

〈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.284 2021年4月
会員数 718(男269 女449 世帯493)

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）

ナルクの原点

1994年7月WAC設立総会、当時の高畑会長のボランティア理念に感銘を受けた人々が会場に溢れました。「自立・奉仕・助け合い」自分の自由になる時間を少しだけ割いて必要とする人の手助けをする。その活動は貯金のように貯えられて、自分が必要になったときにサービスが受けられる時間預託制度がうたわれています。

一番嬉しかったことは、気軽に立ち寄れる市内の事務所を文化住宅に構えることが出来たことです。また、電話当番をして頂ける人がぼつぼつ増えて来たことです。

ひたすら『計画・実行・反省・掘り起こし』の繰り返しでした。自分で動いて確かめる行動をすることで、周りからはいろいろ教えられることばかりでした。

自分たちに出来ることは何だろうか、女性の場合は家事仕事が入り易いと思いました。いつも思うことですが女性の力は大きいです。考え方が柔軟で素早い動きをしてくれました。男性は力仕事や外の庭仕事から始めました。

依頼電話の返信や本部からの連絡事項の整理は終業後8時頃までかかりました。若かったから出来たことだと思います。

翌年1月17日、阪神淡路大震災が発生したので、本部の指示に従い京阪天満橋駅、淀屋橋駅での街頭募金活動をしたことや被災地での炊き出し、壊れた家の片づけ、話し相手などの支援活動は忘れられないことです。

小山 晃（7地区）

そんな時、高齢の母親の介護をしている会員から家事支援の依頼があり3名が支援に関わりました。この会員の依頼がきっかけになり知



り合いの方から次々と提供依頼が入り本格的に会員相互扶助活動が始動しました。

提供者探し、今でいうコーディネーターが難しく苦労しました。介護ボランティア調査アンケートを実施したのはこの頃です。

狭い事務所でしたが月1回の会議は堅持しました。膝を交えてじっくりと話せる会議の場は大切と思ったからです。

1998年、WACから独立してNALCが発足しました。会員数は増え、組織体系の整備も進み、活動内容の充実、ボランティア団体として体が整っていきました。

WAC発足から4年間は無我夢中で走り続けた毎日でしたが、ナルクの基盤づくりの一部に関わって来たとの思いがあります。

今はコロナ禍がボランティア活動を邪魔していますが、一日も早く収束して皆んな笑顔で力を出せる日が来ることを願っています。

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。

◇青色防犯パトロールに参加して

青色防犯パトロールに参加のキッカケは、同じ地区の先輩会員に紹介されたことです。確か2018年3月から開始しましたので、約3年が経過します。

このパトロールは、自家用車のルーフに青色のパトライトを取り付け、左右のドアに“NALC「天の川クラブ」防犯パトロール中”のステッカーを貼ります。

そして、青パト専用のベストと帽子をかぶり、大阪府警の認可の「パトロール実施者証」を携帯します。車には必ず同乗者が乗り安全を確認します。私の場合は家内をパートナーに、週1回1時間のパトロールを実行しております。

サブリーダー 吉田 一雄

巡回地区は、長尾小学校から家具団地を経由して長尾西小、田の口小、菅原東小、津田小、藤阪小でパトロール時間は子ども達が下校する午後2時半から3時半です。

パトロール中、子ども達が立ち止って手を振ってくれることが最高の喜びです。

今後も「安心・安全なまちづくり」のため、また子どもの「安全見守りと街頭犯罪の抑止力」として社会貢献のため青色防犯パトロールグループ53名・登録車16台は頑張ります。



◇水切り絵

水切り絵同好会に参加して約3年になります。元々、絵心もなく大丈夫かなと不安でしたが皆さんに支えられ最近はずいぶん進んでいる感じがしています。



新聞のカラー紙面を利用して日本の伝統イベント・四季の花や果物等々を葉書に各々の感性で仕上げていきます。年金生活者にとって身近な材料で出来るのはとても魅力的ですし、きっと長く続けていける要因になるのかもしれませんが。

リーダー 大谷 和代

ある方は老人施設にボランティアに行かれる際に、季節にあった水切り絵の下準備をされ、当日に出来上がる様に段取りをして皆さんに大変喜ばれておられました。人を癒すという役目を果たされて本当に素敵な活動をされています。

私はまだまだ足元にも及びませんが目標を高く持って励みたいと思っております。

コロナ禍で同好会の活動も制限され残念な日々が続いております。私も今まで感じませんでしたが、友人とお話したり、お食事したり、スポーツを楽しんだり、以前の生活に一日も早く戻りたいと願っております。

【寄稿】 コロナ禍に想う

コロナ禍によって私たちの生活様式も大きく変わりました。不要不急の外出は自粛するように心掛けています。

ナルクの活動も休止になり、毎回楽しみにしていた「健康マージャン」や事務所の日直当番もなくなり寂しいです。

また、趣味の絵画教室も昨年からお休みのため、自宅の「アトリエ」にこもり描いていますが、最近ではスケッチに出掛けられず描く材料に困っています。花屋の店先に春を告げる明るい花々が並びようになったので、ふと足を止めて数本買い、それをデッサンしています。その時は心が満たされます。

庭の白梅も美しく咲きほころび、時々メジロが来る時節となりました。

今日は久しぶりに暖かかったので庭に出て日光浴をしていると、昨年楽しませてくれた草花が芽を吹き、その先に小さな花のつぼみ

玉里 幸子 (3地区)

を見つけました。春はもうそこまで来ているなぁと嬉しくなりました。

待望のワクチンが日本に届き、3月から順次接種されることに決まりましたので、一日も早くコロナ感染が収束に向かい、ナルク活動も以前に戻り、そしてスケッチに行ける日が来ることを楽しみにしています。

写真は昨年11月、枚方市民絵画展に出展した「大山崎山荘（京都）」の油絵です。4月はふれあいルームにも展示していますので見て頂きたいと思っております。

※編集者注：この寄稿文は2月20日に書かれたものです。



◇コーディネーターフォローアップ研修 進藤 伊公子（3地区）

3月10日、32名が参加し、ラポールひらかたで行われました。最初に西村順子理事の講義で始まり、コロナ禍での活動紹介があり、芦屋の「はがきでこんにちは」は利用者とのコミュニケーションがとれ好評とのことでした。

「天の川クラブ」でも福祉施設に2月から絵手紙を贈り喜んでいただき、生活援助事業「すこやか」は5年目を迎えコロナ禍の中でも順調に続けていると報告がありました。

後半はコーディネーター記録の手順や各書式の

の説明がありました。

質疑応答も活発にあり、会員研修担当者によるロールプレイングで利用者、コーディネーター、提供者の活動の在り方や忘れていた事が思い出され、とても解りやすく感謝の気持ちで終わられました。



【寄稿】ナルクと私

佐々木 章子 アメリカ・デンバー在住

私がナルクや会員の方たちと出会ったのは、母が亡くなってしばらくのことでした。2016年、実家に一時帰国した時、たった1か月半前に草抜きしたばかりなのに、雑草が多いことに驚き、除草管理が欠かせないと感じました。

考えあぐねていたところへ、隣の方からナルクに頼むと良いのではないかと提案がありました。

全く聞きなれない言葉であり何語かも分かりませんでした。コーディネーターをご紹介してもらいました。事務所へ同行いただき、当時の代表・副代表や運営委員の方たちと会うことができ、月に一度の庭の手入れをお願いしました。

その結果、5名の会員にお世話になることになりました。そのうち3名は母が熱心に通っていた混声・女声コーラスの仲間で、以前に枚方市の在宅生活援助で網戸の清掃に来ていただいていた人もいました。

それから月日が流れ、この方たちとは一時帰

国時にアメリカ人の夫も交えてお付き合いするようになりました。

さらに、公園の清掃にも参加させていただき、2019年には夫と4か月半滞在し、私もナルクを通して庭の手入れのお手伝いをしたり、多くの会員の方たちと知り合うチャンスがありました。

2020年はコロナ禍で日本も米国も鎖国同然となり帰国することはできなかったが、今後こういった方たちとの出会いを大切にしていきたいです。

ナルクへは必要性に迫られて入会しましたが、この5年間に、地域に密着し生きいきとした関係の構築や充実・喜びを思いもかけずもたらしてくれました。

いつもお世話になっている皆さんだけでなく、ナルク会員の皆様、これからもよろしくお願いします。

最後になりましたが、いろいろとお世話になったUさんが天に召され、ご平安をお祈りいたします。

「ナルクデー」のご案内

☆実施日：5月15日（土）＊雨天の場合は翌週22日（土）に順延

☆詳細は、同封の案内チラシをご参照ください。

☆参加される方は、5月7日（金）までに事務所へご連絡ください。

奉仕活動担当 青木 宏平

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2021年2月実績 ◇

合計 127点

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	30 12名	東 好秋 角山 正男 山本 義信	梅田 壽雄 徳丸 洋子 吉田 千恵子	櫛部 瑞恵 林 輝子	佐野 友保 森脇 富美江	平 里美 山田 倫子
2 送迎	46 7名	池田 美智子 西川 昌子	上田 卓晃 林 あけみ	岡本 俊治	川元 大生	谷脇 文江
8 コーディネート	3/3名	東 好秋	川元 大生	廣瀬 光男		
9 事務所当番 事務所作業	48 20名	池上 愛子 神崎 富貴子 竹内 照恵 広瀬 祥子	宇仁 義明 木村 幸弘 土江 幸子 向井 範雄	梅田 壽雄 久世 裕子 富平 恵理子 矢野 紀之	岡村 きよみ 古布 啓治 西村 沢子 山添 栄造	亀田 美穂子 柴野 光子 濱田 一美 山田 徹

◇ 奉仕活動 2021年2月実績 ◇

合計 475点

提供活動	点数/名	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1 福祉施設	35/4名	神崎 富貴子	澤田 年江	高附 加智子	和田 喜代美	
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援 いきいき広場	49 7名	遠藤 保江 森井 禮子	古布 啓治 森本 賢二	佐藤 義孝	濱田 孝夫	三津 輝雄
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	78 46名	青木 宏平 上田 卓晃 押谷 敏子 木村 勝 坂本 和子 竹川 志出子 浜田 佳代子 松下 喜久子 山口 祐右子 吉田 千恵子	青木 ヤス子 上延 淳子 影山 信子 小林 稔 四方 快枝 中馬 妙子 濱田 一美 松葉井 昌代 山田 徹	明智 千佳 宇仁 義明 香月 俊彦 小林 喜枝子 平 里美 角山 正男 林 輝子 松村 サヨ子 山田 倫子	東 好秋 梅岡 昌美 加納 勝子 古布 啓治 高木 永子 東平 順子 廣田 靖子 松本 輝夫 山本 貴代子	稲寄 則子 遠藤 智多子 川上 一富實 近藤 輝男 高橋 敏子 西川 昌子 藤原 和子 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 NALCすこやか	62 23名	青木 宏平 古布 啓治 西川 美代子 森脇 富美江 吉田 一雄	青木 ヤス子 近藤 秀子 蜂谷 直孝 山田 徹 吉田 佐知子	植本 壽満枝 下村 和子 蜂谷 照美 山田 倫子 和田 亮吉	梅岡 昌美 高木 永子 前野 みよ子 山本 典子	大亀 恵子 谷脇 文江 宮崎 清志 吉崎 富美子
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	251 108名	相澤 三保子 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 後藤 真志子 佐藤 義孝 高石 裕子 玉里 幸子 徳丸 洋子 中村 好宏 根来 和子 人見 真佐子 本多 澄子 美濃 和香子 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美	青木 宏平 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 酒井 靖子 澤田 年江 高橋 保 塚本 キヨミ 中嶋 庸子 西川 昌子 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 ヤス子 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 坂田 貴美子 四方 快枝 高橋 浩子 辻 洋子 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 坂本 寿美 清水 喜久子 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 松本 輝夫 宮本 利明 山下 千賀子 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 佐々田 雅春 平 里美 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 仁波 正之 林 輝子 藤原 和子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子

3月の同好会活動内容 (195名)

報告

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	5月予定
囲碁・将棋 3名	12日 3人で行いました。	5月14日 ふれあいルーム
英会話 20名	7、21日 久しぶりの教室なので近況報告や今年の決意などを話しました。	5月2、16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 名	木々が芽を吹き、鶯がさえずりを練習するが如くマイクを握り声を出し始めましょう。（必須：歌うときはマスク着用）	5月6、20日 「エミ」
組ひも 7名	久しぶりの同好会。元気な方々に会えて、皆さん楽しく作品を仕上げました。	5月17日 ふれあいルーム
コスモス 名	活動なし。	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 7名	23日 うすべに色のハナカイドウが咲きました。ようやく春です。野菊の会も再開しておけいこが始まりました。	5月25日 ふれあいルーム
マジック 16名	3月5、19日 「ミッキーマウス」の新しいマジックに先生から素材を準備していただき、先生の優しさと器用さに触れました。	5月7、14日 ふれあいルーム
水切り絵 7名	24日 久しぶりにお会いしたので今回は自由なテーマで作品を作りました。	5月26日 ふれあいルーム
絵手紙 12名	22日 久しぶりのおけいこ。新しい会員さんを迎えて会話は控えながらも、心うきたつ春を描きました。	5月24日 ふれあいルーム
卓球 39名	6、13、20、27日 久しぶりの卓球、大声を出さず、マスクをしてゲームを楽しみました。	5月1、8、15、 22、29日
テニス 42名	3、10、17、24、31日 3か月ぶりなので、参加人数も多く楽しくゲームをしました。コートも2面とれています。	5月5、19日
ウォーキング 16名	18日 快晴の青空のもと、須磨アルプスの山歩きを楽しんできました。次回は4月15日、茨木のキリシタン自然歩道です。	5月20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 名	活動なし。	5月7、14、 21日 ラポ
健康麻雀 20名	20、27日 再開の喜びと不安がつのった瞬間。緊張感のあるひとときでした。忘れていたので一から出直して頑張ります。	ふれあいルーム
ウクレレ 6名	3月26日 久しぶりの練習でした。	5月28日 ふれあいルーム

第27回定時総会の予告

日時：6月9日（水）午後1時～

場所：メセナひらかた2階多目的ホール

※議案書及び詳細は来月お届けします。

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介

3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

4月(16日以降分のみ掲載)

20日(火)	福祉施設への絵手紙制作	10時～	ふれあいルーム
30日(金)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム

5月

10日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ3F 研修室1
15日(土)	ナルクデー	10時～	折込チラシ参照
25日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1,2

ゴールデンウィーク休暇 4月29日(木)～5月5日(水)まで

※ 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

3月度運営委員会は3月8日(月)に開催。運営委員23名出席。次の事項を検討し承認されました。

- ◆2021年2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
- ◆「緊急事態宣言」解除後の「天の川クラブ」の活動再開について
- ◆2021年度運営委員。監査・顧問及び職務担当(案)について
- ◆2021年度活動の分類と担当(案)について
- ◆2021年度定時総会の内容について
- ◆2021年定時総会の準備及び役割分担について説明
- ◆ナルクデー(5月15日(土))の実施について
- ◆ゴールデンウィークについて