

〈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.253 2018年9月
会員数774 (男292 女482 世帯525)

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（平日）

私のナルク奉仕活動との出会い

「元気なうちに人様のお役に立つ活動をして老後が安心」と思って入会し15年が経過しました。入会してから多くの方々との関わりや出会いがあり、私の人生にとって掛けがえの無いご縁を受けています。また健康という財産も頂いています。

私の奉仕活動についてお話しします。「ファミリーポートひらかた」では、三歳児までの子どもの見守りで、泣く子、笑う子、人なつっこい子との触れ合いによって沢山のエネルギーをもらい、お陰で私は益々元気印です。

花壇チームのメンバーが菜園で作られた野菜を使っての食育「もぐもぐ」では、子どもたちと共にカレーなどを作り、ナルクのメンバーも一緒に頂きます。これがまた美味しくて我が家のカレーとは違います！！

あるお母さんから「私も子育てが終わり落ち着いたら、ナルクさんのような事をしてお返ししたいと思っています」とお聞きして感激しました。

またサンポエムの食堂では配膳・下膳のお手伝いがあり、いっときに約20名強の皆さんがお食事に来られるので大忙しです。リビングでの喫茶サービスでは、この年齢でウエ

吉崎 富美子 (3地区)

イトレス！なんて若返りの素ですね。コーヒーやアイスクリーム等を作り提供しています。

川柳教室ではナルク会員の先生を迎えてのお手伝いです。受講者の皆さんと一緒に指折り数えて575。そこで一句、「奉仕して元気もらって にこにここと」。

青パトに同乗し子どもたちの見守りもしています。事件等に遭遇したことはありませんが、小さい子どもさんから「ご苦労さま」との声掛けに感心したり、またやんちゃさんから「僕を乗せて帰って」と言われ苦笑したりです。

心明るく前向きな人生のためにも、ナルクの奉仕活動は私にとり大きな支えになっており、健康で活動が続けられれば幸せです。



「ファミリーポートひらかた」にて

◇「JR旅の会」

今回は福井県敦賀市への旅でした。今年は、例年になく猛暑というより酷暑で、連日熱中症で搬送されたと報道されています。その大変な中、36名（うち新しい方が5名）参加されました。

「さかな街」までバスで昼食会場へ移動。

新鮮な魚介類がおいしかったです。

その後24名の方が気比神宮に参拝。ここは古代より北陸道総鎮守として重要視され、大鳥居は日本三大木造大鳥居の一つです。静寂さ、水の清らかさ、冷たさにホッと心が和みました。

顔見知りでもお話したことがない方、久しぶりに会えた方、旅の途中で出会った見知ら

浜田 佳代子（3地区）

ぬ人達とのおしゃべり、また車窓からの景色を見ながら旅の良さを噛みしめました。

JR旅の会は年3回です。次は「どこかな？」今からワクワクしています。次回は、12月中旬予定です。参加しませんか。



敦賀駅前にて

◇「施設の盆踊りに参加して」

民謡は物心ついた頃より親しんできました。老いも若きも、「あ〜、あの曲ね」と嬉しくなります。夏祭りでは、高齢者の施設からの依頼があってから10年近くになりました。曲が始まると入居者さんが



自然に笑顔になられ、お手拍子を打って応援していただきます。なかには、出身地の踊りのリクエストがあって、私たちも元気を頂きながら、汗だくで踊ります。

民謡は短い手振りの繰り返しです。初心者の方もすぐ踊れるようになります。毎年4月よりシーズン終了まで第2火曜日 13:30 からが練習日です。参加お待ちしております。

松浦 緑（5地区）

◇「サンポエム活動紹介」

サンポエム（枚方市立デイサービスセンター）では、毎日20名強の利用者さんが通っておられます。支援として現在30名ほどのナルク会員が、それぞれ月1〜4回の割で活動しています。

活動内容は、昼食時の配膳・下膳の手伝い、リビングでの食後の喫茶サービス、川柳教室、ハンドマッサージ、おやつ作りなどです。いずれも1時間半ほどの「奉仕活動」です。

おやつ作りは、参加希望の利用者さん5〜6名と、ナルク会員2名で全員分のおやつを作り、後で皆さんでいただきます。最近は「水無月」「いちご大福」「レモンケーキ」などを

青木 やす子（3地区）

作り好評でした。

サンポエムスタッフの皆さんとのコミュニケーションも良好で、気持ち良く活動出来ます。新しく活動希望の方、大歓迎です。ぜひ一度参加してみてください。



「川柳教室」風景

秋

秋のイベント 「オータム フェスタ2018」

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。
 多数の参加で「天の川クラブ」の活性化を図りましょう。
 皆様のご参加協力をお願いします。(募集・詳細は折り込みチラシで)

記

日 時：2018年 10月13日(土) 10:00～15:30 雨天決行
 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
 午後の部 オー・ジーンズ、ギター講談、安来節、フォークダンス、
 盆踊り、抽選会等



イベント実行委員長 岡本年昭

「日帰りバス旅行のご案内」



日本三大かやぶきの里「美山」と
 保津峡を眺める嵯峨野トロッコ列車



日 時 : 10月23日(火)
 参加費 : 7,500円
 募集人数 : 50名 (募集・詳細は折り込みチラシで)

ナルク「天の川クラブ」設立25周年記念行事 企画委員会が発足しました!

- ☆来年(2019年)ナルク「天の川クラブ」は設立25周年の節目を迎えます。
- ☆25年の歴史の重みを感じ更なる発展を期して、
 会員の皆様の記憶に残る行事にしたいと願っています。
- ☆提案等ありましたら事務局まで。(年内)
- ☆今後、順次企画を具体化してまいります。
- ☆企画委員会メンバー
 青木宏平、梅田壽雄、岡本年昭、神崎富貴子、澤田年江、
 中村好宏、福留和代、三塩美津江、向井範雄



企画委員長 青木宏平

預託活動・奉仕活動内容の報告

時間預託活動 2018年7月実績

合計 619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星が丘 ・ティサービスちえのわ 生きがい創造学園 ナルク すこやか	437 126名	青木 ヤス子 井口 保子 今西 邦弘 植本 壽満枝 遠藤 育代 河合 ハツノ 木村 エミ子 楠田 英子 酒田 昌子 柴野 光子 高木 永子 竹下 ひろみ 角山 正男 富平 恵理子 西川 和恵 浜田 佳代子 廣瀬 光男 藤 朋子 藤原 榮子 松浦 緑 松本 幸子 森田 由利子 山口 カ 山本 義信 吉房 勝治郎 和田 喜代美	青木 邦恵 池田 勝代 岩堀 周子 内堀 サヨミ 大谷 和代 河上 祐子 木村 和夫 久保 百合 佐藤 繁子 清水 喜久子 高崎 久子 谷脇 文江 角山 カズコ 中橋 博子 西村 洋子 林 輝子 廣瀬 邦子 藤井 千恵子 堀田 和子 松尾 淑子 三坂 詔子 森脇 富美江 山崎 健 山本 美枝子 吉村 玲子	赤木 都 石西 正子 植木 美恵子 梅岡 昌美 岡村 きよみ 川畑 美恵子 木村 杏 倉本 幸子 澤田 良和 杉村 要子 高橋 敏子 田畑 敦子 東平 順子 永吉 悦子 西邨 幸子 林 豊子 廣田 靖子 藤井 好江 本多 澄子 松永 久美子 三塩 美津江 柳田 静子 山下 徳子 山本 典子 四角 利和	東 好秋 一宮 順世 上田 卓是 梅田 陽子 岡本 妙子 神崎 富貴子 久我 千穂 小谷 須奈枝 澤田 年江 平 里美 高橋 浩子 伊達 みちよ 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 橋本 政喜 人見 眞佐子 福留 和代 藤原 和希 前野 みよ子 松野 久代 三宅 順子 山口 喬彦 山田 倫子 横田 由美子 脇中 雅子	安達 和彦 井上 行弘 上延 淳子 遠藤 智多子 押江 一恵 北川 忠雄 櫛部 瑞恵 近藤 秀子 四方 快枝 田岡 治子 竹川 志出子 中馬 妙子 戸出 美穂子 西川 昌子 服部 一恵 平野 賀世 福山 詰子 藤原 美保 牧野 栄子 松村 サヨ子 村上 恭啓 山口 祐右子 山中 暁子 吉崎 富美子 和田 亮吉		
2	送迎	69 10名	井上 行弘 川元 大生	今西 邦弘 澤田 年江	上田 卓是 西川 昌子	岡本 年昭 野村 文夫	岡本 俊治 蜂谷 直孝		
8	コーディネート	4/3名	東 好秋	廣瀬 光男	山口 祐右子				
9	事務所当番・業務	109 26名	東 好秋 岡村 きよみ 下村 和子 中村 好宏 宮崎 清志 山田 徹	池上 愛子 岡本 年昭 蕎麦谷 寿美子 浜田 佳代子 向井 範雄	宇仁 義明 亀田 美穂子 竹内 照恵 濱田 一美 矢野 紀之	梅田 壽雄 神崎 富貴子 富平 恵理子 福留 和代 山口 喬彦	大辻 宏 古布 啓治 豊嶋 イツ子 三塩 美津江 山添 栄造		
12	福祉車両	0/1名	和田 亮吉						

◇ 奉仕活動 2018年7月実績 ◇

合計 854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	115 46名	青木 宏平 上西 由美子 笠原 加寿子 光明 幸子 新堂 美恵子 竹中 嘉代子 永吉 悦子 蜂谷 照美 松浦 多摩江 和田 喜代美	青木 ヤス子 大倉 哲郎 神崎 富貴子 近藤 秀子 新道 美由紀 種田 ナス子 西村 洋子 浜田 佳代子 松村 みや子	岩崎 澄子 大谷 和代 久保田 カツ卫 佐藤 繁子 高木 永子 玉里 幸子 野口 佐智子 平野 佐江子 横田 由美子	上田 卓是 岡副 一枝 庫本 方明 澤田 年江 高附 加智子 中川 良子 橋本 美也子 正岡 保代 吉崎 秀子	上西 宏矩 押江 一恵 庫本 美弥子 下野 公子 高橋 真弓 中村 太一 蜂谷 直孝 松浦 緑 吉崎 富美子		
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	184 31名	青木 宏平 梅岡 昌美 神崎 富貴子 澤田 年江 福山 佐和子 森井 禮子 和田 喜代美	東 好秋 遠藤 育代 小石川 光夫 下村 和子 正岡 哲也 森本 賢二	岩坪 千寿子 遠藤 保江 古布 啓治 蕎麦谷 東造 松村 みや子 吉崎 富美子	上田 卓是 大辻 宏 近藤 秀子 竹内 ヤエミ 三津 輝雄 四角 利和	植本 壽満枝 奥嶋 寛司 合田 康子 東平 守弘 宮崎 清志 和田 亮吉		

3 環境 アドプトバード・N・天野川 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	56 40名	東 好秋 宇仁 義明 北川 忠雄 四方 快枝 富田 靖 廣田 靖子 松本 輝夫 山田 倫子	稻寄 則子 遠藤 智多子 木村 勝 平 里美 西川 昌子 福留 和代 宮永 田鶴子 山本 貴代子	今西 邦弘 大辻 宏 小林 稔 高橋 保 西本 雅子 藤原 和希 宮本 琴江 山本 美代子	上田 卓是 奥嶋 寛司 古布 啓治 田中 一美 浜田 佳代子 松浦 緑 山口 祐右子 吉田 正男	上延 淳子 加納 勝子 小山 美智子 東平 順子 林 輝子 松村 サヨ子 山田 徹 吉田 千恵子
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール ハンドマッサージ ナルク すこやか	113 32名	青木 宏平 上延 淳子 木村 杏 下村 和子 蜂谷 照美 向井 範雄 四角 利和	青木 ヤス子 植本 壽満枝 古布 啓治 竹原 富子 藤原 和希 向井 明美 和田 亮吉	秋山 季久雄 梅岡 昌美 近藤 秀子 谷脇 文江 松本 輝夫 山田 徹	今井 洋三 大辻 宏 四方 快枝 西岡 堆二 三津 輝雄 山田 倫子	今西 邦弘 木村 和夫 下村 英男 蜂谷 直孝 三津 篤子 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	386 128名	青木 宏平 安達 和彦 一宮 順世 岩崎 澄子 宇仁 義明 大亀 恵子 岡村 きよみ 亀田 美穂子 楠田 英子 栗谷 加代子 酒井 靖子 杉原 トモ子 谷脇 文江 辻 洋子 戸出 美穂子 中村 好宏 西邨 幸子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 古武 由紀子 三塩 美津江 宮本 利明 山崎 健 山中 暁子 横田 由美子 吉房 勝治郎	秋山 季久雄 井口 保子 井上 行弘 植本 美恵子 梅岡 昌美 大谷 鈴枝 岡本 年昭 河上 勲 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐々田 雅春 蕎麦谷 東造 種田 ナス子 土江 幸子 中嶋 庸子 西岡 幸美 仁波 正之 服部 一恵 福留 和代 本多 澄子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 千賀子 山本 義信 横山 みゆき 四角 利和	明智 千佳 池上 愛子 今井 洋三 上田 卓是 梅田 壽雄 大谷 俊雄 奥野 忠子 川上 一富貴 庫本 方明 近藤 輝男 澤田 良和 平 里美 田淵 美佐子 角山 正男 仲田 ミチエ 西川 昌子 根来 和子 浜田 佳代子 福山 佐和子 松村 サヨ子 南谷 登代子 村上 弘子 山下 徳子 山本 典子 吉崎 秀子 和田 亮吉	浅野 明子 池淵 洋子 今柴 菊子 上延 淳子 梅田 暁子 大谷 和代 押江 一恵 川元 大生 庫本 美弥子 近藤 秀子 澤田 年江 高木 永子 中馬 妙子 東平 守弘 中野 英子 西川 美代子 野口 弘 濱田 一美 藤田 史子 松本 輝夫 宮崎 清志 森本 賢二 山田 徹 山本 美代子 吉澤 里美	東 好秋 石西 正子 今西 邦弘 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡村 勝二 紙屋 クミエ 神崎 富貴子 倉森 孝夫 合田 賢一 清水 喜久子 高橋 保 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中村 太一 西田 スマコ 野村 文夫 人見 眞佐子 藤原 和希 三坂 詔子 宮永 田鶴子 山口 喬彦 山田 倫子 行元 東洋 吉田 正男

サンセール香里園 脳健康教室 活動者募集

住所：寝屋川市香里西之町22-7

◇活動内容：教材を用いて、読み書きと簡単な計算等で脳の活性化を図るためのサポート活動です。

◇活動日時：毎月第1・第2土曜日の午後2時～午後4時15分
 ※上記2日の内1日の活動でも結構です。

◇募集：経験・男女を問いません。（見学可）

◇お問い合わせ：興味のある方は「天の川クラブ」事務所まで。
 （活動は時間預託で1時間1点・交通費支給）

担当：岡本妙子

◇10地区会 新会員を迎えて

押江 一恵

今年は特に猛暑が続く中、7月21日（土曜日）の午後から、ふれあいルームで開催されました。

当日欠席の方もおられましたが、新会員3名含め11名の出席で行われました。

和田代表から「天の川クラブ」の活動状況や10地区の活動実績の報告がありました。

本年4月より「ディサービスちえのわ」で預託活動が開始され、1及び10地区の会員が中心で活動しており、今後が期待されています。

本年9月に開催される認知症研修の参加の呼びかけもあり参加者の興味をひきました。

「オータムフェスタ2018」の午後からの催しを何にするかの話し合では、いろいろな案が出て盛り上がりました。オータムフェスタが楽しみです。

あっという間に時間が経ち、写真を撮ることも忘れてお開きになりました。



第1回生活支援員の意見交換を終えて

生活支援センター「ナルクすこやか」が生活援助訪問事業活動を始めて1年余りになりました。そこで5月26日（土）現在支援員として活動されている皆さんの内19名（ナルク会員を含む）の方にお集まりいただきました。今後のサービス向上を図るため、活動を振り返って頂き、問題や課題を見つけ話し合いをしました。

皆さんのご意見をご紹介します。

- ・一人暮らしの方は、話をするのが楽しみと喜ばれている。
- ・月2回のペースで無理なく活動している。
- ・高齢者夫婦の支援（掃除）に入っている。行くたびに明るい表情になられているのを感じて嬉しい。
- ・同じ仕事内容でも、ゆとりをもってこなせる家と、駆け足状態に忙しい家という対照的な活動もある。
- ・買い物支援に入っている。重い品物が重なる時は話し合いで調整している。
- ・買い物する店、品物の銘柄も細かく指定されて、駆け回っている。
- ・室内で爬虫類を飼育されていて驚いたが、私自身は田舎育ちなので、やり過ごしている。
- ・利用者が温厚な方で私には神様のように思えるほど。訪問が楽しみになっている。

報告された皆さんは、生活援助訪問事業の趣旨をよく理解し、活動されている様子がうかがわれ、頼もしく感じました。

担当：近藤秀子

8月の同好会活動内容(148名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	次月予定
囲碁・将棋 名	8月はお休みです。	10月17日 ふれあいルーム
英会話 16名	5日9名 19日7名 買い物の仕方をレッスンし、お盆の予定などを話しました。	10月7、21日 ふれあいルーム
ホ・ジ・ソ 9名	24日9名。青葉城恋唄、私の初恋（恋の季節）、別れの朝 白いブランコ、ブルーライトヨコハマ、など歌いました。	10月26日 ふれあいルーム
カラオケ 8名	21日8名 炎暑・酷暑というより危険な暑さと報道された1 週目はお休み。3週目は思い思いの歌を楽しみました。	10月2、16日 「エミ」
組ひも 7名	20日7名 暑さを吹き飛ばし作品づくりは進んでいます。	10月15日 ふれあいルーム
コスモス 名	8月はお休みです。	10月13日 ふれあいルーム
オカリナ 名	8月はお休みです。	10月7、21日 ふれあいルーム
野菊の会 名	8月はお休みです	10月23日 ふれあいルーム
マジック 18名	3日9名、20日9名 留守家庭児童会にて活動しました。 9月より練習場所がふれあいルームになりました。	10月5、19日 ふれあいルーム
水切り絵 名	8月はお休みです。	10月24日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	27日11名。なすびを画材に持ち寄り「イキイキ描いて元気 をつけましょう」をテーマに描きました。	10月22日 ふれあいルーム
卓球 36名	4日8名 11日10名 18日10名 25日8名	10月27日 サプリ村野
テニス 名	8月はお休みです。	10月3、10、17、 24、31日 春日コート
ウォーキング 名	8月はお休みです。 9月は20日 京都トレイル（銀閣寺前～比叡山）	10月18日
カワセミ 名	8月はお休みです。9月は27日上賀茂神社・半木の道散策で す。京阪丹波橋駅（京阪・近鉄連絡通路丹波橋駅改札）10時	10月25日
JR旅の会 名	活動なし。	12月12日
ゴルフ 名	活動なし。	10月15日 牧野ゴルフ場
盆踊り 43名	9日9名 19日9名 21日10名 22日10名 26日 5名 はなまる東香里 Iダブリ-大和田・星ヶ丘などで活動	来年4月まで休み

◇「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
谷井 洋子	枚方市招堤南町 (2)	西村 浩一 沢子	枚方市香里ヶ丘 (6)

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	第1・第3土曜日	9時～	事務所前
クリーン・アダプター1	第2木曜日・第4土曜日	9時～	10月より10時 岡東中央公園
クリーン・アダプター2	第2木曜日・第4土曜日	9時～	
香里ヶ丘けやき通り清掃	第2火曜日・第4金曜日	9時30分～10時間30分	ユーカリ
すこやか広場きょうぶん	平日 (随時間)	10時～17時 (1～2時)	教育文化センター
ファミリーポート(子育て)	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)	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)	指定日の火曜日	10時30分～1時間	サブリ村野

9月 (16日以降のみ掲載)

19日 (水)	庭の手入れ交流会	14時30分～	ふれあいルーム
20日 (木)	2地区会	10時～13時	牧野市民センター
21日 (金)	北河内エリア会議	13時30分～	東大阪・大東拠点
25日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ3F 研修室2
25日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ3F 研修室2

10月

1日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日 (火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
13日 (土)	オータムフェスタ2018	10時30分～	星の里いわふね
23日 (火)	日帰りバス旅行	7時45分	ラポールひらかた北
30日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

8月運営委員会 8月13日(月)開催。出席者21名。 次の事項を検討し了承された。

- ◆7月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆設立25周年(2019年)企画委員会の協議について
- ◆2018年度「秋のイベント」第2回実行委員会の報告
- ◆会員研修「認知症を知ろう」枚方市との共催及び受講者募集について
- ◆枚方市社協からの「赤い羽根」共同募金運動街頭募金の協力要請について
- ◆自然災害時(地震・台風・大雨)における一人暮らし会員の方への対応について