

〈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.272 2020年4月
会員数 739 (男 278 女 461 世帯 502)

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）

幸福の分け前

「NALC」の前身である「WAC」枚方・交野支部が、産経新聞の社会面で紹介された記事を読み、その広域性に惹かれ入会しました。

当時は仕事をしていましたので、文字通り「出来る事を出来る時に」を実践して、20数年に至りました。

主な活動は家事援助や介護施設でのお手伝い等です。

また同好会では「英会話」や散策クラブ「カワセミ」で頭と身体に鞭打ちながら(笑)楽しい時を過ごしてきました。

この「天の川クラブ」の多岐にわたる同好会はとても魅力的で、会員の皆様が若々しく元気なのもこの適度な刺激やお喋りや運動によるところが大きいと感じます。私自身も新しい同好会「健康麻雀」に果敢に挑戦中です。

思えば私のボランティアの原点は、曾野綾子氏著「神さま、それをお望みですか」と言う本を読んだ事です。彼女はその知名度の高さから寄せられる多額の寄付金を、海外で奉仕活動する日本人のシスター達に届けているのですが、その財団の運営はすべてボランティアで行われており、かつ届ける途中に、僅かでもその国の役人や権力者の手に渡っていないかと、自費でアフリカや南米まで確かめに行くという徹底ぶりです。

私はクリスチャンではありませんが、何故かその部分に共鳴し「この人なら僅かな寄付

本多 澄子（8地区）

金でも確実に届けてくれるんだ」という極めて単純な動機からでした。

また最近の氏の著書に「私たちは生きているかぎり、大地を汚し、森を荒らし、水と空気を汚染し、他人の受ける便利や幸福の分け前を収奪しているのです。ゆえに少しはよい事をして、浄化したいと思うのがごく自然である」という意味の事が書かれていました。

確かに、世界では飢餓に苦しむ人たちや赤ん坊を抱えて難民キャンプで生活せざるを得ない母親達や、学校に行きたくても行けない多くの子供達がいることに、心が痛みます。

そして浄化の故でしょうか、これまでにやってきたボランティア活動の内容や時間は記憶から消えても、それに関わった人達のお顔やお人柄はいつまでも鮮明に心に残っているから不思議です。



◇青色防犯パトロール活動者募集

リーダー 四角 利和

青パト活動は 天の川クラブでは 2013 年 8 月から開始し、子ども安全見守りと地域の防犯に寄与しています。また開始から今年 2 月までの総活動ポイントは 7,070 点、毎年 1,000 点を超え奉仕活動の中では上位を占めています。

現在 16 台の自家用車・福祉車で 16 名の運転者が毎週 1 回程度小学校の下校時の見守りをはじめ枚方全市内を防犯パトロールしています。

しかし開始 7 年ともなると運転者も年を重ね、80 歳以上の方が 3 名いずれも開始当初からの活動者です。

このたび運転者の若返りを図り 更に活動を活発化させるため 以下の内容で青パト運転者を募集します。

【資格】：85 歳未満の普通運転免許をお持ちの方。認知機能検査を受けられた方は 76 点以上（「天の川クラブ」内規）。枚方警察署の講習を受ける必要があります。

【巡回】：週 1 回～月数回程度、小学生下校時、小学校・幼稚園・公園など約 1 時間。

実施日・時間・コースはすべて自分で決められます。

2 名体制(1 名は助手席)。

【車】：自家用車、または当クラブの福祉車を使います。

【用具】：安全帽子・ベスト・ステッカー・青色回転灯は貸与します。

【参加申し込み】：

事務所まで。電話または FAX で。後日詳しい案内をします。

よろしくご協力お願いします。



◇カラオケを歌い健康増進を！

鳥居 保彦（9地区）

カラオケ同好会は 18 年目を迎えています。常に家庭的な雰囲気の中で楽しんでおります。世は正に人生 100 年時代を迎えており、そのための課題は山積です。最近、高齢者の健康増進について二つの情報を得ましたので紹介します。

① 生き生きとした脳を保つには

- ・幅広い興味と好奇心を持つ。
- ・身だしなみの心を忘れずに。
- ・多くの人とふれあう。
- ・明るい気分で大いに声を出す。

② 「歌うことで口や喉の筋肉が鍛えられる」

東京歯科大の戸原教授は、「歌

うことはオーラル（口腔）フレイル予防が期待できる」年をとるとものを噛んだり、飲み込んだりする時に使う舌や喉の筋肉が弱ってくる。

メロディーに合わせ高い声を出し、口を大きく開けたりする動きで、これらの筋肉が鍛えられると言っています。

カラオケにとって上記内容は最も適したトレーニングだと思います。自分の持ち歌を大きな声で、人と触れあいながら歌う、これが最大の目的です。どうぞ参加してください。お待ちしております。

※この記事は新型コロナウイルスが流行する前に書かれたものです。



— 新型コロナウイルス感染症について —

「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの「密」を避ける

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所

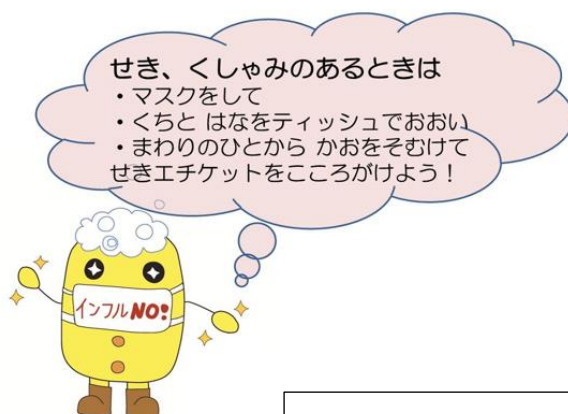


ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや



枚方市 HP より

◇ナルク「天の川クラブ」の皆さんに特に心がけて頂きたいこと◇

新型コロナウイルス感染症につきましては、基本的な注意は上記のお知らせのとおりですが、ひとり一人が自覚を持って対応することが必要です。

1. 私たちはリスクの高い高齢者集団であり、人混みへの外出を控えましょう。
2. 体調管理の一つとして、毎日の体温測定の習慣化。
3. 小人数でも懇親会や飲食は自粛しましょう。
4. ナルク活動はすこしでも不安感があるときは休みましょう。
5. ふれあいルーム使用時、1 時間に 1 回換気をしましょう。

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年2月実績 ◇

合計 457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 ・デイサービスえみふる 生きがい創造学園 ナルクすこやか	321 99名	青木 ヤス子 井口 保子 井上 行弘 岩堀 周子 梅田 暁子 岡本 妙子 河上 祐子 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 高木 永子 徳丸 洋子 西川 昌子 濱田 一美 福山 寿一 堀田 和子 松永 久美子 三塩 美津江 山口 祐右子 山本 悦子 吉田 千恵子	青木 邦恵 池田 美智子 井上 逸子 上田 卓是 遠藤 智多子 岡本 俊治 川元 大生 熊岡 浪恵 佐藤 繁子 高附 加智子 戸出 美穂子 西川 美代子 林 輝子 福山 詔子 前野 みよ子 松村 サヨ子 三ツ井 澄子 山下 徳子 山本 美枝子 四角 利和	東 好秋 石西 正子 今井 洋三 魚島 悦子 遠藤 育代 押江 一恵 神崎 富貴子 庫本 美弥子 佐野 友保 橘 佳寿子 中嶋 庸子 西川 和恵 林 あけみ 藤 朋子 牧野 宏治 松本 政則 森田 由利子 山科 初子 山本 典子 和田 亮吉	安達 和彦 一宮 順世 今西 邦弘 宇仁 義明 大谷 和代 押谷 敏子 木村 エミ子 倉本 幸子 平 里美 土江 幸子 中橋 博子 西邨 幸子 人見 眞佐子 藤井 千恵子 町田 優子 松本 幸子 森脇 富美江 山田 倫子 吉崎 富美子 和田 喜代美	安藤 博之 稲寄 則子 入江 みや子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 河合 ハツノ 久我 千穂 近藤 秀子 田岡 治子 角山 正男 西尾 千鶴子 橋本 政喜 廣瀬 光男 藤原 美保 松浦 緑 三坂 詔子 矢倉 達雄 山本 義信 吉田 佐知子
2	送迎	36 8名	上田 卓是 西川 昌子	岡本 俊治 林 あけみ	川元 大生 山田 徹	澤田 年江 谷脇 文江	
8	コーディネート	2・1名	川元 大生				
9	事務所当番・業務	98 30名	東 好秋 岡本 年昭 柴野 光子 中村 好宏 広瀬 祥子 向井 範雄	池上 愛子 亀田 美穂子 下村 和子 中村 知子 牧野 宏治 矢野 紀之	宇仁 義明 神崎 富貴子 竹内 照恵 西川 和恵 松原 裕次 山口 喬彦	梅田 壽雄 久世 裕子 土江 幸子 濱田 一美 三塩 美津江 山添 栄造	岡村 きよみ 後藤 真志子 富平 恵理子 林 あけみ 宮崎 清志 山田 徹
12	福祉車両	0・3名	上田 卓是 岡本 俊治	川元 大生			

◇ 奉仕活動 2020年2月実績

合計 793点

区分	提供活動	点数/人	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	114 47名	相澤 三保子 上西 由美子 岡副 一枝 桑垣 房子 高木 永子 谷井 洋子 藤後 富美子 西村 沢子 松村 みや子 吉田 佐知子	青木 ヤス子 上延 淳子 笠原 加寿子 光明 幸子 高附 加智子 谷垣 孝子 戸出 美穂子 橋本 美也子 森脇 富美江 和田 喜代美	一宮 順世 梅岡 昌美 川畑 美恵子 佐藤 繁子 高橋 真弓 種田 ナス子 中川 良子 濱田 一美 吉崎 秀子 四角 利和	上田 卓是 遠藤 育代 神崎 富貴子 澤田 年江 竹中 嘉代子 田畑 敦子 西川 昌子 人見 眞佐子 吉崎 富美子	上西 宏矩 大谷 和代 庫本 方明 下村 和子 武部 命子 玉里 幸子 西村 洋子 正岡 保代 吉田 一雄
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	103 23名	青木 宏平 岡副 一枝 谷井 洋子 三津 輝雄 吉崎 富美子	東 好秋 久我 千穂 中馬 妙子 宮崎 清志 吉田 一雄	岩坪 千寿子 古布 啓治 戸出 美穂子 森井 禮子 四角 利和	上田 卓是 佐藤 義孝 西村 沢子 森本 賢二	遠藤 保江 下村 和子 松村 みや子 吉崎 秀子

3 環境	57 39名	青木 宏平	青木 ヤス子	東 好秋	稲寄 則子	上田 卓是
		上延 淳子	宇仁 義明	梅岡 昌美	遠藤 智多子	押谷 敏子
4 その他	91 35名	影山 信子	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	近藤 輝男	坂本 和子
5 NALC活動	428 138名	田中 一美	角山 正男	中村 久二子	西村 沢子	西本 雅子
		浜田 佳代子	人見 眞佐子	廣田 靖子	藤原 和子	松浦 緑
		松村 サヨ子	松本 輝夫	三津 輝雄	宮本 利明	宮本 琴江
		山田 徹	山田 倫子	山本 貴代子	山本 美代子	
		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	梅岡 昌美	大亀 恵子	岡村 きよみ	押江 一恵
		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	西川 美代子	蜂谷 直孝	蜂谷 照美
		藤原 和子	前野 みよ子	三津 輝雄	三津 篤子	宮崎 清志
		向井 範雄	向井 明美	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	和田 喜代美
		青木 宏平	青木 ヤス子	秋山 季久雄	秋山 京子	明智 千佳
		東 好秋	安達 和彦	安藤 博之	井口 保子	池上 愛子
		池淵 洋子	石西 正子	一宮 順世	稲寄 則子	井上 行弘
		今井 洋三	今西 邦弘	岩崎 澄子	植木 美恵子	上田 卓是
		上延 淳子	植木 壽満枝	宇仁 義明	梅岡 昌美	梅田 壽雄
		浦口 紀子	遠藤 智多子	遠藤 育代	大谷 和代	岡村 勝二
		岡村 きよみ	岡本 年昭	奥野 忠子	押江 一恵	押谷 敏子
		亀田 美穂子	河上 勲	川元 大生	神崎 富貴子	北川 忠雄
		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	小林 稔	小林 喜枝子	古布 啓治	近藤 輝男
		近藤 秀子	合田 賢一	後藤 真志子	酒井 靖子	坂本 寿美
		佐々田 雅春	澤田 良和	澤田 年江	四方 快枝	柴野 光子
		清水 喜久子	下村 和子	進藤 伊公子	平 里美	高木 永子
		高橋 保	高橋 浩子	田中 一美	谷垣 孝子	谷脇 文江
		種田 ナス子	田淵 美佐子	玉里 光三	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	西田 スマコ
		西邨 幸子	西村 沢子	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	廣田 靖子	福山 佐和子	藤田 史子	藤原 和子
		古武 由紀子	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
		宮本 琴江	向井 範雄	村上 弘子	森本 賢二	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 美枝子	山本 貴代子	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
		吉房 勝治郎	四角 利和	和田 亮吉		

2020年度 枚方市生活支援員養成講座の受講者募集

日 時：2020年6月25日(木)・26日(金)2日間

場 所：枚方市民会館 1F 第1・2集会室 定員：80名

申込み：ナルク「天の川クラブ」事務所 TEL：072-846-3975

※ 詳細は5月配布手配りのチラシをご覧ください。 担当：近藤 秀子

「介護予防・日常生活支援総合事業」の活動について 「ナルクすこやか」管理者：和田亮吉

ナルク「天の川クラブ」は、枚方市が行う「介護予防・日常生活支援総合事業」に地域貢献の一環として参画し「ナルクすこやか」の事業活動を進めて3年が経過しました。

今後、私たちも高齢化と共に関わりが生じてくる総合事業（生活支援）です。

今回、主な内容を解説します。

Q：総合事業の制度や目的は？

A：高齢者（65歳以上）の人が、住み慣れた地域で、生きがいを持ちながら生活できるように支援するための事業で主に2つあります。

- ① 介護予防・生活支援サービス事業（訪問型サービスと通所型サービス）
- ② 一般介護予防事業（住民や民間サービスと連携して、生活機能の改善や生きがい作りを行う）

Q：介護予防・生活支援サービス事業（訪問型サービス）を利用できる人は？

A：要介護認定の申請をして、要支援1又は2に認定された人です。申請前に最寄りの地域包括支援センター（高齢者サポートセンター）に相談します。

Q：「ナルクすこやか」では、どのようなサービス（活動）を行っているの？

A：前記①の内、訪問型サービスを行っています。

要支援1・2の利用者さんの居宅掃除・買物・薬の受取などです。

Q：支援活動は、誰でも出来るの？

A：「枚方市生活支援員養成研修」を修了して、「ナルクすこやか」に登録した支援員に限られます。

※本年度のナルク「天の川クラブ」が担当する研修は、6月と11月に実施予定。「天の川クラブ」会報や「広報ひらかた」で募集します。

Q：「ナルクすこやか」の活動状況は？

A：本年3月現在の利用者さんは47名で、支援員34名（会員外含む）が活動しています。

※この事業は、枚方市民を支える大切な活動です。詳しくは、「ナルクすこやか」（事務所2階 平日10時～15時）へぜひお越しください。

◇楽しいオカリナ

南谷 登代子（8地区）

今年、結成16周年を迎えました。全くの初心者でしたが、脱落せず練習を重ねてなんとか演奏できるようになりましたが、皆に追い越されています。

オカリナの優しい音色を聞きながら、色々な曲にチャレンジ。先生が必ず季節に合った曲を入れてくださるので、情景を思い浮かべ、音色に耳を澄ませ、みんなの音を良く聴き、優しい気持ちで演奏するように心がけています。

高齢者施設を訪問しての合奏では皆様と一緒に口ずさみ、笑みを浮かべ、涙される姿に、私達も喜びが込み上げてきます。

童謡、唱歌、新しい曲をマスターして皆様にも楽しんでもいただきたいと思います。4月のエイジフリー・ライフ星が丘のお花見会に向けて練習していましたが新型コロナウイルスの影響で中止になり残念です。



3月の同好会活動内容(名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	5月予定
囲碁・将棋 名		ふれあいルーム
英会話 名		ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名		ふれあいルーム
カラオケ 名		「エミ」
組ひも 名		ふれあいルーム
コスモス 名	3月の同好会は新型コロナウイルスの影響により活動を中止しました。4月の活動や例会も中止します。	ふれあいルーム
オカリナ 名		ふれあいルーム
野菊の会 名		ふれあいルーム
マジック 名		ふれあいルーム
水切り絵 名		ふれあいルーム
絵手紙 名		ふれあいルーム
卓球 名		
テニス 名		
ウォーキング 名		
カワセミ 名		
JR旅の会 名		
ゴルフ 名		
盆踊り 名		ふれあいルーム
健康体操 名		ラポール
健康マージャン 名		ふれあいルーム
ウクレレ 名		ふれあいルーム

◇「事務局」だより◇

氏 名 (敬称略)	住 所 ()地区番号	氏 名 (敬称略)	住 所 ()地区番号

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が新型コロナウィルスの影響により5月6日まで活動を中止します。

(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)	指定日の火曜日	10時30分～1時間	サプリ村野

4月(16日以降のみ掲載)

28日 (火)	総会議案書の製本	10時～	ふれあいルーム
---------	----------	------	---------

※ 4月の「ふれあいルームギャラリー」は、新型コロナウイルスの蔓延により来場者が少なかったため、3月の7地区合同展を延長して展示します。

5月

4日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
11日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F
26日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

3月度運営委員会は3月9日(月)に開催予定していましたが、新型コロナウイルス感染予防の為中止しました。下記議案について運営委員にメール、FAXにより報告しました。

- ◆2020年2月度時間預託活動・奉仕活動報告
- ◆2020年度運営委員・監査・顧問及び活動と分類の担当について
- ◆2020年度「定時総会」スケジュール及びイベント(案)について
- ◆「定時総会」の準備及び当日の役割分担(案)について
- ◆「会員意向調査」プロジェクトの報告について
- ◆当面の会議、交流会等の自粛(中止・延期等)について
- ◆NPOフェスタの開催予定について