

+32+ <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.278 2020年10月
会員数 739 (男 276 女 463 507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）

素晴らしい出会い

ナルク「天の川クラブ」との出会いは20年ほど前です。母の通院の送迎がきっかけでした。タクシーの費用が大変で悩み、市役所に相談したところ、「天の川クラブ」を紹介して頂きました。

その後、網戸張替えや家の中の掃除など、とても親切にしてくださいました。

また主人が病気がちで、京大病院まで何度も送迎して頂いたり、庭木の剪定やその他、沢山お願いし、親子共に助けて頂き、本当に感謝でいっぱいです。

私も入会した頃は、今井会員に教えて頂きながら色々なことに挑戦させて頂きました。

素晴らしいナルクの活動を友人、知人に紹介してその理念に賛同して頂き、今までに、18世帯が入会して下さいました。

その中で眼科の先生は、目の病気について地区会で講演をして下さいました。またある人は、ナルクが市から受諾していた在宅支援で清掃に行ったところ、感謝して下さり、入会してくれました。

紹介した会員はホームに入られたり、転宅された人もいますが、新しく入会された人たちも沢山おられ、お元気で活動されたり必要な時に利用されたりで嬉しいかぎりです。

同居の義父母の介護、私の母の介護を終え、

中嶋 庸子 (2地区)

ほっとする間もなく、夫の病の看護が始まりました。

さらに健康だけがとりえの私に、大腸癌ステージⅢBが見つかり、びっくりしました。でも私が倒れずに生きてこられたのは私の尊敬してやまない“人生の師”の言葉が支えになったからです。

人生の目的は「幸福」になることだ。では「幸福」とはなにか。その中身は「充実」である。「充実」とは「苦難」と戦い、「悩みに負けない境涯」になること。私の大好きな言葉で、負けそうになった時、自分に言い聞かせます。

大変だったけれど、辛かったけど、必死で乗り越えてこられました。

これからも感謝の思いで私の出来る活動をしなが、素晴らしいナルクに入会して頂けるよう理念を皆様に語ってまいります。



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。

◇環境美化活動で地域へ貢献

環境美化活動は「地域社会への貢献」をダイレクトに肌で感じられる、やりがいのある活動です。

また近年プラスチック・ゴミ削減が世界的な課題となり、環境美化への取り組みは益々重要になっています。

この活動を継続中の皆さんはお元気です。会員交流、清掃活動による達成感などが健康増進につながっているのでしょう。

奉仕活動の中で環境美化清掃活動は参加者数が最も多く、昨年度では延べ547名の参加がありました。現在、行政と連携し四か所で活動しています（月2回、各1時間、自由参加）。

会員による着実な活動の積み重ねや市民のマナー向上により、ゴミの量は年々減少しています。

活動の時はナルクのネーム入りゼッケンを着用。市民から「ご苦労様です」と好意的

環境担当 青木 宏平

な声かけをいただくのは、とても嬉しい瞬間です。

本年度のナルク本部の計画に「ナルクデー（ナルクウィーク）推進」があります。“NPO法人の存在意義は、地域社会の貢献にある”として、全拠点一斉に「環境美化活動」に取り組みます。今年はコロナ禍のため来年度に持ち越しますが、皆様には今から日常の美化活動に気軽に参加をお願いします。



京阪樟葉駅前

◇ふれあい散策クラブ「カワセミ」

リーダー 山田 徹

ふれあい散策クラブ「カワセミ」は、発足して12年目を迎えています。

現在まで参加した会員は145名、延人数3,000名を超し1回の参加者は平均30名となっています。

近隣の自然や文化に親しみ、歩く事により心身の健康と参加者の親睦を深めることを目的に発足しましたが、併せて一人や友人とは行かない・行くことも無いと思われる場所を探し実施して参りました。

さて、今年は雨天と新型コロナウイルスの発生の為、6月に1回の散策（長居公園の紫陽花鑑賞）しか実施

していません。

8月の「カワセミ」は休会で9月から積極的に活動をとっていましたが、又も東京を中心にコロナの感染が増加し大阪府を含む関西圏も増加して来ました。「コロナが怖い、乗り物は嫌」との声を耳にして身体が一番大事と考え、今後も収束は期待出来ず、全世話人と相談の結果、本年12月末まで「カワセミ」の活動は自粛することにしました。

これから世話人一同色々珍しい、楽しい、行って見たい所を考えて参りますのでご期待頂きご了承下さいますようお願い致します。

これから世話人一同色々珍しい、楽しい、行って見たい所を考えて参りますのでご期待頂きご了承下さいますようお願い致します。



長居公園

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年8月実績 ◇ 合計 254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 ナルクすこやか	135 47名	青木 宏平 今西 邦弘 押江 一恵 酒田 昌子 西川 昌子 林 輝子 藤本 秀子 三坂 詔子 山田 倫子 四角 利和	東 好秋 岩堀 周子 尾島 き志の 佐藤 義孝 西川 和恵 林 あけみ 藤原 和市 三津 輝雄 山本 義信 和田 亮吉	井口 保子 魚島 悦子 川元 大生 高附 加智子 西邨 幸子 廣瀬 光男 松村 サヨ子 森脇 富美江 山本 美枝子	池田 美智子 梅田 壽雄 櫛部 瑞恵 徳丸 洋子 橋本 政喜 福山 詰子 松本 幸子 矢倉 達雄 吉田 千恵子	井上 由美子 遠藤 智多子 合田 賢一 戸出 美穂子 濱田 一美 藤井 千恵子 丸山 栄子 山口 祐右子 吉房 勝治郎
2	送迎	37 9名	池田 美智子 西川 昌子	今西 邦弘 蜂谷 直孝	上田 卓晃 林 あけみ	岡本 俊治 山田 徹	川元 大生
8	コーディネート	2/2名	川元 大生	松村 サヨ子			
9	事務所当番・業務	80 26名	東 好秋 神崎 富貴子 下村 和子 西村 沢子 三宅 順子 山田 徹	池上 愛子 久世 裕子 竹内 照恵 濱田 一美 宮崎 清志	宇仁 義明 古布 啓治 土江 幸子 広瀬 祥子 向井 範雄	梅田 壽雄 後藤 真志子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	岡村 きよみ 柴野 光子 西川 和恵 三塩 美津江 山添 栄造

2020年度 枚方市生活支援員養成講座の受講者募集

コロナ禍の影響で自粛をしておりましたが、生活支援員養成研修のご案内です。

この講座は要支援の方へ支援ができる資格を取得するための研修です。

3密をさけ感染予防対策を図って実施いたします。

日 時：2020年11月26日(木)・27日(金) 2日間

場 所：枚方市民会館 1F 第1・2集会室 定員：50名

申込み：ナルク「天の川クラブ」事務所 TEL 072-846-3975

※ 研修当日はご自宅で検温し、マスク持参でご参加下さい。

※ 詳細は10月会報同封のチラシをご覧ください。

担当 近藤秀子

「高畑名誉会長のお別れの会」延期のお知らせ

11月4日に予定していましたが、「高畑名誉会長のお別れの会」は、新型コロナウイルス収束の兆しが見えていないので再延期になりました。実施については別途連絡します。

◇ 奉仕活動 2020年8月実績 ◇

合計 477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	24 10名	岡副 一枝 橋本 美也子	川畑 美恵子 蜂谷 直孝	庫本 方明 蜂谷 照美	高木 永子 松村 みや子	竹中 嘉代子 吉崎 富美子
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	53 10名	青木 宏平 濱田 孝夫	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 吉田 一雄
3	環境 アドブトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	60 37名	青木 宏平 上田 卓是 押谷 敏子 古布 啓治 富田 靖 浜田 佳代子 松本 輝夫 山田 倫子	青木 ヤス子 上延 淳子 加納 勝子 近藤 輝男 中谷 泰子 濱田 一美 三津 輝雄 山本 美代子	明智 千佳 宇仁 義明 河上 勲 坂本 和子 中村 久二子 廣田 靖子 宮本 琴江	東 好秋 梅岡 昌美 北川 忠雄 四方 快枝 西川 昌子 藤原 和市 山口 祐右子	稲寄 則子 遠藤 智多子 木村 勝 角山 正男 西本 雅子 松村 サヨ子 山田 徹
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	73 31名	青木 宏平 今井 洋三 北川 忠雄 谷脇 文江 蜂谷 照美 山科 初子 和田 亮吉	青木 ヤス子 上田 卓是 古布 啓治 中馬 妙子 藤原 和市 山田 徹	秋山 季久雄 梅岡 昌美 下村 英男 西尾 千鶴子 三津 輝雄 山田 倫子	池田 勝代 大亀 恵子 下村 和子 西村 輝雄 向井 範雄 吉崎 富美子	井上 行弘 川元 大生 平 里美 蜂谷 直孝 向井 明美 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	267 113名	相澤 三保子 井口 保子 今井 洋三 上延 淳子 浦口 紀子 岡本 年昭 亀田 美穂子 北川 忠雄 光明 幸子 合田 賢一 佐野 友保 高石 裕子 玉里 幸子 徳丸 洋子 西川 昌子 野村 文夫 廣田 靖子 松村 サヨ子 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉房 勝治郎	青木 宏平 池上 愛子 今西 邦弘 植本 壽満枝 遠藤 智多子 奥嶋 寛司 河合 ハツノ 木村 勝 小林 久美子 酒井 靖子 澤田 良和 高橋 保 塚本 キヨミ 中嶋 庸子 西邨 幸子 蜂谷 直孝 福山 佐和子 松本 輝夫 宮本 琴江 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 四角 利和	明智 千佳 池淵 洋子 岩崎 澄子 宇仁 義明 大谷 和代 奥野 忠子 河上 勲 熊岡 浪恵 古布 啓治 坂田 貴美子 四方 快枝 高橋 浩子 辻 洋子 中谷 泰子 仁波 正之 濱田 一美 藤原 和市 三津 輝雄 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子 和田 亮吉	東 好秋 一宮 順世 植木 美恵子 梅岡 昌美 岡村 勝二 押江 一恵 川元 大生 庫本 方明 近藤 輝男 坂本 寿美 清水 喜久子 谷脇 文江 角山 正男 仲田 ミチ工 根来 和子 林 輝子 本多 澄子 南谷 登代子 村上 弘子 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子	安達 和彦 井上 行弘 上田 卓是 梅田 壽雄 岡村 きよみ 加納 勝子 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 秀子 佐々田 雅春 平 里美 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 野口 弘 人見 眞佐子 松下 喜久子 宮崎 清志 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美

9月の同好会活動内容 (247名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	11月予定
囲碁・将棋 5名	11日 久しぶりの同好会でした。	11月13日 ふれあいルーム
英会話 18名	6日 20日 「グチを言う」と「ほめる」のケーススタディと近況報告をしました。	11月1、15 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	活動休止。	「エミ」
組ひも 8名	21日 新しく入られた方も上手になられ、なごやかな楽しい一日を過ごしました。	11月16日 ふれあいルーム
コスモス 7名	12日 植本代表が出席され、会員の皆さんのNALCに対する要望等の発言が沢山ありました。	11月14日 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 8名	29日 庭の萩が3m四方に咲きましたので、たどたどしくSNSにアップしました。新しい人を迎えて楽しいひと時でした。	11月24日 ふれあいルーム
マジック 20名	4日 18日 恒例の「2枚ハンカチ」なのに自粛生活?にもかかわらず自習はせず、やはり忘れてる。「新聞の復活」は60点。	11月6、20 ふれあいルーム
水切り絵 8名	23日 各自、思い思いの作品に取り組み、充実した時間を過ごしました。	11月25日 ふれあいルーム
絵手紙 14名	28日 秋の草花を生けて写生を楽しみました。新しい仲間の見学がありました。宿題は来年のカレンダー作りです。	11月23日 ふれあいルーム
卓球 27名	5日 12日 19日 26日 今月に入り朝夕は涼しくなりました。新入会員さん、入会いつでもOKです。	11月7、14 21、28日
テニス 42名	2日 9日 16日 23日 30日 厳しい暑さが遠のき、スポーツの秋です。入会、いつでもOKで～す。	11月4、11 18、25日
ウォーキング 17名	16日 芦屋のヨドコウ迎賓館と谷崎記念館を見学。10月例会はバスで大台ヶ原に行きます。予約は満員で締め切りました。	11月19日
カワセミ 名	9月より活動再開の予定でしたが、コロナの収束が見られず、本年12月末まで活動を自粛することにしました。	
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	活動なし。 今月は10月19日。3拠点（枚方・交野・寝屋川）合同コンペ	牧野パ-ゴルフ
盆踊り 名	活動なし。	
健康体操 41名	11日 18日 25日 運動の秋です。夏の疲れを取り去り、冬に向けて体力作りをしましょう。	11月6、13 20日 ラボ
健康麻雀 19名	19日 26日 役の種類を覚えるのに苦心している。しかし、上りたい一心で必死に取り組んでいる。次回が待ち遠しい。	11月21、28 ふれあいルーム
ウクレレ 13名	14日 18日 10月から練習日が第2（月）第4（金）になりました。基礎から少しずつコード弾き・アンサンブルと。	11月9、27 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
湯村 トシ子		枚方市田口山 (10)	

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	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 3月まで第4はなし	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

※ 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。

10月(16日以降のみ掲載)

16日 (金)	1地区会	9時45分～	楠葉市民センター
27日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1,2

11月

2日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1,2
20日 (金)	8地区会	10時30分～	星の里 いわふね
24日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1,2
24日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1,2
26日 (木)	生活支援員研修		市民会館
27日 (金)	同上		市民会館

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

9月度運営委員会は9月14日(月)開催。運営委員19名出席。次の事項を検討し了承されました。

- ◆2020年8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」の推進担当者及び今後の取り組みについて
- ◆預託時間単位の変更について福祉施設への案内及び確認
- ◆北河内エリア会議の準備状況報告確認
- ◆新会員交流会の実施について
- ◆「新型コロナウイルス感染症」感染予防についての再確認
- ◆枚方市生活支援員要請研修の実施(11月26日(木)～27日(金))
- ◆生活支援に対する生活支援員有資格者への協力呼びかけ