

〈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.296 2022年4月
会員数 689 (男 256 女 433 世帯 480)

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）

ナルクと私

私はナルクが立ち上がる数年前から全国組織の「労働銀行」に所属していました。会員相互扶助、点数制度も全くナルクと同じシステムです。しかし私たちのグループは6名という小人数、ボランティアの提供依頼も無くひたすら自分磨きの日が続いていました。

そんな折にメンバーの一人細野恵美子さんの勧めで発足間もないナルクに6名揃って入会することになりました。掃除などの家事支援、見守り活動をする中でその後の私の生活に大きな影響を与える出会いがありました。

当時、特別養護老人ホームの施設長をされていた会員のご主人のご縁により特養で働く機会を得ました。この経験から入居者の気持ちに寄り添った高齢者施設を作りたいとの思いが芽生えることとなります。

5年余りの勤務の後に退職。半年後には認知対応型のグループホーム「花梨」を立ち上げました。

グループホームは認知状態である人を家庭環境に近い中でその方の持っておられる能力を十分発揮し、少しでも認知を遅らせるための共同施設です。ホームでは日常生活の中にカラオケ、習字、料理作り、手芸など取り入れていましたがナルクから毎月お習字の先生に来て頂き、利用者や家族の方に教えて頂きました。

グループホーム誕生のきっかけもナルクの

植木 美恵子（7地区）

預託活動でしたからナルクには大変感謝しています。しかし、私自身の体調不良のためホームは10年で閉鎖いたしました。

現在一会員として過ごす中、最も印象深く思い出すのは「天の川クラブ」の「設立20周年記念秋のイベント」です。

私たちはガーナ民謡の曲に合わせて『チェチェコリ』のダンスを披露しました。7地区会員総出で暑い最中、衣装づくりや練習に励みました。その時の団結力、達成感と感動は今でも私達の語り草になっています。

7地区では毎月末にサロンを開催しています。会員同士が親しみ仲良く接する機会を多く持つことが大切と考えて、運営委員会報告の後、童謡唱歌を唄う歌声サロン、月1回のハイキングなどを楽しんでいます。

仲間でしている樹音（ジュネという木のオカリナ）の練習も楽しみの一つ。このような楽しい集いがナルク本来の会員相互扶助であるSOSの声が当たり前のように出せる空気づくりにつながることを強く願っています。



グループホーム「花梨」時代

◇青色防犯パトロール

2013年から始めた青色防犯パトロール通称「青パト」は、今年で9年目を迎えます。

その間青パトの安全運転を期すべく運転者停年制を設けたり、若返りを進めてまいりました。年間1000点以上を6年間維持しましたがコロナ禍の影響で2021年度は残念ながら667点になりました。

しかしご夫妻や気の合った者同士でこの活動を強力に続けていただいているのは嬉しい限りです。

この青パト活動は大阪府警本部長の認可を受けて実施していますが、最近では枚方警察署の信頼も厚く、市内小学校近辺での犯罪未遂事件、つまり昨年5月明倫小学校近辺、さらに12月山之上小学校近くでの事件後す

リーダー 四角 利和

ぐナルク「天の川クラブ」に枚方警察署から犯罪防止活動協力依頼があり、該当地区のメンバーが重点パトロールを実施し協力しました。さらに昨年11月15日には枚方警察署のパトカー・青バイ・白バイとの合同パトロールを実施しました。

皆様の青パト活動参加をお願いします。申し込みは事務所まで。



◇ウクレレ同好会

オミクロンが蔓延して活動もままならなくなり、ナルクの事務所からサプリ村野に移動してウクレレ教室を続けています。

こちらは田圃に囲まれて空気も良く、周りに気兼ねなく音も出せます。

人生100年時代となりましたが、気が付けば老後を生きています。これから楽しく、充実して、ストレス無く、何とか心豊かに過ごせたらと思っている時にウクレレに出会いました。

今では常に傍らにあって、仲間達と共に真剣な顔をしながらポロロ〜ンと爪弾いています。最近は歌う訳にいけないので、専らマスクの中でハミングしています。弦楽器なればこそコロナ禍でも集まって演奏出来るし、

松下 喜久子（4地区）

お手軽に持ち運べて音楽に親しめて、やっぱりウクレレ大好き！

10万円の給付金が出た時に多くの人達がウクレレを購入したものの、9割の人が使いこなせていないとか。勿体無い！そんな方がおられたら是非一緒にしましょう。アンチエイジングに役立ちますよ！



◇テニス同好会

今年の全豪オープンテニス大会は、ラファエル・ナダル（35歳）選手の5時間を超えるゲームの大逆転勝ちで2回目の優勝となりました。あの、不屈のねばりとタフな精神と体力には、感嘆しました。

ある広報誌を見ていると、「テニスをしている人は、していない人に比べ、寿命が9.7年のびる」と書かれていました。早速、ネットで「テニスで寿命が延びる」で検索するとテニスは、水泳・ジム・ジョギングなどに比べ、「身体・脳・精神面」で、同時に健康効果が得られるとの事でした。（2018年英国・

奥嶋 寛司（8地区）

デンマークでの研究機関の発表）

テニスの継続で、健康的な身体作りを図りと脳の活性化及びメンタル向上が図れるとの事です。

テニスでエンジョイして寿命を10年延ばしてみませんか。お待ちしております



枚方市出前講座「元気で楽しい生活を目指そうー転倒予防・認知症予防」受講して 辻 洋子 （3地区）

3月3日(木)枚方市総合文化芸術センターで約43名（一般市民8名）の会員が参加しました。

講師は枚方市健康福祉室母子保健担当の池田葵さんと安永妙子さんです。

最近「健康寿命」という言葉を耳にします。元気で楽しい生活を目指す努力をしていれば自ずと健康寿命は延びてきます。そのためにはフレイル予防がいかに大切であるかがよく理解できました。

フレイルとは心と体のバランスが崩れることで、その原因は高齢化による衰弱、その中で骨折、転倒がダントツだそうです。自宅での転倒が48%には驚きました。

転倒予防対策に一番効果的な方法は部屋の片づけ、掃除そして身辺整理することだそうです。

また、認知症予防の考え方や、実践方法についても簡単なゲームと体操を交えて楽しく緊張した時間を過ごしました。もの忘れと認知症の違いも理解できました。

今回学んだことは介護予防につながるがよくわかり、今後生活していく上での参考になり身近な人たちにも伝えていきたいと思います。

ナルクの力で健康寿命を延ばしていけたらいいですね。



2021年度第3回「枚方市生活支援員養成研修」を終えて

研修担当 植本 壽満枝

コロナオミクロン株による感染者高止まりの中で、受講者は少ないのではと危惧していましたが、10名の申し込みがありました。

この研修は、枚方市からの受託事業の一環として、5年前から年2回開催していますが、今年度は他事業所の辞退により3回目の開催となりました。

今回の特徴としては、受講者全てがナルク会員外であったことと、半数の方は近親者や友人等の介護実態を見聞きされていたことです。

全体討議で、「活動に従事する際に何が大切か」について、「相手を尊重し、心を込めてコミュニケーションを図り、利用者さんからも学びたい」「利用者さんから求められる事や喜ばれる事ではなく、プランに沿って自立支援へ働きかけ、要介護に進まないようにすることが大切」など、受講者の暖かい心と真剣な姿勢に感動を覚えました。「要支援者」が増加傾向の中、受講者から1人でも多く「生活支援員」として一歩踏み出して頂けることを願うばかりです。



重要事項 時間預託活動及び奉仕活動報告書の変更

新会員管理システムへの変更に伴い、時間預託活動小区分コード及び奉仕活動コードが変更になりました。新区分コードは各報告書裏面に記載しています。

実施日：2022年4月1日から

各報告書は事務所に準備しています。「天の川クラブ」HPからもダウンロードできます。不明な点は各コーディネーターにお問い合わせください。

◇ 時間預託活動 2022年2月実績 ◇

合計 274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	68 33名	青木 ヤス子 奥嶋 寛司 平 里美 西川 昌子 林 あけみ 松本 幸子 山本 義信	東 好秋 押江 一恵 田淵 和子 西田 スマコ 人見 眞佐子 三坂 詔子 吉崎 富美子	井口 保子 古布 啓治 中馬 妙子 服部 一恵 藤原 榮子 森脇 富美江 吉田 千恵子	井上 由美子 酒田 昌子 角山 正男 濱田 一美 松原 靖子 山口 祐右子	岩堀 周子 佐野 友保 永吉 悦子 林 輝子 松村 サヨ子 山田 倫子
2	送迎	41 7名	池田 美智子 林 あけみ	上田 卓是 宮嶋 昭一	大久保 講造	岡本 年昭	蜂谷 直孝
9	事務所当番 事務所作業	165 30名	池上 愛子 岡村 きよみ 久世 裕子 竹内 照恵 仁波 正之 宮崎 清志	石西 正子 岡本 年昭 古布 啓治 辻 洋子 広瀬 祥子 向井 範雄	岩井 美栄子 笠井 くみ子 後藤 真志子 土江 幸子 牧野 宏治 矢野 紀之	宇仁 義明 亀田 美穂子 酒井 信弘 富平 恵理子 三塩 美津江 山添 栄造	梅田 壽雄 神崎 富貴子 柴野 光子 西村 沢子 三宅 順子 山田 徹

◇ 奉仕活動 2022年2月実績 ◇

合計 451点

提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1 福祉	14 9名	伊藤 伸枝 澤田 年江	植本 壽満枝 高附 加智子	岡本 妙子 野口 佐智子	神崎 富貴子 和田 喜代美	近藤 秀子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	53 7名	上田 卓是 濱田 孝夫	遠藤 保江 森井 禮子	佐藤 義孝	中馬 妙子	西村 沢子
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	76 46名	青木 ヤス子 梅岡 昌美 亀井 敦史 木村 勝 坂本 和子 田淵 和子 中谷 泰子 濱田 一美 松本 輝夫 吉田 千恵子	東 好秋 遠藤 智多子 亀井 依子 小林 稔 渋谷 淳 中馬 妙子 中村 久二子 林 輝子 山口 祐右子	稲寄 則子 押谷 敏子 河上 勲 古布 啓治 平 里美 辻 洋子 西川 昌子 藤原 和子 山田 徹	上田 卓是 影山 信子 川上 一富實 近藤 輝男 竹川 光允 東平 順子 野口 聖子 松浦 緑 山田 倫子	宇仁 義明 加納 勝子 神崎 富貴子 近藤 秀子 竹川 志出子 富平 信行 浜田 佳代子 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	36 20名	青木 宏平 梅岡 昌美 西尾 千鶴子 三津 輝雄	青木 ヤス子 岡村 きよみ 西村 輝雄 宮崎 清志	池田 勝代 川元 大生 蜂谷 直孝 向井 範雄	今井 洋三 谷脇 文江 蜂谷 照美 向井 明美	上田 卓是 中馬 妙子 前野 みよ子 山科 初子
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	272 109名	相澤 三保子 池上 愛子 今井 洋三 梅岡 昌美 岡村 きよみ 亀田 美穂子 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 中嶋 庸子 西村 沢子 林 輝子 福山 結子 三塩 美津江 宮本 利明 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子	青木 宏平 池淵 洋子 今西 邦弘 梅田 壽雄 岡本 年昭 河合 ハツノ 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 中谷 泰子 根来 和子 人見 眞佐子 藤原 和子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 徳子 山本 美代子 吉澤 里美	明智 千佳 石西 正子 植本 美恵子 浦口 紀子 奥嶋 寛司 河上 勲 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 仲田 ミチ工 野村 文夫 平井 貞子 松下 喜久子 美濃 和香子 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉房 勝治郎	東 好秋 一宮 順世 植本 壽満枝 大谷 和代 奥野 忠子 川田 美津枝 熊岡 浪恵 近藤 輝男 酒井 信弘 佐野 友保 平 里美 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松村 サヨ子 三宅 順子 山口 祐右子 横田 由美子 和田 亮吉	井口 保子 井上 行弘 宇仁 義明 岡村 勝二 押江 一恵 川畑 美恵子 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 徳丸 洋子 西川 昌子 濱田 一美 福山 佐和子 松本 輝夫 宮崎 清志 山崎 健 山本 義信 横山 みゆき

3月の同好会活動内容（199名）

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	次月予定
囲碁・将棋 名	活動なし	
英会話 17名	6日 20日 レストランで注文するロールプレイングや近況報告をしました。	5月1、15日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	活動なし	
カラオケ 名	3月は中止。カラオケ「エミ」は4月1日から営業再開。さあみなさん、今までのもやもやを一気に振り払ってマイクを握りましょう。第1、3火曜日午後1時～	5月3、17日 カラオケ「エミ」
組ひも 6名	21日 皆さん手とマスク越しのおしゃべりに花が咲きました。ナルク事務所の前の桜が待ち遠しいです。	5月16日 ふれあいルーム
コスモス 名	活動なし	
オカリナ 名	活動なし	
野菊の会 7名	22日 3カ月ぶりのお茶会でした。やっと暖かくなったと思ったら、冷たい雨がふりました。皆、元気で再会しました。	ふれあいルーム
マジック 7名	18日 くすは北小学校訪問時に披露する各自の出し物の練習と、紅白シルクの復習をしました。	5月6、20日 ふれあいルーム
水切り絵 7名	23日 何か月ぶりにやっと実施できて、皆さんとお会いして会話がはずみ、手がお留守になってしまいました。	5月25日 ふれあいルーム
絵手紙 15名	28日 春らんまん！ 美しい花に囲まれて筆が動くより、おしゃべりで楽しくあっと言う間に時間が過ぎてしまいました。	5月23日 ふれあいルーム
卓球 34名	5、19、26日 春の嵐が吹いて寒いですが、卓球は部屋なので、元気いっぱい笑顔で楽しい2時間45分で～す。	5月14、28日 サブリ村野
テニス 32名	2、9、16、23日 花粉と黄砂が目が痛いですが、2時間練習ゲームを楽しんでいます。いつでも入会OKで～す。	5月4、11、18 25日 春日テニス
ウォーキング 20名	17日 奈良平城京跡の資料館や大極殿を見学しました。4月は茨木市のキリシタン自然歩道を歩きます。	5月19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	
盆踊り 名	活動なし	
健康体操 42名	1、8、15、22、29日 3回目ワクチン接種終了。やっと教室再開です。自粛で硬くなった心身をほぐします。	5月10、17、 24日 ラポール
健康麻雀 名	活動なし	5月14、28日 ふれあいルーム
ウクレレ 12名	14日 25日 見学1人来られました。	5月9、27日 サブリ村野

「ナルクデー2022」のご案内（奉仕活動）

☆ナルク設立日（1994.4.20）を記念して、全国の拠点が「環境美化」に特化した地域貢献活動を行います。併せて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。
- ・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。

※ 詳しくは3月会報封入のチラシをご参照ください。

◇「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
宮川 節子	枚方市宮之阪(3)	福島 富美子	枚方市茄子作(8)
田中 清子	枚方市東中振(7)	中西 紀代子	枚方市楠葉野田(1)

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。

※ 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。

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
ふれあいの日	第2木曜日	10時～15時	ふれあいルーム

ゴールデンウィーク休暇 4月29日(金)～5月5日(木)

4月(16日以降分のみ掲載)

22日(金)	家事支援者会議・交流会	10時30分～	ふれあいルーム
--------	-------------	---------	---------

5月

2日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日(月)	運営委員会	13時30分～	ラボ4F MR1・2
14日(土)	ナルクデー	10時～	岡東・樟葉中央公園
31日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラボ4F MR1・2
6月2日(木)	第28回定時総会	13時～	枚方市総合文化芸術センター

(注：ふれあいルーム：ふれあいルーム「天の川」、ラボ：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)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

3月度運営委員会は3月14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。

- ◆2022年2月の時間預託活動・奉仕活動報告・入退会者報告・会計報告
- ◆3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
- ◆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
- ◆2022年第28回定時総会の基本スケジュール、役割分担について
- ◆「ナルクデー2022」の実施について
- ◆枚方市生活支援員養成研修及び会員研修の実施結果報告