出端 君子 富平 恵理子 中村 好宏 西田 スマコ 野村 文夫 林 輝子 福山 佐和子 牧野 栄子 松本 幸子 美濃 和香子 村上 恭啓 山口 祐右子 山田 隆志 山本 典子 吉崎 富美子 吉房 勝治郎	明智 千佳 池田 勝代 井上 行弘 岩崎 澄子 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 大谷 俊雄 岡村 きよみ 加藤 孝子 河合 ハツノ 岸岡 夏絵 庫本 美弥子 古布 啓治 近藤 佐代子 澤田 良和 杉原 トモ子 田岡 治子 谷脇 文江 塚本 キヨミ 東平 守弘 中嶋 庸子 西尾 千鶴子 西邨 幸子 橋本 美也子 平岡 幸子 藤原 和市 正岡 哲也 三坂 詔子 宮崎 清志 村上 弘子 山崎 健 山中 暁子 山本 美代子 吉澤 里美 四角 利和

地区運営委員・世話人交流会

3月17日ラポールにて地区担当運営委員及び地区世話人代表者の交流会を開催しました。

各地区世話人代表から2016年度で好評を得たテーマ及び地区内での課題を順次発表してもらい、その後新入会員への対応について自由討議を行いました。テーマは相続・贈与関係の講演が好評で、課題は参加者の固定化、世話人の後継者が少ないということでした。

新入会員に対し早期に面談し奉仕活動や同好会への参加を勧めることや合同地区会の開催を努力目標とすることにしました。

地区会担当 中村 好宏



新入会員交流会に参加して

3月31日(金)「ラポールひらかた」で開催された新会員交流会に参加させて頂きました。ナルクに入ったきっかけは友達に誘われたからです。事務所へ説明を聞きに行き、一緒に行った友達と少々不安を抱きながらも入会することに決めました。入会すると地区と世話人についての説明を受け、まず自分たちが無理なく続けられる事から始めようと、くずは中央公園のゴミ拾いから始めることにしました。

1地区の皆さんが優しく声をかけて下さり、

吉田 千恵子 (1地区)

以前から知り合いだったように仲間に入れて下さりとても楽しく活動することができています。そして、「カワセミ」や「JR青春の旅」に楽しく参加しています。また、「エイジフリー・ライフ星が丘」で話し相手とリビングのお手伝いを月に一度行っています。新会員交流会の時、できるときにできることをやる。できないときは無理をしなくていい。外へ出る仲間を作る。というお話を伺いました。本当にそうだと思います。ナルクの皆さんは優しい方々が多く雰囲気大好きです。



◇4月の文化・スポーツ活動内容

総参加者数180名

英会話 2回15名	3月19日7名、4月2日8名。所有名詞(mine,yours,his,hers,ours,)の使い方についての問題を練習し、近況や今月のプランをメンバーが順次話した後、ゲーム(自分は経験がないが、他人はそれを経験したことを言えばその人数分の得点を得る。I have never been somewhere,)を行った。奥野 勇
カラオケ 2回18名	3月21日7名、4月4日11名。発足以来開催場所としてご協力いただいていた喫茶「おおの」の5月末閉店が決まり、今後の場所も見つからず不安の中、なごり雪、津軽の春、すみれの花咲く頃、朧月夜、桜みち等春を待ちかねていた仲間の思いあふれる曲が多く、ひと時好きな歌を楽しみました。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22名	3月19日9名、4月2日13名。7月の守口マールさんでの演奏会に向けて練習。演奏曲目は、海、夏は来ぬ、野に咲く花のように、エーデルワイス、遠くへ行きたい、さとうきび畑、月の砂漠、りんごの唄、女ひとり、この道の10曲です。清水雅子
マジック友の会 2回16名	3月20日7名、4月7日9名。「12枚の色カード」を習得し、「ローリング」に移りました。リングに通したはずがスルリと抜ける技に挑戦しています。老人会や施設訪問歓迎です。ご紹介下さい。2か月前に連絡いただければOKです。植本壽満枝
オー・シーズンズ 1回11名	3月24日11名。うれしいひな祭り、花、さくら、朧月夜、めだかの学校、岬めぐりあの子はたあれ、この広い野原いっぱい、憧れのハワイ航路、わたしの城下町、花は咲く、The John B Sails, You Are My Sunshine 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44名	3月22日9名、29日10名。4月5日11名、12日14名。新緑の香りが清々しい季節です。テニスコートの桜も満開です。ゲームをしていると2時間があっという間に過ぎます。私達と楽しい時間を過ごしませんか入会はいつでもOKです。南谷登代子
ウォーキング 1回17名	4月13日17名。小塩山に登り、良い天気にも恵まれ3か所にある沢山のカタクリの花に全員感動し、面白い名前やブレガサ、ハナイカダ、そして京都方面の素晴らしい展望を楽しみながら下山しました。櫛部昭男
カワセミ 1回37名	3月23日37名。京阪東福寺駅～七條～鴨川沿い～高瀬川沿い～四条～丸田町～下御霊神社までの行程を、遅まきの春の訪れを感じながら、暖かな鴨川沿いを楽しく歩きました。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

4月度の運営委員会4月10日開催。出席者29名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 3月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告・2017年度予算(案)
- ◆ 2017年度定時総会の議案書について
- ◆ 生活援助訪問事業(生活支援センター ナルクすこやか) 指定認可について
- ◆ 「地域包括支援センターみどり」への新規奉仕活動申請について
- ◆ 平成29年度ボランティア保険更新について
- ◆ 3月度コーディネータ会議の報告
- ◆ 地区運営委員・世話人交流会と新会員交流会の報告

◇「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
上延 淳子		枚方市町楠葉 (1)	高梨 忠寛	美都	寝屋川市東香里園町(X)
石飛 登美夫	こずえ	寝屋川市松屋町(M-ル)			

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

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)

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(1～2時間)	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	5月 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・シーンズ歌声喫茶	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

5月 (16日以降のみ掲載)

18日 (木)	ウォーキング「琵琶湖疎水」	8時30分	京阪三条駅改札
25日 (木)	カワセミ「城北公園・菖蒲園」	10時	京阪守口駅改札口
30日 (火)	家事支援提供者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
30日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

6月

1日 (木)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
5日 (月)	第23回定時総会	13時～	メセナひらかた
12日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
15日 (木)	ウォーキング「京都トレイル・その1」	9時	京阪伏見稲荷駅改札
19日 (月)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2
22日 (木)	カワセミ「仁徳天皇陵」	10時	JR京橋駅みどりの窓口前

2017年度第1回会員研修

テーマ：心身のヘルスアップを目指して

「ひらかた元気くらわんか体操」と「くらわんかカルテット」の演奏

日時：2017年7月13日(木) 13:30～ 場所 サンプラザ 5F 生涯学習センター
(詳細は、6月号でお知らせします) 担当：西川 昌子