

〈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.274 2020年6月
会員数 739 (男 277 女 462 世帯 503)

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）

フンザと似顔絵ボランティア

2013年6月、北パキスタンの中国と国境を接する町フンザに旅し人生観が変わりました。

そこは1974年まで藩王国、またかつてシルクロードの要衝で7000メートル級の山々に囲まれた自然豊かなところ。そこに住む人々は決して豊かではないのですが、老人から子どもたちまですべて穏やかで優しく、恐らく世界一美しい、まさに桃源郷。右下はそこで出会った少女の絵です。

この子は小学校5、6年ですがこんなに透き通ったきれいな目をしています。この子だけではなくすべての子どもたちは日本人で言えば3歳児ぐらいまでの目と同じようにきれいな目をしていました。恐らく歴史や伝統、育ってきた環境、親の育て方がそうさせるのでしょう。

TVもスマホも高速道路もない、冬は3か月間雪と氷に閉ざされる町、幸せとは何か？とこの子どもたちに出会って思い知らされました。

この町で風景を描いていたとき、物珍しそうに子どもたちが集まってきました。描き終えたときその中のガキ大将みたいな子どもが「おっちゃん僕の顔描いて」と身振り手振りで話しかけてきました。

四角 利和（9 地区）

その子を皮切りに5、6人の似顔絵を描いてあげましたが、皆一様に嬉しそうに自分の絵に見入っていたのが印象的でした。

そこで日本に帰って思いついたのがボランティアで子どもの絵を描くことでした。枚方市教育文化センター（きょうぶん）に集まる子どもたちの似顔絵を描き始めたのが同年6月、今年2月まで約610枚の似顔絵を描き、すべてお母さんに進呈しました。

決して上手な絵ではないのですが、お母さん達は喜んでくれますし、描きながら子どもたちの無邪気さに涙することもあり、描く絵も少しずつ上達する、NALCのPRにもなる、と我ながらいいボランティアを思いついたのですが、始まりはフンザに旅したこと。いまだに最もいい旅だったと思い浮かべています。



フンザの少女 水彩画

新型コロナウイルスの影響により、今月号は6ページです。

◇パソコンとスマホ サポート

コーディネーター 佐野友保

毎日自宅で過ごす日々が続いています。人との接触で移る病気はちょっと悲しい気がします。

人との接触を減らすツールとしてパソコンやスマホを活用してみませんか。ナルクの仲間から LINE で愉快なおしゃべりな猫の動画や YouTube で世界の風景が送られてきて気持ちを持ちを明るくさせてくれます。

パソコンやスマホは、ワープロや計算ソフトを便利に使うだけではなく、このような楽しい一面があると改めて前向きにさせてくれました。

時間預託活動のパソコンサポートでは、提供者がパソコンの「楽しい使い方」や「メンテ

ナンスサポート」、スマホの「使い方」などを自宅に訪問し、丁寧に説明をします。この機会にパソコンやスマホを使いこなしてみませんか。

自粛期間中のサポートに制限がありますが、使い方が判らない、調子が悪い、買い替えたいが何を買えば良いか判らないなど、お困りのことがあれば事務所まで連絡下さい。

また、スキルを活かして提供活動を希望する方も事務所まで連絡ください。

他にもナルクの仲間が、情報プラザきららで初心者が学べる市民向けパソコン講座を開いています。広報ひらかたをご参考下さい。



※この記事は5月に書かれたものです。

◇テニス 時間の過ごし方

池淵 保幸（8地区）

いま新型コロナウイルスの感染が世界的な広がりを見せていますが、少しでも早く終息することを願うばかりです。感染拡大を防ぐため、外出自粛など一人ひとりが今まで経験したことがない時間を過ごしているのではないのでしょうか。

そして多くの人が、コロナに感染したくないし、感染もさせたくない。しかし自粛ばかりでは精神的に良くないので、外に出て運動したい、とされているでしょう。

とはいえ今はテニス

もできないので、こんなことを考えながら時間を過ごしています。

テニスの楽しみは健康促進のため、上手くなるため、試合をするのが楽しい、とりあえず良い汗をかきたいなど、人それぞれ考え方や感じ方が違うと思います。

でも一番の楽しさは、テニスボールを通してコミュニケーションを楽しむことではないでしょうか！ いくつになってもプレーできることに感謝し、これからもテニス＆コミュニケーションを楽しみたいと思います。



「天の川クラブ」活動再開について

「天の川クラブ」事務局

「新型コロナウイルス感染症」拡大防止のため、当クラブは3月からすべての活動を休止してまいりました。会員の皆様にとりましては大変ご不自由な3か月であったと推察申し上げます。

国内ではやや沈静化の兆しが見え始め、5月末には緊急事態宣言が解除となりました。これを受け、当クラブの活動を段階的に再開することにします。

しかし、緊急事態解除とは言え、これからはコロナウイルスと共存の生活をどのようにするか課題でもあります。当面下記の通り再開いたします。

◎活動再開に当たり基本的な留意事項

- ①三密の回避
- ②対面接触の回避（約1.5メートル）
- ③リスク低下の生活習慣の励行（マスク着用・手洗い・消毒等）
- ④健康管理

体温測定 ・ 咳 ・ のどの痛み ・ 倦怠感等自己管理

- * 活動再開に当たっては活動主担当者・担当コーディネーターとの事前連絡調整をお願いします。
- また、感染症に対する不安感のある場合は活動自粛をお願いします。

1) 時間預託活動

・会員相互扶助活動（再開）

- 1. 家事・介助支援 ② 庭・植木の手入れ ③ ハウスヘルパー ④ 送迎
- ⑤ パソコン指導 ⑥ その他活動

2. 福祉施設活動

各施設の要望に応じて行う

2) 奉仕活動

- 1. 福祉施設 各施設の要望に応じて行う
- 2. 子育て支援
 - 子ども安全見守り 授業再開に準じて活動する
 - 施設支援 各施設の要望に応じて行う
- 3. 環境美化 6月から再開
- 4. その他外部活動 青パト等6月から再開
- 5. 後見人活動 6月から再開
- 6. 地区世話人会 6月から再開

3) 同好会活動

- 1. 屋外活動は6月から再開
- 2. 屋内活動は6月末まで自粛

4) 地区会、活動区分別交流会

6月末まで自粛

5) 事務所当番、日直及び業務

6月から再開

6) 各種会議

スタッフ会・運営委員会・コーディネータ会・家事支援担当者会議、奉仕活動担当者会議、等はスタッフ会にて都度決定。

以 上

◇組みひもの楽しさ

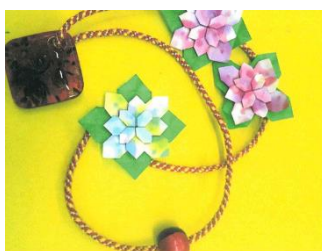
高木 永子 (3 地区)

毎月第3月曜日 10 時～15 時までお弁当持参で活動しています。10 時からといっても参加時間は自由で好きな紐を作っています。

組む前のセットの仕方や組み方など難しい箇所はリーダーや先輩たちが丁寧に指導してくれます。だから初心者でも1本完成するので嬉しいです。

糸の配色により無限の色の組み合わせがありそれが重なりあって表現の楽しさが生れます。

奥が深いと実感しました。



入会して2年、簡単なものは何とか一人で組めるようになり充実した時間を過ごしています。でも、もつれた糸をほぐすのは至難の業。ゆっくりと焦らず根気よくほどいていく努力は認知症予防に最適です。

皆さまにもぜひお勧めします。どうぞ一度ふれあいルームで体験してください。お待ちしております。

2020年度 会員研修

テーマ：「音楽による脳トレ体操」

日 時：7月17日（金） 13時30分～15時30分

場 所：ラポールひらかた 4階 大研修室

定 員：50名 対象：会員・一般市民の方

講 師：久本久子先生（ピアノ） 石下洋子先生（オカリナ）

久本先生のプロフィール：枚方市在住。元小学校教諭。現在、子どもたち、高齢者対象の音楽指導。2018年度左手ピアノ国際コンクールアマチュア部門大賞。

会員研修担当：西川 昌子

スマホ教室休止のご案内

昨年から開催して来ましたがスマホ教室は、都合により6月以降も休止することになりました。

再開の節は改めてご案内させていただきます。

担当：安藤博之

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年4月実績 ◇

合計 107点

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 家事・介助 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 生きがい創造学園 ナルクすこやか	29 10名	井上 行弘	井上 逸子	梅岡 昌美	岡本 俊治	楠田 英子
		谷脇 文江	戸出 美穂子	中嶋 庸子	林 あけみ	山本 典子
2 送迎	6/2点	池田 美智子	川部 道代			
9 事務所当番・業務	72 23名	東 好秋	池上 愛子	宇仁 義明	梅田 壽雄	岡村 きよみ
		神崎 富貴子	久世 裕子	柴野 光子	竹内 照恵	土江 幸子
		富平 恵理子	中村 好宏	西川 和恵	濱田 一美	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	山添 栄造	山田 徹		

◇ 奉仕活動 2020年4月実績 ◇

合計 265点

提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
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	265 99名	相澤 三保子	青木 宏平	明智 千佳	東 好秋	安達 和彦
		井口 保子	池上 愛子	池淵 洋子	一宮 順世	井上 行弘
		今井 洋三	今西 邦弘	岩崎 澄子	植木 美恵子	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	奥嶋 寛司	奥野 忠子
		押江 一恵	亀田 美穂子	河合 ハツノ	河上 勲	熊岡 浪恵
		庫本 方明	栗谷 加代子	光明 幸子	小林 久美子	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
		澤田 良和	四方 快枝	清水 喜久子	高石 裕子	高橋 保
		高橋 浩子	谷脇 文江	田淵 美佐子	塚本 キヨミ	辻 洋子
		角山 正男	東平 守弘	徳丸 洋子	中嶋 庸子	中谷 泰子
		仲田 ミチエ	中野 英子	中村 好宏	西川 昌子	西邨 幸子
		仁波 正之	根来 和子	野口 弘	野村 文夫	蜂谷 直孝
		濱田 一美	林 輝子	人見 眞佐子	廣田 靖子	福山 佐和子
		藤原 和市	本多 澄子	松下 喜久子	松村 サヨ子	松本 輝夫
		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 祐子	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 美代子	行元 東洋	横田 由美子	横山 みゆき	吉崎 秀子
		吉澤 里美	吉房 勝治郎	四角 利和	和田 亮吉	

◇「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
秋葉 悦子	枚方市香里園町(7)	西村 清美	枚方市香里ヶ丘(6)

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	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
すこやか広場さようぶん	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

6月(16日以降のみ掲載)

30日(火) 26回定時総会書面表決書締め切り

事務所

7月

6日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
13日(月)	運営委員会	14時30分～	未定
17日(金)	会員研修	13時30分～	ラポ4F大研修室
28日(火)	家事支援者会議	13時～	未定
28日(火)	コーディネーター会	14時30分～	未定

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

5月度運営委員会は「新型コロナウイルス感染症」感染防止の為、メール、FAXで5月11日(月)付けにて実施。次の事項を報告し確認されました。(対象：運営委員26名、オブザーバー2名)

- ◆2020年4月の時間預託活動・奉仕活動報告・入退会者報告・会計報告
- ◆2020年度定時総会開催方法について(書面表決による定時総会)
- ◆2020年度定時総会議案書の準備について
- ◆新型コロナウイルス感染症への対応について(ナルク活動5月休止)
- ◆第3回「会員意向調査」プロジェクトの報告について
- ◆会計監査結果報告について
- ◆社会福祉協議会窓口の「ボランティア活動助成事業助成金」の申請について