

〈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.285 2021年5月
会員数 716 (男 269 女 447 世帯 491)

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）

ナルク入会のきっかけ

2017年12月末に、フルタイムの仕事を終了し、翌年春から枚方市の中央図書館へ時間を見つけて自転車（茄子作から45分）で行くようになりました。

ある日、中央図書館へ行った後、目の前にある立派な建物にぶらっと入ると1F ロビー横の部屋に、PCが10台置いてあるのが目に止まり、早速、2Fの事務所（生涯学習情報プラザきらら）で「どのような運営をされているのですか？」と尋ねてみたところ、小冊子をいただきました。その小冊子がナルク「天の川クラブ」の紹介＞でした。

そのまま小冊子に書かれている住所（新町）へ出向くとそこには何もなくて、お聞きすると移転されたとの事でした。

なかなかスムーズに行かないものだと思いますが、日を変えて、ネットで住所を調べた後、現在の「天の川クラブ」事務所（川原町）へお伺いしました。

数日後、きらら「IT体験ルーム」のスタッフが1名減になるとの事で、入会させていただきました。現在も、週に2～3日、「きらら」でスタッフとして対応しています。

私の住んでいる自治会の長老から要請をうけ、2015年からPC教室を始めました。

自治会でのPC教室は、コロナ禍で開催回数が減っていますが、回数も50回近くを重

奥嶋 寛司（8地区）

ね、現在も継続中です。

当自治会（約160世帯）も、大半が団塊の世代で高齢化が進んでいます。

そこで、ナルクを紹介するために、3月の「ふれあいの日」に、ナルク事務所まで来ていただくよう、案内文書を準備し10枚程度配布やeメールでお誘いしましたが、誰の参加もいただけませんでした。

残念でしたがこれに懲りずに、頑張って紹介活動を続けようと思っています。

添付写真は、2018年5月に、枚方市から自転車で高野山へ行った時の写真です。枚方市から高野山まで、約100kmです。予定では5時に家を出て、15時には高野山に入り、奥の院まで行く予定（御朱印）でしたが、着いたのが17時でした。最後の上り17kmはキツイです。

ナルクに入会してまだ3年ですが、皆様方のご指導をお願いいたします。



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。

◇サンセール香里園での活動について

福祉施設担当 一宮 順世

長いコロナ禍の影響で福祉施設の活動は、どこも休止状態が続いています。

私たちのサンセール香里園での活動も休止していますが、一日も早い活動再開を願って、活動内容を改めて紹介させていただきます。

活動は、書道、脳の健康教室、生け花、着付けです。

「書道」は毎週木曜日、3名がチームになって入居者の練習のサポートをします。「脳の健康教室」は、第1、第2土曜日に7名

がチームになり、簡単な音読と計算プリントをしてもらいます。「生け花」は、ロビーにお花を生ける活動です。

「着付け」は、お茶会の時にスタッフの方々に着付けをする活動です。

活動の合間に入居者の方々の話される経験豊富なお話に感動や感心する事がたくさんあります。お一人おひとりのお顔を思い浮かべながら、活動再開を心待ちにしています。



脳の健康教室の様相

◇ウォーキングと私

上田 卓是（7地区）

ナルクに入会して約22年ですが、ウォーキングには都合がつく限り参加しています。40歳ごろまで関西に縁の無かった私にとって毎日が新鮮そのものです。

退職後健康維持目的で毎朝淀川河川敷を歩くことにしましたが、始めて間もなく膝痛を覚え、よく出会う人に訊くと「続けりゃ治る!」と言われ、今に至っています。

歩くことを目的に歩いたのは遠く貧乏学生時代で、仲間と下駄履きで北海道の地を巡ったり、運動靴でハケ岳を歩いたり、高野

山の宿坊泊まりなどが思い出されます。

入会後、約22年間の記録によると6,270万歩（7,911歩/日）余り歩いたことになりました。

さて、日本人男性の平均寿命は81.4歳のことで私は既に超えましたが、平均余命が約7年。平均だと何と89歳！大変なことです。

今のところ殿（シンガリ）役を務めていますが、足手纏いにならない範囲で参加するためにも可能な限り早朝散歩を続けます。

あと〇〇年を目標に。



大台ヶ原にて

◇絵手紙

今栄 菊子（2地区）

絵手紙同好会はふれあいルームで毎月第4月曜日13時30分から16時まで会員15名で活動しています。

ほんわか穏やかな山本典子会員の指導で、墨や顔彩だけでなく、シグマペンやクレヨン、折り紙なども使って表現しています。

毎月、季節に応じた草花や果物、野菜等を持ち寄り描いています。

時には思ったように描けず、手が止まってしまうこともあります。そんな時、「へたでいい、へたがいい」という言葉に救われ、自信がない時も「暫らく見ていたら、なかなか良く見えてくるね」という言葉にも励まされなが

ら楽しんでいます。

以前は皆でひと月づつ絵を担当してカレンダーを作っていましたが、去年は各自で12か月分の絵を描き、カレンダーを作りました。上手く描けた月、そうでない月もありましたが、嬉しいひとつの作品ができました。

また、絵手紙終了後には、お楽しみのおやつタイムもあり、おしゃべりに花が咲く楽しいひとときがあります。

絵手紙を通して珍しい花の名前を教わったり、いろいろなお話が聞けて心がほっこりするふれあいの場になっています。月に一回がとても待ち遠しい絵手紙の時間です。



教室風景

◇7地区会

- ☆実施日：3月25日(木) 10時45分～15時
 ☆場 所：アイアイランド四条畷
 ☆参加者：17名
 ☆内 容：
 ・ナルク「天の川クラブ」の近況報告（宮崎地区担当運営委員）
 ・全員の自己紹介
 ・ピンゴゲーム
 ・アイアイランド遊歩道散策
 霧雨の中、傘を片手に1時間ゆったり散策しました。



◇1地区会

- ☆実施日：3月27日（土）10時30分～
 ☆場 所：楠葉生涯学習市民センター
 ☆参加者：33名
 ☆内 容：
 ・2020年度のナルクの活動報告と
 2021年度のナルクの活動予定
 ・1地区会の2020年度の活動報告と2021年度の活動参加要請
 楠葉中央公園で花見を予定していましたがコロナの影響で中止したのが残念でした。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2021年3月実績 ◇

合計 306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 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	152 48名	青木 宏平 池田 美智子 奥嶋 寛司 合田 賢一 平 里美 西川 昌子 濱田 孝夫 廣瀬 光男 三坂 詔子 四角 利和	青木 ヤス子 井上 由美子 河合 ハツノ 酒田 昌子 高木 永子 西川 和恵 濱田 一美 藤井 千恵子 森脇 富美江 脇中 雅子	浅野 重雄 岩堀 周子 川元 大生 佐藤 義孝 角山 正男 西田 スマコ 林 輝子 藤原 榮子 山口 祐右子 和田 亮吉	東 好秋 梅田 壽雄 久我 千穂 佐野 友保 徳丸 洋子 服部 一恵 林 あけみ 松村 サヨ子 山本 美枝子	井口 保子 岡本 恵子 櫛部 瑞恵 進藤 伊公子 戸出 美穂子 浜田 佳代子 人見 眞佐子 松本 幸子 吉田 千恵子
2 送迎	46 6名	池田 美智子 林 あけみ	上田 卓是	岡本 俊治	川元 大生	西川 昌子
8 コーディネート	12 7名	青木 ヤス子 西川 昌子	東 好秋 山田 徹	川元 大生	古布 啓治	佐野 友保
9 事務所当番 事務所作業	96 28名	東 好秋 岡村 きよみ 古布 啓治 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	池上 愛子 岡本 年昭 後藤 真志子 西川 和恵 三塩 美津江 山添 栄造	石西 正子 亀田 美穂子 柴野 光子 西村 沢子 三宅 順子 山田 徹	宇仁 義明 神崎 富貴子 下村 和子 濱田 一美 宮崎 清志	梅田 壽雄 久世 裕子 進藤 伊公子 広瀬 祥子 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2021年3月実績 ◇

合計 804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	22 7名	植本 壽満枝 森脇 富美江	近藤 秀子 山本 典子	下村 和子	高木 永子	前野 みよ子
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	91 10名	東 好秋 濱田 孝夫	上田 卓是 三津 輝雄	遠藤 保江 宮崎 清志	古布 啓治 森本 賢二	佐藤 義孝 吉田 一雄
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	61 48名	青木 宏平 上田 卓是 遠藤 智多子 川上 一富貴 坂本 和子 東平 順子 浜田 佳代子 福山 結子 松本 輝夫 山本 貴代子	青木 ヤス子 上延 淳子 押谷 敏子 木村 勝 四方 快枝 富田 靖 濱田 一美 藤原 和子 三津 輝雄 山本 典子	東 好秋 内堀 サヨミ 影山 信子 小林 稔 下村 和子 中村 久二子 林 輝子 松葉井 昌代 山口 祐子 山本 美代子	稲寄 則子 宇仁 義明 加納 勝子 古布 啓治 竹川 志出子 西川 昌子 人見 眞佐子 松原 ハツ子 山田 徹	今西 邦弘 梅岡 昌美 河上 勲 近藤 輝男 角山 正男 西本 雅子 廣田 靖子 松村 サヨ子 山田 倫子
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	78 28名	青木 宏平 上田 卓是 西尾 千鶴子 藤原 和子 向井 明美 吉田 一雄	青木 ヤス子 梅岡 昌美 西川 美代子 前野 みよ子 山科 初子 吉田 佐知子	秋山 季久雄 大亀 恵子 西村 輝雄 三津 輝雄 山田 徹 四角 利和	池田 勝代 古布 啓治 蜂谷 直孝 宮崎 清志 山田 倫子	今井 洋三 谷脇 文江 蜂谷 照美 向井 範雄 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	552 140名	相澤 三保子 東 好秋 一宮 順世 植本 美恵子 宇仁 義明 大谷 和代 奥嶋 寛司 亀田 美穂子 木村 勝 小林 久美子 合田 賢一 佐藤 義孝 清水 喜久子 竹川 志出子 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 仲田 ミチエ 西田 スマコ 野村 文夫 人見 眞佐子 福山 結子 松葉井 昌代 三坂 詔子 宮崎 清志 山崎 健 山本 義信 行元 東洋 吉澤 里美	青木 宏平 井口 保子 稲寄 則子 上田 卓是 梅岡 昌美 岡村 勝二 奥野 忠子 河合 ハツノ 熊岡 浪恵 小林 稔 酒井 靖子 佐野 友保 平 里美 谷脇 文江 辻 洋子 戸出 美穂子 中野 英子 西邨 幸子 蜂谷 直孝 平井 貞子 藤原 和子 松原 ハツ子 三塩 美津江 宮本 利明 山下 千賀子 山本 美枝子 横田 由美子 吉田 一雄	青木 ヤス子 池上 愛子 井上 行弘 上延 淳子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 押江 一恵 河上 勲 庫本 方明 古布 啓治 坂田 貴美子 澤田 年江 高石 裕子 田淵 美佐子 角山 正男 富平 恵理子 中村 好宏 西村 沢子 服部 一恵 廣瀬 光男 古武 由紀子 松原 靖子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 徳子 山本 貴代子 横山 みゆき 吉房 勝治郎	秋山 季久雄 池淵 洋子 今井 洋三 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡本 年昭 押谷 敏子 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 輝男 坂本 寿美 四方 快枝 高橋 保 玉里 光三 東平 守弘 中嶋 庸子 西川 昌子 仁波 正之 濱田 一美 廣田 靖子 本多 澄子 松村 サヨ子 美濃 和香子 森本 賢二 山田 徹 山本 典子 吉崎 秀子 四角 利和	明智 千佳 石西 正子 今西 邦弘 内堀 サヨミ 岡本 妙子 加納 勝子 神崎 正人 光明 幸子 近藤 秀子 佐々田 雅春 柴野 光子 高橋 浩子 玉里 幸子 東平 順子 中谷 泰子 西川 和恵 根来 和子 林 輝子 福山 佐和子 松下 喜久子 松本 輝夫 三宅 順子 山口 祐子 山田 倫子 山本 美代子 吉崎 富美子 和田 亮吉

4月の同好会活動内容（160名）

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	6月予定
囲碁・将棋 3名	9日 特記事項なし。	6月11日 ふれあいルーム
英会話 18名	4、18日 「家事」などのケーススタディや近況報告をしました。	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 9名	6、20日 マスク着用、マイク消毒、ビニールカーテン、お喋り禁止、席を離す。これが守るべきルール。	6月1、16日 「エミ」
組ひも 名	活動なし。	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 16名	4、18日 久しぶりのレッスン。花、夜明けの歌、追憶。情景を思い浮かべながら練習しました。	6月6、20日 ふれあいルーム
野菊の会 名	活動なし。	ふれあいルーム
マジック 19名	2、16日 「不思議なスクリーン」「コインの移動」「新聞の復活」などを楽しく教えてもらいました。	6月4、18日 ふれあいルーム
水切り絵 名	活動なし。	ふれあいルーム
絵手紙 名	活動なし。	ふれあいルーム
卓球 32名	3、10、17、24日 9時～11時45分 練習、ゲーム。大声を出さないようマスク。夢中になると声が出てしまいます。	6月12、26日 サブリ村野
テニス 23名	7、14、21日 気温が高く暑いですが、元気にテニスを楽しんでいます。2週間、緊急事態宣言でコート使用中止です。	6月23、30日
ウォーキング 名	活動なし。	
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 26名	2、23日 お休みで体が縮こまっています。日々の少しの体操でやわらかくほぐして若さを保ちましょう。	6月22、29日 うぽ
健康麻雀 9名	17日 17枚の牌を一気に持ち上げて2段に積み上げるのは大方の人ができるが、上り役はまだ学習が必要です。	6月は中止 ふれあいルーム
ウクレレ 5名	23日 緊急事態宣言で当分お休みに入ります。	6月8、25日 ふれあいルーム

ご連絡

「ナルクデー」を延期します

この度の「ナルクデー」の計画（5月15日予定）には多くの参加申込をいただき、有難うございました。

しかし、大阪府に緊急事態宣言が発出され、今後も感染拡大など予断を許さない状況にあり、まことに残念ですが「ナルクデー」を延期します。時期を見て改めて計画をご案内いたします。

環境美化担当 青木

◇「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
吉川 博		大谷 須磨	
	枚方市黄金野(3)		枚方市岡南町(5)

第27回定時総会は「書面表決」に変更

新型コロナウイルスの変異株の感染拡大により、4月25日緊急事態宣言が発出されました。当初、6月9日開催予定としていました定時総会は、諸般の状況を考慮して本年度も「書面表決」に変更致します。

議案書及び関係書類は6月会報に同封してお届け致します。

5月

15日 (土)	「ナルクデー」中止		
18日 (火)	奉仕活動・絵手紙制作	10時～	ふれあいルーム
25日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1,2

6月

7日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日 (水)	「第27回定時総会」は書面表決に変更		
14日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1,2
29日 (火)	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

4月度運営委員会は4月12日(月)に、運営委員23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27名で開催。次の事項を検討し承認されました。

- ◆2021年3月及び2020年度の時間預託活動・奉仕活動報告・入退会者報告
- ◆2021年3月及び2020年度の会計報告・2021年度の収支計画について
- ◆2021年度(第27回)定時総会の議案書について
- ◆2021年度(第27回)定時総会のスケジュール及びコロナ感染対策について
- ◆2021年度(第27回)定時総会の準備及び役割分担について
- ◆ひとり暮らし支援について
- ◆ナルクデー(5月15日(土))の実施について
- ◆コーディネーター会の報告について