

〈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.271 2020年3月
会員数748(男279 女469 所帯510)

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）

ナルクに入会して

私がナルクに入会したのは平成27年9月です。10月に満65歳でサラリーマン生活の卒業を迎える事になり、以降はどうやって一日を過ごすのかと考えたりするのは嫌なので、ボランティア団体に入って、少しは人の役に立ち、有意義な生活が出来ればと考えました。

そこで当時新町にあった「天の川クラブ」の事務所を訪ね、懇切丁寧にナルクの理念等を説明頂き、その場で入会を決意致しました。当初はナルクの活動の全容が全く分かりませんでした。手始めに事務所当番をやっているうちに少しずつ活動内容が掴めるようになってきました。

更に28年度からは運営委員に推挙頂き、運営委員会に出席するようになり、より活動内容全体が掴めてきたと思います。

ナルクの活動は大きく分けて、時間預託、奉仕活動、同好会があります。多数の方が幅広く活動されています。又、さまざまな経歴の方がいらっしゃいます。

私自身は過去サラリーマンで全国を転々とする生活を送ってきて、地域との結びつきが全く無い生活でした。今後は地域の方々との付き合いを大切にしていきたいと考えています。

日本全体の問題ではありますが高齢化がどんどん進み、ナルクの会員も70歳以下の会

宮崎 清志（7地区）

員が減少しています。これに歯止めをかけるためには、70歳以下の会員をいかに増やすかが「ナルク」の課題だと思います。

私の時間預託活動の点数も300を超えましたが、本当に自分が点数を使おうとした時に提供してくれる方がどれくらいおられるのか少し不安になってきたりします。

心配していても仕方がないので、ナルクの理念である「できることを、できる時に、できる方法で、人のため、地域の為に!」を今後も実践していきたいと思います。

現在、ナルクでの毎月の活動は、ファミリーポートでの花壇の活動、青パト、事務所当番、日直、運営委員会、事務局会議、カワセミ、7地区のサロンがメインです。さらに毎月、会報折込でお届けしている「ふれあいルームだより」を担当しています。

もう少し違った活動の分野も考えています。いずれにしても健康が第一ですので、健康維持に努めたいと思います。



散策クラブ カワセミ

◇高畑敬一名誉会長を偲んで

代表 植本 壽満枝

ナルクの創設者である高畑敬一名誉会長
(9地区所属)が2月8日ご逝去されました。

2017年6月号会報「喜々快々」には、
名誉会長に就任され「生涯現役
をモットーに今後のナルク活動
発展に役立てばと決意を新たに
している」と執筆されておりま
ただけに、残念でなりません。
私たちは多くのご指導をいた
だきましたが、6年前に仙台で
開催された設立20周年記念行



事では、慰霊碑への献花ウオークに当時会長
と共に先頭に立ち仙台市内を歩いたことがつ
いこの間のように思い出されます。また、優

しい笑顔で朗々と唱われた相撲
甚句がもう聞かれないと思いま
すと淋しさも募ります。

これまでのご指導に感謝とお
疲れ様でしたの言葉を添え心か
らご冥福をお祈り致します。

合掌

◆高畑敬一名誉会長のお別れ会◆

日 時：2020年3月31日（火）13時30分～15時

場 所：エル・おおさか（大阪府立労働センター）エル・シアター

大阪市中央区北浜東3-14（京阪電車天満橋駅から徒歩5分）

主 催：ニッポン・アクティブライフ・クラブ

※準備の都合上、ご参列していただける方は3月19日（木）まで
事務所までご連絡ください。

※平服でご参列ください。

※香典・供花は辞退申し上げます。

第26回NALC「天の川クラブ」定時総会のご案内

定時総会は、昨年度の総括と本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。

開催日：2020年6月3日（水）予定

場 所：メセナひらかた 6階 大会議室

お知らせ

新型コロナウイルスの蔓延に伴い、ナルク主催の行事は内容により延期または
中止することがあります。

◇健康体操

月3回、ラポールひらかたの和室で1時間、元気に楽しく体を動かしています。

固まっている筋肉や関節をゆるめる、やわらかくする、可動域を広げる……等々。

自己流ではやらないよりはまし。でも正しく教えていただくと、どこに、どのように効いているのかが判ります。自分の体の状態も判ります。

手足を動かしながら、ついでにお口も動かし、笑いあり、情報交換あり、脳トレあります。

もちろん筋トレもあります。終わった後はスッキリです。「お腹



徳丸 洋子（5地区）

が出ているのと、背中が丸いのとは、どちらが老けて見える？」と先生。背中美人になりましょう。『健康←フレイル→介護』フレイル世代の私達、日々の過ごし方でどちらへもなります。栄養（食）・運動・社会参加（趣味・ボランティア）が大切とのことです。

情報過多の中、自分に必要なものを見極め、取り入れては如何でしょうか。自分の足で行きたい所へ行きたいですね。

心身共に自立した生活を送るため頑張り過ぎずに、ちょっとガンバリましょう。

◇1地区会

- ☆日 時 1月31日 11時30分～13時30分
- ☆場 所 本曽路枚方店
- ☆参加人数 32名
- ☆実施内容
 - ・本年度のNALC「天の川クラブ」の活動報告及び近況報告
 - ・1地区の活動報告及び2月以降の活動の予定報告と要望
 - ・意見交換及び親睦会（新年会）



◇3地区会

- ☆日 時 2月9日 11時～15時
- ☆場 所 輝プラザ「きらら」
- ☆参加人数 26名
- ☆実施内容
 - ・庫本地区世話人代表の挨拶
 - ・新会員紹介
 - ・青木副代表よりナルク「天の川クラブ」PRビデオ紹介
 - ・枚方市カーリンコン協会指導のカーリンコン



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年1月実績 ◇

合計 468点

区分	提供活動	点数	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 ・エイジフ・L星が丘 ・デイサービス えみふる 生きがい創造学園 ナルク すこやか	312 90名	青木 ヤス子 青木 邦恵 東 好秋 安達 和彦 安藤 博之 井口 保子 池田 美智子 池田 勝代 石西 正子 一宮 順世 稲寄 則子 今井 洋三 入江 みや子 岩堀 周子 上田 卓是 上延 淳子 魚島 悦子 宇仁 義明 梅田 壽雄 梅田 陽子 遠藤 智多子 遠藤 育代 大谷 和代 岡村 きよみ 岡本 妙子 押江 一恵 河上 祐子 川元 大生 神崎 富貴子 木村 エミ子 久我 千穂 櫛部 瑞恵 楠田 英子 熊岡 浪恵 庫本 美弥子 倉本 幸子 近藤 秀子 酒田 昌子 佐藤 繁子 佐野 友保 平 里美 高木 永子 武部 命子 橋 佳寿子 徳丸 洋子 中橋 博子 中村 千鶴子 西尾 千鶴子 西川 昌子 西川 和恵 西邨 幸子 西村 沢子 橋本 政喜 濱田 一美 林 輝子 林 あけみ 人見 眞佐子 廣瀬 光男 福山 詔子 藤 朋子 藤井 千恵子 藤原 榮子 堀田 和子 本多 澄子 前野 みよ子 牧野 宏治 町田 優子 松浦 緑 松岡 一恵 松永 久美子 松本 政則 松本 幸子 三坂 詔子 三塩 美津江 三ツ井 澄子 森田 由利子 森脇 富美江 門口 よしみ 山口 祐右子 山下 徳子 山田 倫子 山本 義信 山本 悦子 山本 美枝子 山本 典子 吉崎 富美子 吉田 佐知子 吉田 千恵子 脇中 雅子 和田 亮吉
2	送迎	39 11名	池田 美智子 今西 邦弘 上田 卓是 岡本 俊治 川元 大生 澤田 年江 谷脇 文江 西川 昌子 林 あけみ 山田 徹 四角 利和
8	コーディネート	5/4名	東 好秋 川元 大生 富平 恵理子 松村 サヨ子
9	事務所当番 事務所作業	112 30名	東 好秋 池上 愛子 宇仁 義明 梅田 壽雄 岡村 きよみ 岡本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 久世 裕子 後藤 真志子 柴野 光子 下村 和子 竹内 照恵 土江 幸子 富平 恵理子 中村 好宏 中村 知子 西川 和恵 濱田 一美 林 あけみ 広瀬 祥子 牧野 宏治 三塩 美津江 三宅 順子 宮崎 清志 向井 範雄 矢野 紀之 山口 喬彦 山添 栄造 山田 徹
12	福祉車両	0/1名	上田 卓是

◇ 奉仕活動 2020年1月実績 ◇

合計 779点

区分	提供活動	点数	氏名(50音順、敬称略)
1	福祉 サンポエム エイジフ・L星が丘 ひらかた聖徳園 その他福祉施設	96 39名	相澤 三保子 青木 宏平 青木 ヤス子 伊藤 伸枝 上田 卓是 上西 宏矩 上西 由美子 岡副 一枝 奥野 勇 笠原 加寿子 川畑 美恵子 庫本 方明 桑垣 房子 光明 幸子 清水 雅子 下野 公子 田岡 治子 高橋 真弓 竹中 嘉代子 谷垣 孝子 種田 ナス子 徳丸 洋子 中川 良子 野嶋 順子 橋本 美也子 波多野 美智子 蜂谷 直孝 蜂谷 照美 平野 佐江子 藤井 史子 正岡 保代 松永 紀美子 松村 みや子 南谷 登代子 吉崎 秀子 吉崎 富美子 吉田 一雄 吉田 佐知子 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	117 29名	青木 宏平 東 好秋 今栄 菊子 岩坪 千寿子 上田 卓是 梅岡 昌美 遠藤 保江 岡副 一枝 川畑 美恵子 久我 千穂 栗谷 加代子 古布 啓治 佐藤 義孝 澤田 年江 高橋 真弓 藤後 富美子 永吉 悦子 橋本 美也子 福山 佐和子 三塩 美津江 三津 輝雄 宮崎 清志 向井 明美 森井 禮子 森本 賢二 吉崎 秀子 吉崎 富美子 吉田 一雄 四角 利和

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&ウオーク	79 50名	青木 ヤス子 東 好秋 稲寄 則子 今西 邦弘 上田 卓是 上延 淳子 宇仁 義明 梅岡 昌美 浦口 紀子 遠藤 智多子 岡村 きよみ 奥嶋 寛司 押谷 敏子 影山 信子 加納 勝子 河上 勲 川上 一富實 北川 忠雄 木村 勝 小林 稔 小林 喜枝子 古布 啓治 小山 美智子 下村 和子 田中 一美 東平 順子 富田 靖 中谷 泰子 中村 久二子 西川 昌子 西村 沢子 西本 雅子 浜田 佳代子 濱田 一美 林 輝子 人見 眞佐子 廣田 靖子 藤原 和市 松浦 緑 松村 サヨ子 松本 輝夫 宮本 利明 宮本 夢江 山口 祐右子 山田 徹 山田 倫子 山本 茂 山本 典子 山本 美代子 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	92 34名	青木 宏平 青木 ヤス子 秋山 季久雄 池田 勝代 石西 正子 今井 洋三 上田 卓是 梅岡 昌美 大亀 恵子 岡村 きよみ 川元 大生 北川 忠雄 古布 啓治 下村 英男 下村 和子 谷脇 文江 中馬 妙子 西尾 千鶴子 西川 美代子 蜂谷 直孝 蜂谷 照美 藤原 和市 三津 輝雄 宮崎 清志 向井 範雄 向井 明美 山科 初子 山田 徹 山田 倫子 吉崎 富美子 吉田 一雄 吉田 佐知子 四角 利和 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	395 128名	青木 宏平 青木 ヤス子 秋山 季久雄 明智 千佳 東 好秋 安達 和彦 井口 保子 池上 愛子 池田 美智子 池淵 洋子 石西 正子 一宮 順世 井上 行弘 井上 逸子 今井 洋三 今西 邦弘 岩崎 澄子 植木 美恵子 上延 淳子 植本 壽満枝 宇仁 義明 梅岡 昌美 梅田 壽雄 浦口 紀子 大谷 和代 岡村 勝二 岡村 きよみ 岡本 年昭 岡本 妙子 奥野 忠子 押江 一恵 紙屋 クミエ 亀田 美穂子 河上 勲 川元 大生 神崎 富貴子 熊岡 浪恵 庫本 方明 庫本 美弥子 倉森 孝夫 栗谷 加代子 光明 幸子 近藤 輝男 近藤 秀子 合田 賢一 酒井 靖子 坂本 寿美 佐々田 雅春 佐野 友保 澤田 良和 四方 快枝 柴野 光子 清水 喜久子 下村 和子 鈴木 菊代 平 里美 高附 加智子 高橋 保 高橋 浩子 谷脇 文江 種田 ナス子 田淵 美佐子 玉里 幸子 中馬 妙子 塚本 キヨミ 辻 洋子 土江 幸子 角山 正男 東平 守弘 徳丸 洋子 戸出 美穂子 富平 恵理子 中嶋 庸子 仲田 ミチ工 中野 英子 中村 太一 中村 好宏 西川 昌子 西邨 幸子 西本 雅子 仁波 正之 根来 和子 野口 弘 野村 文夫 蜂谷 直孝 服部 一恵 濱田 一美 林 輝子 人見 眞佐子 廣瀬 光男 廣田 靖子 福山 佐和子 藤田 史子 藤原 和市 古武 由紀子 堀田 英雄 本多 澄子 松村 サヨ子 松本 輝夫 三坂 詔子 三塩 美津江 三津 輝雄 南谷 登代子 宮崎 清志 宮本 利明 向井 範雄 村上 弘子 森本 賢二 山口 喬彦 山口 祐右子 山崎 健 山下 千賀子 山下 徳子 山田 徹 山田 倫子 山本 義信 山本 典子 山本 美代子 行元 東洋 横山 みゆき 吉崎 秀子 吉崎 富美子 吉澤 里美 吉野 嘉代子 吉房 勝治郎 四角 利和 和田 亮吉 和田 喜代美

「生きがい創造学園」からのお知らせ

2020 年度「生きがい創造学園」講座運営 ボランティア（時間預託）の募集を会報 4 月号で行う予定です。受講生の募集は枚方市の「広報ひらかた」4 月号に掲載されます。

担当者 辻 洋子

◇ 二年草

草花には、①1年しか花を咲かせない「一年草」(ひまわり・サルビア等)②植えると毎年花を咲かせる「多年草」(マーガレット・クリスマスローズ等)③毎年花を咲かせるが冬になると葉・茎を枯らす「宿根草」(秋明菊・クロッカス等)に分けられると記憶していましたが、最近「二年草」があることを知りました。



二年草は、種を蒔いて越年し開花するのです。その1種を紹介します。

バーバスカム(和名:ピロードモウズイカ)(写真左)

庭の手入れ・リーダー 角山 正男

バーバスカムは、約2mにもなる大型で、棒状に咲く花は綺麗とはいえませんが、開花までの2年の歳月が花姿に貫録を漂わせています。葉は、和名のとおりピロード状で思わず触れてみたい気に駆られます。(写真下)

隔年開花が寂しければ、種を1年ずらして蒔けば毎年開花が楽しめます。

今年咲く苗(少々)又は種子あります。植えてみようと思われる方は事務所へ。



◇ 「卓球同好会」会員募集中

会場のサプリ村野は、旧小学校の教室を利用した冷暖房完備の快適な会場です。

毎週土曜日の9時から11時45分まで、2時間45分卓球を楽しんでいます。

10名前後の参加者が卓球台2台を使用、ベテランの会員からの親切な指導もあり、初心者の方も数ヶ月でラリーを楽しむまでに上達することができます。

軽い運動をしたい人には、卓球が最適です。

自分のラケットをお持ちでない方でも、サ

庫本 方明(3地区)

プリ村野事務所から低価格の使用料でラケットを貸してくれます。ぜひ卓球を楽しんでいられる様子を見に来て体験していただき、良ければ「卓球同好会」へ入会して下さい。歓迎します。



◇ 英会話同好会

毎月第1・3の日曜日の午前中、2人の先生のもと、10人のメンバーが学んでいます。「Good morning」から始まり「See you」で終わります。

宿題を解き反復練習。後半はメンバー全員が週末に経験したイベントを英語で発表します。「I went to○○」「I'm going to○○」

英語に馴染みのなかった私も、先生の話す英語の内容が少し分かるようになりました。

メンバーの皆さんに支えて頂き、見守られ笑いの多い英会話の時間はとても楽しいです。

ある日、外国の方がスーパーで油揚げを手

神崎 富貴子(8地区)

に持ち、「どのようにして食べるの?」と聞いてきました。私は緊張し「Delicious Very good」としか答えられませんでした。「焼いてカツオ節を掛けて醤油で食べると簡単で美味しいですよ」と説明出来たら、日本の食材の美味しさをもっと伝えられたのにとおもいました。

外国の方と「たどたどしい英語でも臆せず話せる様になりたい」が私の目標です。



2月の同好会活動内容(300名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務局まで）	4月予定
囲碁・将棋 2名	将棋 20日	4月16日 ふれあいルーム
英会話 20名	2、16日 新型コロナウイルスによって旅行をキャンセルした人の話や言葉のゲーム、ケーススタディなどをしました。	4月5、19日 ふれあいルーム
ホ・ジ・ツ 8名	28日 この広い野原いっぱい、いい日旅立ち、さらば恋人、野に咲く花のように、岬めぐり、夢路より、などを歌いました。	4月24日 ふれあいルーム
カラオケ 18名	4、18日 早春賦、なごり雪 等々近づく春の気配を感じる歌が多く、楽しみながら口腔ケアのひと時でした。	4月7、21日 「エミ」
組ひも 7名	17日 今回はカギの紐の制作で春を待っている色の作品ができました。	4月20日 ふれあいルーム
コスモス 6名	8日 楽しい話をしようということで始まりましたが、結局入院時の対応のことが話題になりました。	4月11日 ふれあいルーム
オカリナ 10名	2日 春が来た、春の小川、おぼろ月夜、荒城の月、さくらさくら 等を練習しました。	4月5、19日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	25日 白梅が満開です。野良猫の黒ちゃんがゴロニャンとご機嫌です。ご機嫌は利他でした。春よ来い！	4月28日 ふれあいルーム
マジック 18名	17、21日 3本ロープを復習しましたが、手順は覚えても手さばきがスムーズにいかず、練習不足を痛感しました。	4月1、15日 ふれあいルーム
水切り絵 11名	26日 梅の花や珍しい貝など作成しました。	4月22日 ふれあいルーム
絵手紙 13名	24日 じゃがいもでおひなさまのカップルを描きました けっこう可愛くて皆夢中になりました。	4月27日 ふれあいルーム
卓球 50名	1、8、15、22、29日 コロナウイルスで行動が制限されていますが、できるだけ身体を動かしましょう。	4月4、11、25日
テニス 34名	5、12、19、26日 5日は風が強く寒い日でした、でも日差しは春らしくなってきました。	4月1、8、22日
ウォーキング 19名	20日 野崎観音と飯盛山。3月19日は近江八幡の八幡山の山道を4時間くらい歩きます。JR 京都駅 8時 15分集合。	4月16日
カワセミ 名	27日の灘の五郷酒蔵巡りは新型肺炎の拡大により自粛要請で中止しました。3月26日は野崎観音 JR 河内磐船駅 10時集合。	4月23日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 名	活動なし	
健康体操 39名	7、14、28日 コロナ・インフル・花粉と三重苦の春です。食事・睡眠・運動で免疫力アップ。 ※3月はお休みです。	4月10、17、24日ラポール
健康マージャン 29名	15、22日 先月に続き麻雀の基本を、ゲームをしながら学ぶ。麻雀台が1卓増え、待ち時間が短縮され楽しめます。	4月18、26日 ふれあいルーム
ウクレレ 8名	3、21日 ウクレレの説明、ドレミ音階の練習をしました。大きな栗の木の下で、ふるさと に挑戦しました。	4月6、17日 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。
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
塩川 幸男	寝屋川市香里新町(メ9)	豊崎 安正	枚方市香里ケ丘(6)
福井 英夫	和子 枚方市長尾東町(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」、ラボ：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)	指定日の火曜日	10時30分～1時間	サブリ村野

3月(16日以降のみ掲載)

19日(木)	5地区会 中止	11時30分～	藤
21日(土)	7地区会 中止	10時～	楽寿荘
26日(木)	北河内エリア会議 延期		
30日(月)	臨時スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
30日(月)	8地区会 中止	9時～	ユーカリ
31日(火)	家事支援担当者会議 中止	13時～	ラボ4F MR1・2
31日(火)	コーディネーター会 中止	14時30分～	ラボ4F MR1・2
31日(火)	高畑名誉会長のお別れ会	13時30分～	エルおおさか

4月

1日(水)	9地区会 中止	10時～	京阪住宅自治会館
4日(土)	1地区・10地区合同地区会 中止	10時～	楠葉生涯学習センター
6日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日(木)	ふれあいサロン	13時～	ふれあいルーム
13日(月)	運営委員会	13時30分～	ラボ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10日(月)開催。出席者 運営委員22名

次の事項を検討し了承された。

- ◆2020年1月度時間預託活動・奉仕活動・入退会者報告・会計報告
- ◆運営委員退任の届け出、新任の推薦状況について
- ◆2020年度定時総会のイベントについて
- ◆「会員意向調査」プロジェクトについて
- ◆エバーライフ御殿山の賛助会員入会について
- ◆「一人暮らし会員」の見守りについて
- ◆2020年度枚方市生活支援員養成研修の受託について
- ◆1月度コーディネーター会の報告
- ◆会員研修「新会員交流会」の内容について