

〈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.265 2019年9月
会員数 759 (男283 女476 世帯517)

ボランティアの
ご利用申込は お早めに！
ナルク 「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）

私とボランティア

時の流れの早さにいささか戸惑っているこの頃です。

ナルクに入会して13年、最初は病院への送迎から始まりました。人が人を必要とし又必要とされる関係、つまり支えあって生きる事をナルクのボランティア活動からも教えてもらっています。今担当をしている活動の中で「会員研修」があります。「新会員交流会」「コーディネーター養成講座」もう一つは健康を保持出来るような講習会を開催しています。

講習会には、地域連携を深めるために会員外の方にも呼びかけをするようになりました。「新会員交流会」を見直し、ボランティア活動に参加したいと入会された方の橋渡しの場となればと思います。

皆様の協力を得てスタッフ6人で打ち合わせを重ねながら、それぞれの研修会の開催に向けて頑張っています。



会員研修打合せ中

戸出 美穂子（2地区）

もう一つのボランティアで楽しんでいる事は、趣味と経験を生かした衣類のリフォームです。ゴミの減量を目的とした取り組みで、市が開設したリサイクル工房で活動をしています。

市民から提供された着物や布地をボランティア活動により有効に活用することを目的としています。

仕付け糸がついたままの紬や絹といった上質な着物も今やゴミ同然となっています。それをコート、シャツ、パンツ、和小物等いろんなものにリフォームし、工房フェアで販売して皆さまに喜んで頂いています。

着物を利用した講習会も行っています。最近では「帯で作る手提げ袋」としてリサイクル教室を開きました。

物作りが好きな仲間が集まってワイワイガヤガヤと楽しく活動しています。



着物からコートへ

◇ハウスヘルパー 一緒にやってみませんか サブリーダー 広瀬 光男

ハウスヘルパーは、住まいに関するお困り事解決のお手伝いをしています。

例えば、網戸・障子の張替、門扉・手すりなどの塗装、水回りの補修、家具の転倒防止、照明器具・インターホンの取付けと不具合の点検、棚の作成など簡単な大工仕事、換気扇の掃除、包丁研ぎなど、実に多岐にわたる提供活動をしています。

様々な依頼に対して、「過去にやった事がある」とか「少し知識があり、得意だ」と言う分野で対応しています。

自宅で日曜大工をやっておられる方で、どなたか



網戸の張り替え

「やってみよう」と思われる方はおられませんか。また、「自宅ならまだしも、ヨソ様の物はどうも……」と躊躇されている方は一緒に提供活動してみませんか。初めての方でも安心ですし、他人のやり方を学ぶ良い機会でもあると思います。ところで、ハウスヘルパーの活動は、「預託点」での利用が一番高く、今年の3月は全て預託点での利用でした。

始めに例として挙げた事項で、「これなら出来そうだな」と思われる事がありましたらドシドシお申し出ください。

◇JR旅の会

JR旅の会では、青春18キップが発売される年3回、日帰り旅行に行っています。

今回は7月20日、醤油発祥の地として有名な和歌山県の湯浅町に36名で出かけました。

JR京橋駅に集合し、車中にぎやかに談笑しながら約3時間で到着です。さっそくお楽しみの昼食。ビールも飲んでちょっとした宴会気分です。

生しらすと釜揚げ



湯浅駅にて

世話人 池上 愛子

しらすのかき揚げ、中国から湯浅に伝来したと言われる金山寺味噌がとても美味しかったですよ。

昼食の後は、古い町並みを散策です。昔の銭湯を見学したり、まちなみ交流館ではラムネを飲んで休憩。かわいらしい丸い陶製の赤いポストも現役で、昭和のノスタルジックな雰囲気になっぴり浸ることができました。皆さん大満足で帰路に着きました。

◇盆踊り同好会

ナルク本部設立25周年記念式典で他拠点との合同で盆踊りの出演依頼がありました。

喜んでお受けし、他拠点との合同練習にも参加し、当日を迎えました。緊張したなかでも、みんな笑顔笑顔と念じながら楽しく5



リーダー 押江 一恵

月28日の舞台に上がりました。最高の1日でした。夏の終わりにかけては例年通り施設の夏祭りで盆踊りに参加しました。半年の休みを経て、来年4月にはまた皆様と一緒に盆踊りを楽しみたいと思います。

◇私の坐禅

副代表 角山 正男

近所の寺院で毎月「市民座禅会」が開催され、参加歴は10年を超えました。

午前9時開始。冒頭、住職（以下「師」と記す）は、「この寺に来るまでの出来事（過去）、そして会を終了し寺を出たあとの諸々の事柄（将来）、全てを意識から捨て去り、90分間を『呼吸』に集中しましょう」と説きます。

そうなんです。坐禅は、「鼻から入り出ていく『呼吸』を見つめる」のです。鼻から吸い肺を経由して鼻から出て行くその事実は自覚出来ませんが、形はみえません。

師は、「呼吸」の出入りに集中（注力）するための術を教えます。

初めは、4・7・8呼吸体操。

「4つ数えつつ息を吸う」「息を止め7つ数える」「息を吐きながら8つ数える」。これが4・7・8呼吸体操です。カウントは師がリードします。

次は、息を吸い・吐く際の心がけ。息を吸いながら「吸っている」と心で唱え、吐きながら「吐いている」と唱え、次いで「1（イチ）」とカウント。次の



椅子で坐禅

呼吸で「2」、順に「10」まで唱えたら「1」に戻ります。

いよいよ、師が鳴らすおりんが場を震わせ静寂が支配します。

雑念・妄想・睡魔等に陥らないよう、ただただ呼吸に集中するのです。呼吸を繰り返すため“吸っている・吐いている”を刻みます。

1回目の坐禅が30分で終わり歩行禅に移ります。座から歩です。息を吸いながら足を揚げ前に送り、息を吐きながら足を降ろします。

最後に再び坐禅に戻ります。しっかり呼吸に集中出来るようになります。

90分終了の合図で場が緩み、お茶とお菓子をいただき、参加者の会話が弾んだあと坐禅会のお開きとなります。

「坐禅で何を得たか?」「達したか?」「何のための坐禅?」には、「我が心身を非日常の空間に浸らせる」

これが私の坐禅です。

ナルク「天の川クラブ」設立 25 周年記念パーティー

◇ 日 時：10月25日（金）11時～15時30分 受付10時30分～
（前回の案内から時間が変わりました）

◇ 会 場：「ひらかた仙亭」 枚方市大垣内3-1-20

◇ 参加費：2,000円

※詳細は当月会報の折込チラシを参照ください。

まさに「楽しいナルク」を実感いただく場です。「ひらかた仙亭」に集い、**会員皆様の交流と親睦を深め、ご一緒に楽しくお祝いのひとときを過ごしましょう。**会員皆様の記憶に永く残る記念行事になることを願っています。

実行委員長 青木 宏平

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2019年7月実績 ◇ 合計 589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 ・デイクビス ちえのわ 生きがい創造学園 ナルク すこやか	415 112名	青木 宏平 安達 和彦 石西 正子 入江 みや子 梅田 陽子 岡本 妙子 河上 祐子 櫛部 瑞恵 近藤 輝男 佐藤 義孝 高石 裕子 竹下 ひろみ 角山 正男 中橋 博子 西川 和恵 林 あけみ 福山 喆子 藤原 美保 松浦 緑 三塩 美津江 矢倉 達雄 山田 倫子 和田 亮吉	青木 ヤス子 天羽 貴美 一宮 順世 岩崎 澄子 遠藤 智多子 奥嶋 寛司 川元 大生 熊岡 浪恵 近藤 秀子 佐野 友保 高木 永子 武部 命子 徳丸 洋子 中村 好宏 西邨 幸子 人見 眞佐子 藤 朋子 藤原 榮子 松尾 淑子 三ツ井 澄子 山口 祐右子 山本 悦子 和田 喜代美	青木 邦恵 井口 保子 稲寄 則子 岩堀 周子 遠藤 育代 押江 一恵 木村 和夫 庫本 美弥子 合田 賢一 下村 和子 高附 加智子 橋 佳寿子 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 西本 雅子 平野 賀世 藤井 千恵子 本多 澄子 松村 サヨ子 森田 由利子 山口 力 山本 美枝子	赤木 都 池田 美智子 井上 由美子 上田 卓是 大谷 和代 河合 ハツノ 倉本 幸子 酒田 昌子 平 里美 高橋 敏子 田畑 敦子 富平 恵理子 西川 昌子 橋本 政喜 廣瀬 光男 藤本 秀子 前野 みよ子 松本 幸子 森脇 富美江 山下 徳子 山本 典子	東 好秋 池田 勝代 今井 洋三 植本 壽満枝 岡村 きよみ 河上 勲 久我 千穂 古布 啓治 佐藤 繁子 田岡 治子 高橋 浩子 土江 幸子 仲田 ミチ工 西川 美代子 林 輝子 福山 寿一 藤原 和市 牧野 栄子 三坂 詔子 門口 よしみ 山科 初子 吉崎 富美子
2	送迎	60 10名	安達 和彦 川元 大生	池田 美智子 西川 昌子	上田 卓是 林 あけみ	岡本 年昭 四角 利和	岡本 俊治 和田 亮吉
8	コーディネート	4/4名	東 好秋	川元 大生	角山 正男	山本 典子	
9	事務所当番・業務	110 29名	東 好秋 岡本 年昭 下村 和子 中村 好宏 牧野 宏治 矢野 紀之	池上 愛子 神崎 富貴子 蕎麦谷 寿美子 中村 知子 三塩 美津江 山口 喬彦	宇仁 義明 古布 啓治 竹内 照恵 西川 和恵 三宅 順子 山添 栄造	梅田 壽雄 後藤 眞志子 土江 幸子 濱田 一美 宮崎 清志 山田 徹	岡村 きよみ 柴野 光子 富平 恵理子 林 あけみ 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2019年7月実績 ◇ 合計 1017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F・L星が丘 ひらかた聖徳園 その他福祉施設	111 39名	相澤 三保子 上西 宏矩 岡副 一枝 光明 幸子 高橋 真弓 中川 良子 浜田 佳代子 横田 由美子	青木 ヤス子 上西 由美子 笠原 加寿子 澤田 年江 竹中 嘉代子 中村 好宏 正岡 保代 吉崎 秀子	石西 正子 梅岡 昌美 川畑 美恵子 下野 公子 種田 ナス子 橋本 美也子 松葉井 昌代 吉崎 富美子	岩崎 澄子 遠藤 育代 庫本 美弥子 高木 永子 玉里 幸子 蜂谷 直孝 松村 みや子 和田 喜代美	上田 卓是 大谷 和代 桑垣 房子 高附 加智子 戸出 美穂子 蜂谷 照美 向井 範雄
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	189 33名	青木 宏平 植本 壽満枝 神崎 富貴子 下村 和子 橋本 美也子 宮崎 清志 吉崎 富美子	東 好秋 梅岡 昌美 久我 千穂 蕎麦谷 東造 濱田 一美 森井 禮子 四角 利和	今栄 菊子 遠藤 保江 古布 啓治 高附 加智子 松村 みや子 森本 賢二 和田 喜代美	今西 邦弘 大辻 宏 佐藤 義孝 中馬 妙子 三塩 美津江 山本 典子	上田 卓是 岡副 一枝 澤田 年江 戸出 美穂子 三津 輝雄 吉崎 秀子

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	36 29名	青木 宏平 上延 淳子 木村 勝 平 里美 藤原 和市 山本 典子	青木 ヤス子 宇仁 義明 古布 啓治 中村 久二子 松本 輝夫 吉田 正男	東 好秋 遠藤 智多子 近藤 輝男 西本 雅子 山田 徹 和田 亮吉	稻寄 則子 大辻 宏 佐々木 章子 人見 眞佐子 山田 倫子 和田 喜代美	上田 卓是 川上 一富貴 下村 和子 廣田 靖子 山本 茂
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	134 38名	青木 宏平 今井 洋三 押江 一恵 近藤 秀子 西川 昌子 藤原 和市 向井 範雄 吉崎 富美子	青木 ヤス子 上田 卓是 北川 忠雄 下村 英男 西川 美代子 前野 みよ子 向井 明美 四角 利和	秋山 季久雄 植本 壽満枝 木村 和夫 下村 和子 橋本 政喜 松本 輝夫 山科 初子 和田 亮吉	池田 勝代 梅岡 昌美 木村 杏 谷脇 文江 蜂谷 直孝 三津 輝雄 山田 徹	石西 正子 大辻 宏 古布 啓治 西尾 千鶴子 蜂谷 照美 宮崎 清志 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	547 147名	青木 宏平 安達 和彦 石西 正子 今西 邦弘 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡村 勝二 押江 一恵 川上 一富貴 熊岡 浪恵 桑垣 房子 後藤 真志子 澤田 良和 下野 公子 高附 加智子 田淵 美佐子 土江 幸子 富平 恵理子 中村 太一 西本 雅子 橋本 政喜 廣瀬 光男 古武 由紀子 松本 輝夫 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	青木 ヤス子 井口 保子 一宮 順世 岩崎 澄子 宇仁 義明 岡村 きよみ 笠原 加寿子 川元 大生 庫本 方明 光明 幸子 酒井 靖子 澤田 年江 下村 和子 高橋 保 玉里 幸子 角山 正男 中川 良子 中村 好宏 仁波 正之 蜂谷 直孝 廣田 靖子 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 和田 喜代美	秋山 季久雄 池上 愛子 井上 行弘 植木 美恵子 梅岡 昌美 大谷 鈴枝 岡本 年昭 紙屋 クミエ 神崎 富貴子 庫本 美弥子 近藤 輝男 坂本 寿美 四方 快枝 蕎麦谷 東造 高橋 浩子 中馬 妙子 東平 守弘 中嶋 庸子 西川 昌子 根来 和子 濱田 一美 福山 佐和子 松浦 緑 三塩 美津江 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉田 正男	明智 千佳 池田 美智子 井上 逸子 上田 卓是 梅田 壽雄 大谷 和代 岡本 妙子 亀田 美穂子 木村 和夫 倉森 孝夫 近藤 秀子 佐々田 雅春 柴野 光子 平 里美 谷脇 文江 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 仲田 ミチ工 西川 和恵 野口 弘 林 輝子 藤田 史子 松村 サヨ子 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	東 好秋 池淵 洋子 今井 洋三 上延 淳子 梅田 暎子 大辻 宏 奥野 忠子 河上 勲 楠田 英子 栗谷 加代子 合田 賢一 佐野 友保 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 西邨 幸子 野村 文夫 人見 眞佐子 藤原 和市 松村 みや子 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

事務局スタッフ募集（時間預託活動）

- ◇ 内 容：活動報告書のチェック業務など
- ◇ 時 間：月末月初の2日ほど

※お問い合わせは事務所まで

事務局 向井 範雄

◇生きがい創造学園から

主担当 辻 洋子

生きがい創造学園は、ナルク「天の川クラブ」が枚方市からの受託事業として企画運営を担って16年になります。スタッフは5名です。

当初は半年間、前期と後期の2部制で、9講座240名の受講生からスタートし、その後、講座の充実など計って今では17講座500名近くの市民が1年間学んでいます。

65歳以上の高齢者が自らチャレンジ精神をもって学ぶとともに、学ぶ喜びを共有して健康づくり、豊かな生きがいのある暮らしづくりを応援するために各種講座を開設しています。

また、昨年度から新たな取り組みとして、高齢者介護予防事業の一環として、「ひらかた生き生きマイレージ事業」の研修を導入しました。修了後は習得したことを活かし、地域に密着したボランティア活動や社会参加を行う事を目的としています。

生きがい創造学園の受講生募集は年1回のみです。広報ひらかた4月号に「受講生募集」の記事が掲載されます。一度学園生活を送ってみませんか。

これからも真摯に取り組んでまいりますので、今後ともよろしくお願ひします。

第18回「天の川クリーン&ウォーク」

天の川クリーン&ウォークは例年より早く10月26日(土)10:00~に実施されます。毎年企業、団体、自治会等1000名近い方が参加し「天の川クラブ」も50名以上を目標にしています。

詳しくは10月の会報にチラシを同封いたしますが、ぜひ予定に入れておいてください。

担当 四角 利和

「ひらかた聖徳園」秋祭りボランティア募集（奉仕活動）

- ◇ 日 時：10月5日(土) 13:30~16:00（準備と後片付けを含む）
- ◇ 内 容：模擬店の手伝い
- ◇ 人 数：約10名（名札、ナルクエプロン、三角巾持参） 駐車場なし

※申し込み：「天の川クラブ」事務所へ

担当 西村 沢子

同好会 「健康麻雀クラブ」のお知らせ

頭の活性化を図り、認知症予防にも役立つ「健康麻雀クラブ」で楽しみませんか。

月1回 第3土曜日 2卓で行います。

第1回 10月19日(土) 13:00~16:30

場所 ふれあいルーム

対 象 初心者・指導者

会費 1回300円

申込み 「天の川クラブ」事務所まで

担当 植本 壽満枝

8月の同好会活動内容(219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月は休み。	10月17日 ふれあいルーム
英会話 13名	4、18日先生から生ビールの作り方を聞いたり、ホテルの泊まり方のケーススタディをしました。	10月6、20日 ふれあいルーム
ホ・ジ・ズ 8名	23日 上を向いて歩こう、思い出の渚、五番街のマリーへ、サントワマミー、岬めぐり、他にオカリナも演奏しました。	10月はなし ふれあいルーム
カラオケ 19名	6、20日 我は海の子、とりあえずビール、風の盆恋唄、昭和の歌など聴きながら赤とんぼなどこの時期にピッタリの歌も。	10月1、19日 「エミ」
組ひも 8名	19日 暑い夏ももう少し。なごやかに作品づくりに、手も口も動きませんでした。	10月21日 ふれあいルーム
コスモス 名	8月は休み。	10月12日 ふれあいルーム
オカリナ 名	8月は休み。	10月6、20日 ふれあいルーム
野菊の会 名	8月は休み。	10月22日 ふれあいルーム
マジック 9名	2日 氷室留守家庭児童会室を訪問し、マジックの不思議を体験してもらい、歓声と拍手で、楽しい一日でした	10月4、18日 ふれあいルーム
水切り絵 6名	28日 涼しい秋が待ち遠しいです。今日は大阪北拠点2名の方とパワーのある夏野菜をハガキいっぱい作成しました。	10月23日 ふれあいルーム
絵手紙 14名	26日 テーマの扇子は初めてなので手がふるえて思うように描けませんでした。	10月28日 ふれあいルーム
卓球 37名	新会員を迎えクーラーの効いた部屋で楽しんでいます。貸しラケットあり。いつでも参加OK。上靴を忘れずに。	13、27日
テニス 19名	7、14、21日 今夏の猛暑で参加人数は少ないですが水分補給忘れずテニスを楽しんでいます。	10月2、9、 16、23、30日
ウォーキング 12名	24日 8月の例会は休みでしたが、有志で淀川でカヌー体験をしました。次回9月19日（木）比叡山に登ります。	10月17日
カワセミ 名	8月は休み。9月は26日神戸のメリケンパーク、ハーバーランドの散策を行います。JR京橋駅みどりの窓口10時集合。	10月24日
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	次回は10月21日です。 枚方、交野、寝屋川合同コンペです。	10月21日
盆踊り 37名	25、26、27、29日 施設の夏祭りに参加しました。暑かったり、夕立が来て室内になったり、楽しんでもらいました。	10月22日
健康体操 37名	2、9、23日 気力、体力、笑顔、体操でさわやかな秋を迎えましょう。	10月4、11、 18日ラポール

◇「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
高橋 連	枚方市大峰元町(10)		

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～10時	} 10月か 10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～10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
広場さびり(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)

17日 (火)	3地区会	10時20分～	アイ・アイ・ランド
20日 (金)	1地区会	9時30分～	楠葉市民センター
24日 (火)	コーディネーター会	14時30分	ラポ4F MR1・2
25日 (水)	北河内エリア会議	14時～	市民会館4階会議室

10月

7日 (月)	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～	ラポ3F 研修室2
25日 (金)	設立25周年記念行事	10時30分～	ひらかた仙亭
29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(火)開催。出席者 運営委員21名 オブザーバー1名
次の事項を検討し了承された。

- ◆2019年7月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告・会計報告
- ◆「天の川クラブ」設立25周年記念行事について
- ◆北河内エリア会議の議題について(9月25日(水)開催予定)
- ◆エイジフリー・ライフ星が丘からの新たな活動依頼について(屋上菜園)
- ◆ふれあいルームでの「ふれあいの日」設定について
- ◆新規同好会の申請について(パソコン・健康麻雀)
- ◆会員研修について(9月11日(水)・サンブラザ生涯学習センターにて)
- ◆運転提供者の年齢制限の対応について
- ◆「赤い羽根」共同募金運動街頭募金の協力依頼について