

〈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.276 2020年8月
会員数 736 (男 276 女 460 502 世帯)

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）

願ったり叶ったり

先ず、私のナルクへの入会動機は単純で退職後の自由時間に飽きていたからです。

それに40年近く続けている護身術の師の「人の役に立てる人間であれ」の教えを自分で勝手に解釈し、色々と自分流にする事が好きな性格から趣味と実益での入会でした（ご縁は嫁から）。

不得手な事柄は沢山ありますが、現在も目的を持ち、元気で活動出来ている事に何よりも満足を感じています。

私の日常はプライベートを含めると忙しい方だと思っています。自分流に何かをやっている方が安心出来て、何も無いのは辛い性分です。

無論能力以上の事は無理ですが「私なりに何か出来るかもしれない」これが原動力で動いています。

今西 邦弘（10地区）

退職当時から減少していた人との繋がりは、徐々にですが回復出来ていると感じています。

人はお付き合いから学ぶ人、書物から学ぶ人、それぞれ生き方はありますが、私は前者の方です。加齢と視力の所為もあってか、物忘れも多いし、時代の流れに乗り切れない人間です。

現在は未熟ですが当地区の運営委員を務めています。活動は、送迎、包丁研ぎ、クリーンアダプト、会報手配り等。

趣味の同好会ではカワセミ散策、卓球、地区内グランドゴルフです。それに適度な飲酒、カラオケ等で、それなりに楽しんでいます。

殆ど自己紹介になりましたが、声が大きく、お節介焼きが難点だと自覚しています。でもたぶん修正は難しい。



第109回「カワセミ」 2019, 12, 19 象印マホービン記念館見学

◇ハウスヘルパー

ハウスヘルパーは会員相互扶助活動です。家事支援、送迎、パソコン以外のことが守備範囲で平たく言えば「なんでも屋」です。

例えば、

- ①不要大型家具の搬出。
 - ②模様替え及び断捨離。
 - ③網戸、障子張替。
 - ④インターネットでテレビ等電気製品を買ったが接続が判らない。
 - ⑤事務所で年に4回実施している包丁研ぎに加え包丁研ぎの出前などを行っています。
- 前例のないこともコーディネーターが出来る、出来ないか判断します。やってもらえ

コーディネーター 東 好秋

るかどうか悩むより、コーディネーターが利用者さんに会って真意をくみ取り、決めさせてもらいます。どうぞご利用ください。



ブロック塀上に目隠しを製作設置

◇ ウォーキングクラブ体験記

吉田 一雄 (10 地区)

私のウォーキングクラブ初参加は、琵琶湖の北端にある賤ヶ岳（標高421m）登山でした。

登山経験初心者である私は、7合目辺りから足の疲れが出始めて『頂上はまだですか？』とリーダーに何度も声をかけましたが、返事はいつも『もうそこです』??やっとの思いで頂上に到着して、眼下に見た「余呉湖」の景観に疲れも飛びました。

その後、毎月第3木曜日に開催される例会では「雪の金剛山」や「霧氷の六甲山」東海道新幹線から眺めていた「近江富士」などにも

挑戦しました。

特に近江富士は車窓から眺める美しさは抜群ですが、実際の登山は私にとって難攻不落な山でした。

ウォーキングとは少し離れますが、京都美山町の「スノーシュー」や「一人乗りカヌー」での淀川下りなど初めて経験することばかりで、とても充実したクラブ体験を続けております。

最後に、例会開催にあたって下見など事前準備等に配慮した活動に感謝いたします。



2020年 1 月 平安神宮への初詣ウォーク

会員研修の「動いて笑って楽しく歌おう」を受講して

庫本 美弥子（3地区）

新型コロナウイルスの収束はまだ先のように、3月より休止していたナルク活動もようやく7月から活動を復活し、7月17日にラポール4階の大研修室で、「音楽による脳トレ体操」が開催されました。61名の参加がありました。

研修担当の皆さんの配慮で、健康チェック・マスク装着・3密防止はもとより、舞台にもウイルス感染予防の飛沫防止のスクリーンを設置していただき、安心して受講できました。

植本代表の挨拶の後、講師の長年音楽活動をしている久本久子先生（キーボード担当）、石下〔いしおろし〕洋子先生（オカリナ担当）のご指導の下、「動いて笑って楽しく歌おう」

と題して研修が行われました。

最初に久本先生の特技の「左手のピアノ演奏」や、石下先生の「オカリナ演奏」を拝聴した後、参加者全員がフクロウの声やオオカミの遠吠えをまねしながら腹式呼吸による発声をご指導していただきました。

その後、懐かしい童謡やポップス数曲を、身体を動かしながら大きな声で歌い、笑い、1時間半楽しく過ごしました。

ステイホームで憂鬱な気持ちが蓄積しているところでしたが、明るく元気な気分にしていただき、これからのナルク活動の一助になるものと確信しました。



研修会風景

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年6月実績 ◇

合計 269点

区分	提供活動	点数/人数	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 ・ディサービスみふる	151 40名	浅野 重雄 岩堀 周子 近藤 輝男 徳丸 洋子 濱田 一美 藤原 和子 三津 輝雄 吉崎 富美子	東 好秋 梅田 壽雄 酒田 昌子 戸出 美穂子 林 輝子 藤原 榮子 森脇 富美江 吉田 千恵子	井口 保子 奥嶋 寛司 佐野 友保 西川 昌子 林 あけみ 松村 サヨ子 山口 祐右子 吉房 勝治郎	井上 由美子 河上 勲 平 里美 服部 一恵 廣瀬 光男 松本 幸子 山田 倫子 四角 利和	今西 邦弘 櫛部 瑞恵 角山 正男 濱田 孝夫 藤本 秀子 三坂 詔子 山本 義信 和田 亮吉
2	送迎	27 8名	池田 美智子 西川 昌子	今西 邦弘 林 あけみ	上田 卓是 山田 徹	岡本 俊治	川元 大生
8	コーディネート	4/4名	東 好秋	川元 大生	角山 正男	和田 亮吉	
9	事務所当番 事務所作業	87 24名	東 好秋 岡本 年昭 柴野 光子 広瀬 祥子 宮崎 清志	池上 愛子 神崎 富貴子 下村 和子 本多 澄子 向井 範雄	宇仁 義明 久世 裕子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	梅田 壽雄 古布 啓治 西川 昌子 三塩 美津江 山添 栄造	岡村 きよみ 後藤 真志子 濱田 一美 三宅 順子
12	福祉車両	0	枚方 拠点				

包丁研ぎの予告

2020/8

9月23日(水) 10時～15時に包丁研ぎを事務所にて行います。

詳細は9月号会報のチラシを参照願います。

刃こぼれ(欠け)した包丁は9月18日(金)午前中にご持参ください。

ハウスヘルパーリーダー：東 好秋

※ナルク新聞は、奇数月発行になりましたので、今月はありません。

次回配付は9月号です。

◇ 奉仕活動 2020年6月実績 ◇

合計 539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	4 4名	佐藤 繁子	澤田 年江	高附 加智子	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	90 11名	青木 宏平 濱田 孝夫 吉田 一雄	東 好秋 三津 輝雄	上田 卓是 宮崎 清志	遠藤 保江 森井 禮子	古布 啓治 森本 賢二
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	54 40名	青木 宏平 上田 卓是 押谷 敏子 木村 勝 下村 和子 中谷 泰子 濱田 一美 松本 輝夫	青木 ヤス子 上延 淳子 影山 信子 古布 啓治 高木 永子 中村 久二子 林 輝子 山田 徹	明智 千佳 宇仁 義明 加納 勝子 近藤 輝男 中馬 妙子 西川 昌子 人見 眞佐子 山田 倫子	東 好秋 梅岡 昌美 河上 勲 坂本 和子 東平 順子 西村 沢子 藤原 和市 山本 貴代子	稲寄 則子 遠藤 智多子 川上 一富貴 四方 快枝 徳丸 洋子 浜田 佳代子 松村 サヨ子 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	84 30名	青木 宏平 今井 洋三 古布 啓治 西川 美代子 向井 範雄 吉崎 富美子	青木 ヤス子 上田 卓是 下村 英男 藤原 和市 向井 明美 吉田 一雄	秋山 季久雄 梅岡 昌美 下村 和子 前野 みよ子 山科 初子 吉田 佐知子	池田 勝代 大亀 恵子 谷脇 文江 三津 輝雄 山田 徹 四角 利和	石西 正子 北川 忠雄 西尾 千鶴子 宮崎 清志 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	307 109名	相澤 三保子 安達 和彦 一宮 順世 植木 美恵子 梅田 壽雄 奥野 忠子 川元 大生 光明 幸子 後藤 真志子 四方 快枝 高橋 保 玉里 幸子 徳丸 洋子 西川 昌子 野口 弘 人見 眞佐子 古武 由紀子 三坂 詔子 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美枝子 吉澤 里美	青木 宏平 井口 保子 井上 行弘 上田 卓是 浦口 紀子 押江 一恵 熊岡 浪恵 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 高橋 浩子 塚本 キヨミ 中嶋 庸子 西川 和恵 野村 文夫 廣瀬 光男 本多 澄子 三津 輝雄 村上 弘子 山下 徳子 行元 東洋 吉房 勝治郎	秋山 季久雄 池上 愛子 今井 洋三 植本 壽満枝 大谷 和代 亀田 美穂子 庫本 方明 近藤 輝男 坂本 寿美 下村 和子 谷脇 文江 辻 洋子 中谷 泰子 西邨 幸子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松下 喜久子 南谷 登代子 森本 賢二 山田 徹 横田 由美子 四角 利和	明智 千佳 池淵 洋子 今西 邦弘 宇仁 義明 岡村 勝二 河合 ハツノ 倉森 孝夫 近藤 秀子 佐々田 雅春 平 里美 田淵 美佐子 角山 正男 仲田 ミチ工 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 横山 みゆき 和田 亮吉	東 好秋 石西 正子 岩崎 澄子 梅岡 昌美 岡本 年昭 河上 勲 栗谷 加代子 合田 賢一 澤田 良和 高石 裕子 玉里 光三 東平 守弘 中野 英子 根来 和子 林 輝子 藤原 和市 松本 輝夫 宮本 利明 山崎 健 山本 義信 吉崎 秀子

◇絵手紙同好会

高石 裕子（4地区）

絵手紙同好会に入会して一年ちょっとの新米です。

ここはお互いの批評もなく、まずは描いてみて楽しめたらいいという、ゆるやかな雰囲気のところですよ。

友達が武者小路実篤みたいな絵を描くんやね、と揶揄。私も絵手紙は花や野菜をドーンと大きく描く素朴な味わいが持ち味だと思っていましたが、リーダーの年賀状はとっても

おしゃれで洗練されています。

人生いろいろ、絵手紙いろいろです。下手だ、下手だと嘆く人の、ある日、海の底でうたた寝する珍獣みたいに見える絵が実はただのジャガイモ。そのシュールさに驚いたことがあります。

はがき一枚、手のひら大の幸せをこの教室でほんのひと時、味わえる日もあるのです。



会員の皆さんの作品です。

「天の川クラブ」時間預託に関する細則の改訂

「天の川クラブ」の時間預託点数の単位は、下記の通りで運用していましたが、この度のナルク本部時間預託委員会の検討結果に基づきナルク本部定款に定める細則により活動1時間につき1点を基準として運用するよう改めます。

○「天の川クラブ」運営細則

時間預託に関する細則（5条2項）

ボランティア提供時間と預託点数の単位を次の通りに改訂します。

（現 行）

1時間29分以下……………1点
1時間30分以上2時間29分以下…2点
2時間30分以上3時間29分以下…3点
以降は上記に準じます。

（改 訂）

1時間まで……………1点
1時間を超え2時間迄……2点
2時間を超え3時間迄……3点
以降は上記に準じます。

○改定日 2020年10月1日より

（注）奉仕活動についても上記の時間預託点数の単位と同じとします。

事務局

7月の同好会活動内容(221名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	9月予定
囲碁・将棋 6名	10日 久しぶりに開催しました。	9月9日 ふれあいルーム
英会話 16名	5日 19日 久しぶりだったので、近況報告をしました。	9月6、20日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	活動自粛	ふれあいルーム
カラオケ 名	活動は自粛。「ひるカラ」がコロナ感染の根源のように言われているので活動再開は慎重に対処したいと考えています。	9月1、15日 「エミ」
組ひも 8名	20日 久しぶりの同好会で、皆さま、手より口が動き過ぎました。反省。	9月21日 ふれあいルーム
コスモス 6名	10日 久しぶりに顔合わせで、近況の話で盛り上がりました。	9月12日 ふれあいルーム
オカリナ 名	活動自粛	9月6、20日 ふれあいルーム
野菊の会 5名	28日 コロナのためなかなか会えず今日、何カ月ぶりに再会しました。久しぶりに近況をお話ししました。	9月29日 ふれあいルーム
マジック 17名	3日 17日 5カ月ぶりの活動で、2枚ハンカチの復習であれれ！「新聞の復活」に挑戦。「新聞と水」のデモに目が点に。	9月4、18日 ふれあいルーム
水切り絵 8名	1日 作品展のタペストリー作り。	9月23日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	27日 コロナ対策を十分にしているの久しぶりの絵手紙教室。みんなで元気を喜びあい、書中見舞状と茗荷（ミョウガ）を描きました。	9月28日 ふれあいルーム
卓球 20名	4、11、18、25日 窓全開で大声にも気をつけて楽しんでいきます。人数が少なくなっているので、入会をお待ちしています。	9月5、12、 19、26日
テニス 42名	1、8、15、22、29日 のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給し、熱中症に気をつけてテニスを楽しんでいます。	9月3、10、 17、24日
ウォーキング 17名	16日 岸和田の町歩き。お城とだんじり館などを見学。 8月は夏休みです。	9月16日
カワセミ 名	京都大原散策予定でしたが大阪・京都にコロナ感染者増加、また一部3密になる所があり、急遽中止しました。8月は休会です。	9月24日
JR旅の会 名	活動自粛	
ゴルフ 名	活動なし 次回は10月19日（月）寝屋川・交野・枚方の合同コンペです。	牧野パークゴルフ場
盆踊り 名	活動自粛	
健康体操 43名	3日 10日 5か月ぶりに元気な仲間に出会えた喜び。自粛生活で体が硬くなっています。節々を伸ばし心身共にほぐしましょう。	9月4、11、 18日 ラポ
健康マージャン 18名	18日 25日 コロナ禍の影響のため定員10名で開催。フェイスシールドを着装し飛沫に注意して久しぶりのパイを楽しんだ。	9月19、26日 ふれあいルーム
ウクレレ 5名	6日 17日 コロナで再稼働したばかり。また1から、初歩から始めました。	9月7、18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
高畑 翔吾	京都市東山区 (メ-ル)		

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 6月～9月	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 6月～9月	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 6月～9月	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

※ 新型コロナウイルスの影響で休止している活動がありますので、確認してください。

8月(16日以降分のみ掲載)

8月13日(木)～18日(火) お盆休みのため事務所は休みます。

9月

7日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
14日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1,2
29日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1,2

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

7月度運営委員会は7月14日(火)開催。運営委員22名出席。

次の事項を検討し了承されました。

- ◆2020年6月度の時間預託活動・奉仕活動報告・入退会者報告・会計報告
- ◆2020年度定時総会「書面表決」の結果について
- ◆7月度からのナルク活動について
- ◆「新型コロナウイルス感染症」感染予防への取り組みについて
- ◆ナルク本部時間預託委員会の答申内容について
- ◆「一人暮らし見守り対応」の対象者調査について
- ◆「天の川クラブ」お盆休みについて(8月13日(木)～8月18日(火))
- ◆ナルク本部定時総会の内容報告について