

〈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.279 2020年11月
会員数 736 (男 276 女 460 世帯 504)

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）

入って良かった「天の川クラブ」

35年間続けた仕事を退いた後、枚方市の
生きがい創造学園「心と体の元気アップ体操」
を受講し、開講式で当時「天の川クラブ」の
近藤代表のご挨拶に感銘を受けました。

ちょうどボランティア活動に興味があった
ので、早速一人で、開講式で頂いたパンフレ
ットの地図を頼りに、新町にあった事務所を
訪ね、説明を聞き入会したのがナルクとの出
会いです。5年9カ月前のことです。

間もなく地区会やミニサロンのお誘いがあり、
またイベントや研修会にも参加するうちに
「天の川クラブ」の内容が徐々に分かって
きました。

サンボエムのコーディネーターを引き継い
でから早5年目になります。認知症だった義
母の介護の経験から利用者さんと接するのは
何の抵抗もなく、当時のことを思い出しながら、
少しでもお役に立てればと考え頑張っ

青木 ヤス子（3地区）

います。「アドプトリバーNALC 天野川」の
清掃活動は適度な運動になり、周辺がキレイ
になると気持ち良く、この活動も好きです。

時間預託活動では「エイジフリー・ライフ
星が丘」のリビングのお手伝いにも行ってい
ます。

同好会ではマジック、かわせみ、健康体操
に参加し、それぞれの仲間と楽しいひととき
を過ごしています。社会参加と人とのつなが
りを得られるナルクに入会していなかったら
私の生活は寂しいものだったかも知れません。

趣味は押し花、家庭菜園、料理などで、菜
園では今年初めてメロンづくりに挑戦しまし
た。何事にも根気強くコツコツするタイプだ
と思っています。

人生100歳時代となり、80歳を超えて
も元気に活動されている会員さんは若々しく、
私も見習ってまだまだナルクの仲間でいたい
と思っています。



北欧の思い出



メロンが採れました

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。

◇ “送迎提供者” 募集

リーダー 川元 大生

日本は25年前から高齢化社会へと突入しており、現在は超高齢化社会に入ったと云われています。高齢化の進行の要因として、医療の進歩などによる平均寿命の上昇と、少子化による出生数の減少が挙げられます。枚方拠点でも同様に高齢化が進行しています。



送迎利用は今後も増える事と思います。現在、送迎の提供者は約15人で活動していますが、高齢化の為に減少しつつあります。そこで、送迎提供者の募集をしていますので、ぜひ活動に参加して下さい。希望者は事務所に連絡をお願い致します。

◇健康麻雀 ～私の脳トレ～

岩坪 千寿子（2地区）

コロナ禍の自粛生活もありましたが、「健康麻雀」が開かれてから早や1年を迎えます。密を避け、換気、消毒、マスク、フェイスシールド装着をし、月2回、土曜日の午後に楽しんでいます。

以前から、高齢の両親を交え、家族で麻雀を楽しんでいる方のお話や、地域の方の交流の手段のひとつとして楽しく行われているお話を聞いて羨ましく思っていたので、早速参加しまし



た。基本から教えていただき、何とか自分達で進めることができるまでになりました。

ゲーム途中、悩んだときは、「せんせ～」とあちこちで「おしえて～」の声が飛び交います。

いつまで経っても初心者の私ですが、ドキドキ、ワクワクの奥深いゲーム「健康麻雀」を、少しでも上達して皆さんと楽しみたいと思っています。

◇健康体操

平 里美（5地区）

健康体操に通い始めて、早や4年になります。教室では、先生に言われるままに寝転がって一生懸命に腕を伸ばしたり、足を上げたり、お尻を持ち上げたりしていると、あっという間に1時間が過ぎ、終われば身体が軽く、気分もすっきり、気持ち良く家に帰れます。

が、2日もたてば元の木阿弥。先生の体型に少しでも近づけたらと始めたはずなのに、何故かどんどん程遠くな



っています。

先生からは、運動習慣を少しでも身につけられるよう、簡単に家でもやれるものばかりを教えていただくのですが、普段からぐずぐずしている私は、1週間が早く、もう金曜日だと慌ててマットを持って家を飛び出しています。

人生100歳時代、それなりに手足を動かせるよう、可動域を広げられるよう、出来る限り励もうと思っています。

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年9月実績 ◇

合計 280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 家事・介助 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	158 54名	青木 宏平 稲寄 則子 河合 ハツノ 合田 賢一 竹川 志出子 富平 恵理子 濱田 孝夫 福山 寿一 藤原 榮子 森脇 富美江 山本 美枝子	東 好秋 井上 由美子 河上 勲 酒田 昌子 谷脇 文江 中谷 泰子 濱田 一美 福山 結子 正岡 哲也 矢倉 達雄 吉崎 富美子	安藤 博之 岩堀 周子 川元 大生 佐藤 義孝 角山 カズコ 西川 昌子 林 輝子 藤井 千恵子 松村 サヨ子 山口 祐右子 吉田 千恵子	井口 保子 梅田 壽雄 櫛部 瑞恵 平 里美 徳丸 洋子 橋本 政喜 林 あけみ 藤本 秀子 松本 幸子 山田 倫子 吉房 勝治郎	池田 美智子 遠藤 智多子 近藤 輝男 高附 加智子 戸出 美穂子 服部 一恵 廣瀬 光男 藤原 和子 三坂 詔子 山本 義信
2	送迎	33 7名	池田 美智子 蜂谷 直孝	上田 卓是 林 あけみ	岡本 俊治	川元 大生	西川 昌子
8	コーディネート	6 3名	川元 大生	谷脇 文江	西川 昌子		
9	事務所当番 事務所作業	83 26名	東 好秋 岡本 年昭 下村 和子 西村 沢子 三宅 順子 山田 徹	池上 愛子 神崎 富貴子 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

第8回「北河内エリア会議」

事務局長 岡本年昭

今年3月に予定されていた北河内エリア会議がコロナ禍の影響で延期され、9月24日(木)交野拠点を幹事役として交野市ボランティアセンターで開催されました。

当日は守口拠点が欠席されましたが、本部から神野会長、そして当該の北河内5拠点より19名が出席され、枚方からは和田エリア担当理事、植本代表、梅田代表代理、岡本事務局長が出席しました。

初めに神野会長から、現在の「新型コロナウイルス感染症」感染拡大の状況の中で全国の各拠点がナルク

活動に懸命に取り組んでいる状況について、その内容に感謝と労いの言葉がありました。

和田担当理事の挨拶の後、次の事項について討議が行われました。①「ナルクビジョンについての内容確認」②「コロナ禍でのナルク活動の推進」③「毎年4月のナルクデーの取り組み」④「拠点運営の収益面の課題」

他の拠点の参考になる事項も多くあり非常に有意義な会議となりました。



◇ 奉仕活動 2020年9月実績 ◇

合計 533点

区分	提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1	福祉施設	0/0名					
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	61 10名	青木 宏平 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	濱田 孝夫 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	41 32名	青木 宏平 上延 淳子 影山 信子 古布 啓治 東平 順子 浜田 佳代子 山田 徹	青木 ヤス子 宇仁 義明 河上 勲 近藤 輝男 富田 靖 藤原 和希 山田 倫子	東 好秋 梅岡 昌美 川上 一富貴 坂本 和子 中谷 泰子 松村 サヨ子	稲寄 則子 遠藤 智多子 木村 勝 四方 快枝 中村 久二子 松本 輝夫	上田 卓是 押谷 敏子 小林 稔 平 里美 西川 昌子 三津 輝雄
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	100 34名	秋山 季久雄 梅岡 昌美 古布 啓治 辻 洋子 蜂谷 照美 向井 範雄 吉田 一雄	池田 勝代 大亀 恵子 下村 英男 西尾 千鶴子 藤原 和希 向井 明美 吉田 佐知子	今井 洋三 岡村 きよみ 下村 和子 西川 美代子 前野 みよ子 山科 初子 四角 利和	上田 卓是 川元 大生 谷脇 文江 西村 輝雄 三津 輝雄 山田 徹 和田 亮吉	植本 壽満枝 北川 忠雄 中馬 妙子 蜂谷 直孝 宮崎 清志 吉崎 富美子
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	331 124名	相澤 三保子 安達 和彦 一宮 順世 上田 卓是 浦口 紀子 岡本 年昭 亀田 美穂子 熊岡 浪恵 近藤 輝男 坂本 寿美 柴野 光子 高橋 保 玉里 幸子 徳丸 洋子 仲田 ミチエ 西邨 幸子 野村 文夫 人見 眞佐子 藤原 和希 松村 サヨ子 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 行元 東洋 吉澤 里美	青木 宏平 井口 保子 井上 行弘 植本 壽満枝 大谷 鈴枝 岡本 妙子 河合 ハツノ 庫本 方明 近藤 秀子 佐々木 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 西村 沢子 蜂谷 直孝 平井 貞子 本多 澄子 松本 輝夫 宮本 利明 山崎 健 山本 義信 横田 由美子 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 池上 愛子 今井 洋三 宇仁 義明 大谷 和代 奥嶋 寛司 河上 勲 栗谷 加代子 合田 賢一 佐野 友保 下村 和子 谷脇 文江 辻 洋子 富平 恵理子 西川 昌子 仁波 正之 服部 一恵 廣瀬 光男 松下 喜久子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美枝子 横山 みゆき 四角 利和	明智 千佳 池淵 洋子 今西 邦弘 梅岡 昌美 岡村 勝二 奥野 忠子 川元 大生 光明 幸子 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 根来 和子 濱田 一美 廣田 靖子 松原 裕次 南谷 登代子 森本 賢二 山下 徳子 山本 典子 吉崎 秀子 和田 亮吉	東 好秋 石西 正子 植本 美恵子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 押江 一恵 神崎 富貴子 小林 久美子 坂田 貴美子 四方 快枝 高石 裕子 玉里 光三 東平 守弘 中谷 泰子 西田 スマコ 野口 弘 林 輝子 福山 佐和子 松原 靖子 三宅 順子 山口 喬彦 山田 徹 山本 美代子 吉崎 富美子

事務局からのお願い

※会員の退会（配偶者含む）、住所変更、電話番号変更等がありましたら、速やかに事務局まで電話またはFAXでご連絡ください。

※事務局の仕事を手伝ってくれる会員を募集します。時間預託活動です。
（会計業務・印刷業務・物品管理・事務局当番等）

事務局

10月の同好会活動内容 (256名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	12月予定
囲碁・将棋 4名	9日 参加4人でした。次回を楽しみに。	12月11日 ふれあいルーム
英会話 14名	4日 18日 ケーススタディや、アメリカの大統領選挙について雑談をしました。	12月6、20 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 9名	6日 20日 10月から再開。自主参加。3密に注意。声を出せば心は晴れ憂さも吹っ飛びます。11月は3日と17日。	12月1、15 「エミ」
組ひも 8名	19日 金木犀の香りに包まれて心地よい気持ちで楽しく作品が出来上がりました。	12月21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 8名	27日 今日の料理の話は「南禅寺むし」です。かんたんに言えばとうふのあんかけです。具は魚、野菜なんでも。	12月22日 ふれあいルーム
マジック 18名	2日 16日 「新聞の復活」仕上げに挑戦。自立にはほど遠しの状態で、次回に持ち越し。楽しい会話が交錯して終わりました。	12月4、18 ふれあいルーム
水切り絵 8名	28日 秋にちなんで紅葉などを製作！	12月16日 ふれあいルーム
絵手紙 13名	26日 秋の画材いっぱいの中で、ピーマンを緑の画用紙に白ペンで描きました。皆にぎやか、お茶も楽し。	12月13日 ふれあいルーム
卓球 28名	3日 10日 17日 24日 最近、参加者が減少しています。新入会者の方、ご参加ください。お待ちしております。	12月7、14、 21、28日
テニス 31名	7日 14日 21日 28日 澄みきった青空のもと、テニスを楽しんでいます。入会何時でもOKで～す。	12月2、9、 16、23日
ウォーキング 16名	15日 大台ヶ原の紅葉を楽しむ。今回は11月19（木）集合時間を枚方市駅高槻行きバス停9時に変更しました。	12月17日
カワセミ 名	活動なし。	
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 26名	19日 3拠点（枚方、交野、寝屋川）合同コンペ無事終了。優勝は交野拠点の浜口忠吉会員。	
盆踊り 名	活動なし。	
健康体操 35名	2日 9日 30日 1日の気温の寒暖差に、心身共に不調になります。日々体を動かし、柔軟な体を作りましょう。	12月4、11 18日 ラボ
健康麻雀 24名	17日 24日 コロナ禍に気をつけながら楽しんでいる。早くアガルためのコツを学ぶ。配牌や場所でも運、不運があるを知る。	12月19、26 ふれあいルーム
ウクレレ 14名	12日 23日 「もみじ」「どこまでも行こう」「アロハオエ」がなんとか弾けるようになった。新しい人お待ちしております。	12月25日 ふれあいルーム

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介

10月の入会者はありませんでした。

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・バードNALC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。

11月(16日以降分のみ掲載)

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)	生活支援員養成研修	9時50分～	市民会館
27日 (金)	同上		市民会館

12月

3日 (水)	5地区会	12時～	「藤」
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
25日 (金)	事務所納		

年末年始休暇 12月26日(土)～1月5日(火)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

10月度運営委員会は10月12日(月)開催。運営委員21名出席。

次の事項を検討し了承されました。

- ◆2020年9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
- ◆「ひとり暮らし支援」の具体的取り組みについて
- ◆北河内エリア会議の内容報告について
- ◆年末年始の予定について、
- ◆枚方市生活支援員養成研修(11月26日～27日)の実施予定について
- ◆9月度コーディネーター会の報告について
- ◆新会員交流会の実施について
- ◆高畑名誉会長お別れの会の延期について
- ◆地区会の予定について