

〈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.269 2020年1月
会員数 754 (男279 女475 世帯514)

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）

新年を迎えて

あけましておめでとうございます。

皆様には、お健やかに令和の新年をお迎えることとお慶び申し上げます。日頃はナルクの運営・活動に格別のご理解とご支援を賜り心からお礼申し上げます。

昨年は、「天の川クラブ」にとって節目となる設立25周年記念行事を無事終えることができました。皆様のご協力に改めて感謝申し上げます。

昨年は新しく令和の御代になり、退位の礼に始まりご即位の礼そして大嘗祭まで国民挙げてめでたい行事もありました。またラグビーワールドカップ2019年日本大会では「ワンチーム」として活躍した日本代表をはじめ各国選手による世界トップレベルの試合に日本中が沸き、感動を与えてくれました。

今年はいよいよオリンピック・パラリンピック競技大会の東京開催など明るい話題もあり心も躍ります。

一方、昨年は台風19号など幾つもの自然災害に見舞われたことに心が痛みます。一日も早い復旧で被災者の皆さんが元の生活に戻られることを心から願っています。

さて、「天の川クラブ」の2019年度の目標の中に「地域と共存」「楽しいナルク」を掲げましたが今年はさらに「元気なナルク」を加えたいと思います。

9月開催の「みんなで知ろう、防ごう、日常生活事故」の研修会や11月の「市長との懇談会」では有意義な意見交換を行い、生活支援員養成講座では会員外のたくさんの市民

代表 植本 壽満枝

の皆さんの参加を得たことを心強く感じています。

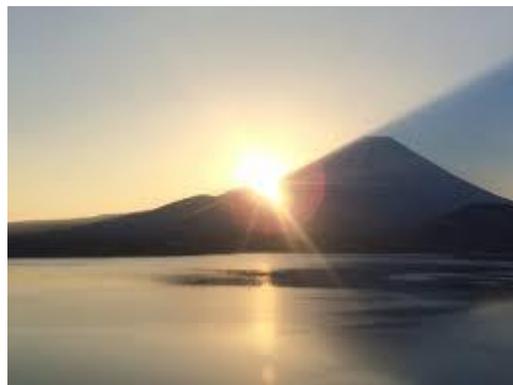
また、同好会活動では「健康マーじゃん」を立ち上げましたが、想定外の盛況ぶりです。初心者の参加が圧倒的で、12～15名が2卓を囲み指先に全神経を集中し小さな牌を恐るおそる積み上げ、目を皿に普段聞きなれない「ポン」「チー」「ロン」と声を張り上げ真剣そのものです。頭脳と指先の運動はもとより交流の場として広く活用していただきたく思います。

さらに、昨年11月より月1回「ふれあいルーム」を会員外にも開放し、テーマ無し気軽に話し合える「ふれあいの日」を設けました。当日は副代表以上が交代でお相手をお任せさせていただきます。ぜひお越しください。

開催日など詳しくは会報の事務局だよりに掲載しています。

今年一年も「楽しく・元気に」に力強く前進する所存でございます。

年頭にあたり、皆さまのご健勝を心からお祈り申し上げ新年のご挨拶といたします。



◇「きょうぶん」での奉仕活動

リーダー 東 好秋

「きょうぶん」は磯島北町（府道京都守口線沿）にある教育文化センター1階の子育て支援施設です。

男性は人見知りされやすいので、赤ちゃんには徐々に近づきある程度顔を見覚えてもらって慣れてから近づくようにしております。

双子ちゃんや乳幼児の兄弟を連れて来られた場合が私たちの出番で、お母さん方の負担が軽くなるようにしています。

月に1回しか行かない私では顔は覚えてもらえません。泣かれるとお手上げですがお母さんが近くにおられるので安心です。

乳幼児と遊んでおれば心が和みます。教育文化センターは御殿山駅から枚方市駅の方へ約400m くらいの所です。関心のある方、一緒にやってくださる方は事務所へ連絡下さい。



◇ウォーキング・クラブの紹介

リーダー 蜂谷 直孝

新しい発見や体験そして楽しみを求めて、行き先や内容を決めています。ここ1、2年では、金剛山の霧氷登山や美山のスノーシューハイキングの体験。

明石大橋に登ったり、サンタマリア号に乗って大阪湾を巡ったあと通天閣を見学、万博公園の菖蒲鑑賞と太陽の塔の内部見学などの街歩きもしています。そして春秋の季節の良い時には、比叡山、近江富士、奈良の二上山などの山にも登りました。

年末には交野の山歩きの後、津田駅近くの温泉に入り忘年会を実施しています。

歩く時間は、午前2時間、午後2時間が標準です。3月の会報に年間計画を同封していますので、行きたい所があれば参加してください。お待ちしております。



◇コスモスの会 元気で頑張っています

リーダー 西田 スマコ

昨年は猛暑で体調を崩され、少人数の集いの時もありましたが様々な話題で盛り上がりました。その一つに、一昨年亡くなった樹木希林さんの「一切なりゆき 死ぬときくらい好きにさせてよ」の言葉に自分たちの人生を重ね、生き方のヒントになりました。

最近では、メンバーの一人が、新しい伴侶との出会いで幸せを掴まれた明るいニュースもあります。

人生100年の時代、意欲満々、麻雀やガラケイからスマホへの挑戦などで仲間との絆を深めています。一人暮らしの方、私たちの会に参加されませんか。お待ちしております。



◇9 地区会

- ☆日 時 11月19日(火)
10時30分～14時30分
- ☆場 所 東香里元町会館
- ☆参加人数 25名
- ☆実施内容

- ・「天の川クラブ」活動報告
- ・歌声喫茶（オー・ジーンズ）
- ・昼食懇親（新会員自己紹介、
創作ビンゴゲーム他）



オー・ジーンズの演奏

◇5 地区会

- ☆日 時 11月20日(水) 10時～12時
- ☆場 所 京街道枚方宿 岡本町会館
- ☆参加人数 20名
- ☆実施内容

- ・ナルクPRビデオの紹介（和田前代表）
- ・冊子「わたしのまちの介護保険（枚方市）」
をテキストに介護保険制度について説明・
解説（地域包括支援センターみどり）
- ・認知症について情報提供
（地域包括支援センターみどり）
- ・懇親会 昼食をとりながら「オー・ジーンズ」の演奏と合唱



介護保険制度について

◇2 地区会

- ☆日 時 11月21日(木) 11時～14時
- ☆場 所 かこの屋くずは店
- ☆参加人数 19名
- ☆実施内容

- ・近藤副代表からナルクの近況報告
- ・昼食をしながら自己紹介
- ・お楽しみタイムで脳トシなど、4名の新会員も
参加され和気あいあいと親睦を深めました。



ナルクの近況報告

ウクレレサークルのご案内

初めてのウクレレ。楽譜が読めなくても大丈夫。お試しのウクレレ楽器があります。
2月から始まります。楽しく歌って弾いてみませんか。

開催日：第1月曜日 10時～12時 場所：ふれあいルーム 参加費：300円
担当 美濃・中馬・松下

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2019年11月実績 ◇

合計 678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 ・デｲｰビｽ えみふる 生きがい創造学園 ナルク すこやか	529 109名	青木 宏平 池田 美智子 稲寄 則子 上西 宏矩 遠藤 育代 押谷 敏子 神崎 富貴子 倉本 幸子 佐藤 繁子 田岡 治子 竹川 志出子 角山 正男 西尾 千鶴子 西村 沢子 人見 眞佐子 藤井 千恵子 前野 みよ子 松本 幸子 森田 由利子 山口 祐右子 山本 美枝子 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 池田 勝代 井上 由美子 魚島 悦子 大谷 和代 小野 節子 久我 千穂 古布 啓治 佐野 友保 高石 裕子 竹下 ひろみ 戸出 美穂子 西川 昌子 橋本 政喜 廣瀬 光男 藤原 和市 正岡 哲也 三坂 詔子 森本 賢二 山下 徳子 山本 典子 四角 利和	青木 邦恵 石飛 こずえ 今西 邦弘 梅田 壽雄 岡本 妙子 河上 勲 櫛部 瑞恵 近藤 輝男 澤田 良和 高木 永子 武部 命子 中嶋 庸子 西川 美代子 濱田 孝夫 福山 寿一 藤原 榮子 松浦 緑 三塩 美津江 森脇 富美江 山科 初子 吉崎 富美子 和田 亮吉	東 好秋 石西 正子 岩堀 周子 梅田 陽子 奥嶋 寛司 河上 祐子 楠田 英子 合田 賢一 四方 快枝 高附 加智子 橋 佳寿子 仲田 ミチ工 西川 和恵 林 輝子 福山 喆子 松永 久美子 三津 輝雄 矢倉 達雄 山田 倫子 吉田 佐知子 和田 喜代美	安藤 博之 一宮 順世 上田 卓是 遠藤 智多子 押江 一恵 川元 大生 庫本 美弥子 酒田 昌子 平 里美 高橋 敏子 土江 幸子 中橋 博子 西邨 幸子 林 あけみ 藤 朋子 堀田 和子 松村 サヨ子 三ツ井 澄子 山口 喬彦 山本 義信 吉田 千恵子
2	送迎	38 12名	池田 美智子 澤田 年江 山田 徹	上田 卓是 谷脇 文江 山本 典子	岡本 年昭 西川 昌子	岡本 俊治 蜂谷 直孝	川元 大生 林 あけみ
8	コーディネート	4/3名	川元 大生 角山 正男 森本 賢二				
9	事務所当番・業務	107 25名	東 好秋 久世 裕子 富平 恵理子 広瀬 祥子 向井 範雄	宇仁 義明 柴野 光子 中村 好宏 牧野 宏治 矢野 紀之	梅田 壽雄 下村 和子 中村 知子 三塩 美津江 山口 喬彦	岡本 年昭 竹内 照恵 西川 和恵 三宅 順子 山添 栄造	神崎 富貴子 土江 幸子 濱田 一美 宮崎 清志 山田 徹

◇ 奉仕活動 2019年11月実績 ◇

合計 772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	102 40名	相澤 三保子 上西 由美子 川畑 美恵子 澤田 年江 竹中 嘉代子 戸出 美穂子 蜂谷 照美 吉崎 秀子	青木 ヤス子 梅岡 昌美 神崎 富貴子 下野 公子 谷井 洋子 中川 良子 浜田 佳代子 吉崎 富美子	伊藤 伸枝 大谷 和代 庫本 方明 高木 永子 谷垣 孝子 永吉 悦子 正岡 保代 吉田 一雄	岩崎 澄子 笠原 加寿子 光明 幸子 高附 加智子 種田 ナス子 西邨 幸子 松村 みや子 吉田 佐知子	上田 卓是 茅野 敦子 佐藤 繁子 高橋 真弓 辻 洋子 橋本 美也子 横田 由美子 和田 喜代美
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	125 29名	東 好秋 岡副 一枝 佐藤 義孝 濱田 一美 南谷 登代子 吉崎 秀子	上田 卓是 川畑 美恵子 高橋 真弓 福山 佐和子 宮崎 清志 吉崎 富美子	植本 壽満枝 久我 千穂 田畑 敦子 松村 みや子 森井 禮子 吉田 一雄	梅岡 昌美 古布 啓治 藤後 富美子 三津 輝雄 森本 賢二 四角 利和	遠藤 保江 近藤 秀子 西浦 節子 三津 篤子 山本 典子

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 クリーン&ウォーク	53 36名	青木 ヤス子 上延 淳子 影山 信子 古布 啓治 中谷 泰子 松村 サヨ子 山田 徹 和田 喜代美	明智 千佳 宇仁 義明 加納 勝子 小山 美智子 西川 昌子 松本 輝夫 山田 倫子	東 好秋 浦口 紀子 川上 一富實 近藤 輝男 浜田 佳代子 宮本 利明 山本 貴代子	稲寄 則子 遠藤 智多子 小林 稔 東平 順子 廣田 靖子 宮本 琴江 山本 美代子	上田 卓是 押谷 敏子 小林 喜枝子 富田 靖 松浦 緑 山口 祐右子 和田 亮吉
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	100 40名	青木 ヤス子 上田 卓是 北川 忠雄 谷脇 文江 西川 美代子 前野 みよ子 向井 明美 吉崎 富美子	秋山 季久雄 梅岡 昌美 古布 啓治 中馬 妙子 西邨 幸子 松浦 緑 山口 晃 吉田 一雄	池田 勝代 遠藤 智多子 近藤 秀子 中嶋 庸子 蜂谷 直孝 三津 輝雄 山科 初子 吉田 佐知子	石西 正子 大亀 恵子 下村 英男 永吉 悦子 蜂谷 照美 宮崎 清志 山田 徹 四角 利和	今井 洋三 川元 大生 下村 和子 西尾 千鶴子 藤原 和希 向井 範雄 山田 倫子 和田 亮吉
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	392 127名	青木 宏平 安達 和彦 石西 正子 今西 邦弘 植本 壽満枝 江本 恵子 岡本 年昭 亀田 美穂子 庫本 方明 近藤 輝男 坂本 寿美 清水 喜久子 種田 ナス子 辻 洋子 戸出 美穂子 中村 太一 西本 雅子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 本多 澄子 三塩 美津江 宮本 利明 山口 喬彦 山田 倫子 吉崎 秀子 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 大谷 鈴枝 岡本 妙子 河上 勲 庫本 美弥子 近藤 秀子 佐々木 雅春 平 里美 田淵 美佐子 土江 幸子 富平 恵理子 中村 好宏 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 松原 靖子 三津 輝雄 向井 範雄 山崎 健 山本 義信 吉崎 富美子 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 和代 奥野 忠子 川元 大生 倉森 孝夫 合田 賢一 澤田 良和 高橋 保 玉里 幸子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 昌子 根来 和子 林 輝子 藤田 史子 松村 サヨ子 南谷 登代子 村上 弘子 山下 千賀子 山本 美代子 吉澤 里美	明智 千佳 池田 美智子 井上 逸子 上田 卓是 梅田 壽雄 岡村 勝二 押江 一恵 神崎 富貴子 栗谷 加代子 後藤 真志子 澤田 年江 高橋 浩子 中馬 妙子 東平 守弘 仲田 ミチ工 西川 和恵 野口 弘 人見 眞佐子 藤原 和希 松本 輝夫 宮崎 清志 森本 賢二 山下 徳子 行元 東洋 吉房 勝治郎	東 好秋 池淵 洋子 今井 洋三 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 きよみ 紙屋 クミ工 熊岡 浪恵 光明 幸子 酒井 靖子 四方 快枝 谷脇 文江 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 西邨 幸子 野村 文夫 廣瀬 光男 古武 由紀子 三坂 詔子 宮永 田鶴子 門口 よしみ 山田 徹 横山 みゆき 四角 利和

2019年度 新会員交流会開催のご案内

日 時：2020年3月6日（金）13時30分～16時30分

場 所：ラポールひらかた 4階ミーティングルーム 1・2

対象者：2017年～2020年2月に入会された会員

内 容：ナルク「天の川クラブ」の各活動状況、同好会の紹介。新会員同士の交流の場です。
ぜひご参加ください。 会員研修担当 西川 昌子

◇4地区会

☆日 時 2019年11月26日(火)
10時～14時
☆場 所 ふれあいルーム
☆参加人数 16名

☆実施内容

- ・ナルクの近況報告（梅田代表代理）
- ・出前講座「介護保険制度について」
- ・昼食
- ・「マジック友の会」のマジック



介護保険制度について

◇10地区会

☆日 時 12月4日(水)
12時30分～14時30分
☆場 所 藤阪ハイツ（喫茶 結）
☆参加人数 15名
☆実施内容

- ・岡本事務局長よりナルクの近況報告
- ・自己紹介 ゲーム
- ・活動分野での紹介等
- ・目の不自由な方の出席もありました。



事務局長よりナルクの近況報告

◇「枚方市生活支援員養成研修」を受講して 西村 沢子（6地区）

11月27日、28日に行われた「枚方市生活支援員養成研修」を受講しました。二日間の研修は「職務の理解」から始まりグループワークで終わりました。感想を述べたり疑問に感じたことを講師の方々に質問しました。実務経験を聞くことで具体的な仕事内容が理解できました。

生活支援員の活動は要支援1または2の方に限られ、自宅を訪問して日常生活で不自由になっている部分の支援を行います。例えば、掃除、買い物、調理、布団干し、洗濯などです。サービス提供責任者が作成した計画に沿って支援します。

今回の研修ではやってみたいという積極的

声が多数あがりました。

長寿社会では地域の助け合いが必要です。ただし、支援は困っていることだけにして出来るだけご自分でやっていただくように促すのが大切だそうです。みなさん元気な時からこまめに動くのがよろしいようです。



1 2月の同好会活動内容(351名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	2月予定
囲碁・将棋 4名	18日 楽しくやりました。囲碁は頭と指先の体操。皆様お気軽に参加して下さい。	2月19日 ふれあいルーム
英会話 14名	1、8日 日本の地理、気候のケーススタディやマレーシアへ行った人の土産話を聞きました。	2月2、16日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 7名	13日 青い山脈、いい湯だな、かあさんの歌、きよしこの夜、青春時代、旅人よ、瀬戸の花嫁、リンゴの唄などを歌いました。	2月28日 ふれあいルーム
カラオケ 18名	3、17日 冬景色、氷雨、雪の華、ホワイトクリスマス、お座敷小唄などくる年も同好会参加が癒しになりますように。	2月3、17日 「エミ」
組ひも 6名	16日 年の終りの締めくくり、みんな頑張って取り組みました。	2月17日 ふれあいルーム
コスモス 6名	14日 各自気になる事柄を話題に色々話し合うことができました。特に趣味のゴルフや法要のこと、後見人のことの情報交換できました。	2月8日 ふれあいルーム
オカリナ 17名	1、15日 見上げてごらん夜の星を、かあさんの歌、リンゴの唄月の砂漠、北国の春の練習。1/19、2/16 はルーム使用しません。	2月2日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	24日 新年の正月花は大王松にピンクの濃淡の洋花のアレンジにしました。この1年も楽しい野菊の会でした。	2月25日 ふれあいルーム
マジック 13名	5、20日 毎年恒例の宿泊研修を実施し、1年間の反省と次年度への取り組みを話し合いました。	2月7、21日 ふれあいルーム
水切り絵 8名	25日 干支のネズミやタイなどを作成しました。令和2年もみんなで楽しい作品に取り組んでいこうと思っています。	2月26日 ふれあいルーム
絵手紙 12名	23日 サンタと子芋を描きました。子芋の筋は割筆といって筆先をバラバラにして筋を表現しました。1月のカレンダーも描きました。	2月24日 ふれあいルーム
卓球 37名	7、14、21、28日 部屋での練習なので、すぐ汗ばみます。入会いつでもOK。上靴を忘れないように。	2月1、8、15 22、29日
テニス 27名	7、11、25日 暖かい日が続いたので楽しくゲームができました。1月も毎週場所が当選しています。休まず来てくださいね。	2月4、11、18 25日
ウォーキング 18名	19日 交野山に登った後、津田のスパで忘年会実施。 1月16日（木）枚方市駅9時集合し、京都で寺社参拝と新年会。	2月20日
カワセミ 47名	19日 象印博物館を見学した後、親睦昼食会で中華料理を楽しみました。	2月27日
JR旅の会 36名	17日 子午線の明石天文科学館を見学。昼食後は魚棚散策と有名な明石焼きを食べました。	3月中旬
ゴルフ 名	活動なし。	
盆踊り 名	活動なし。	ふれあいルーム
健康体操 43名	6、13、20日 2020年の幕開けです。寒さにまけず体を動かし楽しい年にしましょう。	2月7、21、28 ラポール
健康マージャン 31名	講師4人の指導のもと、麻雀の基本を学ぶ。役の種類、上がり方を学習する。	2月15、22日 ふれあいルーム
パソコン 1名	19日	2月12、27日 ふれあいルーム
名		

◇「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
木村 幸弘	寝屋川市成田東が丘(メ-ル9)	山崎 コト卫	枚方市村野南町(4)

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
広場さびり(子育て)	指定日の火曜日	10時30分～1時間	サブリ村野

1月(16日以降のみ掲載)

21日 (火)	ふれあいの日	13時～	ふれあいルーム
28日 (火)	家事支援担当者交流会	11時30分～	ポムの樹枚方店
28日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2
31日 (金)	1地区会	11時30分～	木曽路 枚方店

2月

3日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
10日 (火)	運営委員会	13時30分～	岡本町会館
13日 (木)	ふれあいの日	13時～	ふれあいルーム
25日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時～	未定

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

12月9日(月)開催。出席者 21名

次の事項を検討し了承された。

- ◆2019年11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周年記念品配布完了報告
- ◆ナルク「天の川クラブ」会員アンケートについて
- ◆2020年度定時総会議案書作成スケジュールについて
- ◆2020年度の運営委員・監査・顧問について
- ◆2020年度「秋のイベント」の会場予約について
- ◆枚方市長との懇談会実施報告
- ◆枚方市生活支援員養成研修の実施報告
- ◆11月度コーディネーター会の報告