

〈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.282 2021年2月
会員数725(男272 女453 世帯496)

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）

ナルクと共に20年

2000年1月15日は私の60回目の誕生日であり、サラリーマン生活36年の定年退職日でした。当時は不況のさなかで定年延長など夢のまた夢でした。

サラリーマン時代は、会社と自宅の往復のみで地域とのつながりがなく、退職後は「沈黙の世界」に陥り俗にいう「ぬれ落ち葉」の状態になりました。こんな環境から救ってくれたのがナルクへの入会でした。

そのきっかけは、出身地佐賀県唐津市の高校時代の友人がナルクの会員で、同窓会の席上彼のナルク・ボランティア談話に共感し2001年7月に入会した次第です。

入会後は車の運転が好きだったので、すぐに送迎活動を始めたのですが、翌年4月にはまだ西も東もわからないときに、コーディネーターを任せられました。

当時はパソコンがまだ普及していなかったので、1件の依頼に対して5～6回も電話して提供者を探す原始的な方法でした。やがてパソコンが普及してきた



卓球同好会

山口 喬彦（5地区）

ので、提供者の方々のアドレスを1グループにまとめ、1回の送信で用件が提供者の皆様にも伝わるので有り難いツールでした。

送迎の他には運営委員・事務局（活動報告書入力・当番・会報編集等）・生きがい創造学園・生涯学習センターきらら・サンボエム配食・青色防犯パトロール・社会福祉協議会のボランティア連絡会等の活動に参画し多忙な毎日を送りました。

その結果、時間預託活動点数は3,000点を超えました（うち1,300点を「天の川クラブ」に寄付）。

そのほか同好会活動ではゴルフ・テニス・卓球・カワセミ等に参加していましたが、再生不良性貧血を患い体力が衰え、現在は卓球のみ継続しています。

なお健康維持のため毎日約9,000歩・1時間余、天野川堤防を歩いていますが、春の桜・秋の紅葉・川辺の鳥・鯉の遊泳等の自然の移ろいを楽しめます。周りの皆様に迷惑をかけずにピンピンコロリで人生を終えたいものです。

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。

◇デイサービス「えみふる」での活動

矢倉 達雄（9地区）

長尾家具団地にあるデイサービス「えみふる」は、「天の川クラブ」がいろいろな活動を行っています。私たちは将棋の時間預託活動を行っています。

メンバーは囲碁・将棋同好会のうち2名。毎月、週2回を交代で活動し、とても喜ばれています。趣味が施設のお役にたてるのは私としても嬉しいかぎりです。しかし、新型コロナウイルスの影響で今は休止中です。

昨年はコロナで明け暮れてガマン、ガマンの年でした。この状態がいつまで続くかわかりませんが、皆様と共に乗り越えなければなりません。

特に高齢者として感染予防に気をつけ、ま

たボケないようにお友達との付き合いを大切にしていきたいと思っています。

ナルクの囲碁・将棋同好会には長くお世話になっております。楽しみを持ち、元気をもらい喜んでおります。早く世の中が落ちついて今年が良い年であることを願っています。



◇3地区ミニサロン「笑の会」

青木 宏平（3地区）

「笑（しょう）の会」は、2013年5月に、地区会とは別に女子会員だけで楽しくおしゃべりをしたいとの趣旨で発足しました。ネーミングもズバリ「笑」の文字を使うことに決まりました。

第1回目は渚自治会館にて女子会員たちが電気餅つき機でお餅を作り、賑やかに頂いた後、ハンドマッサージの練習をしました。

2年後、男子会員も合流することになり、年に3～4回の開催を継続して来ました。



ふれ愛クッキング(2018年)

これまでに実施した主な内容は、☆たこ焼きパーティー☆楠葉にて映画鑑賞とお茶☆NHK大阪放送局へ朝ドラのセット見学とランチ☆干支のお箸袋づくり☆ふれ愛クッキング（保健センター指導）等々です。

幹事役は、地区をグループ分けして世話人が順番に担当しています。

実施月は3、5、11月の予定です。現在はコロナ禍のため休止中ですが、楽しいおしゃべり会が再開した際には、どうぞ気軽にご参加ください。

コーディネーターフォローアップ研修のお知らせ

日時： 3月10日（水）13時30分～16時
 場所： ラポールひらかた 3F 研修室1
 ※対象者には折込チラシを入れています。

研修担当 西川 昌子

◇囲碁・将棋同好会

昨年の活動は、コロナでの自粛要請をうけて、7回の開催でした。

今年は、コロナの収束（ワクチンの接種などにより）を期待し、各同好会が開催出来ることを祈ります。

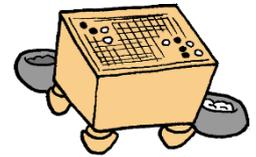
メンバーは現在、囲碁4名、将棋2名です。同じメンバーでの対戦では上達は難しいと思います。

関心のある方の参加をお待ちしています。

リーダー 今井 洋三

同好会に入会されなくても気楽に対戦をお願いします。

開催日は、
毎月第2金曜日、
午前10時から約2時間
です。
ナルク事務所の
ふれあいルームです。



◇「7地区サロン」で仲間づくり

会員同士の助け合いがナルクの大きな柱です。困っていること、きっとあるはず。でも聞こえてこない。何とかしなければ。こんな思いから2013年7月に「7地区サロン」が誕生しました。

交流を重ねて会う機会が増えると親しみも深まります。親しくなるとSOSの声も出しやすくなり相互扶助活動につながります。



星田園地にて

近藤 秀子（7地区）

さだ生涯学習センターを利用して、会場や形式は少しずつ変えながらも毎月1回、参加者14、5名で継続しています。

運営委員会の報告の後、自由歓談に移ります。少人数の場合は意見も出しやすく、オレオレ詐欺に遭いかけた話、数々の失敗談議、病院の評判など話題は多岐にわたります。

「換気扇の汚れが気になって」のつぶやきがあると横にいた会員が「私、行きましょうか」と即決です。これこれ、このようなやり取りが交わされることを期待しているのです。

サロンから飛び出して「この指とまれ」のお楽しみ版、桜、タンポポ、水芭蕉を求めてハイキングもありました。

今はコロナ禍で自由が利きませんが積極的に屋外に繰り出そうと水面下では計画が進んでいます。春になるのが待ち遠しい7地区サロンです。

寄稿 ◇太極拳のすすめ

太極拳教室に通って12、3年になります。定年後の健康のために始めました。

中国政府が国民に太極拳を奨励したのは、健康を促進し医療費を抑制するのが目的だったそうなので、医学的根拠があるのかも知れません。

先生は上海出身の中国人で、場所はさだ生涯学習センターやサプリ村野ですが、現在は施設が使えないので、公園や先生の自宅の庭でやっています。

日本にはラジオ体操がありますが、こちらは左右対称の動きが多いのに対して、太極拳は左右の手、足が必ず違う動きをするので、

向井 範雄（5地区）

脳の活性化にもいいそうです。

教室では扇子を使った演舞もやっています。これはスピードがあり年々しんどくなっていますが、隣で90歳ぐらいの人がやっているのを見ると弱音は吐けません。

教室での楽しみのひとつに、他の人とのおしゃべりがあります。私の日頃の会話の相手はほとんどがナルク会員（妻も含めて）なので、中国人の先生との価値観の違いや、他の生徒との会話は新鮮でとても参考になります。皆さんも太極拳を始められてはどうか。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2020年12月実績 ◇

合計 236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 ディサービスえみふる	132 39名	青木 宏平 今西 邦弘 近藤 輝男 進藤 伊公子 角山 正男 橋本 政喜 松原 裕次 山口 祐右子	青木 ヤス子 上田 卓是 合田 賢一 平 里美 戸出 美穂子 濱田 孝夫 松村 サヨ子 山本 義信	浅野 重雄 魚島 悦子 後藤 真志子 高木 永子 永吉 悦子 濱田 一美 松本 幸子 山本 美枝子	東 好秋 押江 一恵 酒田 昌子 高附 加智子 西川 昌子 廣瀬 光男 三坂 詔子 四角 利和	稲寄 則子 久我 千穂 佐藤 義孝 竹川 志出子 西田 スマコ 正岡 哲也 森脇 富美江
2	送迎	50 8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	谷脇 文江
8	コーディネート	1/1名	松村 サヨ子				
9	事務所当番 事務所作業	53 23名	池上 愛子 神崎 富貴子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	宇仁 義明 古布 啓治 西川 和恵 三塩 美津江 山添 栄造	梅田 壽雄 柴野 光子 西村 沢子 三宅 順子 山田 徹	岡本 年昭 竹内 照恵 濱田 一美 宮崎 清志	亀田 美穂子 土江 幸子 広瀬 祥子 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2020年12月実績 ◇

合計 427点

区分	提供活動	点数/名	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1	福祉	0/0名	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	136 11名	青木 宏平 濱田 孝夫 四角 利和	上田 卓是 三津 輝雄	遠藤 保江 森井 禮子	古布 啓治 森本 賢二	佐藤 義孝 吉田 一雄
3	環境	0/0名	コロナ禍のため休止				
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	26 15名	今井 洋三 谷脇 文江 山田 徹	梅岡 昌美 蜂谷 直孝 山田 倫子	古布 啓治 蜂谷 照美 吉崎 富美子	下村 英男 藤原 和希 四角 利和	下村 和子 三津 輝雄 和田 亮吉
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	265 107名	相澤 三保子 池上 愛子 今井 洋三 梅岡 昌美 岡村 きよみ 亀田 美穂子 神崎 富貴子 小林 久美子 坂田 貴美子 四方 快枝 高橋 浩子 辻 洋子 中嶋 庸子 西川 和恵 野村 文夫 平井 貞子 松下 喜久子 三宅 順子 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉房 勝治郎	青木 宏平 池淵 洋子 今西 邦弘 梅田 壽雄 岡本 年昭 河合 ハツノ 熊岡 浪恵 近藤 輝男 坂本 寿美 清水 喜久子 谷脇 文江 角山 正男 中谷 泰子 西邨 幸子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松村 サヨ子 宮崎 清志 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 和田 亮吉	明智 千佳 石西 正子 植木 美恵子 浦口 紀子 奥嶋 寛司 河上 勲 庫本 方明 近藤 秀子 佐々田 雅春 平 里美 田淵 美佐子 東平 守弘 仲田 ミチ工 西村 沢子 濱田 一美 福山 佐和子 松本 輝夫 宮本 利明 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子	東 好秋 一宮 順世 植本 壽満枝 大谷 和代 奥野 忠子 川元 大生 栗谷 加代子 合田 賢一 佐藤 義孝 高石 裕子 玉里 幸子 徳丸 洋子 中野 英子 仁波 正之 林 輝子 藤原 和希 三津 輝雄 向井 範雄 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子	井口 保子 井上 行弘 宇仁 義明 岡村 勝二 押江 一恵 神崎 正人 光明 幸子 酒井 靖子 澤田 年江 高橋 保 塚本 キヨミ 富平 恵理子 西川 昌子 根来 和子 人見 眞佐子 本多 澄子 美濃 和香子 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美

2月の同好会活動内容 (名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	3月予定
囲碁・将棋 名		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	1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。 3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
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		
JR旅の会 名		
ゴルフ 名		
盆踊り 名		

お 願 い

※新型コロナウイルスの影響で地区会やイベントが中止になり会報の紙面づくりに苦慮しています。

皆さまからの寄稿（趣味・料理のレシピ・体験談など）をお待ちしています。

※その他、ご意見、アイデアなんでも結構ですから、ぜひ皆さまの知恵をお貸しください。

※ふれあいルームの「ギャラリーコーナー」も出展をお願いします。

〈奉仕活動〉福祉施設へ絵手紙を届ける活動にご協力を!!

コロナ禍の中福祉施設の活動は休止状態が続いています。絵手紙で寄り添いたいと思います。

絵手紙同好会のご協力を得て進めますが、ご協力いただける方はどなたでも参加下さい。

作成日時 : 2月9日(火) 10:00~11:30 (3月以降は月に1回程度)

場 所 : ふれあいルーム

参 加 者 : 8名(3密防止のため人数制限) 希望者は事前に事務所へご連絡下さい。

福祉施設担当

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介

1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・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 第4土曜日	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

2月(16日以降のみ掲載)

24日(水) 奉仕活動担当者会議 13時30分～ ラポ4F MR1,2

3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3F 研修室1
 10日(水) コーディネーターフォローアップ研修会 13時30分～ ラポ3F 研修室1
 27日(土) 1地区会 10時30分～ 楠葉市民センター
 30日(火) 家事支援担当者会議 13時～ ラポ4F MR1,2
 30日(火) コーディネーター会 14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

1月度運営委員会は1月12日(火)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12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「緊急事態宣言」発出に対応するナルク活動について
- ◆2021年度運営委員の退任、新任候補者の届け出について
- ◆2021年度職務と部門担当及びナルク枚方運営規則第7条1項の改訂について
- ◆新活動(本の朗読テープの紹介)について
- ◆コーディネーターフォローアップ研修の延期について(3月10日(水)予定)
- ◆故高畑名誉会長追悼文集「喜々快々」の会員への貸出しについて