

〈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.281 2021年1月
会員数 732名(男274 女458 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）

新しい年を迎えて

代表 植本 壽満枝

皆様にはお健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は、ナルク「天の川クラブ」の運営に多大なご支援を頂き感謝申し上げます。

去年は、年明けと共に「新型コロナウイルス感染症」が世界的規模で拡大し、大方の予想が的中して年末には第3波の大きな波が押し寄せました。そして、大阪の象徴である通天閣が赤く染まって「医療非常事態」となり再びの自粛生活に入りました。

このような状況下で「天の川クラブ」におきましても、感染防止の観点から3月～5月、12月の2度にわたり活動休止とさせて頂きました。

定時総会も書面表決とし、秋のイベントやバス旅行など会員相互の絆を深めて活性化を図るイベントも中止せざるを得ない状況になりました。その結果、会員の皆様には大変な不自由をお掛けし、会員間の連携も薄れ、ボランティア活動への意欲低下をもたらしたのではと危惧致しております。

6月から内部活動は徐々に復活しましたが、12月に入り感染は止まることなく更に拡大して、私たちナルク会員から感染者を出さないことが最重要と考え、再び活動休止とさせて頂きました。

福祉施設等の外部活動も休止状態が続き、利用者さんとのふれあいの場も無くなり、生きがいを感じておられた会員の方々に対し大変心苦しく思っています。

しかし、生活援助訪問事業「ナルクすこやか」の活動は万全な感染予防対策のもとに事業を中断することなく継続しました。

利用者の方から、従事されている生活支援員の方々に対し、温かい言葉をかけて下さるとお聞きしています。献身的な活動への評価だと思えます。

関係者の皆様に心よりお礼申し上げます。

さて、今年は丑年です。先を急がず一歩一歩着実に物事を進めることが大切な年とされています。ナルクの基本に立ち返り、「自立・奉仕・助け合いで生きがい」を共有して、コロナ禍でも委縮することなく、粘り強く一歩ずつ前進することが大切だと思います。皆さんのお一人おひとりの力が原動力となります。引き続きご支援の程よろしくお願い致します。

また、明るいニュースとして、今年は1年越しのオリンピックも開催予定であり、人間の英知で何とかコロナウイルスを制圧して無事開催されることを期待しています。

時間預託活動・奉仕活動、そして、会員相互の絆を深める大きなイベント（総会・秋のイベント・バス旅行等）や地区会・交流会・同好会活動等が復活し、通常の日常生活になることを願って止みません。

会員の皆様にとりましても今年こそ活気溢れる年になりますと共に、皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。



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。

◇エイジフリー・ライフ星が丘の菜園

担当 梅田 壽雄

一昨年夏、エイジフリー・ライフ星が丘から屋上菜園の面倒を見てほしいとの要請がありました。4地区内でもあり担当させていただくことになりました。

屋上の隅を利用した10平方メートルばかりの菜園ですが、入居者の皆さんの目の保養になるならと引き受けましたが屋上で菜園は初めてでもあり不安でした。初年度は冬野菜の玉ねぎ、大根、ネギ、ブロッコリー、いちご等に挑戦し、まずまずでした。

昨年は夏野菜の植え付けの時期に、コロナの発生で部外者の立入が禁止され時期を失いましたが6月に特別の計らいで立入が許

され遅まきながら胡瓜、ミニトマト、茄子、ピーマン等を植え入居者の皆さんに喜んでいただきました。

皆さんの食卓にも供されるとのことなので無農薬のため虫との闘い、水やりにも苦戦しました。

入居者の皆さんが季節を感じ少しでも癒しになるならと愛情のこもった野菜作りに励もうと思っています。



◇令和2年度 枚方市生活支援員養成研修を終えて 担当 近藤 秀子

この研修は要支援Ⅰ・Ⅱの方の生活支援を担って頂く支援者を養成するものです。

11月26・27日、コロナ収束の兆しが見えずギリギリまで開催が危ぶまれるという状況下での実施となりました。3密回避はもとよりフェースシールド、マスク着用など細心の注意を払って臨みました。

当日、講師交代というアクシデントがありましたが、講師陣の対応で事なきを得て無事開催。関係者一同ほっと胸をなでおろしたことです。

コロナ禍ということに配慮し、グループワークを全体討議という様式に切り替えました。

全員に1分間スピーチを求めるという新しい試みでしたが、一人ひとりの声を直接聴けるという利点がありました。

今回16名の受講者のうち11名の方が修了証を取得されましたが、願わくばこの方たちが枚方市の生活支援員として自信を持っていきいきと活動されることを期待しています。



◇カラオケが健康のもと

岡本 俊治(7地区)

今はコロナ禍の中、カラオケ同好会は自粛中なので、私のカラオケ体験について紹介します。7年前ナルクに入会した当時、体調を崩し治療薬の副作用で手足の痺れから度々転倒する日常でした。そんな中、カラオケが出来る喫茶「O」に立ち寄った際、偶然、カラオケ同好会と出会い、リーダーから「一緒にやりましょう」とのお誘いで即参加する事になりました。

次の偶然は、ナルクのスリットカーテンである「できることを、できる時に、できる方法で」と始めた送迎活動中、好きなムード歌謡を流していると、利用者が「好きな曲目が合いますね。一緒にカラオケやりませんか」とのお誘いで、月に2回カラオケBOXで採点機能を駆使した実践練習をする事になりました。回を重ねる中、「難しい曲に挑戦し自分なりの歌い方で」と励まされ、従来からのムード歌謡に加

え人気のポップス・フォークソングと曲目も増えて、歌う事の楽しさを感じて、今に繋がっています。

「歌は腹式呼吸でお腹から声を出しなさい」と、それによって腹膜が鍛えられ内臓の活動が活発となり、その上大声で歌う事でストレスの解消が図れて健康につながると。そして3年も経つ頃には食事療養の効果もあって体調もすっかり良くなり元の健康を取り戻すことが出来ました。これもカラオケ健康効果があつての事と思っています。

早くコロナ禍が行き過ぎ去って、カラオケ同好会の再開でみんなで歌える日を楽しみにしています。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年11月実績 ◇

合計 444点

区分	提供活動	点数/名	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 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	297 63名	青木 宏平 池田 美智子 上田 卓是 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 進藤 伊公子 角山 正男 西田 スマコ 林 輝子 藤井 千恵子 松本 幸子 山田 倫子 四角 利和	青木 ヤス子 一宮 順世 魚島 悦子 古布 啓治 佐藤 義孝 平 里美 角山 カズコ 西邨 幸子 人見 眞佐子 藤本 秀子 三坂 詔子 山本 義信 脇中 雅子	東 好秋 稲寄 則子 梅田 壽雄 近藤 輝男 佐野 友保 高木 永子 徳丸 洋子 服部 一恵 廣瀬 光男 藤原 榮子 森脇 富美江 山本 美枝子 和田 亮吉	荒尾 忠彦 井上 由美子 遠藤 智多子 近藤 秀子 澤田 良和 高附 加智子 西川 昌子 濱田 孝夫 福山 寿一 松原 靖子 矢倉 達雄 吉田 千恵子	安藤 博之 岩堀 周子 押谷 敏子 合田 賢一 澤田 年江 竹川 志出子 西川 和恵 濱田 一美 福山 結子 松村 サヨ子 山口 祐右子 吉房 勝治郎	
2	送迎	50 8名	東 好秋 谷脇 文江	池田 美智子 西川 昌子	上田 卓是 林 あけみ	岡本 俊治	川元 大生	
8	コーディネート	11 8名	青木 ヤス子 角山 正男	川元 大生 廣瀬 光男	近藤 秀子 吉崎 富美子	佐藤 義孝	進藤 伊公子	
9	事務所当番 事務所作業	86 28名	東 好秋 岡本 年昭 柴野 光子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	池上 愛子 亀田 美穂子 下村 和子 西川 和恵 三塩 美津江 山添 栄造	宇仁 義明 神崎 富貴子 進藤 伊公子 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	
12	福祉車両		枚方 拠点					

◇ 8地区会

☆日 時 2020年11月20日(金)
10時～12時30分
☆場 所 星の里 いわふね
☆参加人数 19名
☆実施内容

- ・ナルクの近況報告(青木副代表)
- ・新旧委員(運営委員、世話人)の紹介
- ・連絡網と手配り網の確認
- ・昼食(お弁当):ビデオ放映(ナルク紹介ビデオと20周年イベント)
- ・あみだくじ(大当たりの方には「1億円当たったら…」の質問)



交流会のお知らせ

毎月第2木曜日(祝日は休み)は「ふれあいの日」です。

☆場所: ナルク「天の川クラブ」ふれあいルーム

☆10:00～11:30 対象者: 会員と会員外。

☆13:30～14:30 対象者: 新会員と会員。

※午前の部は予約不要ですが、午後の部は2日前までに事務所へご連絡ください。

◇ 奉仕活動 2020年11月実績 ◇

合計 652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		コロナ禍の為活動は中止				
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	120 13名	青木 宏平 佐藤 義孝 森本 賢二	東 好秋 濱田 孝夫 吉田 一雄	遠藤 保江 三津 輝雄 四角 利和	久我 千穂 宮崎 清志	古布 啓治 森井 禮子
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	50 43名	東 好秋 宇仁 義明 加納 勝子 小林 喜枝子 平 里美 西村 浩一 人見 眞佐子 三津 輝雄 山田 倫子	稲寄 則子 梅岡 昌美 河上 勲 古布 啓治 田中 一美 西村 沢子 藤原 和希 宮本 利明 山本 貴代子	今西 邦弘 遠藤 智多子 川上 一富貴 坂本 和子 東平 順子 浜田 佳代子 松浦 緑 宮本 琴江 山本 美代子	上田 卓是 奥嶋 寛司 木村 勝 四方 快枝 富田 靖 濱田 一美 松村 サヨ子 山口 祐右子	上延 淳子 影山 信子 小林 稔 下村 和子 中村 久二子 林 輝子 松本 輝夫 山田 徹
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	81 31名	青木 宏平 梅岡 昌美 下村 英男 蜂谷 直孝 前野 みよ子 山田 徹 四角 利和	青木 ヤス子 大亀 恵子 下村 和子 蜂谷 照美 三津 輝雄 山田 倫子	秋山 季久雄 岡村 きよみ 谷脇 文江 広瀬 章 宮崎 清志 吉崎 富美子	池田 勝代 川元 大生 西川 美代子 広瀬 祥子 向井 範雄 吉田 一雄	今井 洋三 古布 啓治 西村 輝雄 藤原 和希 向井 明美 吉田 佐知子
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	401 131名	相澤 三保子 安達 和彦 石西 正子 今西 邦弘 宇仁 義明 大谷 和代 奥嶋 寛司 河上 勲 栗谷 加代子 合田 賢一 佐々田 雅春 清水 喜久子 高木 永子 田淵 美佐子 角山 正男 中谷 泰子 西田 スマコ 根来 和子 濱田 一美 廣瀬 光男 松下 喜久子 松本 幸子 宮本 利明 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子 和田 亮吉	青木 宏平 井口 保子 一宮 順世 植木 美恵子 梅岡 昌美 岡村 勝二 奥野 忠子 川元 大生 光明 幸子 酒井 靖子 佐藤 義孝 白石 眞理子 高附 加智子 玉里 幸子 東平 守弘 仲田 ミチエ 西邨 幸子 野口 弘 林 輝子 廣田 靖子 松原 裕次 三坂 詔子 向井 範雄 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子	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 押江 一恵 神崎 富貴子 小林 久美子 酒井 信弘 佐野 友保 進藤 伊公子 高橋 保 中馬 妙子 徳丸 洋子 中野 英子 西村 浩一 野村 文夫 林 あけみ 福山 佐和子 松原 靖子 三津 輝雄 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美	明智 千佳 池田 美智子 井上 逸子 上延 淳子 浦口 紀子 岡本 年昭 亀田 美穂子 熊岡 浪恵 近藤 輝男 坂田 貴美子 澤田 年江 平 里美 高橋 浩子 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 西川 昌子 西村 沢子 蜂谷 直孝 人見 眞佐子 藤原 和希 松村 サヨ子 三宅 順子 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉房 勝治郎	東 好秋 池淵 洋子 今井 洋三 植本 壽満枝 遠藤 育代 岡本 妙子 河合 ハツノ 庫本 方明 近藤 秀子 坂本 寿美 四方 快枝 高石 裕子 谷脇 文江 辻 洋子 中嶋 庸子 西川 和恵 仁波 正之 服部 一恵 平井 貞子 本多 澄子 松本 輝夫 宮崎 清志 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 四角 利和

1 2月の同好会活動内容 (名)

	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	2月予定
囲碁・将棋 名	1 2月の同好会活動は新型コロナウイルス感染症拡大のため、自粛しました。 2月の活動日については各リーダーに確認してください。	ふれあいルーム
英会話 名		ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名		ふれあいルーム
カラオケ 名		「エミ」
組ひも 名		ふれあいルーム
コスモス 名		ふれあいルーム
オカリナ 名		ふれあいルーム
野菊の会 名		ふれあいルーム
マジック 名		ふれあいルーム
水切り絵 名		ふれあいルーム
絵手紙 名		ふれあいルーム
卓球 名		
テニス 名		
ウォーキング 名		
カワセミ 名		
J R旅の会 名		
ゴルフ 名		
盆踊り 名		
健康体操 名		ラポ
健康麻雀 名		ふれあいルーム
ウクレレ 名		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
香月 俊彦 恵美子	枚方市出口 (7)	宮嶋 昭一 一美	枚方市香里園東之町(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、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	サブリ村野

1月(16日以降分のみ掲載)

26日(火)	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

2月

1日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
8日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1,2
24日(水)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1,2

※ 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。

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

12月度運営委員会は12月14日(月)に2グループに分けて開催。運営委員23名出席。
次の事項を検討し承認されました。

- ◆2020年11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
- ◆コロナ感染拡大に対応するナルク活動について
- ◆「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年度秋のイベント実施予定日と会場について
- ◆コーディネーターフォローアップ研修の実施について
- ◆枚方市生活支援員養成研修の実施結果報告
- ◆「天の川クラブ」の会員交流会について