

〈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.261 2019年5月
会員数755 (男284 女471 世帯514)

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）

ナルクとの出会いに感謝

本年5月は先の天皇の生前退位が行われ、新天皇が即位されて元号も「令和」と改元されました。

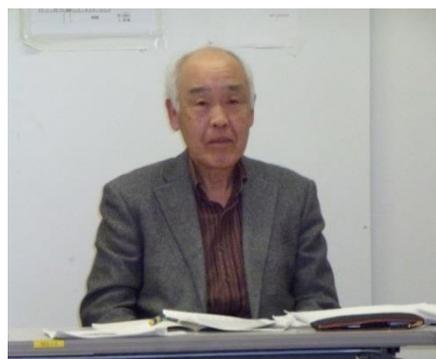
又、ナルク本部及び「天の川クラブ」は今年設立25周年を迎え、一つの節目として、いろいろな意味で新しい時代の到来が期待されています。

私自身もナルクへ入会して10年、時間預託を中心としたボランティア活動と共に「出来ることを、出来る時に、出来る方法で」と云う活動の3本柱が最大のキメ手となつての入会で昨年から事務局長の任に付き今日に至っています。

この10年を振り返ってみますと、特技もなく活動そのものが少なかった私にとって良かったのは、ナルク活動を献身的に取り組まれている多くの会員との出会いがあり、その活動を通じて培われた絆や感動が自分自身の大きな喜びとなり、財産になっています。

“何かに一生懸命になっている姿は、何よりも美しく尊い”と云う言葉が大好きで、ボランティア活動はまさにこの言葉の通りであり、自分の為にもこの言葉を励みに進んで行

岡本 年昭 (9地区)



岡本事務局長

きたいと思っています。

現在、ナルク全体として会員の高齢化や会員の減少による活動の停滞が危惧され、新しい仕組みや諸活動の取り組みについて提案検討されています。これらの内容が一日も早く具現化され、今後への大きな勇気と明るい希望に繋がっていくことを願ってやみません。

同時にこれらの活動を支えるのは何と云っても人であり会員一人ひとりの皆さんです。いろいろな課題に対して共に助け合い一体となって進む仲間との絆が何よりも大切ではないでしょうか。

私自身はこれからも多くの方との出会いを喜び、お互いに助け合い、共に活動できる仲間づくりに邁進して行きたいと思っています。

◇ふれあい散策クラブ「カワセミ」第100回を迎えて

リーダー 山田 徹

2019年2月28日、ふれあい散策クラブ「カワセミ」は第100回を迎えました。第100回記念として、記憶に残り、由緒ある歴史的な場所で、又季節的な事も考慮して、梅の季節でもあり、大阪城公園の梅林観賞と昭和天皇の即位を記念し、昭和6年に建設、軍政時は第四師団司令部として、戦後は大阪府警・博物館として使用され、現在「SHOWS&RESTAURANTS」MIRAIZAでの昼食会を開催しました。

その記念すべき日を心待ちにしていましたが、当日は生憎の雨となり、また梅花も未だ早き感があり残念な思いがありました。しかし、当日53名の参加で最高の参加者数となり、世話人



MIRAIZAにて

一同嬉しく思いました。当クラブ「カワセミ」は、近郊の自然や文化に親しみ、歩くことにより心身の健康と参加者の親睦を深める事を目的に発足した会です。

振り返れば、2009年2月、第1回京阪牧野駅より山田池公園迄の散策を始めて10年、実質開催81回（雨天等中止19回）で延べ2,398名、1回平均30名の参加を得て、楽しく活動させて頂いています。又3月より気持ちも新たに第200回に向かって

スタートしています。若し散策したい所があればご提案下さい。

これからも、益々充実した楽しい「カワセミ」にして行きたいと思っています。多くの参加を心よりお待ちしております。

◇マジック友の会

西邨 幸子(10地区)

マジックをするきっかけは、福祉施設などのボランティアに行った時に、少しでも喜んで頂けたらとの思いからでした。入会して早くも2年半が過ぎました。



初めはランプで大変感動しました。

その後、新しいマジックを教わっておりますが、失敗を重ねる私たちに先生

は嫌がらずに何度でもお付き合いして下さい助かります。

やっと1つ出来たかなと思う頃、先生は新しいマジックを披露され、「それどうなっているの?」と皆の心を引きつけ、夢中にさせられます。時間を忘れて練習し、休憩時の談笑は緊張もほぐれ、交流の場となっています。

また、友人との交流の時や孫達に披露して喜んでもらった時「良かった!」と思う瞬間です。関心のある方は、第1・3金曜日午後ふれあいルームを覗いて下さい。

第25回ナルク「天の川クラブ」定時総会のご案内

☆日時：2019年6月5日（水）13時～

☆場所：メセナひらかた

☆総会出欠ハガキの締め切りは5月27日（月）必着です。

☆同封の議案書と別冊をご持参ください。

2019年5月

◇8 地区会

4月1日(月) 10時~14時 アイアイランド(四條畷)にて18名の参加で8地区お花見会を開催しました。青木副代表出席のもと桜公園・星田妙見・飯盛霊園の3ヶ所のお花見と楽しい食事。また新元号(令和)の発表の瞬間はみんなでTVを見て盛り上がりました。



◇9 地区会

○実施日 4月3日(水) 10時~14時 参加人員 26名

○場 所 東香里京阪住宅自治会館(ルミノーズ)

○内 容 ①お楽しみタイム ・お点前によるお茶席 ・マジックショー

②会議タイム ・和田代表の話 ・9地区の活動実績と活動方針について

③昼食懇親会・創作ビンゴゲーム他



第6回北河内エリア会議

事務局次長 向井 範雄

第6回北河内エリア会議が、3月22日(金)、門真市の松心会館で開催されました。

幹事は守口拠点で参加者は24名。本部からは神野会長、枚方拠点からはエリア長の和田理事、岡本事務局長、向井の3人が出席しました。今回のテーマは「楽しいナルク」の事例発表です。あまり堅苦しい内容ではなく、各拠点の同好会やリクレーションの紹介が中

心でした。会議の後で行われた懇親会も楽しい話題で盛り上がりました。次回は枚方拠点が幹事で、秋に行われる予定です。



2019年度 枚方市生活支援員養成講座の受講者募集

日 時：2019年6月26日(水)・27日(木)2日間

場 所：枚方市民会館 3階 第3会議室 定員：80名

申込み：ナルク「天の川クラブ」事務所 TEL072-846-3975

※ 詳細は4月配布のチラシをご覧ください。

担当：近藤 秀子

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2019年3月実績 ◇ 合計 529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 ・ティッピス ちえのわ 生きがい創造学園 ナルク すこやか	347 102名	青木 ヤス子 井口 保子 一宮 順世 上田 卓晃 遠藤 育代 河合 ハツノ 木村 和夫 倉本 幸子 四方 快枝 高附 加智子 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 橋本 政喜 廣瀬 邦子 藤井 千恵子 牧野 栄子 松本 幸子 矢倉 達雄 山中 暁子 吉崎 富美子 和田 亮吉	青木 邦恵 池上 愛子 井上 由美子 植本 壽満枝 大谷 和代 河上 勲 木村 杏 酒田 昌子 杉村 要子 高橋 敏子 戸出 美穂子 西川 昌子 林 輝子 福留 和代 藤井 好江 牧野 禮子 三坂 詔子 山口 祐右子 山本 義信 吉田 佐知子 和田 喜代美	赤木 都 池田 美智子 今井 洋三 魚島 悦子 岡村 きよみ 河上 祐子 久我 千穂 佐藤 繁子 平 里美 竹下 ひろみ 富平 恵理子 西川 和恵 人見 眞佐子 福山 寿一 藤原 榮子 松浦 緑 三塩 美津江 山口 力 山本 悦子 吉田 千恵子	東 好秋 池田 勝代 今西 邦弘 梅田 陽子 岡本 妙子 川元 大生 櫛部 瑞恵 佐野 友保 高石 裕子 田畑 敦子 中嶋 庸子 西邨 幸子 平野 賀世 福山 喆子 堀田 英雄 松野 久代 森田 由利子 山下 徳子 山本 美枝子 吉野 隆	安達 和彦 石西 正子 植木 美恵子 遠藤 智多子 押江 一恵 神崎 富貴子 庫本 美弥子 澤田 年江 高木 永子 土江 幸子 中橋 博子 西本 雅子 廣瀬 光男 藤 朋子 前野 みよ子 松村 サヨ子 森脇 富美江 山田 倫子 山本 典子 吉野 嘉代子
2	送迎	53 13名	安達 和彦 岡本 俊治 蜂谷 直孝	池田 美智子 川元 大生 四角 利和	井上 行弘 澤田 年江 和田 亮吉	今西 邦弘 西川 昌子	岡本 年昭 野村 文夫
8	コーディネート	5/5名	東 好秋	古布 啓治	近藤 秀子	平 里美	山田 徹
9	事務所当番・業務	124 30名	東 好秋 大辻 宏 久世 裕子 富平 恵理子 濱田 一美 向井 範雄	池上 愛子 岡村 きよみ 古布 啓治 中村 好宏 牧野 宏治 矢野 紀之	魚島 悦子 岡本 年昭 柴野 光子 西川 和恵 三塩 美津江 山口 喬彦	宇仁 義明 亀田 美穂子 蕎麦谷 寿美子 西村 沢子 三宅 順子 山添 栄造	梅田 壽雄 神崎 富貴子 竹内 照恵 浜田 佳代子 宮崎 清志 山田 徹
12	福祉車両	0/1名	川元 大生				

◇ 奉仕活動 2019年3月実績 ◇ 合計 1115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	101 31名	青木 宏平 梅岡 昌美 庫本 方明 谷井 洋子 戸出 美穂子 正岡 保代 吉崎 富美子	青木 ヤス子 大谷 和代 下野 公子 谷垣 孝子 中川 良子 松葉井 昌代	一宮 順世 岡副 一枝 高木 永子 種田 ナス子 中村 好宏 松村 みや子	上田 卓晃 笠原 加寿子 高橋 真弓 田畑 敦子 西村 沢子 向井 範雄	上西 由美子 川畑 美恵子 竹中 嘉代子 玉里 幸子 蜂谷 照美 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	104 19名	青木 宏平 岡副 一枝 西村 沢子 森井 禮子	東 好秋 久我 千穂 正岡 哲也 森本 賢二	今柴 菊子 古布 啓治 松村 みや子 吉崎 富美子	上田 卓晃 佐藤 義孝 三津 輝雄 四角 利和	大辻 宏 蕎麦谷 東造 宮崎 清志

3 環境 アドプトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	63 46名	青木 宏平 宇仁 義明 加納 勝子 古布 啓治 下村 英男 徳丸 洋子 西本 雅子 松村 サヨ子 山本 茂 和田 喜代美	青木 ヤス子 浦口 紀子 川上 一富實 小山 美智子 下村 和子 富田 靖 林 輝子 宮本 利明 山本 貴代子	東 好秋 遠藤 智多子 木村 勝 近藤 輝男 高橋 保 西川 英雄 廣田 靖子 宮本 琴江 山本 美代子	上田 卓晃 大辻 宏 小林 稔 後藤 真志子 田中 一美 西川 昌子 藤原 和市 山田 徹 吉田 正男	上延 淳子 奥嶋 寛司 小林 喜枝子 四方 快枝 東平 順子 西村 沢子 松浦 緑 山田 倫子 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	114 41名	青木 宏平 井上 行弘 押江 一恵 下村 英男 西岡 雄二 堀田 英雄 宮崎 清志 山田 倫子 和田 亮吉	青木 ヤス子 今井 洋三 北川 忠雄 下村 和子 西川 美代子 堀田 和子 向井 範雄 吉崎 富美子	秋山 季久雄 上田 卓晃 木村 和夫 谷脇 文江 蜂谷 直孝 前野 みよ子 向井 明美 吉田 一雄	池田 勝代 梅岡 昌美 木村 杏 中谷 泰子 蜂谷 照美 松本 輝夫 山科 初子 吉田 佐知子	石西 正子 大辻 宏 古布 啓治 西尾 千鶴子 藤原 和市 三津 輝雄 山田 徹 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	733 160名	相澤 三保子 東 好秋 池田 美智子 井上 逸子 岩崎 澄子 宇仁 義明 大谷 鈴枝 岡本 年昭 紙屋 クミ工 神崎 富貴子 倉田 好子 桑垣 房子 後藤 真志子 佐野 友保 下村 和子 高橋 保 田淵 美佐子 土江 幸子 富田 靖 中村 太一 西田 スマコ 野口 弘 林 豊子 福留 和代 古武 由紀子 松村 サヨ子 三ツ井 澄子 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美枝子 横山 みゆき 吉田 千恵子	青木 宏平 安達 和彦 池淵 洋子 井上 由美子 植木 美恵子 梅岡 昌美 大谷 俊雄 岡本 妙子 亀田 美穂子 木村 和夫 庫本 方明 光明 幸子 酒井 靖子 澤田 良和 蕎麦谷 東造 高橋 浩子 玉里 幸子 角山 正男 富平 恵理子 中村 好宏 西邨 幸子 野村 文夫 林 あけみ 福山 佐和子 堀田 英雄 松本 輝夫 南谷 登代子 村上 弘子 山下 徳子 山本 典子 吉崎 秀子 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 安藤 博之 石西 正子 今井 洋三 上田 卓晃 梅田 壽雄 大谷 和代 奥嶋 寛司 河上 勲 久我 千穂 庫本 美弥子 近藤 輝男 坂本 寿美 澤田 年江 平 里美 谷井 洋子 中馬 妙子 東平 守弘 中嶋 庸子 中村 久二子 西村 沢子 蜂谷 直孝 人見 眞佐子 藤井 千恵子 本多 澄子 三坂 詔子 宮崎 清志 森本 賢二 山田 徹 山本 美代子 吉崎 富美子 吉村 玲子	秋山 季久雄 井口 保子 一宮 順世 今栄 菊子 植本 壽満枝 梅田 暁子 岡村 勝二 奥野 忠子 川上 一富實 楠田 英子 倉森 孝夫 近藤 秀子 佐々田 雅春 四方 快枝 高石 裕子 谷脇 文江 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 仲田 ミチ工 西川 昌子 仁波 正之 濱田 一美 廣瀬 光男 藤田 史子 牧野 宏治 三塩 美津江 宮永 田鶴子 山口 喬彦 山田 倫子 行元 東洋 吉澤 里美 四角 利和	明智 千佳 池上 愛子 井上 行弘 今西 邦弘 魚島 悦子 浦口 紀子 岡村 きよみ 押江 一恵 川元 大生 熊岡 浪恵 栗谷 加代子 合田 賢一 佐藤 義孝 清水 喜久子 高木 永子 種田 ナス子 辻 洋子 戸出 美穂子 中野 英子 西川 和恵 根来 和子 林 輝子 廣田 靖子 藤原 和市 牧野 禮子 三津 輝雄 宮本 利明 山崎 健 山本 義信 横田 由美子 吉田 正男 和田 亮吉

活動報告

◇7 地区会

○4月4日（木）11時～14時15分 楽寿荘にて開催 22名

○和田代表のナルク近況報告 積極的な活動参加と地区サロンの役割

○お楽しみ： 謡曲（竹生島ほか） 樹音演奏（琵琶湖周航の歌ほか） フォークダンス



◇1 地区会

○4月6日（土）10時30分～ 楠葉生涯学習センターにて開催。32名

○東平副代表のナルク近況報告。

○コーディネーターによる2018年度の総括と2019年度の方針。

○11時30分より楠葉中央公園に移動し、花見をしながらの懇親会。



「脳の健康教室」活動者募集（時間預託活動）

サンセール香里園（寝屋川市香里園西之町）

◇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り、入居者さんをサポートする活動です。

※経験及び男女は問いません。

※（活動は時間預託で1時間1点・交通費支給）

◇活動日時：毎月第一土曜日もしくは第二土曜日の午後2時～午後4時15分

◇お問い合わせ：「天の川クラブ」事務所まで。

担当：岡本妙子

5月の同好会活動内容(289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 5名	17日	6月19日 ふれあいルーム
英会話 12名	14日 21日 交通事故に遭ったときの対応の仕方や、近況報告をしました。	6月2日16日 ふれあいルーム
ホ・ゾ・ワ 9名	26日 「真っ赤な太陽」「帰れソレントへ」「手のひらを太陽に」それから替え歌を4曲歌いました。	6月28日 ふれあいルーム
カラオケ 17名	2日 16日 歌詞の流れるバックの景色に耳慣れたメロディーと共に。「春の小川」「夢淡き東京」など。	6月4日24日 「エミ」
組ひも 6名	15日 5月28日の本部25周年記念行事のため、展示作品を仕上げ、展示レイアウトを作成しました。	6月17日 ふれあいルーム
コスモス 9名	13日 最近の出来ごと、気になることなど身近なことから話題が広がり、楽しい時間を過ごすことができました。	6月8日 ふれあいルーム
オカリナ 17名	7日 21日 「荒城の月」「おぼろ月夜」「さくら」「花」4月から誕生月の方に「ハッピーバースデー」を演奏。	6月2日16日 ふれあいルーム
野菊の会 7名	23日 満開の桜を見てかなしいと思う人、あなたもですか、私もです。桜餅は別腹です。	6月25日 ふれあいルーム
マジック 16名	5日 19日 今後の方針として従来の演目を反復しながら新しいネタを1つ。今回は「カードスルーカード」を教わった	6月7日21日 ふれあいルーム
水切り絵 8名	24日 ナルク本部25周年（ドーンセンター）に出展する作品を仕上げました。48枚の水切り絵をご覧ください。	6月26日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	29日 平成から令和へを意識して、5月カレンダーに挑戦しました。	6月24日 ふれあいルーム
卓球 35名	6日 13日 20日 27日	6月1、8、15 22、29日
テニス 21名	3日 10日 17日 24日 毎日元気！毎日笑顔！をモットーに楽しんでいます。いつでも入会OKです。	6月12、19、 26日
ウォーキング 16名	18日 幻の大仏鉄道跡を加茂から奈良まで歩く。次回は5月16日、明石大橋他。JR京橋駅9時集合。	6月20日
カワセミ 36名	25日 曇り空の中、奈良若草山・春日大社散策。5月は23日、京都きぬかけの道散策。京阪三条駅改札口10時。	6月27日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 19名	22日 庫本方明さんが優勝しました。次回は10月21日（月）寝屋川、交野拠点合同です。	
盆踊り 22名	9日 16日 23日 ナルク本部25周年の盆踊りの練習を阿倍野ホールので、他拠点の人としました。	6月11日 ふれあいルーム
健康体操 23名	5日 12日 月3回ラポールひらかたの和室、午前10時から11時 今より老けない体作りを目指しています。	6月7、14、 21日

訂正とお詫び 先月号の会報のコスモスの記事で、毎月第2土曜日の2時からとありましたが、正しくは午前10時からです。訂正してお詫び申し上げます。

◇「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
吉田 威	枚方市東香里 (9)	影山 信子	枚方市中宮北町 (3)
副島 洋和	枚方市新町 (5)		

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	6月から	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	9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)	指定日の火曜日	10時30分～1時間		サプリ村野

5月 (16日以降のみ掲載)

21日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ3F 研修室2
28日 (火)	ナルク本部設立25周年記念行事	10時～	天満橋ドックター

6月

1日 (土)	海ごみゼロウィーク (チラシ参照)	9時	事務所前
3日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
5日 (水)	第25回定時総会	13時～	メセナひらかた
10日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
25日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2
26日 (水)	生活支援員養成研修	9時50分～	市民会館
27日 (木)	同上	9時50分～	市民会館

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

4月運営委員会 4月15日(月)開催。出席者 運営委員23名 オブザーバー6名
次の事項を検討し了承された。

- ◆3月度及び2018年度累計時間預託活動・奉仕活動・会計報告。3月入退会者報告
- ◆2019年度第25回「天の川クラブ」定時総会議案書(案)について
- ◆ナルク本部25周年記念行事参加について
- ◆「天の川クラブ」設立25周年記念行事について ◆会員研修「新会員交流会」の報告
- ◆ナルク本部ビジョン委員会の報告 ◆ボランティア保険の更新について

事務所休みのお知らせ

5月28日(火)午後から事務所は休みます。ナルク本部25周年記念行事のため。
緊急の場合は岡本事務局長(090-3969-7610)までご連絡ください。