

〈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.288 2021年8月
会員数 710 (男 265 女 445 世帯 490)

ボランティアの
ご利用申込は お早めに！
NALC 「天の川クラブ」

〒573-0028
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）

ナルクとの出会い

平成12年の暮に自己免疫疾患に罹患した。中核病院で3ヶ月治療したが、死線を彷徨う結果となり、知人の医師が天王寺の病院で免疫を担当している事を思いだし、最後の望みをかけて救急車で転院した。「死なないから大丈夫」とニッコリされた顔を見て嗚咽と大粒の涙で感謝の声も出なかった。病名は「尋常性天疱瘡・指定難病35」と「シェーグレン症候群・指定難病53」である。味覚と嗅覚は失われ、満身創痍であったが、医師が毎朝点滴に来られ、楽しい会話があり、精神的にも救われた。

退院後、自宅と病院との往復だけの生活から、不定愁訴の状態になり、就職の相談を医師にしたところ、猛反対で「僕の注意を無視するなら、他の医師に診察して貰いなさい」と言われたが、決心は変わらず自分で起業する決断をした。

平成15年の秋にNPO法人を設立し介護事業を展開した。訪問介護、障がい福祉、地域医療の移動介護、居宅介護支援(ケアマネ)ヘルパーの人材不足を補う為に2級の取得が出来る養成講座と、介護福祉士の養成講座、介護保険を利用できない人の為に、家政婦事業も展開した。合計7事業部である。

行政の集団指導でラポールに行った時、ナルクの冊子を見た。理念が「自立・奉仕・助けあい」とあり、出来る事を、出来る時に、出来る方法で活動し地域社会に貢献すれば、自分の生きがいになると示唆されており、すぐに入会した。

しかし、起業して自分の責任で利用者とスタッフに対して安全で、安心な介護を提供するために、日常の雑務が多くナルクの活動になかなか参加出来なかった。

わずかばかりの活動の後、体調を崩しガン

西浦 節子（10地区）

に罹患して手術をし、4ステージで余命宣告を受けた。まさか自分が介護保険の利用者になるとは想像もしなかったが、見えない手に導かれるように準備されていたと思われる。

ナルクのエンディングノートを購入し、来るべき死の準備を済ませ、ガンと共存して自分らしく生きようと思料した。奇跡的に延命しているが、ガン患者は、ガンと診断された時から生涯に亘ってガンと向き合って暮らすのである。

6ヶ月に亘り抗がん剤の点滴をしたが、その折り、関西医大への送迎にナルクの方々に大変なご尽力と励ましを頂き、心から感謝を申し上げたい。

枚方市には13の地域包括支援センターがあり、保健師、社会福祉士、看護師、ケアマネ、介護福祉士の専門職員が常駐している。かけこみ寺といっても過言ではない。さらに困った時にはナルクもあるので、貴方は一人ではないと声高にお伝えしたい。

ナルクに入会して、誰かのためにと考えた日々は、希望があり、精神的に成長させて頂き感謝している。

医療と福祉で人生の大半をすごした経験を、体調を見ながら奉仕活動で地域社会に貢献しなくてはと思っている。



広場さぶりにて 筆者前列左端

◇ハウスヘルパー

ハウスヘルパーのコーディネーターを16年間やってきました。コーディネーターは2人おりますが、2人とも今年中に車を手放す予定です（私は8月ですが）。それに伴い大きな道具・重い道具は運べなくなり、このままでは障子張替、網戸張替等ができなくなりますが、創意工夫を重ねてできることはやっていきたいと思います。家事支援、送迎、パソコン、庭剪定以外のことでお困りのことがあれば事務所に申し込んでください。

右の施工例の写真は、家の傍にある庭散水栓が鉄枠に囲まれていたのですが、蛇口とカ

コーディネーター 東 好秋

ランが雨ですぐ土に埋もれてしまうので何とかならないかと相談を受け、底のない高さ20cmコンクリート製の会所に置き換えました。

ハウスヘルパーを今まで通り行うには、なんといっても新しい人に入ってもらわねばなりません。5ページの募集の囲み記事を参照願います。



◇卓球同好会

日時：月4回 土曜日 9時～11時45分
場所：サプリ村野 駐車場・駐輪場あります。
会員：15名（参加は毎回10名位）
会費：¥200円

新型コロナウイルスによる活動自粛もとけ、冷暖房完備の部屋でこまめに換気、マスク着用して練習、ゲームを楽しんでいます。卓球の長所は年齢、体力に関係なく出来ることです。ラケットの貸し出しもあるので手ぶらで参加できますが、上靴は忘れないでくださいね。

卓球台2台、メンバー入れ替えでダブルスでプレーしています。

リーダー 南谷 登代子

練習前の準備運動としてラジオ体操は欠かせません。



瞬発力、動体視力も少し衰えて、無理にピン球を追わず、怪我をしないよう頑張る体力作りを続けていきたいと思います。コロナ禍を前向きに、皆で乗り越えて行きましょう。

◇カラオケ同好会～泣き節 恨み節 なげき節 リーダー 角山 正男

2021年7月13日 火曜日。必ずこの日が、永らく閉ざしていたカラオケ同好会再開の日と確信し集合を約していました。

KA会員は「女のためいき」（森進一）を、O会員は「ひまわり」（門倉有希）、KO会員は「酔わせて候」（山崎ていじ）、H会員は「空港」（テレサテン）、N会員は「あなたの背中に」（すぎもとまさと）を、私は「東京狼（ㇿ）」（小田純



平）を1番に唄うべしと準備していたのですが、大阪府は、まん延防止等重点措置を継続しました。

フランチャイズ「喫茶エミ」は、当面の閉店を通告してきました。ああ無情！ オーマイゴッド！ マイク・音響・ミラーボール・溢れる泡と柿ピーの景色はまた夢の彼方。カラオケ店の扉を押せる日が1日も早からんことを静かに祈るのみです。なんと健気な私たちです。

◇生活支援員養成研修

講師 門口 よしみ（1地区）

今回の研修は緊急事態宣言解除になるか？研修は実施できるか？3日前迄結論の出ない中で準備が進められました。受講生は出席してくれるだろうか、感染対策は落ち度なく、担当者の心労は大変なものだったと思います。本当にご苦労様でした。

研修最後の全体討議の意見から、利用者は人生の先輩、尊敬の念をもって、利用者の側に立って、コミュニケーションの取り方が大事など、大切な心がけはしっかり理解されていました。男性の生活支援員の役割についても論議され、貴重な存在であることが確認されました。

どんなことをしたいと思ったか？について受講生の声を求めましたが意見は出ませんでした。それは、生活支援員の役割は利用者の希望・状況に応じたものであり、ケアマネの作成するケアプランの中で45分で果たせる業務である事、サービス責任者が確認した上で提供開始となる等、仕事の仕方や内容をしっかり把握された結果からくるものだと思います。

受講生は14名と少なかったのですが大切なポイントをしっかり理解され優秀な方々だと思いました。人数が少ないことは良いこともあります。同期生として業務開始後も交流し、意見交換しながら楽しく続けられたら良いなと思いました。



◇日常生活で生かす傾聴ボランティアを受講して

川元 美智子（4地区）

梅雨真っただ中の7月2日、まん延防止等重点措置期間でしたが、ラポールひらかたにて、43名が参加して行われました。

ナルクに入会して10年近くになりますが活動は出来ていません。「傾聴」については幾度となく勉強する機会がありましたが難しいので、ナルクで研修するとの会報チラシを見て参加しました。この研修が初めての参加でしたが、心地よく参加出来た事をうれしく思います。

今回の講師は、NPO 法人吹田傾聴「ほほえみ」より長谷川 美津子先生を迎えての研修で、ロールプレイングの体験も出来ました。

何かをしながら話を聞く事がいかに曖昧な内容なのかを気づかされました。笑顔、目線（71%外）、うなずき、あいづち、繰り返し相手の言葉で話し、波長を合わせる事の大切さを勉強しました。認知症の方と話す機会が多いのですが、その方の尊厳を守り、学んだ「傾聴」を役に立てたです。



長谷川先生

◇2地区会

- ☆日 時 7月3日（土）
11時30分～13時30分
- ☆場 所 かごの屋くずは店
- ☆参加人員 15名
- ☆実施内容
- ・青木代表より
「天の川クラブ」の現状報告
と今後の活動方針について
 - ・会食後、全員で自己紹介や
近況を話しあう



【特別寄稿】淀川辺り散策の思い出

石西 修作（4地区）

私は四季を通じて、淀川周辺を歩くのがとても好きである。

自身は漢詩づくりをライフワークにしており、その題材さがしも兼ねており、その感動を詩にした時の残像が今も鮮やかにあり、その思い出の一端を記す。

春は、川辺りに続く樹林の小径を歩いて行くと、鶯の見事な鳴き声に思わず立ち止まり、その居場所を確かめるために、身を屈め、息を潜めて探して見るが、見当たらないのが常である。夕暮れは、堤防一面に咲く「菜の花」の香が匂い立ち、空には月が浮かんでいて、まさに「朧月夜」の歌の世界であ

る。夏は、入道雲がもくもくと立ち上がり、悠然と流れ行く川をいつまでも飽きずに眺めている。日が暮れると、ため池に映る「しだれ柳」の葉に蛍が飛び交い明滅している。

秋は、銀色の「すすき」や「コスモス」が、物思わし気に秋風に揺れている。

冬は、冬枯れした葦の向こうに、一羽の「白鷺」（写真）が、川の中にじっと立ち尽くし、ひたすら寒風に耐えている。

これらの花鳥風月の味わいを、漢詩に表現することで心の栄養となり、自然の営みの美しさや、人生の在り方をも感じさせてくれるのである。



初冬偶成 石西雄樟
早晨散策一身輕
秋去冬來風露清
白鷺蕭條立流水
殘蘆傾折四無聲

◇ 時間預託活動 2021年6月実績 ◇

合計 269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	146 39名	青木 ヤス子 上田 卓是 櫛部 瑞恵 高附 加智子 西村 輝雄 藤原 和市 森脇 富美江 吉田 千恵子	東 好秋 大地 祐子 酒田 昌子 谷垣 孝子 濱田 孝夫 藤原 榮子 山口 祐右子 吉房 勝治郎	荒尾 忠彦 奥嶋 寛司 佐藤 義孝 角山 正男 林 輝子 松村 サヨ子 山田 倫子 四角 利和	井口 保子 押江 一恵 佐野 友保 西川 昌子 廣瀬 光男 松本 幸子 山本 義信 和田 亮吉	今西 邦弘 河上 勲 進藤 伊公子 西川 和恵 藤本 秀子 三坂 詔子 吉崎 富美子
2	送迎	50 10名	池田 美智子 川元 大生	今西 邦弘 後藤 真志子	上田 卓是 西川 昌子	岡本 年昭 蜂谷 直孝	岡本 俊治 林 あけみ
8	コーディネート	5/4名	東 好秋	佐藤 義孝	角山 正男	松原 裕次	
9	事務所当番 事務所作業	68 26名	池上 愛子 奥嶋 寛司 佐野 友保 土江 幸子 三宅 順子 山田 徹	石西 正子 亀田 美穂子 柴野 光子 富平 恵理子 宮崎 清志	宇仁 義明 神崎 富貴子 下村 和子 西村 沢子 向井 範雄	梅田 壽雄 久世 裕子 進藤 伊公子 濱田 一美 矢野 紀之	岡村 きよみ 古布 啓治 竹内 照恵 広瀬 祥子 山添 栄造

秋のイベント開催について！

日 時：10月15日（金） 11時～ （予定）

場 所：「星の里いわふね」

実行委員会を立ち上げて楽しいイベントの開催に向けて計画中です。お楽しみに!!



特殊詐欺にご注意！

犯人が電話やハガキ（封書）等で親族や公共機関の職員等を名乗って被害者を信じ込ませ、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、医療費の送金があるといってATMを操作させ犯人の口座に送金させたり、現金等を脅しとる恐喝や、隙を見てキャッシュカードをすり替えて盗み取る手口の詐欺が多発しています。不審と思われるときはすぐ親族や警察に相談しましょう。

ハウスヘルパースタッフ募集

水回り補修、家具移動、家具組み立て、室内外小修理、換気扇、照明器具の清掃、網戸、障子張り替え、小規模な大工作業、包丁研ぎ、簡単なペンキ塗装など
DIYに興味がある方は事務所にお願いします。 ハウスヘルパーリーダー：東 好秋

包丁研ぎの予告

9月21日（火）10時～15時に包丁研ぎを事務所にて行います。

詳細は9月号会報のチラシを参照願います。

刃こぼれ（欠け）した包丁は9月17日（金）午前中にご持参ください。

ハウスヘルパーリーダー：東 好秋

奉仕活動 2021年6月実績

合計 499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		8 4名	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	81 10名	上田 卓是 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	濱田 孝夫 森本 賢二
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	49 36名	青木 ヤス子 上延 淳子 影山 信子 古布 啓治 中野 英子 人見 眞佐子 松本 輝夫 吉田 千恵子	明智 千佳 宇仁 義明 加納 勝子 近藤 輝男 中村 久二子 福山 詰子 山田 徹	東 好秋 梅岡 昌美 河上 勲 坂本 和子 浜田 佳代子 藤原 和市 山田 倫子	稲寄 則子 遠藤 智多子 木村 勝 中馬 妙子 濱田 一美 松葉井 昌代 山本 貴代子 山本 典子	上田 卓是 押谷 敏子 小林 稔 富田 靖 林 輝子 松村 サヨ子 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	62 28名	青木 宏平 上田 卓是 川上 一富貴 西尾 千鶴子 松本 輝夫 山科 初子	青木 ヤス子 宇仁 義明 川元 大生 西川 美代子 三津 輝雄 吉崎 富美子	秋山 季久雄 梅岡 昌美 古布 啓治 西村 輝雄 宮崎 清志 四角 利和	池田 勝代 大亀 恵子 谷脇 文江 藤原 和市 向井 範雄	今井 洋三 岡村 きよみ 中馬 妙子 前野 みよ子 向井 明美
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	299 115名	相澤 三保子 東 好秋 一宮 順世 植本 壽満枝 大谷 和代 押江 一恵 神崎 正人 光明 幸子 後藤 真志子 佐藤 義孝 清水 喜久子 高橋 浩子 辻 洋子 中谷 泰子 西川 和恵 野村 文夫 平井 貞子 本多 澄子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子	青木 宏平 井口 保子 井上 行弘 宇仁 義明 岡村 勝二 亀田 美穂子 神崎 富貴子 小林 久美子 酒井 靖子 佐野 友保 下村 和子 谷脇 文江 角山 正男 仲田 ミチエ 西邨 幸子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松下 喜久子 美濃 和香子 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美	青木 ヤス子 池上 愛子 今井 洋三 梅岡 昌美 岡本 年昭 河合 ハツノ 熊岡 浪恵 近藤 輝男 坂田 貴美子 澤田 年江 平 里美 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 西村 沢子 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 三宅 順子 山口 祐子 山田 倫子 横田 由美子 吉房 勝治郎	秋山 京子 池淵 洋子 今西 邦弘 梅田 壽雄 奥嶋 寛司 河上 勲 庫本 方明 近藤 秀子 坂本 寿美 四方 快枝 高石 裕子 玉里 幸子 徳丸 洋子 中村 好宏 仁波 正之 林 輝子 福山 詰子 松本 輝夫 宮崎 清志 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 四角 利和	明智 千佳 石西 正子 植木 美恵子 浦口 紀子 奥野 忠子 川元 大生 栗谷 加代子 合田 賢一 佐々田 雅春 柴野 光子 高橋 保 塚本 キヨミ 中嶋 庸子 西川 昌子 根来 和子 人見 眞佐子 藤原 和市 三塩 美津江 宮本 利明 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子 和田 亮吉

枚方拠点の賛助
会員（敬称略）

サンセール香里園
エバーライフ御殿山
ディサービスえみふる

エイジフリー・ライフ星が丘
ファミリーポートひらかた

7月の同好会活動内容 (181名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	
囲碁・将棋 2名	15日 ふたりで行いました。	9月10日 ふれあいルーム
英会話 19名	9日 10日 名前あてゲーム、ケーススタディや、オリンピックなどについて話をしました。	9月5、19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	活動なし。	9月7、21日 「エミ」
組ひも 5名	19日 暑い中、今月も組ひもが出来ました。	9月20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 15名	4日 18日 2か月ぶりのレッスンです。「夜明けのうた」「いのちの歌」「愛燦燦」を練習。8月は休みです。	9月5、19日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	7月27日 7日は星祭 Star Festival ベガとアルタイルが天の川を挟んでもっとも輝くから物語が生まれたという。	9月28日 ふれあいルーム
マジック 17名	9日 16日 3か月ぶりで皆さん楽しそうでした。新聞の復活、星座の予言、糸電話、2枚シルクなどを練習しました。	9月3、17日 ふれあいルーム
水切り絵 5名	28日	9月22日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	26日 感染症対策万全のふれあいルームに10名の出席で、ゴーヤを題材に楽しく。夕食はチャンプルの献立が多いかも。	9月27日 ふれあいルーム
卓球 33名	3、10、17、24日 クーラーの部屋でこまめに換気。練習、ゲームを楽しんでいます。2時間45分。水分補給も忘れずに。	9月4、11、18、25日
テニス 17名	14、21、28日 猛暑で参加人数は少ないですが、水分補給を忘れず楽しんでいます。8月はお休みです。	9月1、8、15 22日
ウォーキング 名	活動なし。8月は休み。 9月は大和三山と元薬師寺（ホテイアオイ）JR 京橋駅 8:30	9月16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。 10月は18日（月）3拠点合同コンペ。	10月18日
盆踊り 名	活動なし。	ふれあいルーム
健康体操 20名	20日 27日 水分補給をしつつ、ゆるく、正しく、体をほぐしています。熱中症に気をつけましょう。	9月7、14、21日 ラボ
健康麻雀 20名	17日 24日 コロナ対策に十分気をつけて楽しんだ。ブランクがあったが、思い出しながら楽しい時間を過ごした。	9月18、25 ふれあいルーム
ウクレレ 12名	7月12日 23日 新しい曲に入りました。6分音符とシャッフルの技術は夢のまた夢。でも頑張ろう！	9月13、20 サブリ村野

◇「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
野中 洋子 ^{ひろこ}	枚方市長尾西町(10)		

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・アダプトー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・アダプトー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・アダプトー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	サブリ村野

※ 新型コロナウィ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

8月(16日以降のみ掲載)

17日(火)	絵手紙制作(福祉施設向け)	10時～	ふれあいルーム
--------	---------------	------	---------

8月13日(金)～8月18日(水) お盆のため事務所は休みます。

9月

6日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
13日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ3F 研修室1
14日(火)	絵手紙制作(福祉施設向け)	10時～	ふれあいルーム
28日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

7月度運営委員会は7月12日(月)に、運営委員23名出席して開催。次の事項を検討し承認されました。

- ◆2021年6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」結果について報告
- ◆「緊急事態宣言」解除後のナルク活動再開について
- ◆秋のイベント、バスツアーについて
- ◆「天の川クラブ」お盆休みについて
- ◆枚方市生活支援員養成研修の実施報告について
- ◆会員研修「日常生活で生かす傾聴ボランティア講習会」実施報告について
- ◆奉仕活動担当者会議の報告について

発行：NALC「天の川クラブ」 編集者：向井 範雄・仁波 正之 発行責任者：青木 宏平