

〈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.280 2020年12月
会員数731 (男274 女457 世帯501)

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）

穏やかな人生を夢見て

奥野 勇 (4地区)

約20年前にNALCへ入会し、英会話クラブの立ち上げやひらかた市民活動支援センター開設初期の運営のお手伝いなどさせていただいたこともありましたが、校区福祉委員会で、子育てサロンや高齢者を招くサロンなどを始めたため、次第に忙しくなり、近年は英会話とオカリナの同好会活動だけになりました。

平成29年から枚方市が日常生活支援総合事業を始められ、枚方市コミュニティー連絡協議会でも「元気づくり・地域づくりプロジェクト」を推進されたことから、中宮校区でもそれに取り組みました。元気づくりの活動としてはひらかた体操とグラウンドゴルフをほぼ毎月行ない、プレー後、ホールインワン賞（お菓子1個）の発表や歓談などで楽しんでもらっています。

地域づくりについては手を付けにくかったのですが、昨年香陽校区で地域の支え合う活動「おたすけメイト」を実施されていることを知り、それを手本として中宮でも出来ることをやろうと今年1月から準備を始めました。

3月に各自治会を通じて全家庭にアンケートをお願いし、ちょっとした困りごとならお助けしますと名乗りを上げて下さった方々（30余名）の意見を聞き、さらに具体的な実施手順を検討しているところです。

地域の支え合う活動を軌道に乗せることができれば、厚労省が推進する地域包括ケアシステムの構築も枚方で少しでも前に進むように、関係機関に働きかけて行きたいと思っています。そしていつの日か在宅医療や多職種連携によるケアのネットワークができ、その中で、自宅で気ままに過ごし、穏やかに逝ければと夢見ています。



英会話の先生と

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。

◇新会員交流会

10月8日(木)、11月12日(木)の両日、13時30分～15時30分の2時間、ふれあいルームに於いて12名の参加者のもとで開催されました。

植本代表、岡本事務局長の挨拶に始まり、ビデオによる活動紹介、その後、冊子を見ながら奉仕活動・時間預託活動などについて青木副代表から説明があり、ナルクの内容が理解できました。

参加者の皆さんがボランティアをする為に熱意を持って入会された動機を話され感動しました。

それに比べて私は他力本願で、人に勧めら

三宅 順子(10地区)

れてボランティアも利用させてもらえるという思いで入会し、恥ずかしい思いです。

最後に岡本事務局長より「何か困ったことがあれば、まずは事務所に連絡して下さい」と優しいお言葉をいただき、何かホッコリと暖かい気持ちになりました。



◇卓球同好会

毎週土曜日の9時から11時45分までサプリ村野において10人前後のメンバーで卓球(ピンポン)を楽しんでいます。

卓球は、脚力・瞬発力・反射神経・動体視力などを鍛え老化を抑えながら、認知症予防にも効果的なスポーツです。新型コロナウイルスで何かと活動範囲が制限される中、冷暖房完備の部屋の窓を開放して3密を避けながら、卓球台2台を拝借し皆で楽しく汗をかいています。

この同好会では、技術向上はさておき、皆で楽しく身体を動かすことが主な目的で、定例の



濱田 孝夫(6地区)

練習パターンは、最初の約30分は自由練習、残りの約2時間は全員参加によるダブルス・ペアマッチ形式です。もちろん練習前の準備運動としてラジオ体操は欠かしません。メンバーの中には頼もしい指導者もいますので、皆さん、それなりに上手くなっていますよ。

なお、受入れ人数に若干の余裕があります。また、駐車場や駐輪場もありますので、興味をお持ちの方は、サプリ村野までお越しください。お待ちしております。

◇3拠点合同ゴルフコンペ

毎年、年2回コンペを開催しているが、今年は、4月のコンペが新型コロナウイルスの為に中止となり、本年初のコンペとして10月19日に寝屋川、交野、枚方の合同ゴルフコンペが牧野パークゴルフ場で開催され26名が参加、久しぶりに懐かしい方々とお会いでき、有意義なコンペとなりました。

当日は天気もかんばしくなく雨交じりの中でしたが、皆さん雨にもめげず頑



鳥居 保彦(9地区)

張っておられました。ただコロナウイルス禍の中でのコンペでしたのでソーシャルデスタンス、3密、マスク着用等行き届いた幹事の神崎ご夫妻の配慮のお陰で無事にコンペを終了することが出来ました。

成績は優勝一浜口会員(交野)、準優勝一増田会員(枚方)、3位一鳥居(枚方)でした。なお、来年は4月19日と10月18日です。皆さん、コロナウイルスに負けず野外で楽しくゴルフをしましょう。

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年10月実績 ◇

合計 346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 庭・植木の手入れ ハウスヘルパー パソコン指導 ハウスヘルパー 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	199 56名	青木 宏平 井上 由美子 魚島 悦子 河上 勲 近藤 輝男 竹川 志出子 富平 恵理子 林 輝子 藤本 秀子 三坂 詔子 山田 倫子 四角 利和	東 好秋 今西 邦弘 梅田 壽雄 河上 祐子 合田 賢一 角山 正男 西川 昌子 林 あけみ 藤原 榮子 森本 賢二 山本 義信	井口 保子 岩堀 周子 遠藤 智多子 川元 大生 酒田 昌子 角山 カズコ 西邨 幸子 福山 寿一 松原 裕次 森脇 富美江 山本 美枝子	池田 美智子 上田 卓是 岡本 俊治 櫛部 瑞恵 澤田 良和 徳丸 洋子 橋本 政喜 福山 喆子 松村 サヨ子 矢倉 達雄 吉田 千恵子	稲寄 則子 上西 宏矩 押谷 敏子 古布 啓治 平 里美 戸出 美穂子 濱田 孝夫 藤井 千恵子 松本 幸子 山口 祐右子 吉房 勝治郎
2	送迎	46 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	6 4名	東 好秋	角山 正男	廣瀬 光男	松原 裕次	
9	事務所当番 事務所作業	95 28名	東 好秋 岡本 年昭 後藤 真志子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	池上 愛子 亀田 美穂子 柴野 光子 西川 和恵 三塩 美津江 山添 栄造	宇仁 義明 神崎 富貴子 下村 和子 西村 沢子 三宅 順子 山田 徹	梅田 壽雄 久世 裕子 竹内 照恵 濱田 一美 宮崎 清志	岡村 きよみ 古布 啓治 土江 幸子 広瀬 祥子 向井 範雄

◇ 1 地区会

☆日時：10月16日（金）
9時45分～11時40分
☆場所：楠葉生涯学習市民センター
参加者34名
☆植本代表からナルク近況報告
☆枚方市の出前講座 認知症予防



市長賞に輝く！

毎年恒例の「枚方菊花展」が10月29日から開催され、川元大生さん（4地区）の作品がみごと枚方市長賞に輝きました。

川元会員のコメント

枚方市菊花展には7～8年前から毎年出展しているのですが、10月のウォーキングで、一番行きたかった大台ヶ原には参加せず、菊の害虫対策をした事が市長賞につながりました。

◇ 奉仕活動 ◇ 2020年10月実績

合計 551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	コロナ禍のため休止				
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	75 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	16 15名	青木 宏平 影山 信子 下村 和子	青木 ヤス子 河上 勲 中村 久二子	東 好秋 川上 一富實 浜田 佳代子	上田 卓是 近藤 輝男 濱田 一美	宇仁 義明 坂本 和子 松本 輝夫
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	95 36名	青木 宏平 上田 卓是 古布 啓治 西尾 千鶴子 濱田 孝夫 宮崎 清志 山田 倫子 和田 亮吉	青木 ヤス子 梅岡 昌美 下村 英男 西川 美代子 広瀬 章 向井 範雄 吉崎 富美子	秋山 季久雄 大亀 恵子 下村 和子 西村 輝雄 藤原 和子 向井 明美 吉田 一雄	池田 勝代 岡村 きよみ 谷脇 文江 蜂谷 直孝 前野 みよ子 山科 初子 吉田 佐知子	今井 洋三 川元 大生 中馬 妙子 蜂谷 照美 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	365 124名	相澤 三保子 東 好秋 石西 正子 今西 邦弘 梅岡 昌美 大谷 和代 奥野 忠子 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 秀子 坂本 和子 四方 快枝 高石 裕子 谷脇 文江 辻 洋子 中嶋 庸子 西邨 幸子 野村 文夫 平井 貞子 本多 澄子 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉田 千恵子	青木 宏平 安達 和彦 一宮 順世 植木 美恵子 梅田 壽雄 岡村 勝二 押谷 敏子 神崎 富貴子 光明 幸子 合田 賢一 佐々田 雅春 清水 喜久子 高橋 保 田淵 美佐子 角山 正男 中谷 泰子 西村 沢子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松下 喜久子 宮本 利明 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 井口 保子 稲寄 則子 上田 卓是 浦口 紀子 岡村 きよみ 亀田 美穂子 木村 幸弘 小林 久美子 酒井 靖子 佐藤 義孝 下村 和子 高橋 浩子 玉里 光三 東平 守弘 仲田 ミチエ 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子 四角 利和	秋山 京子 池上 愛子 井上 行弘 植本 壽満枝 遠藤 智多子 岡本 年昭 河合 ハツノ 熊岡 浪恵 古布 啓治 坂田 貴美子 澤 実千代 杉原 トモ子 竹川 志出子 玉里 幸子 徳丸 洋子 中野 英子 根来 和子 林 輝子 福山 喆子 松本 輝夫 森本 賢二 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子 和田 亮吉	明智 千佳 池淵 洋子 今井 洋三 宇仁 義明 大地 祐子 奥嶋 寛司 河上 勲 庫本 方明 近藤 輝男 坂本 寿美 澤田 年江 平 里美 武部 命子 塚本 キヨミ 土佐 秋子 西川 昌子 野口 弘 人見 眞佐子 藤原 和子 三津 輝雄 柳元 尚美 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美

コーディネーターフォローアップ研修のお知らせ

コーディネーター養成講座を受けた人のフォローアップ研修です。

お忙しいとは存じますが、ぜひご参加下さいますようお願い申し上げます。

対象者には折り込みチラシを封入しています。

会員研修 西川 昌子

事務局からのお願い

※事務局の業務担当者を複数名募集します。時間預託活動です。

(会計業務・印刷業務・物品管理等)

事務局

1 1月の同好会活動内容 (231名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務局まで）	12月予定
囲碁・将棋 2名	13日 二人でさみしくやりました。	1月8日 ふれあいルーム
英会話 21名	15、22日 4人見学者が来られたので、賑やかになりそうです。	1月10、17日 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	3、17日 新曲、思い出の曲など。1曲4分間、4曲程度。 参加費1000円（ワンドリンク付）。開始午後1時15分	1月5、21日 「エミ」
組ひも 8名	16日 秋晴れの好天気でしたので、心がウキウキ、おしゃべりしたかったです。心静かに各自1点、組み上げました。	1月18日 ふれあいルーム
コスモス 5名	15日 参加者5名で、コロナの話で盛り上がりました。 コロナウイルスのため、しばらくお休みです。	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	24日 御堂筋の公孫樹が金色に輝いていると思ったらスッカスカの木でした。今日の料理の話はふろふき大根でした。	1月は休み ふれあいルーム
マジック 19名	6、20日 昔なつかしい遊びの糸電話を素材としたマジックを教わりました。1月はお休みです。	ふれあいルーム
水切り絵 7名	25日	1月27日 ふれあいルーム
絵手紙 13名	23日 来年の手作り年賀状の作成と1月の作品展の作成に、あっという間に時間が過ぎてしまいました。	1月25日 ふれあいルーム
卓球 29名	7、14、21、28日 今年はコロナウイルスのため忘年会はありません。窓、ドアを開けて楽しんでいます。	1月16、23、30日
テニス 31名	4、11、18、25日 コロナに負けず、テニスを楽しんでいます。	1月は休み
ウォーキング 24名	19日 紅葉が真紅の最盛期の嵐山を、密をさけて楽しみました。 12月の例会はコロナのため中止します。	1月21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。	
盆踊り 名	活動なし。	
健康体操 31名	6、13、20日 新型コロナウイルスのため、しばらくお休みにします。	ラボル
健康麻雀 13名	28日 見学者2人を迎えて1カ月ぶりに教わったルールを思い出しながら卓を囲んだ。楽しむにはまだ時間がかかりそうだ。	1月は休み ふれあいルーム
ウクレレ 14名	9、27日 コロナ感染者急増により、12月、1月はお休みとします。	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
大塚 恵子		枚方市走谷 (7)	

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、

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・アダプトー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・アダプトー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・アダプトー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
広場さびり(子育て)	指定日の火曜日	10時30分～1時間	サプリ村野

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

※ 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。

12月(16日以降分のみ掲載)

25日 (金) 事務所納

1月

4日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
6日 (水)	事務所初め		
12日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1,2
13日 (水)	コーディネーターフォローアップ研修	13時30分～	らぽ3F 研修室
14日 (木)	会員交流会	13時～	ふれあいルーム
26日 (金)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1,2
30日 (土)	2地区会	11時～	かごの屋くずは店

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

11月度運営委員会は11月9日(月)開催。運営委員22名出席。次の事項を検討し承認されました。

- ◆2020年10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」アンケート回収後の具体的取り組みについて
- ◆2021年度の定時総会日程と場所について
- ◆2021年度秋のイベントについて
- ◆会報「天の川」のトップ記事について
- ◆ナルク本部理事会の報告について
- ◆コーディネーターフォローアップ研修について
- ◆10月度奉仕活動担当者会議の報告について
- ◆新会員交流会の実施について