

〈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.277 2020年9月
会員数742 (男278 女464 508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）

ナルクと私

20年前、先輩から『ナルク「天の川クラブ」にパソコン教室を開きたいから協力を』とお誘いを受け入会。当時、畳の部屋の事務所でパソコン教室を始めました。

その後、訪問指導方法を取り入れると大変好評で、折からのパソコンブームも相まって活動時間が激増。講師(提供者)も増え、私はコーディネーター兼提供者として活動。

コーディネーターは昨年退任しましたが、提供者としては現在も継続中で、預託点数も1800点です。

この預託点数を利用し、毎年庭の剪定を依頼したり、妻が施設に入所した時に散歩の付き添いを会員の皆様にさせていただきました。また施設入所前、不慮の事故による自宅の火

山本 義信 (1 地区)

災時は、皆様に後片付けなど多大のお力添えや、メンタル面でも親身に支えていただき、涙を流した記憶があります。

この20年間「天の川クラブ」では、運営委員やプロジェクトの委員、イベントの幹事役、また6年間、会報「天の川」の取材・編集・印刷などを担当しました。

さらには、定年後始めたハーモニカカルテットの演奏活動では、「天の川クラブ」の総会後の懇親会・秋のつどい・誕生月会・本部主催のイベントなどで演奏しました。

現役時代は全くの会社人間でしたが、ナルクに入会したおかげで人の輪も広がり、充実した定年後の人生となりました。

“ナルクの一員でよかった～”



左端が筆者

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。

◇コロナ禍の支援活動の顛末記

コロナウイルスの拡がりが増す3月中旬、家事支援の提供者からの不安の声は「若い世代と同居して知らない内に感染していれば利用者に迷惑をかける」というもの。もっともなことです。ボランティアという立場から即、休止の決断をしました。利用者にも快く応じて頂いた結果です。



「天の川クラブ」も4月～連休明け、5月末までと状況を見ながらの活動休止となりました。まず頭をよぎったのは、突然提供中止となった利用者の困惑でした。ボランティアの使命と感染の危惧の間で

家事支援担当 近藤 秀子

ジレンマに陥ったものです。

7月のコーディネーター会で皆さんに休止中の報告を聞く機会がありましたが、それぞれの方法で状況把握に努めて下さっていた事が分かりました。

中には地区内の一人暮らしの会員全員に安否確認の電話を掛けた方もいました。皆さんには感謝しかありません。

利用者の声として、掃除・買い物は同居のご主人や近所にいる娘さんの協力、業者や生協の利用など。部屋の埃には目をつむっていたと笑わせる話、自分が動くことでリハビリになったという副産物まで。ひとまずはやれやれの顛末記でした。

◇盆踊り同好会

今年は新型コロナウイルス感染症の流行のため、日本各地のお祭りや花火大会が軒並み中止となり、寂しい夏となりました。

盆踊り同好会も、昨年から準備を進めていましたが、3密になりやすいため練習もままならず、施設やデイサービスの夏の行事中止

リーダー 押江 一恵

や縮小により、出番がありませんでした。

同好会メンバーも、活動を再開できることを心待ちにしています。



◇JR旅の会 ～コロナ禍に思う～

世話人 向井 範雄

「JR旅の会」はJR青春18切符が発売される3月、7月、12月に日帰り旅行に行っていましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で自粛しています。

今さらながら自由に旅行できることは素晴らしいことだと思い知らされました。



車中にて

これからも当分は不自由な生活を強いられるでしょう。

しかし、悪いことばかりではないかも知れません。ペストによってヨーロッパでは封建制度が崩壊し、イタリアではルネッサンスの華が咲きました。イギリスでは産業革命が起きて、さまざまな文明の利器が発明され、今の快適な生活もペストによってもたらされた一面もあると言えます。

新型コロナウイルスによっても新たないい面が出てくるかも知れません。身近なところでは、自粛のおかげで本当に必要なものと、そうではないものを見直し、断捨離するいい機会です。

写真は昨年、赤穂に行った時のものです。また早く皆さんと美味しいものを食べに行きたいですね。

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年7月実績 ◇

合計 309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 ・ディサービスえみふる	185 52名	青木 宏平 池田 美智子 梅田 壽雄 合田 賢一 角山 カズコ 西邨 幸子 林 輝子 福山 喆子 松原 裕次 矢倉 達雄 四角 利和	浅野 重雄 稲寄 則子 遠藤 智多子 酒田 昌子 徳丸 洋子 橋本 政喜 林 あけみ 藤井 千恵子 松村 サヨ子 山口 祐右子 和田 亮吉	東 好秋 井上 由美子 川元 大生 佐藤 義孝 戸出 美穂子 服部 一恵 人見 眞佐子 藤原 和市 松本 幸子 山田 倫子	安藤 博之 岩堀 周子 櫛部 瑞恵 平 里美 西川 昌子 濱田 孝夫 廣瀬 光男 藤原 栄子 三坂 詔子 山本 義信	井口 保子 魚島 悦子 近藤 輝男 角山 正男 西川 和恵 濱田 一美 福山 寿一 堀田 英雄 森脇 富美江 吉房 勝治郎
2	送迎	29 9名	池田 美智子 西川 昌子	今西 邦弘 蜂谷 直孝	上田 卓是 林 あけみ	岡本 俊治 山田 徹	川元 大生
8	コーディネート	1/1 名	松原 裕次				
9	事務所当番 事務所作業	94 27名	東 好秋 岡本 年昭 柴野 光子 中村 好宏 三塩 美津江 山添 栄造	池上 愛子 神崎 富貴子 下村 和子 西川 和恵 三宅 順子 山田 徹	宇仁 義明 久世 裕子 竹内 照恵 濱田 一美 宮崎 清志	梅田 壽雄 古布 啓治 土江 幸子 広瀬 祥子 向井 範雄	岡村 きよみ 後藤 真志子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之

◇ 奉仕活動 2020年7月実績 ◇

合計 543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	53 25名	相澤 三保子 上西 由美子 佐藤 繁子 竹中 嘉代子 松村 みや子	青木 宏平 梅岡 昌美 澤田 年江 谷井 洋子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 岡副 一枝 下野 公子 玉里 幸子 吉田 一雄	上田 卓是 神崎 富貴子 高木 永子 戸出 美穂子 吉田 佐知子	上西 宏矩 庫本 方明 高附 加智子 橋本 美也子 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	48 7名	上田 卓是 宮崎 清志	遠藤 保江 吉田 一雄	古布 啓治	濱田 孝夫	三津 輝雄

大阪府主催 天の川クリーン&ウォーク中止

10月24日(土)実施予定でした令和2年度「天の川クリーン&ウォーク(天の川大清掃)」は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたので、お知らせします。

担当 四角 利和

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	95 36名	青木 宏平 上田 卓是 北川 忠雄 辻 洋子 蜂谷 直孝 宮崎 清志 山田 倫子 和田 亮吉	青木 ヤス子 植本 壽満枝 古布 啓治 東平 守弘 蜂谷 照美 向井 範雄 吉崎 富美子	秋山 季久雄 梅岡 昌美 下村 英男 西尾 千鶴子 藤原 和市 向井 明美 吉田 一雄	池田 勝代 梅田 壽雄 下村 和子 西川 美代子 前野 みよ子 山科 初子 吉田 佐知子	今井 洋三 大亀 恵子 谷脇 文江 西村 輝雄 三津 輝雄 山田 徹 四角 利和
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	347 122名	相澤 三保子 安達 和彦 石西 正子 岩崎 澄子 宇仁 義明 大谷 和代 奥野 忠子 川元 大生 光明 幸子 後藤 真志子 佐野 友保 下村 和子 谷脇 文江 辻 洋子 富平 恵理子 西川 昌子 根来 和子 濱田 一美 福山 佐和子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉房 勝治郎	青木 宏平 井口 保子 一宮 順世 植本 美恵子 梅岡 昌美 岡村 勝二 押江 一恵 神崎 富貴子 小林 久美子 酒井 靖子 澤田 良和 平 里美 田淵 美佐子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 和恵 野口 弘 林 輝子 藤原 和市 三坂 詔子 宮本 利明 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 和田 亮吉	青木 ヤス子 池上 愛子 井上 行弘 上田 卓是 梅田 壽雄 岡村 きよみ 亀田 美穂子 熊岡 浪恵 近藤 輝男 坂田 貴美子 四方 快枝 高石 裕子 玉里 幸子 東平 守弘 中谷 泰子 西邨 幸子 野村 文夫 人見 眞佐子 本多 澄子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子	明智 千佳 池田 美智子 今井 洋三 上延 淳子 浦口 紀子 岡本 年昭 河合 ハツノ 庫本 方明 近藤 秀子 坂本 寿美 柴野 光子 高橋 保 中馬 妙子 徳丸 洋子 仲田 ミチ工 西村 沢子 蜂谷 直孝 廣瀬 光男 松下 喜久子 南谷 登代子 村上 弘子 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子	東 好秋 池淵 洋子 今西 邦弘 植本 壽満枝 大谷 鈴枝 岡本 妙子 河上 勲 栗谷 加代子 合田 賢一 佐々田 雅春 清水 喜久子 高橋 浩子 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 中野 英子 仁波 正之 服部 一恵 廣田 靖子 松村 サヨ子 三宅 順子 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美

「一人暮らし支援」いよいよ始動

今年度の活動として、一人暮らし会員への支援の充実を挙げていますが、皆様のご協力を得て7月末に152名の地区別リストが出揃いました。

今後は書面による対象者の要望や具体的な活動内容等を検討致します。検討委員として、担当者以外に奉仕活動部門と時間預託部門から各2名を推薦して頂き、進める予定です。

7月のコーディネーター会におい



て、一人暮らしの入浴中の事故が意外に多いことに驚きましたが、昨今大きな自然災害も起きていることを踏まえ、安心のナルクの受け皿としても支援の重要性を再認識しています。10月から活動が軌道に乗ることを目指していますので、皆様のご支援とご協力よろしくお願い致します。

担当 植本 壽満枝

8月の同好会活動内容(142名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	10月予定
囲碁・将棋 名	活動なし。	ふれあいルーム
英会話 18名	2日、23日。「断る」「けんかする」のケーススタディと近況報告をしました。	10月4、18 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	活動なし。	ふれあいルーム
カラオケ 名	同好会は自粛。活動再開は未定。定例日にひとり二人と「エミ」で歌っています。3密に留意して気が向いたら顔出しはいかが。	「エミ」
組ひも 7名	17日。外は40度。暑い暑いと言いながら気分は「小さな秋」をもとめて秋色の紐が出来ました。	10月19日 ふれあいルーム
コスモス 名	活動なし。	ふれあいルーム
オカリナ 名	活動なし。	ふれあいルーム
野菊の会 名	夏休み。	10月27日 ふれあいルーム
マジック 9名	7日。今月も新聞を利用した2つのマジックに挑戦し、一喜一憂しました。	10月2、16 ふれあいルーム
水切り絵 8名	26日 展示作品の意見交換をした後、各自作品を作りました。	10月21日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	25日 立秋を過ぎてなお暑さきびしき折、紙風船を題材にして送る相手の顔を思い浮かべながら言葉を考えて作りました。	10月26日 ふれあいルーム
卓球 24名	8日、15日、22日 9時～11時45分までこまめに換気してゲームを楽しんでいます。入会いつでもどうぞ!!	10月3、10、 17、24、31
テニス 名	活動なし。	
ウォーキング 名	8月は夏休み。9月例会は第3水曜日の16日、集合時間は9時30分に変更。芦屋のヨドコウ迎賓館と谷崎潤一郎記念館。	10月15日
カワセミ 名	活動なし。	
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	活動なし。	10月19日 牧野パークゴルフ
盆踊り 名	活動なし。	
健康体操 40名	7日、21日、28日 家での時間が多くなります。時々、手足をのばして、背中、腰が丸くならないようにしましょう。	10月2、9、23 日 ラポ
健康麻雀 13名	15日、22日。麻雀の基本を復習しながら真剣に取り組んだ。フェイスシールドをつけ3密に注意をして行いました。	10月17、24 ふれあいルーム
ウクレレ 13名	3日、21日。再開して4回目。新しい曲に入りました。	10月12、16 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
大久保 講造		柳元 尚美	枚方市東牧野町(2)
大地 祐子		岡本 恵子	枚方市三栗 (3)
酒井 豊		土佐 秋子	枚方市黄金野 (3)
鎌田 克己	信子		枚方市甲斐田新町(4)

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	10月から	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	10月	岡東中央公園
クリーン・アダプター2	第2木曜日 第4土曜日は休止	9時～10時	10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

※ 新型コロナウィ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。

9月(16日以降のみ掲載)

29日 (火) コーディネーター会 14時30分～ ラポ4F MR1,2

10月

5日 (月) スタッフ会 13時～ ふれあいルーム
12日 (月) 運営委員会 13時30分～ ラポ4F MR1,2
16日 (火) 1地区会 9時45分～ 楠葉市民センター
27日 (金) 奉仕活動担当者会議 13時30分～ ラポ4F MR1,2

新型コロナウィルスの影響で今年度の秋のイベントと日帰りバス旅行は中止になりました。

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

8月度運営委員会は8月11日(火)開催。運営委員24名出席。

次の事項を検討し了承されました。

- ◆2020年7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
- ◆「一人暮らし支援」の対象者調査及び今後の取り組みについて
- ◆活動時間単位の変更について
- ◆ナルク本部定款細則の変更について
- ◆秋のイベント、バスツアーについて
- ◆会員研修「音楽による脳トレ体操」の実施報告
- ◆7月度コーディネーター会の報告
- ◆北河内エリア会議の予定について
- ◆コロナ禍に対する「天の川クラブ」の対応について