

〈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.290 2021年10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」

〒573-8790
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）

第二の人生

夫が亡くなり、1人で子供家族のいる枚方へ越して参りました。少し落ち着いてから誘って頂いていたナルクへ、お世話をかけずに1人で行ってみようと思ってみました。

ナルクという名前を憶えていなくて、手許にあったパンフレットを見て間違えて入った介護事業所でご縁を頂き、ヘルパーの経験があったので、近くで出来るならばと仕事をさせて頂くことになり、今も少しだけ続けています。

ナルクへは改めて連れて行って頂き、入会して7年が経ちました。一番魅力だったのは、ボランティアより「散策クラブ・カワセミ」でした。

最初は牧野駅から穂谷川ぞいに山田池公園まででした。歩きながら子育て支援のファミリーポートを紹介していただき、月1度ぐらいですが、ひ孫のような小さい子どもさんに、年を忘れて、見守りのお手伝いに関わらせて頂き、とても嬉しく思っています。

サンポエムの喫茶と配膳の奉仕活動、今は

梅岡 昌美（2地区）

青色防犯パトロールにも同乗させてもらっています。楠葉中央公園の清掃にも楽しく参加でき、健康にもいいなとナルク活動は生きがいの大切なひとつになっています。

学生時代にいとこの学校のマンドリン演奏を聴いて、きれいな音色に心秘かに憧れていました。一度も口に出した事がなかったのですが、ふと口に出したことから背中を押され、丁度、近くに楽器店があり、たまたま音楽教室で2か月のお試しがあったので、年齢も考えず習う事になり（習うには無理な年齢なのに！）電車で通っていました。2か月が終わりに近づき、近くで教えて下さる方があればと探していた所、話をしていたら教えて頂くことになりました。

いつか思うように弾けるように、人並みに少しでも近づけば人間として少しは自信がつくのではと、（ポジティブな方なので）期待しながら……。全てふとした事からご縁を頂き、夢もいろいろ持っているだけですが、楽しくささやかな私の第二の人生です。



著者の作品



◇環境美化活動

奉仕活動の環境美化としてクリーンアダプト（枚方市の活動）とアドプトリバー（天の川清掃、大阪府の活動）があります。いずれも月2回活動しています。

前者のクリーンアダプトは枚方市の清掃美化活動を推進する為、平成13年に枚方市アダプトプログラムとして始まりました。

現在ナルクは岡東中央公園、楠葉中央公園から駅前周辺、けやき通りの3カ所でタバコの吸い殻・ゴミ・カン・ビン・ペットボトル等の回収清掃活動等を行っています。

アダプトプログラムは、平成13年に開始し、15年より本格的に始まりました。ナルクは平成13年に岡東中央公園、1カ月後に楠葉が参加しました。

令和3年3月末現在、加入団体は71団体

楠葉地区リーダー 山田 徹

となっています。

加入団体の第1号が岡東中央公園、第2号が楠葉です。ちなみにけやき通りは54号です。

当活動を始めてから20年。当初よりゴミの量は減少し、達成感は乏しくなりしたが、住民の方や通行人より、「有難う」「ご苦労さん」の声に充実感が得られます。

ナルクの奉仕活動としては一番取り組み易いボランティア活動だと思います。新会員の方にはこの活動より始めることをお勧めします。活動に参加してみてください。



◇梅の恵み

庭に一本の梅がある。実りの秋の今、我が樽の梅干しも完成の時を迎える。

見よ！ この梅酢の美しさ、パープルが滴るのではないか。赤紫蘇を惜しまずに投入したが故に。あの6月の苦労を思い出す。失敗を恐れて緊張した。

今年は梅干しの他にいろいろやってみた。ハチミツ、氷砂糖、酢漬け。材料を仕入れにスーパーに走った。今、びんをゆすって見る。液体は澄んでいる。大丈夫だったようだ。

ここに故郷から新米が届く。その輝きに、パープルの梅干しをのせると我が至福のひと

野菊の会リーダー 美濃 和香子

ときとなる。この喜びのため、大体6月には疲れて2日寝こむ。

そしてこの老木、春先には馥郁たる香りと共に白い花を空いっぱい咲かせてくれる。

「めでたし、恵まれる者よ」聖書風に言ってみる。



◇私と水切り絵

水切り絵同好会に参加して約8年がたちました。初代リーダーの和田会員のとても優しく丁寧な指導でなんとか作品が出来るようになり、嬉しく思っています。

ただ新聞のカラー紙面等々をちぎり、季節ごとの花々、干支や動物、食べ物などを貼って仕上げていくだけのものですが、毎月皆さんと一緒にしているうちに段々と素晴らしい作品たちで一杯になってきました。

想像していた色ぴったりの紙面に出会った時の感動が嬉しく、水切り絵の一番の魅力で

矢倉 須美（9 地区）

す。

私たちシルバーライフにはぴったりだと思っています。初めの頃の作品は未熟でした。でも今では皆さんとっても上手になられ出来映えが素晴らしいです。

水切り絵の同好会に参加していいことがあります。まず新聞をよく読むようになったこと。二つ目は色々な物をよく観察するようになったことです。

私たちとご一緒に始めてみませんか。お待ちしております。



◇施設へ絵手紙を届けています！

福祉施設向け絵手紙制作担当 近藤 秀子

新型コロナウイルスの感染拡大で世の中の多くの営みが閉ざされて息をひそめています。

ナルクも同様に緊急事態宣言が発出されるたびに活動が中止です。

私たちの支援活動先である数か所の高齢者施設も、立ち入りが規制されています。

長く交流のあった入居者の皆さんが今どのように過ごされているのか、気持ちまで引き込んでおられないかなどと、もどかしく思いを巡らしています。

何か寄り添うことは出来ないか、元気をお届けしたいとの思いで3月より絵手紙を届ける活動を始めました。現在2か所の施設にお届けしていますが、施設からは嬉しいと

いう声が届いております。

この活動は奉仕活動の一環と位置付けて絵手紙に興味のある方に参加呼びかけを発信していますが、まだまだ周知されておられません。

開催は毎月第2火曜日の午前10時から正午までふれあいルームで好きな画材を持ち寄って思い思いに筆を運びます。多くの方のご参加をお待ちしています。



松の剪定について お願い

今秋の庭木の剪定要望のうち、「松」の剪定については、事情によりお断りすることがあります。

詳しくは、個別のコーディネート時にご説明します。ご理解をお願いします。なお、高（大）木・危険な箇所の作業については、従来からお断りしています。

庭・植木手入れリーダー 角山 正男

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2021年8月実績 ◇

168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 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	74 29名	青木 ヤス子	池田 美智子	井上 由美子	今西 邦弘	上西 由美子
		大地 祐子	押江 一恵	久我 千穂	櫛部 瑞恵	古布 啓治
		合田 賢一	酒田 昌子	平 里美	高附 加智子	谷垣 孝子
		角山 正男	西川 昌子	林 輝子	林 あけみ	平野 賀世
		藤原 和子	松村 サヨ子	森脇 富美江	山口 祐右子	山田 倫子
		吉崎 富美子	吉房 勝治郎	四角 利和	和田 亮吉	
2 送迎	33 7名	東 好秋	池田 美智子	岡本 俊治	川元 大生	西川 昌子
		蜂谷 直孝	林 あけみ			
8 コーディネート	1/1名	川元 大生				
9 事務所当番 事務所作業	60 23名	荒尾 忠彦	池上 愛子	宇仁 義明	梅田 壽雄	岡本 年昭
		奥嶋 寛司	亀田 美穂子	神崎 富貴子	古布 啓治	後藤 真志子
		佐野 友保	柴野 光子	竹内 照恵	土江 幸子	富平 恵理子
		濱田 一美	広瀬 祥子	三塩 美津江	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8月実績

313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	7/4名	伊藤 伸枝	今栄 菊子	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	32 11名	青木 宏平 佐藤 義孝 吉田 一雄	東 好秋 松原 裕次	上田 卓是 三津 輝雄	遠藤 保江 宮崎 清志	古布 啓治 森本 賢二
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	50 33名	青木 宏平 上田 卓是 押谷 敏子 小林 稔 中馬 妙子 浜田 佳代子 山田 徹	青木 ヤス子 上延 淳子 加納 勝子 古布 啓治 辻 洋子 林 輝子 山田 倫子	明智 千佳 宇仁 義明 神崎 正人 近藤 輝男 東平 順子 藤原 和市 四角 利和	東 好秋 梅岡 昌美 神崎 富貴子 近藤 秀子 中谷 泰子 松村 サヨ子	稲寄 則子 遠藤 智多子 木村 勝 平 里美 西川 昌子 松本 輝夫
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	54 21名	青木 宏平 梅岡 昌美 西尾 千鶴子 向井 範雄 吉田 佐知子	青木 ヤス子 大亀 恵子 西村 輝雄 向井 明美	池田 勝代 川上 一富實 蜂谷 直孝 山科 初子	今井 洋三 古布 啓治 蜂谷 照美 吉崎 富美子	上田 卓是 谷脇 文江 三津 輝雄 吉田 一雄
5 NALC活動 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	170 29名	青木 宏平 河合 ハツノ 庫本 方明 辻 洋子 福山 結子 向井 範雄	東 好秋 河上 勲 近藤 秀子 角山 正男 三塩 美津江 山田 徹	一宮 順世 川上 一富實 柴野 光子 東平 守弘 三津 輝雄 吉田 一雄	梅田 壽雄 川元 大生 谷脇 文江 西川 昌子 美濃 和香子 和田 亮吉	岡本 年昭 神崎 富貴子 玉里 幸子 仁波 正之 宮崎 清志

※8月の会報手配りの奉仕点数の漏れがありました。9月の点数と合算し処理しました。

「天の川クラブ」事務局の仕事を手伝ってもらえませんか？

- ① 時間預託活動・奉仕活動報告書をパソコンへ入力。
- ② 会報・折込チラシの印刷や封入作業。
- ③ 事務所当番（電話や来所者の対応。郵便物の処理。利用者さんの依頼事項を手配等）
- ④ 事務用品、日用品の維持管理と購入。
- ⑤ 会計事務の補助。

10時から15時までで2点の時間預託が付きます。できる項目をお手伝いください。

初めての方でも丁寧にご説明します。事務所まで連絡願います。

事務局

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

2021年度

枚方市生活支援員養成研修の受講者募集 あなたの力を地域で活かしませんか！

この研修は、介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービス従事者として働くための資格を取得することが出来ます。

日 時：2021年11月25日(木)・26日(金) 2日間

場 所：枚方市民会館 2F 第6集会室 定員：30名

申込み：ナルク「天の川クラブ」事務所 TEL 072-846-3975

FAX 072-846-4001

※申込時必要項目（住所・氏名・生年月日・TEL・ヘルパー資格の有無）

受講料：無料 ただしテキスト代300円。

※詳細は10月会報同封のチラシをご覧ください。

担当 近藤 秀子

2021年度コーディネーター養成講座のお知らせ

日 時：2021年11月10日（水）10時30分～15時30分

場 所：ラポールひらかた 3階研修室1

講 師：本部理事 西村 順子氏

定 員：30名（先着順）

* 詳細は同封の案内状をご覧ください。

会員研修担当 西川 昌子

9月の同好会活動は、緊急事態宣言発出のため、原則、中止となりました。10月以降の活動については、各リーダーに確認して下さい。

同好会主担当 向井 範雄

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介

9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
施設向け絵手紙制作	第2火曜日	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時	ふれあいルーム

※ 新型コロナウイルスの影響で変更している活動がありますので、確認してください。

10月(16日以降のみ掲載)

26日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2
30日(土)	1地区会	10時～	楠葉市民センター

11月

1日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
8日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ3階研修室1
10日(水)	コーディネーター養成研修講座	10時30分～	ラポ3階研修室1
11日(木)	9地区会	10時30分～	東香里元町会館
25日(木)	枚方市生活支援員研修		市民会館2F
26日(金)	同上		市民会館2F
30日(火)	家事支援担当者会議及び交流会	11時～	場所未定
30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

9月度運営委員会は9月13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8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
- ◆「緊急事態宣言」再延長によるナルク「天の川クラブ」の活動について
- ◆ナルク「天の川クラブ」会員増強プロジェクトの報告について
- ◆秋のイベント代替案検討結果について
- ◆北河内エリア会議について
- ◆福祉施設対応の現況報告について
- ◆コーディネーター養成講座開催予定について

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