

〈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.295 2022年3月
会員数 696 (男 260 女 436 世帯 484)

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）

自分に出来る事を見つけ やって見よう

廣瀬 光男（6地区）

もう3月。暦の上では春である。つい先日、
新年を迎えたばかりの様に思うのだが。これ
では歳を取るのも無理もない。「光陰、矢の
ごとし」とは良く言ったものである。

我が国は以前より超高齢化社会と言われて
きた。2015年の国勢調査を基に、総務省統
計局が推計した2021年6月の15歳～64
歳人口（生産年齢人口）は約7400万人。
65歳以上（高齢者）は約3630万人。

高齢者の生産年齢人口に対する人口比は約
50パーセントになる。

この現状で私達の老後生活を若い世代に全
面的にお願いするのは、少し無理があると思
う。

私は以前から「同世代扶助」を考えていた。
高齢者と言っても元気老人もいればあまり元
気でない老人もおられる。

先ず元気な老人達がそれ程元気でない老人
達を助け、カバー出来ない部分を若い世代に
お願いするのが順序だと思う。老老介護なら
ぬ老老扶助である。

若い世代に全面的に頼るのではなくて、高
齢者にも出来る範囲で助け合おうではないか。
この考え方は、ナルクの理念とも一致してい
る。

ハウスヘルパーが行ってきた包丁研ぎにつ
いて少し触れてみよう。

私がナルクに入会した当時（2007年）ハ
ウスヘルパー分野で依頼が多かったのは、網
戸の張替・障子張りそして包丁研ぎであった。

これだけ包丁研ぎに困られているのなら、
日を決め一斉にしてはということで2015
年8月に第一回の「包丁研ぎの日」を設定し
た。

当初は、いくら困られているとは言え事務
所まで包丁を持参し、研ぎ終れば取りに来て
もらえるだろうかと心配もした。

以来、3カ月に1回の頻度で、昨年末
（2021年）までの7年間で27回開催。研
ぎ手3名程で約400丁の包丁を研いできた。

当初の心配は無用であった。これで私に出
来る事が一つ増えた。これからも元気なうち
は続けて行こうと思っている。



包丁研ぎ中の筆者

◇パソコンサポートの紹介

パソコンサポート活動は、パソコンとスマホの使い方の疑問、機材の調子が悪い時の保守、インターネットへ情報を登録するお手伝いなどについて提供者のスキルの可能な範囲でサポートしています。

最近パソコンの動きが遅くなった、Wi-Fiが繋がりにくい、メールがうまく使えない、ワードやエクセルの使い方、Windows 10と11について知りたい。スマホでは、アプリの使い方、入れ方、写真をパソコンへ保存したいなどでのサポートです。

また、話題のオンライン活用では、インターネットを使ってパソコンやスマホでZoom（ズーム）などのツールで遠方の方と会話や趣味の成果を披露し交流することが広がってきました。最初は敷居が高いかもしれ

◇新曲は YouTube から

カラオケ愛好者には、絶えず新曲を追い求める人が存し、私もその一人です。

従来、新曲を覚えるには、CDをレンタルしダビングして覚えるのが一般的でした。ところが現在は、レンタル用CDがレンタル店から消えてしまいました。枚方市駅前のツタヤも同様となりました。今はユーチューブからダビングしています。

私は、①カラオケ雑誌で好みの新曲を決め②PCとラジカセを繋ぎ、ユーチューブから新曲とカラオケをカセットテープに録音。③数曲分を別テープに編集。④ラジカセとウォ

パソコン指導リーダー 佐野 友保

ませんが、使い方のサポートもします。

このようなパソコンサポートを受けてみようと思われる方は、事務所に連絡してください。

また、パソコンサポートの提供者になって会員支援で時間預託活動をしてみようと思われる方も事務所へ連絡ください。

ナルクでは、ナルクの仲間が、「情報プラザきらら」でパソコンミニ体験講座も実施しています。ワードやエクセル、インターネットの基本について勉強したい方は、受講してください。広報

ひらかたに案内を掲載しています。



パソコンとスマホの疑問は
パソコンサポートVに聞いてみよう

カラオケリーダー 角山 正男

ークマンを繋ぎ収録。の手順で録音します。ユーチューブとウォークマンを繋いで録音すれば良いとのご指摘ありましようが、アナログ人には遠回りですがミスなく収録できます。

コロナ禍の規制が解除になりましたら、

第1・3火曜

日午後1時。
大垣内の「エミ」にお越しください。



NHK のど自慢予選で唄った筆者

◇卓球同好会

ナルクを知って数年ですが、去年の秋に見学し、皆さんイキイキと楽しそうにプレー!!

すごいなあと、すぐ仲間入りさせていただきました。初心者なのでラケットの持ち方や構え方を教えてもらい、打ちやすい球での練習。うまく打ち返した時は、「ナイス!!」等の声かけがあり励みになります。

早く上達して先輩たちみたいにラリーが続くようになりたいなあと考えています。

場所は冷暖房完備のサブリ村野で毎土曜日、9時～11時45分までやっています。ラジオ体操→自由体操→入れ替えでのダブルス試合の流れです。最近の参加者は12～13人が多いです。

会費は200円。ラケット貸出は25円で

白石 真理子（6地区）

す。

感染対策しながら実施していますので安心して下さい。駐車場・駐輪場もあります。

やってみたいなあとと思われる方はぜひ一度見学にいらして下さい。いい汗流し楽しく運動できますよ。初心者も受け入れてくれる同好会です。お茶タイムやダブルスの待ち時間でのちょっとしたお喋りも楽しいです。



「ナルクデー2022」のご案内

☆ナルク設立日（1994.4.20）を記念して、全国の拠点で「環境美化」に特化した地域貢献活動を行います。枚方市民に対しナルク「天の川クラブ」をPRする機会として、多数のご参加（目標 100 名）をお待ちしています。

- ・実施日：5月14日（土） ＊雨天の場合は翌週21日（土）に順延。
- ・詳細は、同封の案内チラシをご参照願います。
- ・参加申し込みは準備の都合上、5月9日（月）までに事務所へご連絡ください。

奉仕活動主担当 辻 洋子

「誕生月カード」終了のお知らせ

代表 青木 宏平

10年余りにわたり、会員の皆様へ「誕生月カード」をお届けしてまいりました。カードは、季節感に満ちたお祝いメッセージに会員の作品が添えられており「自分の歳を考えると気恥ずかしいながらも、嬉しく心温まる」などの声もお聞きしています。しかしカード作成は特殊な工程もあり、諸般の事情により、まことに残念ですがこの3月をもって終了させていただきます。

事情ご賢察のうえご理解・ご了承を賜りますようお願い申し上げます。

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2022年1月実績 ◇

合計 322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 ・話し相手・傾聴 ・外出介助 ・身辺介護 ・買い物・洗濯 ・食事作り・配膳 庭・植木の手入れ ハウスヘルパー パソコン指導 福祉施設	100 49名	相澤 三保子 稲寄 則子 奥嶋 寛司 久我 千穂 谷垣 孝子 永吉 悦子 濱田 一美 藤原 和市 三坂 詔子 山本 義信	青木 ヤス子 井上 由美子 押江 一恵 酒田 昌子 田淵 和子 西川 昌子 林 あけみ 藤原 榮子 森高 輝子 山本 典子	東 好秋 岩堀 周子 押谷 敏子 佐野 友保 中馬 妙子 西田 スマコ 人見 眞佐子 松岡 一恵 森脇 富美江 吉崎 富美子	安藤 博之 遠藤 智多子 河合 ハツノ 平 里美 角山 カズコ 西村 沢子 平野 賀世 松村 サヨ子 矢倉 達雄 四角 利和	池田 美智子 大地 祐子 河上 祐子 高附 加智子 徳丸 洋子 橋本 政喜 廣瀬 光男 松本 幸子 山田 倫子
2	送迎	19 6名	池田 美智子 宮嶋 昭一	大久保 講造	岡本 年昭	西川 昌子	林 あけみ
8	コーディネート	2/2名	東 好秋	人見 眞佐子			
9	事務所当番 事務所作業	201 29名	池上 愛子 岡村 きよみ 神崎 富貴子 竹内 照恵 広瀬 祥子 向井 範雄	石西 正子 岡本 年昭 古布 啓治 土江 幸子 牧野 宏治 矢野 紀之	岩井 美栄子 奥嶋 寛司 後藤 真志子 富平 恵理子 三塩 美津江 山添 栄造	宇仁 義明 笠井 くみ子 酒井 信弘 西村 沢子 三宅 順子 山田 徹	梅田 壽雄 亀田 美穂子 柴野 光子 仁波 正之 宮崎 清志

◇ 奉仕活動 2022年1月実績 ◇

合計 516点

区分 提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	55 12名	東 好秋 佐藤 義孝 森本 賢二	上田 卓是 辻 洋子 吉田 一雄	植本 壽満枝 濱田 孝夫	遠藤 保江 三津 輝雄	古布 啓治 森井 禮子
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	65 47名	青木 ヤス子 梅岡 昌美 加納 勝子 木村 勝 平 里美 辻 洋子 西川 昌子 人見 眞佐子 三津 輝雄 山本 典子	東 好秋 遠藤 智多子 河上 勲 小林 稔 竹川 光允 東平 順子 野口 聖子 藤原 和市 山口 祐右子 吉田 千恵子	稲寄 則子 押谷 敏子 川上 一富實 小林 喜枝子 竹川 志出子 富平 信行 浜田 佳代子 松浦 緑 山田 徹	上田 卓是 影山 信子 神崎 正人 古布 啓治 田淵 和子 中谷 泰子 濱田 一美 松村 サヨ子 山田 倫子	宇仁 義明 笠井 くみ子 神崎 富貴子 坂本 和子 中馬 妙子 中村 久二子 林 輝子 松本 輝夫 山本 貴代子
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	40 20名	青木 宏平 岡村 きよみ 西村 輝雄 宮崎 清志	青木 ヤス子 川上 一富實 蜂谷 直孝 向井 範雄	池田 勝代 川元 大生 蜂谷 照美 向井 明美	今井 洋三 谷脇 文江 前野 みよ子 吉田 一雄	梅岡 昌美 中馬 妙子 三津 輝雄 吉田 佐知子
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	356 118名	相澤 三保子 井口 保子 井上 行弘 宇仁 義明 岡副 一枝 奥野 忠子 川元 大生 栗谷 加代子 合田 賢一 坂本 寿美 四方 快枝 高橋 保 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 根来 和子 林 輝子 福山 佐和子 松村 みや子 三宅 順子 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉田 一雄	青木 宏平 池上 愛子 今井 洋三 梅岡 昌美 岡村 勝二 亀田 美穂子 神崎 正人 光明 幸子 後藤 真志子 佐々田 雅春 柴野 光子 高橋 浩子 辻 洋子 中川 良子 西川 昌子 野村 文夫 林 あけみ 福山 結子 松本 輝夫 宮崎 清志 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 池淵 洋子 今西 邦弘 梅田 壽雄 岡村 きよみ 河合 ハツノ 神崎 富貴子 小林 久美子 酒井 靖子 佐藤 義孝 清水 喜久子 谷脇 文江 角山 正男 中嶋 庸子 西邨 幸子 蜂谷 直孝 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	明智 千佳 石西 正子 植木 美恵子 浦口 紀子 岡本 年昭 河上 勲 熊岡 浪恵 近藤 輝男 酒井 信弘 佐野 友保 平 里美 田淵 美佐子 藤後 富美子 中谷 泰子 西村 沢子 浜田 佳代子 平井 貞子 松下 喜久子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子	東 好秋 一宮 順世 上田 卓是 大谷 和代 奥嶋 寛司 川上 一富實 庫本 方明 近藤 秀子 坂田 貴美子 澤田 年江 高石 裕子 玉里 幸子 東平 守弘 仲田 ミチエ 仁波 正之 濱田 一美 廣田 靖子 松村 サヨ子 美濃 和香子 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美

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

2月の同好会活動内容(21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 名		
英会話 16名	6日、20日 先生がケニアに里帰りし、帰りの飛行機がキャンセルになったり、成田空港で隔離された苦労話を聞きました。	4月3、17日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名		
カラオケ 名	活動中止。ただひたすらコロナ感染者が減少し、カラオケ「エミ」が営業することを願うのみ。	4月5、19日 カラオケ「エミ」
組ひも 名	2月の同好会はオミクロン株の感染拡大のため、概ね活動を自粛しました。	
コスモス 名		
オカリナ 名		
野菊の会 名		
マジック 名		
水切り絵 名		
絵手紙 5名	28日 コロナ禍、久しぶりに外にとびだし山田池へ梅見と写生に出かけました。梅のやさしい香りに世界平和を願いました。	4月25日
卓球 名		
テニス 名		
ウォーキング 名	2月の活動は中止でした。3月の行先を「平城京跡」に変更しました。枚方市駅9時15分、近鉄丹波橋駅9時45分、大和西大寺駅南口10時25分です。	
カワセミ 名	2月、3月は中止です。	
JR旅の会 名		
ゴルフ 名		
盆踊り 名		
健康体操 名		
健康麻雀 名		
ウクレレ 名		

◇「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
亀井 依子	敦史	枚方市宇山町(2)	上田 康雄	正子	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	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
ふれあいの日	第2木曜日	10時～15時	ふれあいルーム

3月(16日以降のみ掲載)

29日(火)	コーディネータ会	14時30分～	ラポ4F MR1・2
30日(水)	1地区会	10時30分～	楠葉市民センター

4月

4日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
11日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ3F 研修室1

※ 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

2月度運営委員会は2月14日(月)に、運営委員19名出席して開催。

次の事項を検討し承認されました。

- ◆2022年1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
- ◆2月度コロナ感染拡大に対応するナルク活動について
- ◆会員増強特別キャンペーンの報告について
- ◆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
- ◆「ナルクデー2022」の実施について
- ◆「誕生祝いカード」について
- ◆2022年定時総会議案書作成の基本の考え方について