

〈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.286 2021年6月
会員数 716 (男 268 女 448 世帯 492)

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）

私の人生

現役時代、職場対抗のソフトボール大会があり、私の所属チームが優勝しました。面白くなって事業所内でチームを発足させ、地域の大会にも参加するようになりました。

その頃ヘビースモーカーで一日中煙草を吸い、指は黄褐色で灰皿の中は吸い殻がてんこもりでした。これではソフトボールができないのではないかと禁煙を決意し、止めようと努力したが2時間ともたず、何回も挑戦したが無理でした。

そんな時、子供の喉の具合が悪くなり病院に行き診てもらったら、「貴方が喫煙を止めなければ子供さんの喉は良くならない」と云われました。自分の事だけ考えていたのでビックリしました。私の事より子供の心配をしてくれるお医者様は凄いと思い、会社と自宅にカートンで買っていたタバコとライター、灰皿（1個だけ残す）を処分しました。

退職前に、高畑前会長出版のボランティアの本を読み、ああこれいいなーと思いつぐに入会しました。活動内容が分からない中、何かに参加したいと思い会報を見てみると、同好会のウォーキングで吹田のアサヒビール工場見学があり事務所に電話して確認すると、万博前集合でMさんが参加するからMさん宛に行ってくださいと教えてもらい、参加したのがNALC活動の始まりです。

現在はソフトボール中心の生活で、週2～3回の練習と試合を行っており年間100日位で、雨で休むこともあり昨今はコロナ禍で

藤原 和市（9地区）

グラウンドの使用がままならず、今後どうなることやら！

また四国遍路旅も久しぶりで最後になると思いながら、4回目をスタートしました。3月に足摺岬から宇和島まで、従来は1日30km位歩いてきましたが、今回は民宿等の休みが多く1日50km歩いたこともあります。現在、愛媛県が大変な状況下なのでいつ再スタート出来るか分かりません。

九州フェリーの旅も10年間ぐらい続けていますが、コロナ禍で待機中です。

実家（小豆島）の方も2か月に1度帰り、家・庭・墓の掃除、雑務等をこなしています。

NALC活動としては、庭の草抜き、天野川・公園の掃除・会報の手配り・青パトの補助・世話人会、ウォーキングの年2回のリーダーを担当しています。

病気をする暇などありません。しかし悩むことも多くありますが、周りの人に助けられながら人生をエンジョイしています。



ソフトボール大会開会式

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。

◇リモートのすすめ

パソコン指導・リーダー 佐野 友保

簡単に外出できなくなり気が付けば1年以上経ちましたね。

パソコン指導をしていてオンラインとかリモートとか新しい言葉が、メディアを賑わして意味がわかりにくいという声をよく聞きます。

オンラインは、インターネットなどネットワークを使ったものでつながっている感じでしょうか。リモートは離れたところから何かするということになります。



お酒は共有できませんからオンライン飲み会でしょうか。対象で使い分けられていることもありますね。

ナルク新聞を読んでいるとリモート会議をしているという記事をよく見かけるようになりました。リモートをする方法としてZoom（ズーム）やLINE（ライン）などがあります。ナルクでZoomを利用し遠くの方とコミュニケーションを楽しまれている方も多くおられるのに感心したこともあります。

リモートを始めるには、スマホやパソコンでカメラとマイクが最初から内蔵されているものがあればできます。あとは専用ソフトとメールの設定をすれば、いつでも始めることができます。

これから始めようと思われる方は、事務所に申し込んでください。お手伝いいたします。

◇英会話

神崎 富貴子（8 地区）

第1・3日曜日の午前、「ふれあいルーム」でケニアとアメリカの先生に交互に指導していただいています。

昨年からはナルク会員以外の方が4名参加され賑やかになりました。レッスンはテキストを使って行い、ケニアの先生は日常英会話。

アメリカの先生は文法を中心にし、時節の言葉を組み入れて指導していただきます。時には日本と違うお国の話をされると興味をそられ真剣に聞き入ります。

メンバーの中には趣味を持っている人が多いので、写真を見せてもらったり、マジック

を披露してもらったり、旅行が好きなメンバーのお土産話を聞くのも楽しみです。

今はコロナウイルスの影響で明るい話題が聞けないのは残念です。

私は話せる英会話には程遠い現状ですが、聞きとりが出来るようになるのを目指して楽しんでいます。



◇ふれあい散策クラブ「カワセミ」

三津 輝雄（10 地区）

「カワセミ」の活動は新型コロナウイルスの影響で、2020年度は6月長居公園の1回だけに終わり、今年もまだ開催できないのが残念です。

今回は発足時のことを紹介します。会員の高齢化で山歩きは辛い健康のため運動はしたい、普段話す機会がない人とも懇親を持ちたい、などの声が多く、気軽に外出できるようなクラブが要望されていました。

2008年10月に有志9人が集まり、数回の打ち合わせで、【目的】近隣の自然や文化に親しみ、心身の健康と、会員の親睦を深め



長居公園にて

る事 【開催】1・8月除き毎月第4木曜日 【名称】枚方市の鳥「カワセミ」を入れ、ふれあい散策クラブ「カワセミ」と決め、シンボルマークも作成し、12月に設立が決まりました。

2009年2月の第1回開催には46名もの参加者があり、会員の期待度が大きいことが分かりました。

その後、回を重ね2019年2月に100回となり延べ参加者も3千人を超えています。健康・仲間作りのため皆様の参加をお待ちしています。

5年目を迎えた「ナルクすこやか」について 事業担当 和田亮吉

2017年4月から開始された「枚方市介護予防日常生活支援総合事業」を「天の川クラブ」は、地域貢献活動の一環として位置づけ、この事業に取り組むことになり、「生活支援センターナルクすこやか」を立ち上げ、枚方市の認可を受け4年が経過しました。

当時の「天の川クラブ」は、福祉事業活動の経験が無く、運営スタッフの確保（管理責任者・サービス責任者・支援員）、関係書類の作成、備品の調達など苦心しましたが、市の担当者や地域包括支援センターからのアドバイスを受け、暗中模索をしながら生活支援活動をスタートしました。

初年度の数か月は、利用者1～2名の支援のみでしたが、スタッフの弛まぬ努力により活動は徐々に増え今年の3月には33名の支援員が、57名の利用者の方々へ毎週一回、掃除や買い物などの支援が行えるまでになりました。

昨年は、全国的に新型コロナウイルス感染症が発症し、支援時に必要なマスクや消毒液とその携帯用容器等の入手に困難を極めました。多くの方からマスク等の寄贈を頂き、支援活動は滞る事もなく順調に実施できました。

今後も市の関係者や地域包括支援センターのケアマネージャーさんと連絡を密にし、市民に寄り添った福祉活動をより一層拡充していきたいと思っています。

今後とも皆様のご理解とご支援の程、宜しくお願い致します。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2021年4月実績 ◇

296点

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 福祉施設	138 45名	青木 ヤス子	東 好秋	池田 美智子	上田 卓是	岡本 恵子	
		押江 一恵	河上 勲	川元 大生	櫛部 瑞恵	近藤 輝男	
		合田 賢一	酒田 昌子	佐野 友保	澤田 良和	進藤 伊公子	
		平 里美	中馬 妙子	角山 正男	徳丸 洋子	戸出 美穂子	
		西川 昌子	西田 スマコ	浜田 佳代子	濱田 孝夫	濱田 一美	
		林 輝子	林 あけみ	平野 賀世	藤井 千恵子	藤本 秀子	
		藤原 和市	藤原 榮子	松村 サヨ子	松本 幸子	三坂 詔子	
		森脇 富美江	矢倉 達雄	山口 祐右子	山田 倫子	山本 義信	
		山本 美枝子	吉崎 富美子	吉田 千恵子	吉房 勝治郎	四角 利和	
		池田 美智子	上田 卓是	大久保 講造	岡本 俊治	川元 大生	
		澤田 年江	谷脇 文江	西川 昌子	蜂谷 直孝	林 あけみ	
		上延 淳子	平 里美	角山 正男	人見 眞佐子		
		池上 愛子	石西 正子	宇仁 義明	梅田 壽雄	岡村 きよみ	
2 送迎	54 10名	岡本 年昭	亀田 美穂子	神崎 富貴子	久世 裕子	古布 啓治	
		後藤 真志子	柴野 光子	下村 和子	進藤 伊公子	竹内 照恵	
		土江 幸子	富平 恵理子	西川 和恵	西村 沢子	濱田 一美	
		人見 眞佐子	広瀬 祥子	牧野 宏治	三塩 美津江	三宅 順子	
		宮崎 清志	向井 範雄	矢野 紀之	山添 栄造	山田 徹	
8 コーディネート	4/4名						
9 事務所当番 事務所作業	100 30名						

◇ 奉仕活動 2021年4月実績 ◇

517点

提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1 福祉施設 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	8 5名	植本 壽満枝	神崎 富貴子	近藤 秀子	澤田 年江	和田 喜代美
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	75 11名	上田 卓是 松原 裕次 吉田 一雄	遠藤 保江 三津 輝雄	古布 啓治 宮崎 清志	佐藤 義孝 森井 禮子	濱田 孝夫 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	54 41名	青木 宏平 上田 卓是 遠藤 智多子 神崎 正人 坂本 和子 富田 靖 林 輝子 南谷 登代子 山本 美代子	青木 ヤス子 上延 淳子 押谷 敏子 神崎 富貴子 澤田 良和 中村 好宏 藤原 和子 山口 祐右子	東 好秋 内堀 サヨミ 加納 勝子 古布 啓治 澤田 年江 中村 久二子 松村 サヨ子 山田 徹	稲寄 則子 宇仁 義明 河上 勲 近藤 輝男 中馬 妙子 浜田 佳代子 松本 輝夫 山田 倫子	今西 邦弘 梅岡 昌美 川上 一富貴 近藤 秀子 東平 順子 濱田 一美 三津 輝雄 山本 貴代子
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	76 32名	青木 宏平 上田 卓是 古布 啓治 西村 輝雄 三津 輝雄 山田 徹 四角 利和	青木 ヤス子 梅岡 昌美 谷脇 文江 蜂谷 直孝 宮崎 清志 山田 倫子 和田 亮吉	秋山 季久雄 大亀 恵子 中馬 妙子 蜂谷 照美 向井 範雄 吉崎 富美子	池田 勝代 岡村 きよみ 西尾 千鶴子 藤原 和子 向井 明美 吉田 一雄	今井 洋三 川元 大生 西川 美代子 前野 みよ子 山科 初子 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	304 110名	相澤 三保子 井口 保子 今井 洋三 梅岡 昌美 岡村 きよみ 亀田 美穂子 神崎 富貴子 光明 幸子 酒井 靖子 澤田 年江 平 里美 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 野村 文夫 平井 貞子 古武 由紀子 三坂 詔子 向井 範雄 山下 徳子 山本 美代子 吉澤 里美	青木 宏平 池上 愛子 今西 邦弘 梅田 壽雄 岡本 年昭 河合 ハツノ 熊岡 浪恵 小林 久美子 坂田 貴美子 四方 快枝 高石 裕子 玉里 幸子 徳丸 洋子 中村 好宏 蜂谷 直孝 廣田 靖子 本多 澄子 三津 輝雄 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉田 一雄	秋山 季久雄 池淵 洋子 植木 美恵子 浦口 紀子 奥嶋 寛司 河上 勲 庫本 方明 近藤 輝男 坂本 寿美 柴野 光子 高橋 保 塚本 キヨミ 中嶋 庸子 西川 昌子 濱田 一美 福山 佐和子 松下 喜久子 美濃 和香子 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉房 勝治郎	明智 千佳 一宮 順世 植本 壽満枝 大谷 和代 奥野 忠子 川元 大生 倉森 孝夫 近藤 秀子 佐々田 雅春 清水 喜久子 高橋 浩子 辻 洋子 中谷 泰子 西邨 幸子 林 輝子 福山 詔子 松村 サヨ子 宮崎 清志 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 四角 利和	東 好秋 井上 行弘 宇仁 義明 岡村 勝二 押江 一恵 神崎 正人 栗谷 加代子 合田 賢一 佐藤 義孝 進藤 伊公子 谷脇 文江 角山 正男 仲田 ミチ工 根来 和子 人見 眞佐子 藤原 和子 松本 輝夫 宮本 利明 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子 和田 亮吉

5月の同好会活動内容 (0名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務局まで）	
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・シーズ 名	5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。引き続き6月20日まで自粛します。それ以降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
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	7月2日⇒9日に変更。	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	5月・6月の例会は中止です。7月の行先は6月予定の「大和三山」に変更します。7月15日（木）JR京橋駅8時30分集合	
カワセミ 名		
JR旅の会 名		
ゴルフ 名		
盆踊り 名		ふれあいルーム
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

日常生活で生かす傾聴ボランティア・講習会のお知らせ

日 時：2021年7月2日（金）13時50分～15時40分
（入場開始 13時30分から）

場 所：ラポールひらかた3階 研修室 1

講 師：NPO法人 吹田傾聴「ほほえみ」 長谷川 美津代 先生

定 員：40名（先着順） 申し込み締め切り 6月28日（月）

受講料：無料

※詳細は折込チラシを参照

会員研修担当：西川 昌子

※5月の誕生月カードの作者が石西修作さんになっていましたが、正しくは本多澄子さんでした。
訂正してお詫び申し上げます。

◇「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
堀部 洋一	眞由美	枚方市岡南町 (5)	

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	9時～10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	9時～10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	9時～10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

※ 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

6月(16日以降のみ掲載)

16日(水)	奉仕活動・絵手紙制作	10時～	ふれあいルーム
24日(木)	枚方市生活支援員養成研修	9時50分～	旧メセナひらかた
25日(金)	同上	同上	同上
25日(金)	定時総会書面表決締切		
29日(火)	奉仕活動担当学会議	13時30分～	ラポ4F MR1,2

7月

2日(金)	傾聴ボランティア講習会	13時50分～	ラポ3F 研修室1
3日(土)	2地区会	11時30分～	かごの屋くずは店
5日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
12日(月)	運営委員会	13時30分	ラポ3F 研修室1
27日(火)	家事支援担当学会議	13時～	ラポ3F 研修室1
27日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ3F 研修室1

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

5月度運営委員会は5月10日(月)に、運営委員24名及びオブザーバーとして新運営委員候補者4名を含め計28名を2グループに分けて開催。次の事項を検討し承認されました。

- ◆2021年4月の時間預託活動・奉仕活動報告・入退会者報告について
- ◆2021年4月の会計報告について
- ◆コロナ感染拡大による2021年度(第27回)定時総会の中止について
- ◆2021年度(第27回)定時総会中止による「書面表決」の実施について
- ◆「緊急事態宣言」発出に対応するナルク活動について
- ◆ナルクデー(5月15日(土))の延期について
- ◆枚方市生活支援員養成研修の実施について(6月24日(木)・25日(金))
- ◆2020年度会計監査結果報告について