

〈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.294 2022年2月
会員数703(男263 女440 世帯488)

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）

高齢者雑感

年寄りの言い分が通れば若い者が損をする。
現役のみならず、将来働く人の負担の上に今の
制度がある。年金・後期高齢者医療保険・
介護保険などの制度。働かなくても食える。
こんな結構な制度が長続きするとは思えない。
破綻する前におさらばしたいものだ。

年寄にいらぬもの 選挙権。自家用車。健康
診断・人間ドッグ・がん検診。

ほしいもの 多病息災。居場所。

治療・服薬の有無は別にして、ほとんどの
人が何か病を抱えて日常生活を送っている。

歩いて好きなものが飲み食いできる。たま
に買い物、映画館や劇場に行ける。さらに楽
器の演奏やカラオケに親しめれば言うことなし。
ちなみに僕は両方ともダメ。

居場所は園芸・農作業が最高。カルチャー
教室・スイミング・コーラス。卓球等の球技。
なじみの居酒屋・喫茶店。囲碁・将棋。ボラン
ティア活動・地域活動など。

気をつけること 転倒。

転倒は骨折・寝たきりの原因になる。外出
先だけでなく、自宅でも気をつけよう。最近、
ドアや壁に肩や手足が当たる。ふとんやシ
ーツにひっかかる。

宇仁 義明（5地区）

自分なりの対策

①朝の寝床体操・湯上り体操を週4～5回
②エスカレーターに乗らない。外ではでき
るだけ階段を利用する。但し、京橋駅ではつ
い乗ってしまう。

③散歩 淀川の堤と河川敷を週1～2回1
時間ほど歩く。堤からは田んぼと畑、比叡・
六甲・北摂の山々が望める。生駒は建物のせ
いで見える場所が限られる。河川敷に500m
ほどの木漏れ日の道がある。野鳥が多くカメ
ラマンの標的になっている。堤・河川敷とも
に野草は多種多様。そして野鳥とともに季節
感を豊かにしてくれる。

緊急用河川敷道路を快走するロードバイク
を眺め、あれは無理。歩みはのろいが、楽し
く歩けることで「よし」とする。



会報封入作業中の筆者

◇冬の今こそ花木に肥料を！

寒さ厳しい今日この頃、特に今年は年初から寒さが身に沁みます。こんな冬に「寒肥（かんごえ・かんぴ）を施せ」とはどういうこと？草花や立木のほとんどが成長を停止しとるやないか。の声が聞こえます。

春に花を咲かすつつじ・つばき等の木を見てやってください。日々蕾を膨らませていませんか。寒くてもコロナ禍でも着々と使命を果すべく成長しています。

寒肥は、樹の1年間の健康維持のため必要とされています。

1月・2月が



庭の手入れコーディネーター 角山 正男

時期です。

春に花を咲かせる花木（つつじ・ツバキ・バラ）実をつける木（梅・桃）が対象です。

松・カイツカイブキ等常緑樹には基本的に不要です。

ほったらかしでも花咲きよる。もっともです。でもチョット手をかけてみましょう。きっと大きな感謝で報いてくれるでしょう。

- ① 肥料は：袋に「寒肥」と書かれた肥料が簡易
- ② どこに：枝先の真下に。周囲ぐるり根元に撒いても役立たない。
- ③ どのように：穴を掘って撒き、土で埋める
- ④ 量：袋に記載の面積当たり施肥量を参考

◇健康体操

終りの見えないコロナ禍の中、いかがお過ごしでしょうか？ この会に参加させて頂くようになったのは、転んで腰を痛めて、痛み止めの注射を毎日のようにしていた頃、ナルクの会員からこの体操がいいと思うから来てみたらと声をかけて頂いたからです。

一度見学にと思い出かけました。皆さんが楽しそうにおしゃべりをしながら胸開き、足回し、背骨の矯正等、初めて聞く事ばかりでしたが、やってみようと思い参加しました。

曲がった骨は治らなくても、少しでも痛みがやわらいだらと思いました。先生もやさしく、「家で少しずつ無理のないようにされるといいですからね」と言ってくださいますが、

なかなか続きません。

皆さんと一緒に出来ないことも出来ると思います。笑いながら、笑われながらですが、楽しく続けられたらと思います。

朝出かける時より帰る時の方が足取りも身体も軽く感じています。これだけでも幸いに思えます。

一日でも長く自分の足で歩いて出かけられるように頑張りたいと思っています。



ラポール和室にて

◇健康麻雀

健康麻雀が結成され活動が盛り上がりはじめたところに新型コロナウィルスが蔓延し、活動停止となりました。「早く皆さんに会いたい」と思っていたところ、12月17日に「雀（じゃん）パーティー」が開催され11名が集まりました。

乾杯の発声でスタートしたパーティーでは美味しいお弁当、お菓子にフルーツ、コーヒーと“フルコース”を楽しみました。一人ずつ自己紹介をした後は、「マージャンに対する近況」や「家族」の話などを披露し、時には

お腹を抱えて大笑い。

今後の活動のあり方を語り合いながら楽しい2時間があっという間に過ぎました。

皆さんも「頭の体操」にぴったりな健康麻雀を私たちと一緒に楽しみませんか。



雀パーティー

ホームページ(HP)をリニューアルしました

HP 担当：山添栄造 酒井信弘

2022年1月1日から「天の川クラブ」のHPをリニューアルしました。

近年は、コロナウイルスワクチン接種の予約をはじめ、観劇、旅行、買い物などの予約や活用をスマートフォンで行う時代になり、日常生活では不可欠な状況になりつつあります。それに伴いシニアの普及率も年々高くなって来ています(60歳台約80%、70歳台約62%)。このような背景から、今回、パソコンは勿論のことスマートフォンやタブレットからも、より見やすく快適にご利用いただけるホームページにリニューアルしました。

主な変更内容は次の通りです。

- 1 トップページは、「天の川クラブ」からのお知らせや最新の活動情報(事例)など、ビジュアルに分かりやすくしました。
- 2 見たいページ(事例)をサイト内検索で探すことができます。またカテゴリー別閲覧で選択して見ることもできます。
- 3 「天の川クラブ」、「ナルクすこやか事務所」への連絡は、HP画面の「メールでのお問い合わせ」や「電話」(スマートフォン)からできます。また、枚方市生活支援員養成研修の申し込みなどもできます。
- 4 トップページのメニューから各活動の事例紹介の目次がより見やすくなりました。
- 5 活動の各報告用紙を「各種申請用紙ライブラリー」からダウンロードして、パソコンに取り込むことができます。

今後もより見やすく、タイムリーな更新、役立つ情報の掲載など、より充実したHPを目指して取り組んでまいります。皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

尚、新HPへは、検索サイトから「ナルク天の川」と入力して検索するか、URLをアドレス欄に入力します。<https://hk-nalc.jp/>



パソコン TOP 画面



スマートフォン TOP 画面

預託活動・奉仕活動内容の報告

2021年12月実績 ◇

合計 277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	139 46名	相澤 三保子 池田 美智子 押江 一恵 近藤 秀子 中馬 妙子 濱田 一美 福山 寿一 松原 裕次 森脇 富美江 吉田 千恵子	青木 ヤス子 稲寄 則子 押谷 敏子 合田 賢一 角山 正男 林 輝子 藤井 千恵子 松村 サヨ子 矢倉 達雄	浅野 重雄 井上 由美子 北川 忠雄 佐藤 義孝 徳丸 洋子 林 あけみ 藤原 榮子 松本 幸子 山口 祐右子	東 好秋 岩堀 周子 久我 千穂 平 里美 西川 昌子 平野 賀世 正岡 哲也 三坂 詔子 山田 倫子	井口 保子 大地 祐子 古布 啓治 谷垣 孝子 浜田 佳代子 廣瀬 光男 松葉井 昌代 向井 範雄 吉崎 富美子	
2	送迎	29 7名	池田 美智子 川元 大生	今西 邦弘 澤田 年江	上田 卓是	大久保 講造	岡本 年昭	
8	コーディネート	5/3名	東 好秋	川元 大生	近藤 秀子			
9	事務所当番 事務所作業	104 29名	東 好秋 梅田 壽雄 神崎 富貴子 竹内 照恵 廣瀬 邦子 向井 範雄	池上 愛子 岡村 きよみ 久世 裕子 土江 幸子 広瀬 祥子 矢野 紀之	石西 正子 岡本 年昭 古布 啓治 富平 恵理子 牧野 宏治 山添 栄造	岩井 美栄子 笠井 くみ子 後藤 真志子 西村 沢子 三塩 美津江 山田 徹	宇仁 義明 亀田 美穂子 柴野 光子 濱田 一美 宮崎 清志	

◇ 奉仕活動 2021年12月実績 ◇

合計 610点

提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)					
1 福祉施設	21 10名	伊藤 伸枝	植本 壽満枝	岡本 妙子	神崎 富貴子	近藤 秀子	
		佐藤 繁子	澤田 年江	高附 加智子	野口 佐智子	和田 喜代美	
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	88 18名	青木 宏平	上田 卓晃	植本 壽満枝	梅岡 昌美	遠藤 保江	
		久我 千穂	古布 啓治	近藤 秀子	佐藤 義孝	高橋 真弓	
		西村 沢子	濱田 孝夫	松原 裕次	三津 輝雄	森本 賢二	
		吉崎 富美子	吉田 一雄	四角 利和			
3 環境 アドボカシー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	78 47名	青木 ヤス子	東 好秋	稲寄 則子	上田 卓晃	上延 淳子	
		宇仁 義明	梅岡 昌美	遠藤 智多子	押谷 敏子	影山 信子	
		加納 勝子	河上 勲	河上 祐子	川上 一富實	神崎 正人	
		神崎 富貴子	木村 勝	小林 稔	小林 喜枝子	古布 啓治	
		近藤 輝男	近藤 秀子	坂本 和子	平 里美	田淵 和子	
		中馬 妙子	辻 洋子	東平 順子	富平 信行	中谷 泰子	
		中村 久二子	西川 昌子	野口 聖子	浜田 佳代子	濱田 一美	
		林 輝子	人見 眞佐子	藤原 和子	松浦 緑	松村 サヨ子	
		松本 輝夫	三津 輝雄	山口 祐子	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	72 28名	青木 宏平	青木 ヤス子	秋山 季久雄	池田 勝代	今井 洋三	
		宇仁 義明	梅岡 昌美	大亀 恵子	岡村 きよみ	川元 大生	
		古布 啓治	谷脇 文江	中馬 妙子	西川 美代子	西村 輝雄	
		蜂谷 直孝	蜂谷 照美	藤原 和子	前野 みよ子	松本 輝夫	
		三津 輝雄	宮崎 清志	向井 範雄	向井 明美	吉崎 富美子	
		吉田 一雄	吉田 佐知子	四角 利和			
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	351 121名	相澤 三保子	青木 宏平	秋山 季久雄	明智 千佳	東 好秋	
		井口 保子	池上 愛子	池淵 洋子	石西 正子	一宮 順世	
		井上 行弘	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	遠藤 育代	
		大谷 和代	岡村 勝二	岡村 きよみ	岡本 年昭	奥嶋 寛司	
		奥野 忠子	押江 一恵	亀田 美穂子	河合 ハツノ	河上 勲	
		川上 一富實	川元 大生	神崎 正人	神崎 富貴子	木村 和夫	
		熊岡 浪恵	庫本 方明	庫本 美弥子	栗谷 加代子	光明 幸子	
		小林 久美子	近藤 輝男	近藤 秀子	合田 賢一	後藤 真志子	
		酒井 靖子	坂田 貴美子	坂本 寿美	佐々田 雅春	佐藤 義孝	
		佐野 友保	澤田 年江	四方 快枝	柴野 光子	清水 喜久子	
		平 里美	高石 裕子	高橋 保	高橋 浩子	谷脇 文江	
		田淵 美佐子	玉里 幸子	塚本 キヨミ	辻 幸子	辻 洋子	
		角山 正男	東平 守弘	徳丸 洋子	富平 恵理子	仲島 節子	
		中嶋 庸子	中谷 泰子	仲田 ミチエ	中野 英子	西川 昌子	
		西邨 幸子	西村 沢子	仁波 正之	根来 和子	野村 文夫	
		蜂谷 直孝	濱田 一美	林 輝子	林 あけみ	人見 眞佐子	
		平井 貞子	廣田 靖子	福山 佐和子	藤原 和子	古武 由紀子	
		松下 喜久子	松村 サヨ子	松本 輝夫	三坂 詔子	三塩 美津江	
		三津 輝雄	美濃 和香子	宮崎 清志	宮本 利明	向井 範雄	
		森田 由利子	森本 賢二	山口 祐子	山崎 健	山下 千賀子	
		山下 徳子	山田 徹	山田 倫子	山本 義信	山本 美枝子	
		山本 典子	山本 美代子	行元 東洋	横田 由美子	横山 みゆき	
		吉崎 秀子	吉澤 里美	吉田 一雄	吉房 勝治郎	四角 利和	
		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

1月の同好会活動内容(132名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務局まで）	次月予定
囲碁・将棋 2名	20日 二人で行いました。	3月17日 ふれあいルーム
英会話 名	活動なし。	
オー・シー・ズ 名	活動なし。	
カラオケ 6名	4日 コロナが高齢者の楽しみを無尽に打ち砕く。何回も。拳を振りあがられないこの虚しさにじっと耐えて。	3月1、15日 カラオケ「エミ」
組ひも 名	活動なし。	
コスモス 名	活動なし。	
オカリナ 名	活動なし。	
野菊の会 名	活動なし。	
マジック 10名	7日 日本料理店「兆」にて新年会を行いました。	3月4、18日 ふれあいルーム
水切り絵 名	活動なし。	
絵手紙 名	活動なし。	
卓球 46名	8、15、22、29日 気温は低く寒いですが、卓球練習、ゲーム、すぐ汗ばむぐらいです。初心者の方、いつでもお待ちしております。	3月5、19、26日 サブリ村野
テニス 16名	12、19日 新年最初のテニス。雪が舞い散る寒い2時間でした。	3月2、9、16、 23、30日
ウォーキング 22名	20日 清荒神と中山寺へ初詣ハイキング。 2月の京都美山ヘスノーシューハイキングは中止になりました。	3月17日
カワセミ 名	1月は休会。27日からのまん延防止等重点処置適用のため、2月、3月の活動は中止とします。	3月24日
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	活動なし。次回は4月18日（月）牧野パークゴルフ場。	
盆踊り 名	活動なし。	
健康体操 12名	11日 オミクロン株の感染者増により1月末まで自主自粛といたしました。	3月1、8、15日 ラポール
健康麻雀 7名	8日 新年あけからコロナ感染拡大の不穏な状況。より一層感染対策に気をつけなければと思う。	3月12、26日 ふれあいルーム
ウクレレ 11名	17、28日 ハワイアンとアンサンブルの練習。	3月10、25日 サブリ村野

会員増強キャンペーン最終月！

会員増強プロジェクトリーダー 青木 宏平

昨年11月15日からスタートしたキャンペーンは、この2月末で終了します。
11～1月は会員増強への感触を少し感じることができましたが、目標に対しては残念ながら達していません。（1月末現在会員数703名）



会員の減少は「天の川クラブ」の停滞につながります。新入会員が加わった地区会は華やかさや活気があり、明日への希望が湧いてきます。全ての地区会がそのようでありたいと願っています。

「天の川クラブ」の活力を失わないため、そして会員相互扶助活動を円滑に継続させるために、キャンペーンの最終月を、お一人おひとりが新会員獲得への行動で締めてください。

会員研修 『元気で楽しい生活を目指そう』

日 時：2022年3月3日（木）AM10：00～AM11：30
場 所：枚方市総合文化芸術センター 1階（創作活動室1・2）
講 師：枚方市出前講座
申込締切 2月28日（月）
※詳しくは折込チラシをご覧ください。

会員研修担当 西川 昌子

◇「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
中西 昌枝	枚方市山之上(6)	中角 美智子	枚方市長尾谷町(10)
野口 勝野	枚方市伊加賀西町(5)	山下 俊幸	枚方市山之上西町(6)

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
広場さびり(子育て)	指定の火曜日	10時30分～1時間	サプリ村野
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日	ふれあいルーム

2月(16日以降のみ掲載)

22日(火)	奉仕活動担当者会議は中止		
24日(木)	枚方市生活支援員養成研修	9時50分～	市民会館3F
25日(金)	枚方市生活支援員養成研修	9時50分～	市民会館3F

3月

3日(木)	会員研修(枚方市出前講座)	10時～	枚方市総合文化芸術センター
7日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
14日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
29日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
29日(火)	コーディネータ会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

※ 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

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

1月度運営委員会は1月11日(火)に、運営委員22名出席して開催。

次の事項を検討し承認されました。

- ◆2021年12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
- ◆会員増強プロジェクト及び特別キャンペーンの報告
- ◆運営委員の退任及び新運営委員候補者の推薦について
- ◆2022年度新役員体制及び活動の分類と担当について
- ◆枚方市生活支援員養成研修(2月24日(木)・25日(金))について
- ◆会員研修「元気で楽しい生活を目指そう」(認知予防と転倒防止)(3月3日(木))
- ◆地区会の予定について