

〈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.297 2022年5月
会員数 689 (男 256 女 433 世帯 480)
※3月末現在

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

ナルクとの出会いは、20年前になる。
当時みんな若く、元気潑刺としていた。
私もサンセール香里園で、お茶会を担当した。
着物姿で車を運転しても平気だった。
その後は、ナルクの茶道の同好会「野菊の会」
が長く続き、今なおみんなで楽しんでいる。
昨年来、ひどい膝痛に悩んでいる。
こういう事があると、気持ちがだんだん荒んでくる。
家で静かに遊ぶものはないか？ ブログはどうだろう。
これが後々、頭から煙が昇る事になるとは。
同地区の奥嶋会員に相談した。
パソコンから、ブログの立ち上げから、何から何まで。
雨の日も、風の日も。
しかし、記憶は五分と持たない。
お互いに呆然とした。
それにしても、何を書く？
それは手始めに仏像でしょう。野菊の会で1年間話をしたからね。
これが後々、頭から炎が昇ることに。
身辺雑記と合わせ技で何とかなるかも。
しかし甘かった。
観音菩薩について書くには、観音経を読まねばならない。

美濃 和香子（8地区）

それはSFだった。仏像の心と私の膝痛とを現世利益に着地させたい。
あれから数か月、PV（ブログを見た人）は刻々変わるが、ある時1000人を超えた。
奥嶋会員にすこし恩返し出来たかも。
これは世界中の人に読んでもらいたい。
掟破りの暴挙に出た。
英訳をつけた。英訳と言えるのか。単語を並べただけだ。
これで一挙に人が増えた。
この中にコアの人がいるのを肌で感じた。
それはまるで仏像が孤独な私を見守る様に何を書いてもピタッと寄り添ってくれた、と思う。
今回の私の泣き言は、ブログとナルクに助けられた。



8地区世話人会 筆者左より2人目

◇ハウスヘルパー

ナルク入会当初から2年間ぐらいいは、殆ど活動らしいことはしてありませんでした。

3年目ぐらいから竹遊会、土曜日の小学生子育て支援、清掃等の奉仕活動を始めました。その頃時間預託のハウスヘルパーは無かったので便利屋的な事をやろうではないかと声が上がりました。

しかし障子、網戸の張替は経験がありません。やる以上は利用者さんに満足してもらえるように、自宅の破れていない障子、網戸で張替の練習をしました。

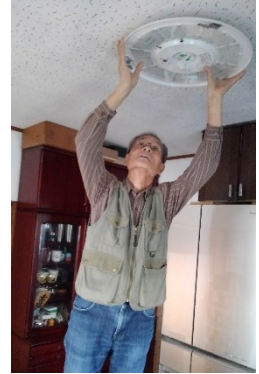
そして、利用者さん宅でやり直しや色々工夫して自分ながら納得できるゆがみのない張

コーディネーター 東 好秋

りのあるものができるようになったのは2年後でした。

2010年以降より、コーディネーターが2人になり年間目標を200時間にして頑張ってきました。

コロナ禍による減少がありますが、この先ハウスヘルパーコーディネーター2人共高齢による先細りがありますので、早くバトンタッチしたいものです。



照明器具の取り換え

◇楽しいオカリナ

記録を辿ってみると、2005年に田岡先生ご指導のもと7名でオカリナ教室が発足しました。当初は簡単な童謡や懐かしい唱歌から始め、今では四季折々の名曲、映画音楽、今話題の曲などレパートリーがぐぐい増えましました。

一時は15名以上のメンバーで賑やかでしたが、現在は4名でレッスンを続けています。

オカリナは、楽譜を見て指先を動かし、息の出し方も強弱長短と考えなければいけないので脳の活性化や老化防止にバッチリです。また、優しいオカリナの音色には心が癒され

リーダー 松永 紀美子

ます。

時には、高音、低音に分かれて合奏するのも楽しいです。

月2回第1、第3日曜午後にふれあいルームで練習していますの



ふれあいルームで練習

で、興味のある方は気軽にのぞいてみてください。

◇水切り絵

昨年からコロナのために自粛を余儀なくされ活動は出来ず、毎日、新聞をすみずみまで見て自分のお気に入りカラー紙面だけを切り取り準備しておりました。しかし、なかなかやる気が出ないので作品はあまりありません。

3月久々にふれあいルームが使用でき皆さんとお会いしました。皆さんの作品を拝見させていただいたりお喋りしたり、とても楽しいひと時を一緒させていただきました。

やはり人は刺激を受けて細胞が活性化する

リーダー 大谷 和代

のでしょうか。水切り絵は、頭と指先を使いますので認知症にはなりにくいかもかもしれません。私も細く長く続けられると健康寿命を延ばす事ができるかなと考えております。

興味がある方は見学にいらしてください。



赤毛のアン

高畑名誉会長の「偲ぶ会」が開催されました

新型コロナウィルスの波に阻まれ、2度の延期を余儀なくされていた高畑名誉会長を偲ぶ会が2月28日に開催されました。

参加者は全国から110人。枚方拠点からも11名が参加しました。会場は28年前ナルク設立総会をした「エル・おおさか」です。

さわやか福祉財団の堀田力会長からはビデオメッセージが届き、故郷の富山県人会から送られたチューリップを参加者全員が遺影に捧げました。

最後は名誉会長の十八番だった「相撲甚句」の映像で閉会となりました。

◇1 地区会

- ☆日 時 3月30日(水)
10時30分～12時
☆場 所 楠葉生涯学習市民センター
☆参加者 38名
☆実施内容

- ・NALC「天の川クラブ」の近況報告 青木代表
- ・1地区活動報告 角山副代表
- ・ナルクデー2022について 山田世話人代表
- ・懇親会 12時より楠葉中央公園でお花見



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2022年3月実績 ◇

合計 232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	90 46名	相澤 三保子	青木 ヤス子	東 好秋	井口 保子	稲寄 則子		
			井上 由美子	岩堀 周子	遠藤 智多子	大地 祐子	押谷 敏子		
			河上 勲	河上 祐子	久我 千穂	古布 啓治	酒田 昌子		
			平 里美	高附 加智子	谷垣 孝子	田淵 和子	中馬 妙子		
			角山 正男	角山 カズコ	徳丸 洋子	永吉 悦子	西川 昌子		
			野口 聖子	濱田 孝夫	濱田 一美	林 あけみ	人見 眞佐子		
			平野 賀世	廣瀬 光男	藤本 秀子	藤原 和市	藤原 榮子		
			松村 サヨ子	松本 幸子	三坂 詔子	森高 輝子	森脇 富美江		
			山田 倫子	山本 典子	吉崎 富美子	吉田 千恵子	四角 利和		
			和田 亮吉						
2	送迎	22 6名	池田 美智子	今西 邦弘	岡本 年昭	澤田 年江	蜂谷 直孝		
			林 あけみ						
8	コーディネート	7/5名	池田 美智子	一宮 順世	古布 啓治	人見 眞佐子	山田 徹		
9	事務所当番 事務所作業	113 33名	池上 愛子	石西 正子	井上 行弘	岩井 美栄子	宇仁 義明		
			梅田 壽雄	岡村 きよみ	岡本 年昭	笠井 くみ子	亀田 美穂子		
			神崎 富貴子	久世 裕子	庫本 方明	古布 啓治	後藤 真志子		
			酒井 信弘	柴野 光子	竹内 照恵	辻 洋子	土江 幸子		
			富平 恵理子	西村 沢子	仁波 正之	濱田 一美	広瀬 祥子		
			牧野 宏治	三塩 美津江	三宅 順子	宮崎 清志	向井 範雄		
			矢野 紀之	山添 栄造	山田 徹				

◇ 奉仕活動 2022年3月実績 ◇

合計 600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	12 9名	伊藤 伸枝	井上 行弘	植本 壽満枝	神崎 富貴子	近藤 秀子
		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	48 12名	東 好秋	上田 卓是	植本 壽満枝	遠藤 保江	古布 啓治
		中馬 妙子	辻 洋子	濱田 孝夫	三津 輝雄	宮崎 清志
		森井 禮子	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	53 42名	青木 宏平	青木 ヤス子	東 好秋	稲寄 則子	上田 卓是
		植本 壽満枝	宇仁 義明	梅岡 昌美	遠藤 智多子	加納 勝子
		亀井 敦史	亀井 依子	河上 勲	川上 一富實	木村 勝
		古布 啓治	近藤 輝男	近藤 秀子	坂本 和子	竹川 光允
		竹川 志出子	田淵 和子	東平 順子	富平 信行	中谷 泰子
		中野 英子	中村 久二子	西川 昌子	野口 聖子	浜田 佳代子
		林 輝子	人見 眞佐子	藤原 和市	松村 サヨ子	松本 輝夫
		三津 輝雄	山口 祐右子	山田 徹	山田 倫子	山本 貴代子
		山本 典子	山本 美代子			
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	46 23名	青木 宏平	青木 ヤス子	秋山 季久雄	池田 勝代	今井 洋三
		上田 卓是	梅岡 昌美	岡村 きよみ	川元 大生	谷脇 文江
		中馬 妙子	西尾 千鶴子	西村 輝雄	蜂谷 直孝	蜂谷 照美
		藤原 和市	前野 みよ子	三津 輝雄	宮崎 清志	向井 範雄
		向井 明美	山科 初子	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	441 117名	相澤 三保子	青木 宏平	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	植本 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 智多子	大谷 和代
		岡村 勝二	岡村 きよみ	岡本 年昭	岡本 妙子	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	川田 美津枝	川畑 美恵子	川元 大生	神崎 正人
		神崎 富貴子	熊岡 浪恵	庫本 方明	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	酒井 信弘	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	杉原 トモ子	平 里美	高石 裕子	高橋 保
		高橋 浩子	竹川 志出子	谷脇 文江	田淵 美佐子	玉里 幸子
		塚本 キヨミ	辻 洋子	角山 正男	東平 守弘	徳丸 洋子
		中嶋 庸子	中谷 泰子	仲田 ミチエ	中野 英子	西川 昌子
		西村 沢子	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	廣瀬 光男
		廣田 靖子	福山 佐和子	福山 詰子	藤原 和市	松下 喜久子
		松村 サヨ子	松本 輝夫	三塩 美津江	三津 輝雄	美濃 和香子
		三宅 順子	宮崎 清志	宮本 利明	向井 範雄	森本 賢二
		門口 よしみ	山口 祐右子	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 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
		吉房 勝治郎	和田 亮吉			

「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」をアピールする機会でもあり、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。

※ 当日参加、歓迎です。

4月の同好会活動内容(278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	14日 二人で行いました。	6月16日 ふれあいルーム
英会話 18名	3日 17日 レストランでの注文の仕方などのロールプレイングをしました。	6月5日 19日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	活動なし	
カラオケ 17名	5日 19日 マイクを握り、ステージに立つと水を得た魚の如く生き生きと。身体が揺れ、のどを震わせる！ 忘我。	6月7日 21日 カラオケ「エミ」
組ひも 6名	18日 今月で100回となりました。未永く元気で頑張りたいと一同張り切っています。	6月20日 ふれあいルーム
コスモス 6名	9日 6名で行いました。	6月11日 ふれあいルーム
オカリナ 10名	3日 17日 さくら おぼろ月夜 早春賦 手のひらを太陽に 荒城の月 あの鐘を鳴らすのはあなた を練習しました。	6月5日 19日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	26日 新年度がスタートしました。今までの事も少々見なおして新しいルールのもと、楽しくやって行きたいと思います。	
マジック 18名	1日 15日 高度なマジック【お椀がえし】を教えてください、頭はフル回転。みんな必死に練習をしました。	6月3日 17日 ふれあいルーム
水切り絵 5名	20日 和田会員の作品展を鑑賞。皆さんとこれからの抱負を話しあい、少しでも向上できるようになりたいと思います。	6月20日 ふれあいルーム
絵手紙 13名	25日 萌黄色に輝くナルク事務所前の公園を背に一人4枚の絵手紙を作成。後のお楽しみは季節先取りのかしわ餅！ 美味しかった！	6月27日 ふれあいルーム
卓球 41名	2、9、16、23日 ラジオ体操後、練習開始（約1時間）休憩を挟んで相手を変えてのダブルスの試合。とても楽しい一時です。	6月4、11、25 サブリ村野
テニス 17名	6、20、27日 試合に入る前に、準備運動を兼ねて基本練習を20分ぐらいしています。	6月1、8、15 22、29日
ウォーキング 14名	21日 茨木のクリシタン自然歩道と、資料館に行きました。5月は神戸ハーブ園と竹中大工道具館へ行きます。	6月16日
カワセミ 35名	28日 高槻市の安満遺跡公園へ。弥生時代の暮らしと文化の鑑賞。5月は26日万博公園。京阪門真駅改札口10時。	6月23日
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 31名	5、12、19日 夏日があったり、朝夕冷えたり、体がついていけません。体を動かし、柔軟な体作りをしましょう。	6月7、14、21 ラポール
健康麻雀 22名	8日 23日 新年度がはじまりスキルアップを目指したいと、そろそろ楽しむ麻雀から勝つ麻雀に挑戦したいと一同思っています。	6月11、25日 ふれあいルーム
ウクレレ 15名	11日 23日 新しい方が5人も入られ今までの倍の人数になったので、午後のクラスも作りました。（基礎から）	6月13日24日 サブリ村野

第28回NALC「天の川クラブ」定時総会ご案内

会場は新装なった枚方市総合文化芸術センターです。

第二部の演芸は8年前に秋のイベントで好評を博したもののまねの「りょう」さんです。

日時：2022年6月2日（木）13時～

場所：枚方市総合文化芸術センター 小ホール

※詳細は折込チラシ（定時総会のご案内）をご覧ください。

◇「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
放 示 貞之	弘子	枚方市茄子作 (8)	齊藤 緑		枚方市東香里 (9)
金谷 憲二	吉佐子	枚方市香里園 (7)			

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	6月より9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時の間	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

5月 (16日以降のみ掲載)

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～	総合文化芸術センター
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～	ラボ4F MR1・2
23日 (木)	枚方市生活支援員養成研修	9時50分～	旧メセナ 4階
24日 (金)	枚方市生活支援員養成研修	9時50分～	旧メセナ 4階
28日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラボ4F MR1・2
28日 (火)	6地区会	10時30分～	くろんど荘

(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

4月度運営委員会は4月11日(月)23名。

次の事項を検討し承認されました。

- ◆2022年3月及び2021年度の時間預託活動・奉仕活動報告・入退会者報告
- ◆2022年3月及び2021年度会計報告・2022年度収支計画について
- ◆2022年度(第28回)定時総会議案書(案)について
- ◆2022年度(第28回)定時総会基本スケジュール、準備事項について
- ◆「ナルクデー2022」の参加申し込み状況及び当日の確認事項について
- ◆活動入力システム変更による活動報告書区分コード変更について
- ◆ナルク本部定時総会の予定について
- ◆コーディネーター会報告について