

〈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.292 2021年12月
会員数702 (男261 女441 世帯486)

ボランティアの
ご利用申込は お早めに！
NALC「天の川クラブ」

〒573-8790
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）

菊との出会い

私の「菊との出会い」は40代後半の頃でした。

勤務先の人事異動で工場長に赴任した時、製造課の課員で、協調性に少し問題がある従業員が菊作りをしていると聞き、その従業員と私とのコミュニケーション構築の一環として、工場の緑地スペースで菊作りをする事にしました。

春に2～3個の大菊苗を工場に持って来てもらい、我が家にも数個持ち帰り、彼に工場での菊の世話をしてもらって、見聞してきた事を我が家の菊で実践するスタイルで開始したのが出会いの第一歩。

秋になって大菊盆養三本仕立ての菊が開花すると、貧弱で弱々しい菊花でしたが、珍しいものですから職場の社員や、我が家の周りの人から「お褒めの言葉」を頂き、この誉め言葉が菊作り継続の要因となりました。

その年以降は公私ともに菊作りをする余裕の時間もなく、細々と菊栽培はしていました。

次の転機になったのは60代半ばの「退職」でした。

私の退職時期の数年前から、枚方市教育委員会では市花である「菊」を広める「学校菊作り活動」が小・中学校で始めていました。

校区コミュニティ協議会の役員さんから、私が退職すれば直ちに校区コミュニティの役員と小学校の菊指導ボランティアをして欲しいとの要請があり、退職と同時に校区コミュニティの活動と小学校の菊作りが始まりました。

この頃から枚方市菊花展に出展する様にな

川元 大生（4地区）

りました。

出展をしていると出展作品の前に名札が記載してあるので知人・友人から「菊見たよ」のコメントを頂き、出来の悪い菊を出展しない様に努力をしないといけなくなって、菊作りに費やす時間が多くなってきました。

一方、NALCのウォーキングは楽しみにしているサークルですが、菊作りで手間のかかる作業の時期（特に、5月、10月）は行楽シーズンでもあり、その他の行事も重なって、ウォーキングに参加出来ない状態が続いています。

NALCウォーキングで「葛城山のツツジ」「大台ヶ原の紅葉」は参加したかった行先だったので参加が出来ず、今でも残念な思いが残っています。

ただ、私は四捨五入すれば80歳の後期高齢者ですので、段々と菊作りが難しくなり、菊鑑賞だけになると思います。



2020年度枚方市長賞受賞

◇ファミリーポート子育て支援

子育て担当 吉崎 富美子

ファミリーポートひらかたの子育て支援活動は2011年2月からスタートし10年以上続いています。今回のコロナ禍の為、室内での活動は約2年間休止になっています。

早くコロナが収束し再会できる日を願っています。

ひとり黙々と楽しく遊ぶお子さん、常に身近に親御さんがいなければ不安がるお子さんもおられます。

親子別々の部屋に離れての勉強会では、約40分近く泣き続ける子どもさんもあり親を慕って泣いてくれるのも低学年までかな？と思いつながらおもちゃで遊んだり、本読みした

りして童心に戻れる楽しいひと時です。

どこの親御さんも健全な親子関係、楽しく子育てをしながら情緒豊に成長してほしいと願っている様子が私達にも伝わってきます。一緒に過ごした子ども達の成長が楽しみです。



◇大和三山ウォーク

中馬 妙子 (4地区)

長かったコロナ自粛が解け、中止続きだったウォーキングがやっと再開。10月21日大和三山へ。10月になっても30度の真夏日続きに不安を感じていたが、なんと突然の秋！

当日は最高のウォーキング日和となり12人で出発。大和三山は、奈良盆地南部の飛鳥周辺にそびえる3体の山々の総称で、耳成山、香具山、畝傍山。一番高い畝傍山でも30分ほど



で登れます。澄んだ空気を吸って素晴らしい自然を満喫しました。一面に広がる可憐なコスモスを眺めながらのお弁当は、梅干しのおにぎりだけで最高！ウォーキングは、先頭に行くリーダーが後ろを気遣い、最後尾には常に見守りの男性がいてくれるので歩き遅れても大丈夫です。これからウォーキングに最適な季節、皆さんもぜひ一緒にしませんか。

◇3拠点合同ゴルフコンペ

梅田 壽雄 (4地区)

絶好のゴルフ日和に恵まれた10月18日牧野パークゴルフ場で恒例の3拠点合同(寝屋川・交野・枚方)コンペが開催されました。今回も26名が参加され、緊急事態宣言解除後とはいえ参加者は入場の際には、検温・3密回避・マスク着用等感染には十分な配慮がされ同じ人に2回も挨拶をする珍事もありました。優勝は交野拠点の連覇で入会間もない中井氏(交野)、準優勝は平嶺氏(寝屋川)3位今泉氏(寝屋川)でした。



今回も懇親会は出来ませんでした。プレイを通じて拠点間の仲間意識また会員同士の絆は一層強まったと感じました。残念なことに枚方拠点は2016年以降6年間優勝から見放されています。ゴルフ愛好の皆さん来年こそ枚方拠点からの優勝を目指し挑戦しようではありませんか。

なお、来年は4月18日(単独)10月17日(拠点合同)開催予定です。

◇コーディネーター養成講座を受けて

奥野 勇（4地区）

私は地域の支え合う活動「おたすけメイト」を立ち上げ、コーディネーターを担当する心得や注意すべきことなどを勉強したいと思い参加しました。

講座の受講者は14名で、西村本部理事を始めとした講師やお世話の方で盛況でした。

はじめにナルクの理念や社会への奉仕活動、会員相互の支え合う時間預託活動について説明されました。

更に家事・介助支援活動について具体的な例を挙げて、依頼者に複数のボランティアが別々に支援する場合にトラブルを避けるため支援の仕方にあまり差がないように情報の共

有を図るようコーディネーターは注意すべきことなどが話されました。

午後からはコーディネーターの作業手順と心得について説明の後、4名の4グループに分かれて利用者とコーディネーターのロールプレイングを行いました。



ロールプレイング

※1月からホームページをリニューアルの予定です。

枚方拠点の賛助
会員（敬称略）

サンセール香里園 エイジフリー・ライフ星が丘 エバーライフ御殿山
ファミリーポートひらかた ディサービスえみふる

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2021年10月実績 ◇

合計 340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 福祉施設 | 214 58名 | 相澤 三保子 | 青木 ヤス子 | 東 好秋 | 荒尾 忠彦 | 井口 保子 | | |
| | | | 池田 美智子 | 井上 由美子 | 岩崎 澄子 | 上西 宏矩 | 大地 祐子 | | |
| | | | 奥嶋 寛司 | 押江 一恵 | 河上 勲 | 北川 忠雄 | 久我 千穂 | | |
| | | | 古布 啓治 | 近藤 輝男 | 合田 賢一 | 酒田 昌子 | 佐藤 義孝 | | |
| | | | 澤田 良和 | 平 里美 | 谷垣 孝子 | 中馬 妙子 | 角山 正男 | | |
| | | | 徳丸 洋子 | 永吉 悦子 | 西川 昌子 | 野口 聖子 | 浜田 佳代子 | | |
| | | | 濱田 孝夫 | 濱田 一美 | 林 輝子 | 林 あけみ | 平野 賀世 | | |
| | | | 廣瀬 光男 | 福山 寿一 | 藤井 千恵子 | 藤本 秀子 | 藤原 和市 | | |
| | | | 藤原 榮子 | 正岡 哲也 | 松村 サヨ子 | 松本 輝夫 | 松本 幸子 | | |
| | | | 三坂 詔子 | 森本 賢二 | 森脇 富美江 | 矢倉 達雄 | 山口 喬彦 | | |
| | | | 山口 祐右子 | 山下 徳子 | 山田 倫子 | 山本 義信 | 吉崎 富美子 | | |
| | | | 吉田 千恵子 | 吉房 勝治郎 | 和田 亮吉 | | | | |
| | | | 2 | 送迎 | 19/4名 | 池田 美智子 | 大久保 講造 | 西川 昌子 | 蜂谷 直孝 |
| | | | 8 | コーディネート | 3/2名 | 東 好秋 | 角山 正男 | | |
| 9 | 事務所当番 事務所作業 | 104 29名 | 池上 愛子 | 岩井 美栄子 | 梅田 壽雄 | 岡村 きよみ | 岡本 年昭 | | |
| | | | 奥嶋 寛司 | 笠井 くみ子 | 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 | 竹内 照恵 | | |
| | | | 土江 幸子 | 富平 恵理子 | 西村 沢子 | 橋本 政喜 | 濱田 一美 | | |
| | | | 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 | | | |

◇ 奉仕活動 2021年10月実績 ◇

合計 681点

| 区分 提供活動 | 点数 | 活動会員の氏名(50音順、敬称略) | | | | |
|---|-------------|--|--|---|---|--|
| 1 福祉活動 | 13/ 5名 | 伊藤 伸枝 | 今栄 菊子 | 植本 壽満枝 | 近藤 秀子 | 山本 典子 |
| 2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援 | 87 11名 | 東 好秋 濱田 孝夫 森本 賢二 | 上田 卓晃 松原 裕次 | 遠藤 保江 三津 輝雄 | 古布 啓治 宮崎 清志 | 佐藤 義孝 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 | 75 45名 | 青木 宏平 今西 邦弘 遠藤 智多子 河上 祐子 近藤 輝男 竹川 志出子 野口 聖子 藤原 和市 山田 徹 | 青木 ヤス子 上田 卓晃 押谷 敏子 川上 一富實 近藤 秀子 富平 信行 浜田 佳代子 松葉井 昌代 山田 倫子 | 明智 千佳 上延 淳子 影山 信子 神崎 富貴子 坂本 和子 中谷 泰子 濱田 一美 松村 サヨ子 山本 貴代子 | 東 好秋 宇仁 義明 加納 勝子 木村 勝 柴野 光子 中村 久二子 林 輝子 松本 輝夫 山本 典子 | 稲寄 則子 梅岡 昌美 河上 勲 古布 啓治 竹川 光允 西川 昌子 廣田 靖子 三津 輝雄 山本 美代子 |
| 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 | 62 27名 | 秋山 季久雄 大亀 恵子 谷脇 文江 蜂谷 直孝 宮崎 清志 吉崎 富美子 | 池田 勝代 岡村 きよみ 中馬 妙子 蜂谷 照美 向井 範雄 四角 利和 | 今井 洋三 川上 一富實 西尾 千鶴子 藤原 和市 向井 明美 | 上田 卓晃 川元 大生 西川 美代子 前野 みよ子 山科 初子 | 梅岡 昌美 古布 啓治 西村 輝雄 三津 輝雄 山田 徹 |
| 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 | 444 129名 | 相澤 三保子 明智 千佳 石西 正子 今西 邦弘 梅岡 昌美 岡村 勝二 押江 一恵 川元 大生 庫本 方明 近藤 輝男 坂本 寿美 四方 快枝 高石 裕子 谷脇 文江 角山 正男 仲田 ミチ工 西村 沢子 濱田 一美 福山 佐和子 前野 みよ子 三坂 詔子 宮崎 清志 山崎 健 山本 義信 横田 由美子 吉田 一雄 | 青木 宏平 東 好秋 一宮 順世 植本 美恵子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 加納 勝子 神崎 正人 栗谷 加代子 近藤 秀子 佐々田 雅春 柴野 光子 高橋 保 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 仁波 正之 林 輝子 福山 喆子 松下 喜久子 三塩 美津江 宮本 利明 山下 千賀子 山本 美枝子 横山 みゆき 吉房 勝治郎 | 青木 ヤス子 井口 保子 稲寄 則子 上延 淳子 浦口 紀子 岡本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 光明 幸子 合田 賢一 佐藤 義孝 清水 喜久子 高橋 浩子 玉里 幸子 徳丸 洋子 中村 好宏 根来 和子 人見 眞佐子 藤井 史子 松葉井 昌代 三津 輝雄 向井 範雄 山下 徳子 山本 貴代子 山本 美代子 吉崎 秀子 四角 利和 | 秋山 季久雄 池上 愛子 井上 行弘 植本 壽満枝 遠藤 智多子 奥嶋 寛司 河合 ハツノ 木村 勝 小林 久美子 酒井 靖子 佐野 友保 杉原 トモ子 竹川 光允 塚本 キヨミ 中嶋 庸子 西川 昌子 野村 文夫 平井 貞子 藤原 和市 松村 サヨ子 美濃 和香子 森本 賢二 山田 徹 山本 美代子 吉崎 富美子 和田 亮吉 | 秋山 京子 池淵 洋子 今井 洋三 宇仁 義明 大谷 和代 奥野 忠子 河上 勲 熊岡 浪恵 古布 啓治 坂田 貴美子 澤田 年江 平 里美 竹川 志出子 辻 洋子 中谷 泰子 西邨 幸子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 古武 由紀子 松本 輝夫 三宅 順子 山口 祐右子 山田 倫子 行元 東洋 吉澤 里美 |

◇ 1 地区会

- ☆日 時 10月30日(土) 10時~11時40分
- ☆場 所 楠葉生涯学習市民センター 第5集会室
- ☆参加者 35名
- ☆実施内容 「天の川クラブ」の近況報告 青木代表
 - ・活動の報告の問題点とお願い 角山副代表
 - ・1地区内の活動における問題点とお願い 山田世話人代表



マジック 村田 圭子会員

11月の同好会活動内容(262名)

| 同好会名 | 活動内容（お問い合わせは事務所まで） | 次月予定 |
|---------------|--|------------------------|
| 囲碁・将棋 4名 | 18日 19日 特になし | 1月20日 ふれあいルーム |
| 英会話 19名 | 7日 21日 交通に関するロールプレイングを行う。エリック先生が作ったお米を皆に持ってきてくれました。 | 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 10名 | 16日 7カ月ぶりの再開。楠葉（1地区）から5名の参加、店は貸し切りで賑やかにスタート。ああ楽し、ヤレ楽し「カラオケ」ビールも最高 | 1月4、18日 「エミ」 |
| 組ひも 7名 | 11月15日 新人さんもベテランさんもお互いに助け合いながら作品を仕上げました。 | 1月17日 ふれあいルーム |
| コスモス 9名 | 13日 久しぶりの集い。近況報告で盛り上がりました。 | ふれあいルーム |
| オカリナ 7名 | 7日 21日 口体操、空で言える様に練習しましょう！ もみじ、ちいさい秋みつけた、四季の歌、いい日を練習しました。 | 1月16、30日 ふれあいルーム |
| 野菊の会 名 | 活動なし | 1月25日 ふれあいルーム |
| マジック 20名 | 5日 19日 先日作ったジャンボトランプを使って「トランプの大予言」の練習と「紅白2枚ハンカチ」を復習しました。 | 1月7、21日 ふれあいルーム |
| 水切り絵 6名 | 24日 皆さんで干支の虎を、試行錯誤しながら仕上げようとがんばりました。 | 1月26日 ふれあいルーム |
| 絵手紙 11名 | 22日 寅年にちなんだ絵手紙を3種つくりました。 | 1月24日 ふれあいルーム |
| 卓球 29名 | 13、20、27日 9時からラジオ体操。10分ずつ交替で相手を変えて練習。ダブルスで試合。楽しい2時間45分で～す。 | 1月8、15、22 29日 サプリ村野 |
| テニス 20名 | 3日 24日 コロナも少し落ちついてきて、テニスを楽しんでいます。24日は風が強くボールが流されて困りました。 | 1月12、19日 |
| ウォーキング 20名 | 18日 大原から鞍馬まで歩き、紅葉やいちよの黄色を楽しんできました。12月は交野の山歩きと温泉で忘年会です。 | 1月20日 |
| カワセミ 36名 | 25日 河内西国三十三所観世音巡り及び山田池公園。12月は京都堀川、西陣、白峰神宮、御所を散策。京阪三条駅中央改札10時。 | 1月は休会 |
| 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 | ふれあいルーム |
| 健康体操 33名 | 9、16、30日 冬到来、新型コロナに加えインフルエンザの季節です。栄養をとり、体を動かし、免疫力を高めましょう。 | 1月11、18 25 ラポール |
| 健康麻雀 22名 | 20日 27日 楽しみながら卓を囲んでいるが、あがり役の種類を覚えるようにと講師にアドバイスを受けているがなかなか難しい課題である。 | 1月15、22日 ふれあいルーム |
| ウクレレ 7名 | 8日 26日 クリスマス曲の練習をしました。 | 1月10、28日 サプリ村野 |

◇9地区会

- ☆日 時 11月11日（木） 10時30分～14時
 ☆場 所 東香里元町会館
 ☆参加人員 28名
 ☆実施内容 「天の川クラブ」青木代表挨拶及び活動報告
 ・講演：「今昔 お金の話あれこれ!!」
 講師 塩川幸男会員
 ・昼食懇親（初参加者自己紹介、
 創作ビンゴゲーム他）



◇「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 |
|----------|-------------|----------|-------------|
| 渋谷 淳 | 枚方市東香里南町(9) | 大西 久榮 | 枚方市山之上東町(6) |
| 國吉 芳江 | 枚方市伊加賀寿町(5) | 田淵 信夫 和子 | 枚方市三栗(3) |

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) | 指定の火曜日 | 10時30分～1時間 | サプリ村野 |
| 施設向け絵手紙制作 | 第2火曜日(1月は休み) | 10時～12時 | ふれあいルーム |
| ふれあいルームの日 | 第2木曜日 | 10時～15日 | ふれあいルーム |

※ 新型コロナウイルスの影響で変更する場合がありますので、確認してください

12月(16日以降分のみ掲載)

28日(火) 事務所納め

1月

| | | | |
|--------|-----------|---------|------------|
| 4日(火) | スタッフ会 | 13時～ | ふれあいルーム |
| 6日(木) | 事務所初め | | |
| 11日(火) | 運営委員会 | 13時30分～ | ラポ4F MR1・2 |
| 25日(火) | コーディネーター会 | 14時30分～ | ラポ4F MR1・2 |

※ 年末年始休暇 12月29日(水)～1月5日(水)

◇「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8日(月)に、運営委員20名出席して開催。

次の事項を検討し承認されました。

- ◆2021年10月の時間預託活動・奉仕活動報告・入退会者報告・会計報告について
- ◆会員増強特別キャンペーンの実施について(11月15日～2月28日)
- ◆2022年度定時総会日程と会場について
- ◆ナルク本部理事会の報告について
- ◆10月度奉仕活動担当者会議の報告について
- ◆枚方市生活支援員養成研修の受講者申込状況について
- ◆コーディネーター養成講座受講者申込状況について