

〈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.287 2021年7月
会員数712 (男266 女446 世帯 491)

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）

就任挨拶 仲間を増やす取り組みを！

代表 青木 宏平

このたび代表に就任しました青木 宏平でございます。

私はこの4年間、副代表として奉仕活動全般を担当し、一昨年は「天の川クラブ」設立25周年記念行事実行委員長を務めました。「ひらかた仙亭」における記念パーティでは200名のご参加のもと盛大に実施でき、皆様のご支援に感謝するとともに強い絆と活力を感じました。

私は日本一の琵琶湖を有する滋賀県の彦根市出身です。静かな城下町で、琵琶湖の美味しい魚に恵まれて育ちました。まもなく80歳になりますが、気持ちは若いつもりです。

皆様のご協力のもと、一緒に楽しくやっていきたいと願っています。

さて、この度の新型コロナウイルス感染症による長い活動休止で、「天の川クラブ」が仲間の集う場所・心安らぐ場所として、とても大切な存在であると改めて認識しました。

この5年間の会員推移を見ますと、皆様のご努力下で181名の入会がありましたが、それを大きく上回る287名の退会がありました。

高齢化の進行による施設入所やボランティア意識の変化等によるものと考えますが、全国トップクラスの拠点として、時間預託活動（会員相互扶助活動）をはじめ、活動継続のため会員増強が急務です。

今年度の最重要課題としておりますが、ど

うかお一人おひとりが仲間を増やすことに是非取り組んでください。皆様の力で会員減少に歯止めをかけましょう。「天の川クラブ」

紹介ハンドブックを有効に活用下さい。また毎月、第2木曜日は「ふれあいの日」を継続しますので、ナルク活動に関心を持たれている方をお誘いください。私または副代表が誠心誠意対応いたします。是非ご協力願います。

「天の川クラブ」には、ご承知のように幅広い活動があります。時間預託活動の提供および利用、奉仕活動、事業活動、同好会活動、地区会活動、そして事務局活動等々。皆様には、これらの活動に可能な限り少しでも関わっていただきたい。

そして、その活動を通じて「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を実感いただきたい。「ナルクの会員で良かった」と心の底から感じられるグループでありたいと願っています。

今日の発展にご尽力いただいた先輩会員の皆様に心から感謝申し上げ、今後一層の充実を目指し会員の皆様とともに邁進する所存でございます。よろしくお願いいたします。



27回ナルク「天の川クラブ」 定時総会「書面表決」の結果について

事務局長 岡本 年昭

1. 「書面表決書」提出世帯数及び成立について

提出世帯数は、全世帯の1/3を超えており成立しました。

5 月末世帯数	6 月末提出世帯数	必要成立世帯数
492 世帯	318 世帯	164 世帯

2. 表決結果について

下記の通り過半数をもって承認されました。

議案		賛成	反対	結果
第 1 号議案	2020 年度活動報告	316	2	承認
	2020 年度会計報告	316	2	
	2020 年度会計監査報告	316	2	
第 2 号議案	2021 年度運営委員の選任・退任 並びに活動分類と担当（案）	317	1	承認
第 3 号議案	2021 年度活動計画（案）	316	2	承認
	2021 年度収支予算（案）	317	1	

代表 退任挨拶

植本 壽満枝

このたび、代表の任期を終えることになりました。在任期間の2年間は、「新型コロナウイルス感染症」が地球規模で広がり、経験したことのない自粛生活となりました。

その結果、ナルク活動の自粛や休止も余儀なくされ、皆様には大変な不自由とご迷惑をお掛けしました。

しかし、温かいご理解とご支援によりまして、大過なく終えることが出来ましたこと、この2年間お一人の感染者も無かったことが何よりも嬉しいことでした。心より感謝申し上げます。

また、このような状況下において、時間預託活動や奉仕活動は、会員相互の強い信頼関係のもとに可能な限り継続することが出来ました。

2020 年度ナルク全拠点の報告で、当拠点は奉仕活動の社会貢献部門で上位にランクしています。

特に生活援助訪問事業「ナルクすこやか」は、関係者の熱意とご努力により、利用者が50名を超えました。これらは、地域貢献活動として誇らしい事でした。

その他、特記すべき事は、「設立25周年記念パーティ」で、200名の会員が集い絆を深めることが出来たこと、また懸案の第1回「枚方市長との懇談会」を開催して、連携を深めることが出来たことです。

今後の課題は、会員高齢化の中で活動会員増への対応です。ナルク認知度のアップを図り、若年者加入への検討が必要と思われます。

終わりに、コロナ禍が収束し、楽しく元気に活動の出来る日が一日も早く来ることを願って止みません。皆様のご健康を念じております。ありがとうございました。

「天の川クラブ」2021 年度定時総会によせて

枚方市長 伏見 隆

NALC「天の川クラブ」の皆様におかれましては、長年にわたり「自立・奉仕・助け合いを」モットーに、高齢者社会にふさわしい地域の発展のため社会貢献活動に取り組まれるとともに、本市行政の各般にわたり、ご支援ご協力をいただいておりますことに、深く敬意と感謝の意を表します。

また、昨年より新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら、地域の皆様のために活動を継続していただいておりますことに、改めてお礼申し上げます。

全国的にひとり暮らしの高齢者や老々介護の世帯が増加する中、コロナ禍での外出自粛等様々な活動が制限されたことにより、高齢者の社会的孤立はさらに深刻な問題となっております。このような状況の中、皆様の地域でのボランティア活動や交流事業は、健康維持はもちろんのこと、生きがいやつながりを育む上で大変重要な活動です。

本市としまして、新型コロナウイルスワクチンの円滑な接種を進め、皆様が笑顔で手を取り合って活動していただけるよう全力で取り組んでまいりますので、引き続きご理解ご協力をよろしくお願いいたします。結びに、貴会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝ご多幸を心からお祈り申し上げます。

2021年6月



枚方拠点総会によせて

NPO法人ナルク 会長 神野 毅

令和3年度も本部総会は新型コロナウイルスの影響で書面表決により総会を実施しました。

枚方拠点定時総会においても、総会の運営に苦慮され、結果「書面表決」で実施されました。会員の皆様が一堂に会されることがなく、久しく懇談の場がなくなった事は残念に思います。1日も早く終息すること、また拠点の運営が正常な姿になることを願っています。

この時期こそ会員の皆様が密な関係になり「楽しいナルク枚方」「安心のナルク枚方」「感動のナルク枚方」の実現を目指そうではありませんか。

ナルクは設立以来「自立・奉仕・助け合い」の理念のもと「生きがい」を得て生涯現役で社会の発展に貢献し、併せて組織の拡大を図ってまいりました。枚方拠点は設立以降、全国の拠点のトップランナーとしてナルクの発展に寄与されてこられました。今後とも人生百年時代、新たな時代に向けて、更なるナルクの持続的発展を目指し、社会貢献をしながら生涯現役で人生を終えるナルク会員の生き方を造り上げて下さい。

今こそナルクの会員の総力を発揮し会員の皆さまが「助け合い活動」「奉仕活動」「同好会活動」に参加して「楽しいナルク・安心のナルク」を創り上げて「さすがナルク枚方」と言われるよう「感動のナルク枚方」の実現に向けて共に頑張りましょう。

最後になりましたが枚方拠点の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸を心から祈念致します。



◇2021年度新運営委員の紹介

福山 詰子^{てっこ} (1 地区)

永年、勤めていた会社を退職し、ゆったりとした時間を送っていたある日、NHKテレビでナルクの紹介をしていたのでそのシステムに共感して入会しました。

趣味に時間をとられて活動からは遠ざかっていましたが、4～5年前、地区の世話人の方と親しくなり私も世話人となりました。

今回、運営委員になりましたが、先輩方のご指導のもと、精一杯、働かせて頂こうと思っていますので、よろしくお願いします。



三塩 美津江 (4 地区)

退職してナルクへ入会して6年になります。同好会で楽しくさせて頂いています。運営委員の仕事は何もわかりませんが、頑張りたいと思っています。どうかよろしくお願いします。



柴野 光子 (6 地区)

地区会の世話人を2年程前からお引き受けし、やっと慣れてきたところ、このたび運営委員に推薦されお受け致しました。先日の運営委員会では委員の意欲と熱さに触れ、今になって「私で大丈夫かしら…」と不安になっております。

しかし、6地区にはベテランの運営委員や世話人の方々がいらっしゃいますので、ご指導頂きながら少しでもお役に立てればと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



美濃 和香子 (8 地区)

ナルクの会員歴は長いですが、運営委員になるのは初めてです。一部のナルク活動はしていますが、全体のこととなると理解していないこともあります。教えてもらいながら、楽しみにして役目に当たって行きます。



佐野 友保 (10地区)

パソコンを使ったボランティアをしたいと思っていた時、先輩から「情報プラザきらら」で講座の講師をしてみないかとお誘いがあり、お世話になって8年、ナルクへの入会は少し後になり6年目になります。

「ナルクすこやか」事業のお手伝いや、「ナルク25周年記念事業」でビデオ作りの支援を通じ、多くの方との知り合う中で活動内容の広がり、奥深さが判ってきたところです。私にできることはパソコンでの支援が中心ですが、運営委員としてできる範囲で精一杯頑張ります。ご指導をよろしくお願いします。



吉田 一雄 (10 地区)

退職後に備え地域社会に参加できればと考え、家内の勧めで入会しました。以来11年になります。その間、ファミリーポート菜園・庭園、サンボエムの喫茶、青色防犯パトロール活動等をそれぞれ月2回しています。同好会ではウォーキングを楽しんでいます。

私には大役ですが諸先輩の方々の助言を受けながら精一杯頑張るつもりです。



◇サンボエムの現況

サンボエムは6階建ての建物の中にあり1階が「市立デイサービスセンター」、2階が「市立特別養護老人ホーム」になっている高齢者施設です。

私たちはこのデイサービスセンターで昼食時の配膳・下膳（週5回）、食後の喫茶の提供（週2回）、お風呂上がりのハンドマッサージの提供（月2回）などの奉仕活動をしています。

長いコロナ禍の影響で、活動は昨年3月以来、休止状態ですが、先日、施設長及びデイサービスの管理者とお会いして話を伺ってきました。

以前は利用者さんの部屋と玄関口のご家族とがリモートで面会されていたとのことでした。

コーディネーター 青木 ヤス子

が、現在は、特養がご家族との面会を禁止中です。

幸い感染者も出ずに施設の運営は通常どおり行われているようです。「早くナルクの皆さんに来ていただきたいのですが、もう暫くお待ちください」とのことでした。

ワクチン接種が行き渡り一日も早く以前のような活動が再開されることを願っています。



◇健康麻雀

「賭けない、飲まない、吸わない、大いに笑い、お喋りして健康に役立てる」のモットーのもと、みんな和気あいあいと楽しんでいます。経験もなく興味本位で参加したので、難しいルールを覚えられるかと不安でしたが、先生方のやさしいユーモア溢れる教えのおかげで、何とか基本を覚えることができました。

今では月2回の開催日が待ち遠しいほどにハマっています。

麻雀は、これから足腰が弱って



岡村 きよみ（6地区）

きても座ってできるゲームですし、認知症予防にも効果があると言われています。3つ覚えても2つ忘れるような私の錆びた脳を鍛えてフル回転させ、メンバーの足を引っ張らないように頑張っていていきたいと思っています。

今はコロナ禍、残念ながら休会中ですが、「せんせ〜」の懐かしい声や笑い声の響く日が1日も早く戻ることを願いながら、「チー、ポン、ロン」の練習に励んでいます。

◇健康体操

皆様、体を動かしていますか？ 緊急事態宣言下、健康体操お休み中です。（6月現在）

今は日本中がワクチン接種騒動ですね。自粛疲れ、テレワーク等、高齢者から若者、子供までうつや不眠が増えているそうです。

そこで、お日様を浴びて歩くこと、メリハリある生活が大切です。そしてガチガチに錆びついた体をほぐし、血流をよくして関節を滑らかにしなければいけません。その為にも

1日1回簡単な体操をしましょう。

手首・足首・肩関節・股関節⇒やさしくグルグル回す。肩甲骨（天使の羽）⇒寄せたり、広げたり。腰⇒仰向けに寝て、両膝を立て右に左に倒す。ゆっくり丁寧に等々、フレイル予防にもなります。自分の体は自分で守りましょう。心身共に元気に過ごしましょう。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2021年5月実績 ◇ 合計 158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	91 27名	青木 ヤス子	東 好秋	池田 美智子	稲寄 則子	岡本 俊治	奥嶋 寛司	押江 一恵	櫛部 瑞恵
			佐野 友保	高附 加智子	角山 正男	西川 昌子	林 輝子	藤本 秀子	藤原 和子	松村 サヨ子
			山口 祐右子	山田 倫子	山本 義信	三坂 詔子	森脇 富美江	吉房 勝治郎	四角 利和	吉崎 富美子
2	送迎	22 8名	池田 美智子	上田 卓是	岡本 俊治	川元 大生	後藤 真志子	西川 昌子	蜂谷 直孝	林 あけみ
8	コーディネート	5/4名	東 好秋	一宮 順世	川元 大生	角山 正男				
9	事務所当番 事務所作業	40 13名	池上 愛子	宇仁 義明	梅田 壽雄	岡村 きよみ	神崎 富貴子	久世 裕子	柴野 光子	富平 恵理子
			向井 範雄	矢野 紀之	山添 栄造	濱田 一美	広瀬 祥子			

◇ 奉仕活動 2021年5月実績 ◇ 合計 436点

区分	提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)							
1	福祉施設	4 2名	植本 壽満枝	近藤 秀子						
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	80 12名	青木 宏平	東 好秋	上田 卓是	遠藤 保江	古布 啓治	佐藤 義孝	濱田 孝夫	松原 裕次
			森井 禮子	森本 賢二		三津 輝雄	宮崎 清志			
3	環境 アドブトリバー天野川 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	46 29名	稲寄 則子	今西 邦弘	上延 淳子	梅岡 昌美	遠藤 智多子	押谷 敏子	加納 勝子	河上 勲
			小林 喜枝子	古布 啓治	坂本 和子	東平 順子	中村 好宏	中村 久二子	濱田 一美	林 輝子
			福山 結子	松葉井 昌代	松村 サヨ子	三津 輝雄	山田 徹	山田 倫子	山本 貴代子	山本 典子
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	53 24名	青木 宏平	青木 ヤス子	池田 勝代	今井 洋三	梅岡 昌美	岡村 きよみ	川元 大生	古布 啓治
			西川 美代子	西村 輝雄	蜂谷 直孝	蜂谷 照美	広瀬 章	広瀬 祥子	前野 みよ子	松本 輝夫
			山田 徹	山田 倫子	吉崎 富美子	和田 亮吉	宮崎 清志			
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	253 108名	相澤 三保子	青木 宏平	明智 千佳	東 好秋	井口 保子	池上 愛子	池淵 洋子	石西 正子
			今井 洋三	今西 邦弘	植木 美恵子	植本 壽満枝	宇仁 義明	梅岡 昌美	梅田 壽雄	浦口 紀子
			岡村 きよみ	岡本 年昭	奥嶋 寛司	奥野 忠子	岡村 勝二	亀田 美穂子	河合 ハツノ	河上 勲
			神崎 富貴子	熊岡 浪恵	庫本 方明	栗谷 加代子	神崎 正人	小林 久美子	近藤 輝男	近藤 秀子
			酒井 靖子	坂田 貴美子	坂本 寿美	佐々田 雅春	後藤 真志子	佐野 友保	澤田 年江	四方 快枝
			平 里美	高石 裕子	高橋 保	高橋 浩子	佐藤 義孝	田淵 美佐子	玉里 幸子	高橋 浩子
			東平 守弘	徳丸 洋子	塚本 キヨミ	辻 洋子	清水 喜久子	中野 英子	中村 好宏	中谷 泰子
			仁波 正之	根来 和子	西川 昌子	西邨 幸子	谷脇 文江	林 輝子	人見 眞佐子	蜂谷 直孝
			藤原 和子	人見 眞佐子	平井 貞子	廣田 靖子	角山 正男	三塩 美津江	本多 澄子	松村 サヨ子
			向井 範雄	森本 賢二	松本 輝夫	宮崎 清志	仲田 ミチ工	山下 徳子	三津 輝雄	宮本 利明
			山下 徳子	山田 徹	山崎 健	山下 千賀子	山本 美枝子	山本 美代子	山田 倫子	山本 義信
			吉澤 里美	行元 東洋	横田 由美子	横山 みゆき	吉崎 秀子			
				吉房 勝治郎	和田 亮吉					

6月の同好会活動内容 (70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・ジーンズ 名		ふれあいルーム
カラオケ 名		8月3日, 17日 「エミ」
組ひも 5名	23日 久しぶりで手を動かしながら、おしゃべりも止まることなく楽しい作品が出来上がりました。	8月16日 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 8名	22日 夏越の祓（なごしのはらえ）は6月末に行われ、半年分のケガレを落とし、後の半年の健康祈願と厄除けをします。	8月24日 ふれあいルーム
マジック 名		ふれあいルーム
水切り絵 6名	23日 しばらく振りにお会いでき、自由な作品をつくり、とても楽しい一時を過ごしました。	8月25日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	28日 3カ月ぶりに開かれました。久しぶりなので、楽しく集まった人で作品を作りました。	9月27日 ふれあいルーム
卓球 8名	26日 2時間40分クーラーの部屋で卓球を楽しんでいます。8月は抽選ハズレ、8月14日12時～14時45分です。	8月14日 サブリ村野
テニス 16名	23日 30日 2か月ぶりのテニス。熱中症、コロナに気を付けて毎日元気、毎日笑顔をもっとに楽しんでいます。	8月11, 18, 28日
ウォーキング 名		
カワセミ 名	6月の同好会活動は20日まで緊急事態宣言中のため、一部の活動に留まりました。	
JR旅の会 名		
ゴルフ 名		
盆踊り 名		
健康体操 16名	29日 自粛で硬くなった体と心をほぐしましょう。	8月3, 17, 24日 ラボ
健康麻雀 名		8月21, 28日 ふれあいルーム
ウクレレ 名		ふれあいルーム

HPアップ（動画）のお知らせ

「天の川クラブ」のホームページに植本前代表と青木新代表の挨拶を

アップしています。ぜひご覧ください。[ナルク「天の川クラブ」](#) 🔍 検索

高齢者施設に絵手紙を届ける支援をしています。（奉仕活動）

日時：2021年7月20日（火）10:00～12:00

場所：ふれあいルーム

有志で絵手紙を描きます。（自由画材）

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

◇「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	
岩井 美栄子		枚方市伊加賀北町(5)		橋本 百代		枚方市樋之上町(2)	

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
すこやか広場さようぶん	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	サブリ村野

※ 新型コロナウィルスの影響で休止または変更している活動がありますので、確認してください

7月(16日以降のみ掲載)

20日 (火)	奉仕活動絵手紙支援の会	10時～12時	ふれあいルーム
27日 (火)	家事支援担当者会議	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

8月

2日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
10日 (火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1.2

8月13日(金)～8月18日(水) お盆のため事務所は休みます。

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

6月度運営委員会は6月14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5名を含め計29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5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
- ◆2021年度(第27回)定時総会「書面表決」について
- ◆「緊急事態宣言」継続に対応するナルク活動及び解除後の活動について
- ◆会員研修「日常生活で生かす傾聴ボランティア講習会」実施について
- ◆秋のイベントについて
- ◆赤い羽根共同募金「ボランティア助成金」の受給申請について
- ◆ナルク本部理事会の報告及びナルク本部定時総会「書面表決」結果について
- ◆枚方市生活支援員養成研修の受講申し込み状況について