

〈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.259 2019年3月  
会員数757(男283 女474 世帯516)

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）

## マドンナ神崎さん活躍中！

事務局で、会員名簿や点数の管理をいただいている8地区の神崎富貴子会員に、同じ地区の澤田が質問しました。

Q：入会のきっかけは？

友人の付き添いで話を聞きに行き、平成16年4月入会しました。ご近所の故汐川代表に「パソコンできる？」と聞かれ、「少しなら」と事務所のパソコンの前に座って15年が経ちました。

Q：仕事の内容はどのような？

会員名簿・手配り名簿の管理と、皆さんが提出された報告書を月末・月始の3日間で数名のメンバーで時間預託活動450件余り、奉仕活動700件程を入力します。会計部門と照合し合致すれば、会報と一緒に皆さんの手元に届く利用・提供活動実績表が出来上がります。又、会報に掲載される預託活動実績表・奉仕活動実績表も作成します。

Q：神崎さんの現在の時間預託保有点数は？

1150点です。

Q：奉仕点数は？

1160点です。

Q：ナルク活動をして嬉しかったことは？

『遊びの玉手箱』活動で小学校などを訪問し、子ども達と楽しく遊んだこと、15周年に京都会館でチアリーディングを踊ったこと、東日本大震災で仙台にハンドマッサージのボランティアに行き、貴重な体験をさせていただいたことなど。

Q：趣味は？

旅行とゴルフです。

## 聞き手：澤田 年江（8地区）

Q：同好会活動は？

英会話・ウォーキング・JRの旅など。

Q：お孫さんは何人？

7人です。

Q：今年の目標は？

私事ですが、これまで5人の孫の入学式に参列しているの、6人目の孫の入学式（オランダ在住）にも参列すること、「天の川クラブ」の25周年記念行事の成功の為に、お役に立てればと思っています。

Q：入会して良かったことは？

お友達ができたこと、多くの優しい方達と出会えたこと、楽しくボランティアができたこと。

Q：今、望むことは？

入力スタッフが不足していますのでお手伝いできる方はお願いします。

\*今後会報で配付された活動報告書を見た時は、事務局の皆さんの隠れた努力の賜物と感謝いたします。



神崎会員

## ◇「エイジフリー・ライフ星が丘」とのかかわり リーダー石西正子

2006年の施設開設以来、今日までコーディネーターを担当して13年目になります。施設の入居者とのふれあいの中で、いろいろな形で老いて行かれるお姿を見て、自身の人生の在り方を学んできました。

また、スタッフの入居者に対する介護の接し方にも、それぞれのやり方がある事や、最近では男性介護のスタッフが多く関わってきておられることにも時代の変化を感じます。

そして、「天の川クラブ」の活動提供者の多くの方の協力をいただきながら、活動を通じて、少しでも社会に貢献できている事に、生きがいと元気をもらっています。



エイジフリー・ライフ星が丘

## ◇絵手紙同好会

絵手紙教室は、毎月第4月曜日の午後1時30分から3時30分まで、15名前後で和気あいあい楽しく、ふれあいルームでお稽古をしています。

絵手紙教室に参加するきっかけは、ガンで余命宣告を受けて、心が虚ろで何か最後に豊かな自分に出会える場はないかと思案していた所、山本先生から「下手でもいいのよ」とお



## 西浦 節子（10地区）

言葉と励ましを頂き、苦手な絵手紙に挑戦しました。

丁寧で優しい指導と、メンバーの方々は、明るくほがらかな雰囲気があり、病を忘れさせて頂きました。

何気なく過ごしていた日々が、絵手紙をする事で、四季のうつろいを愛でる喜びを体感し、一言の言葉を添えて、孫や友人と絵手紙で繋がるって素敵です。人生100年時代、老後の楽しみを見つけて、絵は苦手とお思いの皆様、ぜひ一度お越になりませんか。「人は始めることさえ忘れなければいつまでも若くある」（マルチン・フーバー）

## ◇テニスでエンジョイ！

1月の全豪オープンは大坂なおみが初優勝して昨年の全米オープンに続き、グランドスラム2連覇です。

残念ながら錦織圭はベスト8で棄権となりましたが、今年もこの二人には、目が離せません。

錦織圭の2回戦の試合ですが2m11cmの長身からの高速サーブに59本のエースを浴びながら、フルセットで10本のタイブレークの末逆転で勝ち取りました。あの最後まで諦めない粘りに感動しました。

今後も2人の活躍を応援している「春日テ

## 奥嶋 寛司（8地区）

ニスコート」の私達です。

若干、スローですが黄色い球を追い求め、和気あいあい楽しんでいます。今や人生100年の時代です。今後の人生を健康でエンジョイするため、太陽を浴びながら一緒に汗を流しませんか。

皆様の参加をお待ちしています。



## ◇4地区会

今風の言い方をすれば、平成最後の地区会を1月22日（火）13名が参加して“藤”で行いました。

今回は、新年の懇親会を兼ね計画したのですが、寒い時期であったことと場所がちょっと遠方であったことなどが今後の課題かと。

おいしい料理に舌鼓をうち、川元会員のオリジナルビンゴゲームや、中馬会員のとんち問答で和やかに、楽しいひと時でした。その後、有志はカラオケへ。

今回不参加だった方々の次回の参加を是非

安達 和彦

お待ちしております。



## ◇7地区会

2018年度第2回地区会が1月31日（木）新年会を兼ね枚方がんこ店で、植本統括を迎えて28名で開催されました。

植本統括は、7地区は「天の川クラブ」の中でも会員が3番目に多い地区で、今回男性の出席者も多く喜ばしいことです。また、今年発表されたサラリーマン川柳は健康に関する物が目立ちます。健康管理に気をつけましょう。

今年は「ナルク本部」



岡田 弘子

と「天の川クラブ」は共に25周年を迎えます。多数の皆さんの参加をお願いいたします。また3月15日には新会員交流会が開催されます。この交流会はナルクの活動を促進する上で大切なので、奮って参加してくださいと

話されました。

挨拶の後、楽しい昼食懇親会とつづきます。食後はビンゴゲームとなり、賑やかに楽しく会は終わりました。

## ナルク本部設立25年記念行事のご案内

日時：2019年5月28日（火）10時～

場所：「ドーンセンター」京阪天満橋駅から徒歩5分

内容：事例発表 各拠点の芸能披露 作品展 物産展

総会は午前中

詳しくは折り込みチラシを参照

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2019年1月実績 ◇ 合計 502点

区分	提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1	<b>ボランティア提供</b>  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 ・デｲｰﾋﾞｽ ちえのわ  生きがい創造学園 ナルク すこやか	<b>326</b> 104名	青木 ヤス子 井口 保子 井上 由美子 梅田 陽子 岡本 年昭 神崎 富貴子 榎部 昭男 倉本 幸子 澤田 年江 田岡 治子 竹下 ひろみ 戸出 美穂子 西村 洋子 平野 賀世 藤 朋子 本多 澄子 松尾 淑子 森脇 富美江 山田 倫子 横田 由美子 四角 利和	青木 邦恵 池上 愛子 今井 洋三 遠藤 智多子 岡本 妙子 木村 エミ子 榎部 瑞恵 小谷 須奈枝 四方 快枝 高木 永子 田畑 敦子 中橋 博子 西邨 幸子 廣瀬 光男 藤井 千恵子 前野 みよ子 松村 サヨ子 門口 よしみ 山塚 幸子 吉崎 富美子 脇中 雅子	赤木 都 池田 美智子 上田 卓是 遠藤 育代 押江 一恵 木村 和夫 楠田 英子 近藤 秀子 下村 和子 高崎 久子 伊達 みちよ 西尾 千鶴子 西本 雅子 廣瀬 邦子 藤原 美保 牧野 禮子 松本 幸子 矢倉 達雄 山中 暁子 吉田 佐知子 和田 亮吉	東 好秋 池田 勝代 植本 壽満枝 大谷 和代 河合 ハツノ 木村 杏 熊岡 浪恵 酒田 昌子 杉村 要子 高附 加智子 中馬 妙子 西川 昌子 林 輝子 福留 和代 堀田 英雄 町田 優子 三坂 詔子 山口 祐右子 山本 義信 吉田 千恵子 和田 喜代美	安達 和彦 石西 正子 魚島 悦子 岡村 きよみ 河上 祐子 久我 千穂 庫本 美弥子 佐藤 繁子 平 里美 高橋 浩子 徳丸 洋子 西川 和恵 人見 眞佐子 福山 喆子 堀田 和子 松浦 緑 三塩 美津江 山下 徳子 山本 典子 吉野 嘉代子
2	<b>送迎</b>	<b>69</b> 12名	池田 美智子 川元 大生 山田 徹	今西 邦弘 澤田 年江 四角 利和	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	<b>コーディネート</b>	<b>2/1名</b>	東 好秋				
9	<b>事務所当番・業務</b>	<b>105</b> 29名	東 好秋 大辻 宏 久世 裕子 竹内 照恵 濱田 一美 矢野 紀之	池上 愛子 岡村 きよみ 古布 啓治 富平 恵理子 牧野 宏治 山口 喬彦	魚島 悦子 岡本 年昭 柴野 光子 中村 好宏 三塩 美津江 山添 栄造	宇仁 義明 亀田 美穂子 下村 和子 西川 和恵 宮崎 清志 山田 徹	梅田 壽雄 神崎 富貴子 蕎麦谷 寿美子 浜田 佳代子 向井 範雄
12	<b>福祉車両</b>	<b>0</b>	川元 大生				

◇ 奉仕活動活動 2019年1月実績 ◇ 合計 818点

区分	提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、継承略)				
1	<b>福祉</b>  サンボエム エイジF・L星が丘 ひらかた聖徳園 その他福祉施設	<b>87</b> 28名	青木 宏平 上西 由美子 桑垣 房子 谷井 洋子 蜂谷 直孝 吉崎 秀子	青木 ヤス子 岡副 一技 下野 公子 谷垣 孝子 蜂谷 照美 吉崎 富美子	岩崎 澄子 笠原 加寿子 高木 永子 種田 ナス子 浜田 佳代子 和田 喜代美	上田 卓是 川畑 美恵子 高橋 真弓 戸出 美穂子 正岡 保代	上西 宏矩 庫本 方明 竹中 嘉代子 中川 良子 松村 みや子
2	<b>子育て</b>  学童保育支援 子ども安全見守り隊 親子広場支援 生きいき広場	<b>113</b> 22名	青木 宏平 梅岡 昌美 古布 啓治 三津 輝夫 吉崎 富美子	東 好秋 遠藤 保江 蕎麦谷 東造 宮崎 清志 四角 利和	今栄 菊子 大辻 宏 西村 沢子 森井 禮子	上田 卓是 岡副 一技 正岡 哲也 森本 賢二	植本 壽満枝 川畑 美恵子 松村 みや子 吉崎 秀子

<b>3 環境</b> アドブトリバー天野川 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	<b>52</b> 35名	東 好秋 遠藤 智多子 北川 忠雄 田中 一美 廣田 靖子 松本 輝夫 山田 倫子	上田 卓晃 大辻 宏 古布 啓治 東平 順子 福留 和代 宮本 利明 山本 貴代子	上延 淳子 奥嶋 寛司 小山 美智子 西川 昌子 藤原 和希 宮本 琴江 山本 美代子	宇仁 義明 加納 勝子 下村 英男 西本 雅子 松浦 緑 山口 祐右子 吉田 正男	浦口 紀子 川上 一富實 下村 和子 林 輝子 松村 サヨ子 山田 徹 和田 亮吉
<b>4 その他</b> 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	<b>133</b> 43名	青木 宏平 石西 正子 大谷 和代 北川 忠雄 下村 英男 西岡 雄二 堀田 和子 向井 明美 四角 利和	青木 ヤス子 井上 行弘 大辻 宏 木村 和夫 下村 和子 蜂谷 直孝 松村 サヨ子 山科 初子 和田 亮吉	秋山 季久雄 今井 洋三 岡村 きよみ 木村 杏 谷脇 文江 蜂谷 照美 松本 輝夫 山田 徹 和田 喜代美	秋山 京子 上田 卓晃 押江 一恵 久保 百合 中馬 妙子 藤原 和希 三津 輝雄 山田 倫子	池田 勝代 梅岡 昌美 川元 大生 古布 啓治 西尾 千鶴子 堀田 英雄 向井 範雄 吉崎 富美子
<b>5 NALC活動</b> 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	<b>433</b> 132名	青木 宏平 安達 和彦 一宮 順世 今西 邦弘 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡村 勝二 押江 一恵 神崎 富貴子 倉森 孝夫 合田 賢一 四方 快枝 平 里美 種田 ナス子 角山 正男 中嶋 庸子 西岡 幸美 野口 弘 廣瀬 光男 藤田 史子 牧野 宏治 南谷 登代子 村上 弘子 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子 和田 亮吉	秋山 季久雄 井口 保子 井上 行弘 岩崎 澄子 宇仁 義明 遠藤 智多子 岡村 きよみ 紙屋 クミエ 楠田 英子 栗谷 加代子 酒井 靖子 柴野 光子 高木 永子 田淵 美佐子 東平 守弘 仲田 ミチエ 西川 昌子 野村 文夫 廣田 靖子 藤原 和希 松村 サヨ子 宮崎 清志 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美 和田 喜代美	明智 千佳 池上 愛子 井上 逸子 植木 美恵子 梅岡 昌美 大谷 鈴枝 岡本 年昭 亀田 美穂子 熊岡 浪恵 光明 幸子 坂本 寿美 清水 喜久子 高橋 保 中馬 妙子 徳丸 洋子 中野 英子 西川 和恵 蜂谷 直孝 福留 和代 古武 由紀子 松本 輝夫 宮永 田鶴子 山口 喬彦 山田 倫子 横田 由美子 吉田 正男	浅野 明子 池淵 洋子 今井 洋三 上田 卓晃 梅田 壽雄 大谷 俊雄 岡本 妙子 河上 勲 庫本 方明 近藤 輝男 佐々田 雅春 下村 和子 高橋 浩子 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 中村 太一 西邨 幸子 濱田 一美 福山 佐和子 堀田 英雄 三坂 詔子 宮本 利明 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 吉房 勝治郎	東 好秋 石西 正子 今栄 菊子 上延 淳子 梅田 暎子 大谷 和代 奥野 忠子 川元 大生 庫本 美弥子 近藤 秀子 澤田 良和 杉原 トモ子 谷脇 文江 土江 幸子 富平 恵理子 中村 好宏 根来 和子 人見 眞佐子 福山 喆子 本多 澄子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 千賀子 山本 典子 吉崎 秀子 四角 利和

## 第25回NALC「天の川クラブ」定時総会のご案内

定時総会は、2018年度の総括と2019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：2019年6月5日（水）13時～
- 場所：メセナひらかた 2F 多目的ホール

## ◇「ひらかた防災学校」に参加して

2019年2月2日（土）「ひらかた防災学校」が市民会館大ホール周辺で行われました。

ナルク「天の川クラブ」は、血圧測定2名とハンドマッサージ27名（新会員5名含む）が参加し、86名の市民の方々にマッサージを行いながら、昨年の地震や台風時の状況についてお聞きしました。

地震で小さな家具が倒れた方、台風では一戸建ての家が揺れた事、マンションのガラスが割れそうになった事など、近年にはない怖さを感じられた様子を話されていました。



### ハンドマッサージ担当 和田 喜代美

また泉南市や千早赤坂村から参加されていた消防隊員の方にも話を伺うことが出来て、多くの方の防災に対する意識の高さを感じました。

初めてのディスカッションにも参加しました。マンションのエレベーターに親子が閉じ込められて苦勞して救助された話や、断水や

停電になりお互い助け合ったことなど、北摂の方の話を聞くことが出来て、日頃から災害に対する心構えの大切さを学んだ一日でした。

## ◇3地区会

2月9日（土）日本料理「大屋」で、和田代表出席のもと会員24名で地区会が開催されました。

和田代表から「天の川クラブ」の近況と地区活動状況の報告がありました。事業活動関連では「生活支援員養成研修」を受講した支援員が大いに地域貢献をしているとの話がありました。

続いて高齢化が進むなか

- ① 地区会員同士のコミュニケーション
- ② ひとり暮らし会員の安否確認
- ③ 何かあった時に備え日頃からの連絡網の活用



### 光明 幸子

などが大切だと言われ、最後に“情報は会報にある”よく読んで欲しいとのことでした。

美味しい食事の後、新会員の自己紹介があり、続いて運営委員の退任と新任候補について検討後、全員の賛同で決まりました。

その後、青木副代表から「天の川クラブ」設立25周年記念行事の話があり、また「生

きがい創造学園」担当の辻運営委員の話、永盛会員の陶芸作品に関する話など、新年会も兼ねた和気あいあいの地区会でした。

## 2月の同好会活動内容(251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 2名	20日 2人で対戦しました。	4月18日
英会話 13名	3日 17日 物を紛失した場合のケーススタディや、アメリカの選挙について話し合った。	4月7日、21日
ホ・ヅ・バ 14名	22日 今回は新しい曲、夢路より、夜来香、花嫁、愛の讃歌、戦争を知らない子供たち、などを歌いました。	4月26日
カラオケ 18名	5日 19日 歌われる曲の多くは冬の歌、画面に写る景色や歌詞の情感等、この季節ならではの時間を過ごしました。	4月2日、16日
組ひも 9名	19日 コサージュ作りに挑戦しました。	4月15日
コスモス 10名	9日 目の病気（白内障、緑内障など）について話が盛り上がりました。	4月13日
オカリナ 20名	3日 17日 朝ドラの主題歌、日本昔ばなし、なごり雪 虹と雪のバラードなどを練習しました。	4月7日 21日
野菊の会 7名	26日 庭にメジロが来ます。目白はWhite-Eye というそう で、そのまんまなので笑えます。	4月23日
マジック 18名	1日 15日 二枚ハンカチは毎回のテーマであるが、嘘結びと帯結びに毎回悩まされ、終了後快い疲労感に襲われます。	4月5日、19日
水切り絵 8名	27日 本部設立25周年記念行事に展示用タペストリー作りと作品準備をしました。	4月24日
絵手紙 10名	25日 庭の紅梅の香りがただよوناか、お雛様の絵手紙をそれぞれの言葉で完成。	4月22日
卓球 25名	2日 9日 23日 サプリ村野にて9時～	毎週土曜日
テニス 26名	風は冷たくても日差しは春らしくなってきました。無理してボールを追いかけて楽しくプレーを楽しんでいます。	4月3、10、17、 24日
ウォーキング 18名	21日 京都・美山でスノーシューズ・ハイキング。	4月18日
カワセミ 53名	28日第百回記念で大阪城公園の観梅と昼食会。3月28日京都市民防災ウォーク見学。京阪丹波橋駅改札近鉄連絡通路10時	4月25日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	4月22日 牧野パークゴルフ場
盆踊り 名	活動なし	4月16日

## ◇「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
富岡 景子	枚方市山之上北町(6)	林 あけみ	枚方市岡南町(5)
鈴木 菊代	枚方市東香里元町(9)	中谷 泰子	枚方市上島東町(2)
中村 俊夫	千鶴子 枚方市東香里(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～11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	10時～11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	10時～11時	楠葉中央公園・他
クリーン・アダプター3	第2火曜日・第4金曜日	9時30分～10時30分	ユーカリ～けやき通り
すこやか広場きょうぶん	平日(随時1～2時間)	10時～17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)	指定の火曜日	10時30分～1時間	サプリ村野

### 3月(16日以降のみ掲載)

22日(金)	北河内エリア会議	10時～	松心会館(門真)
26日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
26日(火)	コーティネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2
27日(水)	臨時スタッフ会	10時～	ふれあいルーム

### 4月

1日(月)	8地区会	12時～	アイアイランド
3日(水)	9地区会	10時～	京阪住宅自治会館
4日(木)	7地区会	11時～	楽寿荘
6日(土)	1地区会	10時30分～	楠葉市民センター
8日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
15日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2

## ◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

2月運営委員会 2月12日(火)開催。出席者20名。次の事項を検討し了承された。

- ◆1月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告及び会計報告
- ◆運営委員退任及び後任の推薦状況について
- ◆2019年「天の川クラブ」活動の分類と担当について
- ◆2019年度定時総会6月5日(水)開催について
- ◆ナルク本部設立25周年記念行事5月28日(火)について
- ◆「天の川クラブ」設立25周年行事企画委員会から実行委員会への移行について
- ◆北河内エリア会議の開催について
- ◆会員研修「新会員交流会」について