

〈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.240 2017年8月
会員数803 (男309 女494 世帯541)

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

元気な100歳超えを目指して！

＜私の青春時代＞

現在では残り少ない戦中派です。今年で91歳になりました。目標は100歳を目指しています。戦時中、男は兵隊、女は看護婦を目指し他のことは考えられない時代でした。男は20歳の徴兵まで待てずに兵隊を志し、中でも陸士・海兵は憧れの的でした。自分は18歳で倍率50倍の陸士を志願し、同期生5,000名と共に陸軍士官学校に入学しました。

予科1年を経て本科は航空の戦闘機の所属でした。飛行訓練は既に内地では空襲が多くて危ないので、満州に向け舞鶴港から出港しましたが、湾頭で機雷に触れて座礁。命だけは助かりました。やがて終戦となり、それぞれ各大学に転入学し、卒後は政界・財界などに進み、毎年同期生会を開いて今日まで友情は続いています。

＜健康について＞

自分は未だに持病が無く、入院の経験もありません。メガネは不要で新聞も読めます。耳もよく聴こえます。車の免許は大型2種ですが、このところ家内をはじめ誰も隣の座席に乗ってくれません。93歳までは免許有効なのですが・・・健康の秘訣をよく問われますが普通の生活です。食べ物の好き嫌いは無



万次郎記念館のTシャツで（2017年6月）

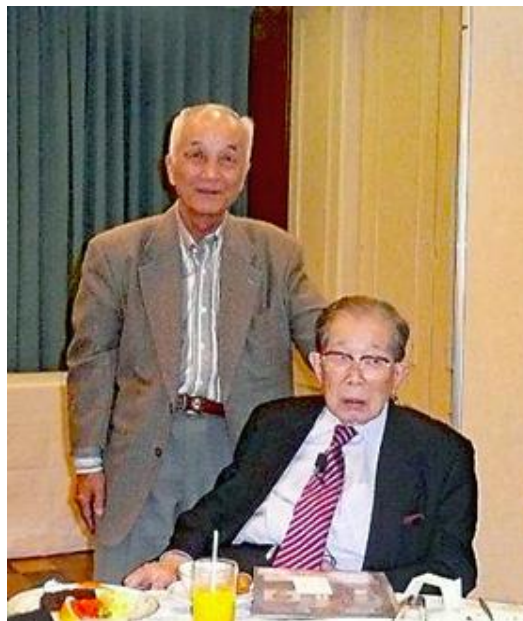
永盛 喜國（3地区）

く、塩分・糖分は控えめ。朝食のトーストはオリーブオイルをつけて食べます。清酒は美味いが糖分が多いので焼酎のお湯割りコップ半分が定量です。

運動は毎週卓球・グランドゴルフ。また麻雀を近くの団地で交流しています。ナルクではマジック同好会です。天の川クリーン＆ウォークには毎年参加しています。

＜日野原 重明先生のこと＞

海外旅行は殆ど廻りました。ジョン万次郎を助けた船長邸を、日野原重明先生が発起人となり1億円で改築した記念館（ボストン）を訪ね、1週間陸士同期生の自宅に泊めてもらったことも良き思い出です。日野原先生は先月105歳で亡くなりました。人生の大先輩の訃報を淋しく思います。自分は先生が会長を務められていた「新老人の会」の阪奈支部代表を暫らく務めました。これからもう元気で頑張りたいと思います。



日野原 重明先生と（2008年2月）

報 告

◇あなたのパソコンは？

「災禍は思わぬ時に」とか「備えあれば憂いなし」とか言いますが、あなたのパソコンはウイルス対策やデータのバックアップは出来ていますか？

昨今話題になった「身代金ウイルス」やパソコンの動きを混乱させるウイルスなどが蔓延しています。またパソコンそのものの故障などで大切なデータが無くなることもあります。これらの対策がまだの方は、ぜひウイル

パソコンCO. 山本 義信

ス対策用のソフトを入れたり、データバックアップ用の外付け機器をつけることをお勧めします。最近の入会員の中には、パソコンに堪能な方がおられますのでパソコンで困ったときは事務所に連絡してください。



◇和気あいあいと組みひもを

組みひもを「ふれあいルーム」にて始めて6月19日で50回目という節目を迎えました。この日はお茶で乾杯し、気持ちを新たにスタートしました。現在メンバーは10名ほどで、毎月第3月曜日に行っています。

組みひもを作ることはもちろんですが、皆さんとおしゃべりするのがとても楽しいですよ。組みひもといえばまず帯締めを思い浮かべますが、キーホルダーなども作ります。また最近では写真のピタパ用ストラップ(写真左)も人

富平 恵理子（6地区）

気がありますね。指先を使うので脳トレにもいいですし、新しいものを作り上げるということは、とても充実感があります。これからも皆さんと和気あいあい、楽しくやっているとと思っています。



◇ふれあい散策クラブ「カワセミ」

山田 徹（1地区）

ふれあい散策クラブ「カワセミ」は、1年10回の開催を始めてより今年の6月で8年4か月第84回目を終えました。散策のコースには、会員の希望や要望も聞き、登り坂を少なくし、歩く距離を短く休憩の場を多くすること、且つ季節毎の風景を楽しむことを念頭に、年初に1年間の開催計画を京阪神中心に立てています。

お陰様で毎回、約30名前後の参加を頂き、世話人も大変喜んでいきます。自然や文化に親しみ、歩くことで心身の健康と参加者の親睦

を深めることを第一に考え、これからも活動を進めていきます。

当日の自由参加・自由欠席が当同好会の特徴であり、年間の開催予定表をご覧の上、参加されたい場所があれば是非ご参加下さい。



◇第3回枚方市生活支援員養成研修終わる！ 担当 近藤 秀子

6月28・29日、枚方市生活支援員養成講座をメセナひらかたの6F大会議室に於いて



開催しました。受講者は42名です。

この研修は枚方市の生活援助訪問事業の活動に関わる人は必ず受講することが義務付けられています。前回の反省を踏まえて順調に進めました。特にグループワークの意見交換では受講者の質の高さもありますが、会場の広さが功を奏して、グループ毎の会話に集中することができました。

意見交換会で出た今後の活動や不安な点については、後日開催します説明会では十分にご理解して頂けるよう丁寧なものにしたいと考えております。

秋のイベント予告 「オータムフェスタ2017」

秋

6月27日、第1回秋のイベント実行委員会を開催しました。今年度も全員参加型で「絆を深める楽しい集い」を掲げて開催致します。実行委員長に、イベント主担当の9地区 岡本年昭委員が選出され、下記の概略が決定しました。詳細につきましては、8月の委員会で協議致します。多数の参加で「天の川クラブ」の活性化を図りましょう。皆さんのご参加協力をお願いします。



記

日 時	2017年10月21日(土)10:30~15:30 (受付開始 10:00~)
場 所	「星の里 いわふね」 体育館・バーベキュー会場 交野市私市9-4-8 (私市駅から徒歩8分)
内 容	午前の部 バーベキューで懇親 午後の部 フォークダンス、オー・ジーンズ、抽選会

イベント実行委員長 岡本年昭

「ひらかたNPOフェスタ 2017」へお越しください

ひらかたNPOフェスタは、今年16回目を迎えます。枚方市を中心に活動するNPOの元気さを地域に発信する市民活動のお祭りです！家族みんなで楽しみながら、NPO活動を「見て！知る！イベントがいっぱい！」「天の川クラブ」からは、ハンドマッサージ活動を予定しています。

日 時： 10月1日(日) 10~15時
場 所： 岡東中央公園 枚方市市民会館

担当 向井範雄

◇ 時間預託活動 2017年6月実績

合計 626点

区分	提供活動	点数/名	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	456 125名	青木 宏平 東 八重美 一宮 順世 岩堀 周子 遠藤 智多子 河上 勲 櫛部 瑞恵 倉本 幸子 佐々田 雅春 清水 喜久子 高木 永子 田中 一葉 徳丸 洋子 長田 由利 橋本 政喜 人見 眞佐子 藤 朋子 堀田 和子 松村 サヨ子 美濃 和香子 森本 賢二 山口 祐右子 山田 倫子 山本 典子 吉田 佐知子	青木 ヤス子 安藤 博之 井上 行弘 上田 卓是 遠藤 育代 川上 一富實 楠田 英子 近藤 輝男 佐藤 繁子 下村 和子 高附 加智子 谷脇 文江 戸出 美穂子 西岡 幸美 濱田 孝夫 平野 賀世 藤井 好江 前野 みよ子 松本 政則 三宅 順子 森脇 富美江 山口 力 山中 暁子 横田 由美子 吉野 隆	赤木 都 井口 保子 井上 逸子 植本 壽満枝 大谷 和代 北川 忠雄 楠山 容子 近藤 秀子 佐野 友保 新道 美由紀 高橋 保 伊達 みちよ 仲田 ミチエ 西川 昌子 濱田 一美 廣瀬 光男 藤原 美保 牧野 栄子 松本 幸子 森井 禮子 門口 よしみ 山下 千賀子 山本 義信 吉岡 京子 吉野 嘉代子	浅野 重雄 池田 勝代 今西 邦弘 梅岡 昌美 岡本 妙子 木村 杏 久保 百合 合田 賢一 汐川 絢子 杉村 要子 高橋 敏子 角山 正男 中野 英子 西村 洋子 林 輝子 廣瀬 邦子 藤原 榮子 正岡 哲也 三坂 詔子 森木 登美子 館 澄男 山下 徳子 山本 悦子 吉崎 富美子 和田 亮吉	東 好秋 石西 正子 入江 みや子 梅田 陽子 押江 一恵 櫛部 昭男 熊岡 浪恵 酒田 昌子 柴野 光子 平 里美 竹下 ひろみ 出端 君子 中橋 博子 西邨 幸子 東田 幸子 福留 和代 堀田 英雄 松浦 緑 三塩 美津江 森田 由利子 山口 喬彦 山科 初子 山本 美枝子 吉澤 里美 和田 喜代美
2	送迎	41 8名	安達 和彦 下村 英男	今西 邦弘 西川 昌子	上田 卓是 山田 徹	岡本 俊治	川元 大生
8	コーディネート	7 5名	東 好秋	押江 一恵	近藤 秀子	福留 和代	松村 サヨ子
9	事務所当番 事務所作業	122 32名	東 好秋 大辻 宏 久保 百合 竹内 照恵 中村 知子 向井 範雄 山田 徹	池上 愛子 岡本 年昭 古布 啓治 東平 守弘 浜田 佳代子 森岡 康子 四角 利和	梅田 壽雄 加藤 孝子 下村 和子 富平 恵理子 濱田 一美 矢野 紀之	大亀 恵子 亀田 美穂子 進藤 伊公子 豊嶋 イツ子 三塩 美津江 山口 喬彦	大谷 和代 神崎 富貴子 蕎麦谷 寿美子 中村 好宏 宮崎 清志 山添 栄造
12	福祉車両	0/1名	川元 大生				

包丁研ぎの予告

9月19日（火）10時～15時に包丁研ぎを事務所にて行います。

詳細は9月号のチラシを参照願います。

刃こぼれ（欠け）した包丁は9月11日（月）までにご持参
ください。

ハウスヘルパー 東 好秋

◇ 奉仕活動 2017年6月実績

合計 1127点

区分	提供活動	点数/名	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	79 29名	青木 ヤス子 庫本 方明 高橋 真弓 戸出 美穂子 蜂谷 直孝 山下 千賀子	上田 卓是 佐藤 繁子 竹中 嘉代子 中川 良子 蜂谷 照美 吉崎 秀子	大倉 哲郎 澤田 年江 谷垣 孝子 中村 太一 浜田 佳代子 吉崎 富美子	笠原 加寿子 下野 公子 種田 ナス子 西村 洋子 正岡 保代 和田 喜代美	川畑 美恵子 高木 永子 戸田 間理子 橋本 美也子 松村 みや子
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	244 30名	青木 宏平 植木 壽満枝 岡副 一枝 戸田 間理子 松村 みや子 森本 賢二	青木 ヤス子 梅岡 昌美 小石川 光夫 橋本 美也子 三塩 美津江 吉崎 秀子	東 好秋 遠藤 保江 古布 啓治 廣田 俊郎 三津 輝雄 吉崎 富美子	今栄 菊子 大谷 俊雄 下村 和子 福山 佐和子 宮崎 清志 吉田 正男	上田 卓是 大辻 宏 高橋 真弓 正岡 哲也 森井 禮子 四角 利和
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	64 42名	東 好秋 遠藤 智多子 小林 稔 下村 和子 東平 順子 廣田 靖子 三津 輝雄 山本 茂 吉田 千恵子	今西 邦弘 大辻 宏 小林 喜枝子 高橋 保 西川 昌子 福田 勝博 宮本 利明 山本 美枝子 和田 亮吉	上田 卓是 川上 一富實 古布 啓治 田中 一美 西本 雅子 藤原 和子 宮本 琴江 山本 貴代子	宇仁 義明 川村 秀人 小山 美智子 中馬 妙子 濱田 孝夫 松村 サヨ子 村上 恭啓 山本 美代子	浦口 紀子 北川 忠雄 下村 英男 東平 守弘 林 輝子 松本 輝夫 山田 徹 吉田 正男
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	92 33名	秋山 季久雄 梅岡 昌美 木村 和夫 谷脇 文江 堀田 和子 向井 明美 吉崎 富美子	今井 洋三 大亀 恵子 木村 杏 西川 善郎 松本 輝夫 柳澤 卓 吉田 正男	今西 邦弘 大辻 宏 古布 啓治 林 輝子 三津 輝雄 山口 喬彦 四角 利和	上田 卓是 岡村 きよみ 下村 英男 藤原 和子 三津 薫子 山田 徹	宇仁 義明 川上 一富實 下村 和子 堀田 英雄 向井 範雄 山田 倫子
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	648 148名	青江 政行 浅野 明子 池淵 洋子 今井 洋三 上田 卓是 遠藤 智多子 大辻 宏 岡本 妙子 亀田 雄子 岸岡 夏絵 庫本 美弥子 近藤 秀子 佐々田 雅春 清水 雅子 田岡 治子 種田 ナス子 辻 洋子 中嶋 庸子 西川 昌子 根来 和子 濱田 一美 福留 和代 古武 由紀子 松本 輝夫 宮崎 清志 森本 賢二 山下 徳子 山本 典子 吉崎 富美子 四角 利和	青木 宏平 東 好秋 石西 正子 今西 邦弘 植木 壽満枝 遠藤 育代 大村 三女子 奥野 忠子 河合 ハツノ 木村 和夫 倉森 孝夫 近藤 佐代子 佐野 友保 下村 和子 高木 邦彦 田畑 敦子 角山 正男 中野 英子 西川 善郎 野口 弘 林 輝子 福山 佐和子 本多 澄子 三坂 詔子 宮永 田鶴子 柳澤 卓 山田 徹 山本 美代子 吉澤 里美 和田 亮吉	青木 ヤス子 井口 保子 一宮 順世 入江 みや子 梅岡 昌美 大亀 恵子 岡村 勝二 押江 一恵 河上 勲 木村 杏 栗谷 加代子 合田 賢一 澤田 良和 進藤 伊公子 高木 永子 田淵 美佐子 東平 守弘 中村 太一 西田 スマコ 野村 文夫 人見 眞佐子 福山 結子 松浦 緑 三塩 美津江 宮本 利明 山口 喬彦 山田 倫子 行元 東洋 吉田 正男 和田 喜代美	秋山 季久雄 池上 愛子 伊藤 伸枝 岩崎 澄子 梅田 壽雄 大上 登茂子 岡村 きよみ 紙屋 クミエ 川元 大生 楠山 容子 古布 啓治 齊藤 政子 澤田 年江 杉原 トモ子 高橋 保 中馬 妙子 戸出 美穂子 中村 好宏 西邨 幸子 蜂谷 直孝 廣瀬 光男 藤井 好江 松村 サヨ子 三津 輝雄 向井 範雄 山崎 健 山中 暁子 横山 みゆき 吉野 隆	明智 千佳 池田 勝代 井上 行弘 植木 美恵子 浦口 紀子 大谷 和代 岡本 年昭 岡本 美穂子 神崎 富貴子 庫本 方明 近藤 輝男 酒井 靖子 四方 快枝 平 里美 谷脇 文江 塚本 キヨミ 富平 恵理子 西岡 幸美 仁波 正之 浜田 佳代子 廣田 靖子 藤原 和子 松村 みや子 南谷 登代子 村上 弘子 山下 千賀子 山本 義信 吉崎 秀子 吉房 勝治郎

◇5・6地区合同地区会

河上 勲（6地区）

6月20日（火）にラポールで5地区（23名）、6地区（27名）で合同地区会を開催しました。「終活」「エンディングノート」、講演の「終末期医療」「尊厳死」の話は関心のあるテーマで、講師も外部から来ていただいたので、合同の開催になりました。

終末期の医療には延命装置を取付け、胃ろうして延命する方法と痛みを取って自然に死を迎える緩和治療の方法があります。尊厳死とは人の不治かつ末期に際して、自己の意思



により、延命装置の不開始または中止を求めた自然死です。これに対して積極的な方法で死を早める方法が安楽死です。良く混同されますがまったく違う事です。自分が尊厳死を望んでいてもその意思を家族にどう伝えておくのか、又は、家族のいない一人暮らしの人は緊急・救急時の時どうすれば良いのかが一番の課題のようです。

枚方市では「安全カプセル」の制度があり、これは緊急連絡先・かかりつけ医療機関・介護支援事業者名等を記入した情報カードに「尊厳死」等、自分の意思もはっきりと記入して「安全カプセル」に入れ冷蔵庫に保管保存して緊急時に役立てる方法です。最後に3人の方の質問・体験談があり講演会は終わりました。その後5・6地区の現状説明の後、会員の懇親会があり地区間の親睦も深められ、なごやかな雰囲気の中で閉会しました。

◇心身のヘルスアップを目指そう

松下 みさ子（4地区）

7月13日にサンプラザで行われた2017年度第1回会員研修会「ひらかた元気くらわんか体操とハーモニカ演奏会」に参加しました。この度の研修会は日々元気に楽しく過ごすために、ということで体操講師の森貴平氏と一緒に体操をしたり、ハーモニカ演奏を聞かせて頂いたりしました。まずは、体操講師とじゃんけんで、あと出して勝つ。その次は負ける。などをしましたが、なかなかすんなりといきません。

講師の方に一人じゃんけんでやるのも脳トレにとっても良いのだと伺いました。

この後は三種類の体操で、ラジオ体操⇒ロコモ体操⇒ひらかた体操です。「くらわんかカルテット」のハーモニカ演奏は素晴らしいものです。演奏をバックに皆さんと一緒に歌える幸せな時間でした。心身共にリフレッシュできた研修会でした。



山本・中村会員と「くらわんかカルテット」

7月の同好会活動内容 274名

同好会名	活動内容	次月予定
囲碁・将棋	活動なし	9月21日
英会話 11名	2日6名 16日5名 SOMEとANYの文法的用法や衣類を商店で買う時の話し方などについて学びました。	9月3、17日
オーガニクス 9名	28日9名 歌声喫茶。「夏は来ぬ」「夏の思い出」などを暑さに負けないように元気に歌いました。	9月22日
カラオケ 友の会12名	4日6名 18日6名 2日とも大雨で参加者が少ない例会でした。6月から大垣内町カラオケ「エミ」で開催しています。	9月5、19日
組ひも 7名	17日7名 会報を読まれて新メンバーが増えそうです。	9月18日
コスモス 9名	8日9名 コスモスの花言葉は調和と乙女心です。ひとり暮らしのメンバーが若い気持ちで交流の場を楽しんでいます。	9月9日 (8月はお休み)
オカリナ 32名	2日11名 9日10名 16日11名 守口での演奏会も無事終わりました。8月はお休みです。	9月3、17日
野菊の会 7名	25日7名 半夏生が水辺に爽やかです。透き通ったお菓子で一服いただきました。	9月26日
マジック 友の会9名	7月17日施設訪問し、皆さんからの笑顔と拍手で元気をもらいました。9月訪問予定；9/17 地区老人会、9/29 地区会	9月1日
水切り絵5名	26日5名 次回制作展に向けて作品づくりをしました。	9月27日
絵手紙 9名	24日9名 ふれあいルームで皆さんの作品をお茶を飲みながらの鑑賞は楽しみの一つです	9月25日
村野卓球 同好会65名	1日12名 8日12名 15日12名 22日16名他 台数に限りがあるため、ご参加できない場合があります。	9月2、9、16、 23、30日
ウォーキング 13名	20日13名 ハスの花がきれいに咲く万博公園を散策した後、アサヒビール工場を見学。	9月21日
テニスクラブ 11名	12日11名 雨のため1回の開催。夏バテ、熱中症にならないよう、水分を摂り体力作りに心がけたいと思います。	9月6、13、 20、27日
カワセミ 25名	27日25名 南禅寺・水路閣・日向大神宮の散策。暑い時期なれど参加者全員元気に1日を満喫しました。	9月28日
JR青春旅 の会28名	26日28名。天橋立。早朝からの旅でしたが海からの涼風を受け白砂浜・青松林を散策。とても楽しい1日でした。	12月
ゴルフクラブ	活動なし	
盆踊り 22名	11日15名 12日7名 12日はなまるディサービスに行きました。8月は3か所に行きます。	今期の活動は終了 しました。
ミュージックバル	9月から活動を開始します。	9月2日

*同好会についてのお問い合わせは事務所までご連絡ください。

◇「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
倉田 泰次	好子	枚方市西田宮町(5)	清水 みさ子		枚方市東香里元町(9)

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	9時～10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	9時～10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	9時～10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	サブリ村野

8月(16日以降分のみ掲載)**9月**

4日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
11日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
13日 (水)	1地区会	13時～	楠葉市民センター
26日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
26日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2
29日 (金)	3地区会	10時30分～	サカミティー
29日 (金)	7地区会	10時～	楽寿荘

◇「運営委員会」報告◇ 事務局長 東平 守弘

7月度の運営委員会7月10日開催。出席者25名。次の事項を検討し了承された。

- ◆ 6月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆ 第23回定時総会の会計報告
- ◆ 枚方市生活援助訪問事業の進捗状況及び生活支援員養成研修の報告
- ◆ 2017年度第1回会員研修開催について
- ◆ 6月度奉仕活動担当者会議の報告
- ◆ NALC「天の川クラブ」成年後見人活動状況の報告
- ◆ 2017年度第1回「秋のイベント」実行委員会の報告
- ◆ NALC「天の川クラブ」会員増の取り組みについて