

〈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.256 2018年12月
会員数773 (男291 女482 世帯52
6)

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）

私の生きがい

6地区担当運営委員の山本典子さんが山田綾子さんに話をお伺いしました。

① ナルク活動のかかわりのきっかけは？

山田さんは今90才になられました。若かりし頃、教員生活で一般学級と養護学級は別々でなく、一緒に学ぶべきだという教育信念を持ち、ハンディのある子供や人を見ると放っておけない性格が身についたそうですが、その活動を聞いてナルク前会長の高畑敬一さんの訪問を受けました。

それがナルク大阪南「いちよう会」発足につながり、同時に会員となり、三才児の自閉症の子供とのかかわりのなか、親御さんにナルク会員になってもらい学業の終わり頃までお世話をされたそうです。

17年前にご主人が脳梗塞と認知症を患い、介護の日々が続きましたが、2年前に亡くなりました。本人ももちこたえていた膝が悪化して歩行困難になり、ナルクの預託点数を利用して、身の回りの世話や話し相手をしてもらっていました。

今年の4月に枚方在住の娘さんの近くに引っ越して来ました。そこに枚方拠点があってとてもうれしかったそうです。

② ボランティアに対する心構えは？

山田 綾子（6地区）

心身ともに元気な時は、一生懸命に人の為に働き、体が弱ってくれば人の助けを受ける事です。

受ける身になってはじめて弱い人の気持ちが分かるんです。「どうぞ、受けなさい」それが本来のボランティア活動ですよ、と言われました。

③ これからの生きがいは？

車椅子生活から、立って歩ける様になり、うれしい事がたくさんありました。手足の指はしびれ変形していますが、ちぎり絵なら出来るかと思い頑張って一冊目のちぎり絵絵本を完成しました。

今二冊目の絵本を出す事が大きな目標だそうです。

（記 山本 典子）



ちぎり絵本の表紙

◇ 地域の環境美化に貢献

環境担当 青木 宏平

ナルク「天の川クラブ」は枚方市と提携し、四つのエリアを受け持って環境美化活動を行っています。

天野川、岡東中央公園、楠葉中央公園他、香里ヶ丘けやき通りで、各リーダーを中心に月2回の清掃活動を継続しています（1回1時間の奉仕活動）。地域を愛する気持ちがその原動力となっています。

清掃活動の良い点は、

- ① 結果が直ぐに出る。周辺がキレイになり心地よい達成感を味わえます。
- ② 健康増進。朝の陽さしを浴びながらゴミや缶をゲットして気分良く歩きます。
- ③ ナルクのPRに貢献。活動時のゼッケンにはナルクの文字が。市民から「ご

苦労様です」と声をかけられると、とても嬉しくなります。また府が主導する「天の川クリーン&ウォーク」にも当拠点から毎年約50名が活動に参加しています。



◇ ふるさとを唄おう

カラオケ 角山 正男

カラオケ同好会は、毎月、第1・第3火曜に、「エミ」（枚方商工会議所斜め向かい）で、和気あいあい楽しく唄っています。唱歌・演歌（新曲・懐メロ）、民謡・シャンソン等々をそれぞれが3～4曲唄います。

歌には、山や川、雲や水、そうふるさとの情景が盛り込まれています。

五木ひろしは、♪誰にも故郷がある 故郷がある♪と唄って叙懐されました。

私の故郷は京都綾部です。ご当地ソングは「綾部恋しや」（柳紫帆）と「由良川慕情」（五木ひろし）の2作ぐらいしか知りません。「由良川慕情」は、おさな子を抱え、故郷で紙を漉きながら生きる女性を称え、苦労をかける男を ♪ふるさと捨てたばちあたり ど

この誰やらばちあたり♪ と叱ります。

50 数年前、都会に就職するため田舎をおん出た身にとって、“ふるさと捨てたばちあたり”のフレーズは、ズキンと響いてきます。



◇ 囲碁・将棋同好会

担当 今井 洋三

囲碁・将棋同好会は囲碁、将棋それぞれ別々に活動しています。ふれあいルームで開催し、囲碁には女性会員もおられ、和気あいあいと対戦していますが、依然会員数が少なく今回も同好会への入会を募ります。

最近ナルクに入会された会員で囲碁を趣味としている方も多く見受けます。私どもはまだまだ初心者ですので、多くの方と対戦して上達したいと思っております。

囲碁は、老人ホームで預託活動もあります。是非とも同好会に入会し、預託活動（お相手は4～5級位で楽しく打っておられます）をお願いします。過去に入会していた会員も再

入会をお願いします。

入会希望者は10地区今井携帯電話 090-8382-8373 です。よろしくをお願いします。



◇3地区会 薬の話を聴く

蜂谷 照美

10月31日(水)輝きプラザ「きらら」で、24名が参加して27回目の地区会が開催されました。

最初に角山副代表から、来年はNALC「天の川クラブ」設立25周年記念行事が実施されることなどの話がありました。

次に枚方市保健所保健企画課の中川様から、「薬の知識」についてクイズ形式で分かりやすく解説していただき、薬の飲み方などがよく分かりました。

また緊急時の連絡先「ひらかた健康ホットライン24」は参考になりました。

午後からは「健康法」のテーマで、会員が

自分の健康法などを順番に話しました。色々な病気の話も出ていましたが、NALCの活動で多くの人々と出会い元気をもらっているので、今後もできることを続けて行きたいとの意見が皆の共通の認識でした。



◇枚方市生活支援員養成研修を終えて

担当 植本 壽満枝

生活支援員養成研修は、今年度3事業所で6回開催予定ですが、ナルクは2回目の実施となり、10月25日・26日 枚方市民会館集会室で行い、受講者20名(修了者17名)で無事終わりました。

年々受講者減の傾向にありますが、受講者はとても真剣で、グループ討議でも「相手の価値観を認めて、意志を尊重する」「自立を妨げない」等要点を把握され、実際に活動する場合の不安感についても討議されました。(後日の説明会での課題も把握できました)

枚方市でも高齢化率は例外なく進み、現在の25%から3年後には27.6%と見込まれています。平成28年度の要介護認定状況では要介護約2万人で、要支援1・2の人は約40%です。自立支援を推進することがどれほど大切かが分かります。

生活支援員として活動することは、支え・支えられ、という中でよろこびや絆も生まれます。このことは、地域社会への大きな貢献であると共に自身の健康寿命を延ばす事にもなります。

生活支援員研修を修了された方で未活動の方は支援活動に勇気を持って第1歩を踏み出して欲しいと思います。



◇赤い羽根共同募金活動



枚方市駅(10月1日)



樟葉駅(10月2日)

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2018年10月実績 ◇

663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 ・デイサービス ちえのわ 生きがい創造学園 ナルク すこやか	463 126名	青木 宏平 安達 和彦 石西 正子 上田 卓晃 遠藤 育代 奥嶋 寛司 木村 エミ子 熊岡 浪恵 近藤 秀子 澤田 年江 蕎麦谷 東造 田畑 敦子 東平 順子 永吉 悦子 西邨 幸子 人見 眞佐子 福山 喆子 藤原 美保 前野 みよ子 町田 優子 三坂 詔子 門口 よしみ 山田 倫子 横田 由美子 吉野 隆 和田 喜代美	青木 ヤス子 井口 保子 井上 行弘 植木 壽満枝 岡村 勝二 押江 一恵 久我 千穂 庫本 美弥子 合田 賢一 四方 快枝 平 里美 中馬 妙子 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 橋本 政喜 平野 賀世 藤 朋子 藤原 榮子 牧野 栄子 松浦 緑 三塩 美津江 柳澤 卓 山本 義信 吉崎 富美子 吉野 嘉代子	青木 邦恵 池上 愛子 井上 逸子 内堀 サヨミ 岡村 光子 河上 勲 榎部 昭男 倉本 幸子 酒田 昌子 柴野 光子 高木 永子 土江 幸子 戸出 美穂子 西川 昌子 服部 一恵 廣瀬 光男 藤井 千恵子 堀田 英雄 牧野 宏治 松尾 淑子 三ツ井 澄子 山口 祐右子 山本 悦子 吉澤 里美 四角 利和	赤木 都 池田 美智子 今井 洋三 宇仁 義明 岡村 きよみ 河上 祐子 榎部 瑞恵 小谷 須奈枝 佐藤 繁子 下村 和子 高橋 敏子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 和恵 浜田 佳代子 廣瀬 邦子 藤井 好江 堀田 和子 牧野 禮子 松村 サヨ子 森本 賢二 山口 力 山本 美枝子 吉田 佐知子 脇中 雅子	東 好秋 池田 勝代 入江 みや子 遠藤 智多子 岡本 妙子 神崎 富貴子 楠田 英子 近藤 輝男 澤田 良和 新明 久美子 竹川 志出子 角山 カズコ 中橋 博子 西村 洋子 林 輝子 福留 和代 藤本 秀子 本多 澄子 正岡 哲也 松本 幸子 森脇 富美江 山下 徳子 山本 典子 吉田 千恵子 和田 亮吉
2	送迎	61 12名	安達 和彦 岡本 俊治 野村 文夫	池田 美智子 川元 大生 山田 徹	今西 邦弘 澤田 年江	上田 卓晃 下村 英男	岡本 年昭 西川 昌子
8	コーディネート	4/3名	東 好秋 合田 賢一 角山 正男				
9	事務所当番・業務	115 26名	東 好秋 岡本 年昭 下村 和子 西川 和恵 宮崎 清志 山田 徹	池上 愛子 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 浜田 佳代子 向井 範雄	宇仁 義明 神崎 富貴子 竹内 照恵 濱田 一美 矢野 紀之	梅田 壽雄 久世 裕子 富平 恵理子 牧野 宏治 山口 喬彦	岡村 きよみ 古布 啓治 中村 好宏 三塩 美津江 山添 栄造

◇ 奉仕活動 2018年10月実績 ◇

908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F・L星が丘 ひらかた聖徳園 その他福祉施設	113 36名	青木 宏平 梅岡 昌美 川畑 美恵子 下野 公子 竹中 嘉代子 中川 良子 浜田 佳代子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 大谷 和代 神崎 富貴子 新道 美由紀 谷垣 孝子 永吉 悦子 正岡 保代	上田 卓晃 岡副 一枝 久保田 カツ卫 高木 永子 種田 ナス子 野口 佐智子 松浦 緑	上西 宏矩 押江 一恵 庫本 方明 高附 加智子 玉里 幸子 橋本 美也子 松村 みや子	上西 由美子 笠原 加寿子 澤田 年江 高橋 真弓 戸出 美穂子 蜂谷 直孝 吉崎 秀子
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	178 24名	青木 宏平 大辻 宏 蕎麦谷 東造 松村 みや子 山本 典子	東 好秋 岡副 一枝 高橋 真弓 三津 輝雄 吉崎 秀子	上田 卓晃 川畑 美恵子 西村 沢子 宮崎 清志 吉崎 富美子	梅岡 昌美 小石川 光夫 橋本 美也子 森井 禮子 四角 利和	遠藤 保江 古布 啓治 正岡 哲也 森本 賢二

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	48 37名	青木 宏平 上延 淳子 加納 勝子 小山 美智子 西村 沢子 廣田 靖子 宮本 琴江 吉田 正男	青木 ヤス子 宇仁 義明 川上 一富實 下村 和子 西本 雅子 藤原 和市 山口 祐右子 吉田 千恵子	東 好秋 浦口 紀子 小林 稔 高橋 保 浜田 佳代子 松浦 緑 山田 徹	今西 邦弘 遠藤 智多子 小林 喜枝子 田中 一美 林 輝子 松村 サヨ子 山田 倫子	上田 卓是 大辻 宏 古布 啓治 富田 靖 人見 眞佐子 松本 輝夫 山本 貴代子
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	142 44名	青木 宏平 今井 洋三 梅岡 昌美 木村 和夫 下村 和子 西岡 雄二 藤原 和市 三津 輝雄 山田 倫子	青木 ヤス子 上田 卓是 大辻 宏 木村 杏 平 里美 蜂谷 直孝 堀田 英雄 向井 範雄 吉崎 富美子	秋山 季久雄 上延 淳子 押江 一恵 古布 啓治 竹川 志出子 蜂谷 照美 堀田 和子 向井 明美 四角 利和	池田 勝代 植本 壽満枝 川上 一富實 四方 快枝 谷脇 文江 廣田 靖子 松村 サヨ子 山科 初子 和田 亮吉	石西 正子 宇仁 義明 北川 忠雄 下村 英男 西尾 千鶴子 藤井 好江 松本 輝夫 山田 徹
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	427 138名	青木 宏平 東 好秋 石西 正子 今西 邦弘 上西 宏矩 梅岡 昌美 大谷 和代 奥野 忠子 川上 一富實 熊岡 浪恵 光明 幸子 酒井 靖子 下野 公子 高橋 保 田畑 敦子 角山 正男 仲田 ミチエ 西川 昌子 根来 和子 濱田 一美 藤田 史子 松村 みや子 三津 輝雄 向井 範雄 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 安達 和彦 一宮 順世 岩崎 澄子 上西 由美子 梅田 壽雄 岡副 一枝 押江 一恵 川畑 美恵子 庫本 方明 古布 啓治 佐々田 雅春 進藤 伊公子 高橋 真弓 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 西川 美代子 野口 弘 人見 眞佐子 藤原 和市 松本 輝夫 南谷 登代子 村上 弘子 山下 千賀子 山本 典子 吉崎 秀子 四角 利和	秋山 季久雄 井口 保子 井上 行弘 植木 美恵子 上延 淳子 梅田 暁子 岡村 勝二 紙屋 クミエ 川元 大生 庫本 美弥子 近藤 輝男 澤田 良和 杉原 トモ子 谷垣 孝子 中馬 妙子 徳丸 洋子 中村 太一 西邨 幸子 野村 文夫 廣田 靖子 古武 由紀子 松本 幸子 宮崎 清志 森本 賢二 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子 和田 亮吉	明智 千佳 池上 愛子 井上 逸子 上田 卓是 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡村 きよみ 亀田 美穂子 神崎 富貴子 倉森 孝夫 近藤 秀子 澤田 年江 平 里美 谷脇 文江 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 中村 好宏 西本 雅子 橋本 美也子 福留 和代 本多 澄子 三坂 詔子 宮永 田鶴子 山口 喬彦 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美	浅野 明子 池淵 洋子 今井 洋三 上地 恵美子 宇仁 義明 大谷 俊雄 岡本 年昭 河上 勲 楠田 英子 栗谷 加代子 合田 賢一 清水 喜久子 高木 永子 種田 ナス子 土江 幸子 中嶋 庸子 西岡 幸美 仁波 正之 蜂谷 直孝 福山 佐和子 松村 サヨ子 三塩 美津江 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 山田 倫子 横田 由美子 吉田 正男

福祉車による青色防犯パトロール運転者募集（奉仕活動）

2013年8月から始めた青パト活動も5年あまり経過しました。現在17台の自家用車が枚方市の学童安全や防犯に寄与しています。このたび福祉車を使った青パト運転者を募集します。

資格：普通運転免許をお持ちの方、約一時間の講習を受ける必要があります。男女問いません。

巡回：週1回程度、（時間は任意）枚方市内を巡回。すべてご自分でお決めいただけます。

車：ナルク「天の川クラブ」福祉車を使います。

募集人数：若干名

参加申込：NALC「天の川クラブ」事務所まで。

青色防犯パトロール担当 四角 利和

◇日帰りバス旅行 美山と保津峡

宮本 利明（1地区）

「丹波篠山」「かやぶきの里美山」「紅葉と溪流とトロッコ列車の嵯峨野」と最高の天候に恵まれた秋の一日、楽しい思い出に身を任せました。「篠山」には「天の川クラブ」によって懐かしく深い思い出があります。

NALCの活動の一つ「子育て支援活動」の始まりとなった「志木自然小学校」への参加です。子供たちと、篠山への宿泊体験で学んだ黒豆つくりと料理は懐かしく楽しい思い出です。

美山はかやぶきの集



落でその姿は80年ほど前の私たちの懐かしい子供時代への原風景そのものでした。

「嵯峨野トロッコ列車」は錦秋の鑑賞には少し早かったようですが、乗り心地最低の列車が溪流の美しさを引き立たせてくれました。

やはり日本の故郷は良いですね。今回は古

きを懐かしみ、豊かな心を抱かせる素晴らしい旅行でした。世話人の皆様有難う。

◇「天の川クリーン&ウォーク」に参加して 堀田 英雄（7地区）

当日の11月3日（文化の日）は、この上ない晴天に恵まれました。ウォークを兼ねた天の川再生清掃は、上流の「禁野橋」から下流の「かささぎ橋」まで約1kmの道のりです。今回が17回目となるクリーン作戦で、当初4トンにも及ぶゴミの量だったようですが、前回には0.5トンにまで減少したとのことで、活動の成果がはっきりと表れています。

参加団体は、地域団体、企業、学校関係の約40団体、総勢500名あまりの方々が参加されました。



ナルクメンバーは48名の参加で団体の中でも最も多くの参加者でした。

ゴミの種類は、時代を反映して圧倒的にプラスチック、ビニール類それに空カンでした。今、環境問題で話題となっているマイクロプラスチックは粒子となって生態系を通して体

内へ蓄積されているのではないかと心配されています。環境美化活動へ参加できたことと、本日の秋晴れに感謝の一日でした。

11月の同好会活動内容(191名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務局まで）	次月予定
囲碁・将棋 名	活動なし。	ふれあいルーム
英会話 10名	4日、25日 ロンドンへ行ってきた会員の土産話を聞いたり、航空会社の比較などを話しました。	1月6日、20日 ふれあいルーム
ホ・ヅ・ソウ 12名	23日 仰げば尊し、北の旅人、故郷の廃家、五番街のマリー へ、夜明けの歌、広い河の岸辺などを歌いました。	1月25日 ふれあいルーム
カラオケ 17名	6日、20日 久しぶりに歌った方の一言。「歌うのは気分エ 工。拍手してもらおうと下手でも嬉しい」と。	1月15日、29日 「エミ」
組ひも 7名	19日 長尺の組みひも制作をされた方が時間不足で次回へ 持ち越しとなり、どんな作品が出来上がるか楽しみです。	1月21日 ふれあいルーム
コスモス 9名	9日 健康上の悩みごとについて話し合う。活発な意見交換が でき、楽しい時間を過ごしました。	1月12日 ふれあいルーム
オカリナ 17名	4日、18日 もみじ、サンタルチア、高原列車は行く、リン ゴの唄、島唄、等 歌と共に練習しました。	1月20日 ふれあいルーム
野菊の会 4名	27日 霜降月は炉開きをします。ここから冬のお点前が始ま ります。照葉が輝いてとてもきれいでした。	1月22日 ふれあいルーム
マジック 15名	2日、16日 今年前半に覚えたはずなのに、あれ？ ロープリング、2枚ハンカチ再挑戦。1月4日は休会です。	1月18日 ふれあいルーム
水切り絵 9名	28日 年賀状の準備が始まりました。うり坊、いのしし、 さて、どんな賀状が出来てでしょうか。	1月23日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	26日 年賀状の作成を、パターンを変えて楽しみました。	1月28日 ふれあいルーム
卓球 30名	3日、10日、17日、24日	1月5日、12日、26日 サブリ村野
テニス 32名	7日、14日、21日、28日 スポーツの秋です。風邪をひか ないよう体カづくりに頑張っています。	1月9日、16日、23日、 30日 春日コート
ウォーキング 19名	15日 大阪港サンタマリア号、通天閣等。 次回は12月20 日（木）津田近くの山を歩き、温泉入浴と忘年会。	1月17日
カワセミ 名	22日は雨のため中止となりました。 12月は琵琶湖西教寺 ～日吉大社等坂本周遊散策。京阪三条駅10時	1月は休み
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	活動なし。	牧野パークゴルフ場
盆踊り 名	活動なし。	ふれあいルーム

◇「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。

氏名 (敬称略)	住所 ()地区番号	氏名 (敬称略)	住所 ()地区番号
白石 眞理子	枚方市山之上 (6)	武部 命子	枚方市出口 (7)
後藤 眞志子	枚方市高野道 (1)		

新入会員説明 平日 (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	10時～	事務所前
クリーン・アダプトー1	第2木曜日・第4土曜日	10時～	岡東中央公園
クリーン・アダプトー2	第2木曜日・第4土曜日	10時～	楠葉中央公園・他
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～1時間	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～1時間	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
広場さびり(子育て)	指定日の火曜日	10時30分～1時間	サブリ村野

12月 (16日以降分のみ掲載)

20日 (木)	8地区会	11時30分～	「梅の花」
28日 (金)	事務所納め	13時～	「事務所」

1月

7日 (月)	事務所始め・スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
15日 (火)	運営委員会	13時30分～	市民会館3F会議室
18日 (金)	1地区会	11時	「木曽路」
22日 (火)	4地区会	11時30分～	「藤」
29日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	市民会館1F集会室
29日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	市民会館1F集会室
31日 (木)	7地区会	11時30分～	がんこ枚方店

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

11月運営委員会 11月12日(月)開催。出席者23名。次の事項を検討し了承された。

- ◆10月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆2018年度「秋のイベント」会計報告と総括について
- ◆2019年度定時総会日程について
- ◆ナルク「天の川クラブ」設立25周年記念(2019年)企画委員会の報告について
- ◆枚方市生活支援員養成研修の実施報告について
- ◆2018年度会員研修「コーディネーター養成講座」の受講申し込み状況について
- ◆地区世話人代表交流会の実施について
- ◆天の川クリーン&ウォークの参加者報告について
- ◆10月度奉仕活動担当者会議の報告について
- ◆年末年始休日について