

〈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.298 2022年6月
会員数 685 (男 253 女 432 世帯 478)
※4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

ナルクが立ち上がって間もない頃、ナルク会員で友人のMさんのお話で、今勉強中で資格も取っていると、元気いっぱいの様子をお聞きしました。

そのうち私もと思いながら数年が経ち2002年にナルクに人会しました。

今まで、お遊び以外したことのない私。ふれあいクッキング講習会やカニツアーに参加。

ナルク 10 周年記念行事では東京へ、友人の後ろにくっついての参加でしたが、次第にナルク行事にも入らせて頂きました。

その当時の写真（添付、顔が小さくてすみません）を見ますと、今大活躍の皆様方のお顔を拝見する事が出来ます。

藤阪の老人施設で、初めて入居者の方々のお手伝いをしました。入浴後のヘアドライヤー、食事の配膳のお手伝いを楽しみながら時間を過ごしました。

サンセール香里園は広々として立派な施設に驚きながら足を踏み入れました。私は売店のお手伝いでしたが、入居者の皆様は、ゆったりとした生活、それぞれご自分の趣味を楽しんでいる姿。職員の方の、生花を捨てることなく、大から小の花器に入れ替えて最後まで美しく仕上げてと、行き届いた生活の知恵

古武 由紀子（9地区）

に頭が下がる思いでした。

「天の川クラブ」が地区別に活動しだし、世話人の一人に入れていただき、毎月1回の世話人会、そして時々食事付き世話人会と楽しんでいます。お遊び大好きな私、ナルクハイキング、カワセミ、9地区のウォーキング、歩ける間は、皆様の仲間に入れて頂きたいと思います。

今はコロナでなかなか実行できませんが、9地区の春のお茶会では、お茶人さん達のお世話で、華やかな雰囲気美味しいお抹茶を頂き、楽しい一日を過ごすことが出来ました。

パソコン、スマホもアイウエオからご指導頂いています。

間もなく90歳、私に出来ることも次第になくなって来っていますが、迷惑をかけないよう、頑張りたいと思っています。



春の九地区総会 散らずに待ってくれた楽寿荘の桜の前で 2014. 4. 8

◇私の家事支援活動

3 地区の家事支援を担当するようになって 5 年程になります。現在は 90 歳の女性会員宅へ月 1 回、家の外回りの掃除（3 人体制）とお墓参りの付き添いをしています。いずれも楽しみに待っておられます。

天気心配や墓花の準備なども自分でされ、気持ちがいっぱいされているせいか最近はとても元気になってくれたように見えます。

また 79 歳の男性宅（息子さんが会員）では 2 人 1 組で週 1 回、部屋の掃除と宅配の昼食弁当の食事の世話をしています。

お宅を訪問すると嬉しそうにされて、部屋の片付けを手伝ったり話しかけられたりで以前より元気になってくれたように思います。

青木 ヤス子（3 地区）

私たちはプロのように出来ませんが長年の主婦歴があります。人の役に立てている喜び、動ける喜びを感じながら家事支援活動をしています。

1 回 1 時間程度の活動なので時間をやりくりされて一緒に家事支援活動をしませんか。



活動中

◇ウォーキング

私の健康法は自然との触れ合い「歩くこと」「登ること」です。

毎月第 3 木曜日の天気が気になり、降雨量とか降水量の数字が気になってきます。月 1 回の例会が 1 ケ月先延ばしになりますから。

電車やバスを利用して郊外に行けば豊かな自然がいくらでもあります。自然の中を歩き木や草や花などに触れ、きれいな空気を吸えばきっとリフレッシュします。

ウォーキング同好会も新年度の山行計画も発表されてワクワクしています。

メンバー登録者も 40 名を超えて大変喜んでおります。そこで会員の連絡方法や情報交換として昨年からスマホの line グループを利用しています。会の連絡だけでなく会員の方

辻 洋子（3 地区）

が出かけた先での珍しい植物や感動した自然現象など画像を直ちに配信して下さいます。私たちは刺激されることが多々あり目を楽しませていただいております

私たちは目標をもってこれからも山歩き、里山歩き時には街歩きをエンジョイしたいと思えます。またこの会で人の輪も広がり喜んでいきます。



平城京跡

◇野菊の会と私

私が「野菊の会」に入会した動機は、50 数年ぶりに嫁入り道具の箆笥を整理していたら、学生のときに茶道の授業で使っていた「ふくさ」や「懐紙入れ」などが出てきたことです。亡き母が入れておいてくれた物です。

その懐かしさもあって「野菊の会」に入らせていただき今はとても和やかな雰囲気の中で楽しんでおります。

先生には毎回丁寧に教えていただき、仲間の方もとても親切に対応してくれます。お陰様で忘れかけていた作法も段々と身について

石西 正子（4 地区）

きた感じです。また、会場は椅子席なので、これもとても有難いです。

コロナで中止がありましたが、開催できる時は「今月はありますよ」と連絡下さり、とても良い仲間にしていただいております。

本年度は、会の会計担当にご指名いただき、少しでもお役に立てばうれしいです。



「ナルクデー2022」が開催されました 奉仕活動担当 辻 洋子

5月14日(土) ナルクデーの活動が午前10時から枚方市内2会場で122名の参加で盛大に行われました。

枚方会場 Aコース …… 岡東中央公園・枚方市駅周辺&天野川

楠葉会場 Bコース …… 楠葉中央公園～樟葉駅ほか

このイベントはナルク設立を記念して全国拠点が「環境美化」に特化した地域貢献活動の一環として実施しており、当拠点も昨年はコロナで中止となり今年は第1回目の開催でした。

Aコースの参加者74名、Bコースの参加者48名で合計122名。

伏見枚方市長には楠葉会場で激励の言葉をいただき、ナルク神野会長は枚方会場にかけつけてナルクデーの意義について話され、その後、会員と一緒に活動されました。

10時15分ごろスタートです。先ず幟(のぼり)を先頭に日頃から活動しているコースを新調したお揃いのベストを着用して右手にトンゴ、左手には分別ごみ袋を持ち、若さ溢れる格好での清掃活動は市民の方にナルクをアピールできたと思いました。

普段の活動とはひと味違う充実感と達成感を感じた一日でした。

楠葉会場



伏見枚方市長のご挨拶



出発式



樟葉駅前通り



くずはモール前

枚方会場



神野会長のご挨拶 1



神野会長のご挨拶 2



出発式



活動中の神野会長



天野川遊歩道



収集中のごみ

ホームページにも掲載中

◇4地区会

- ☆日 時 5月11日(水) 11時～
 ☆場 所 ふれあいルーム
 ☆参加者 15名
 ☆実施内容 ・NALC「天の川クラブ」の
 近況報告 梅田代表代理
 ・自己紹介
 ・川元会員のスマホ教室
 ・懇親会 ビンゴゲーム



会員研修のご案内

『「LOCO FIT」ノルディックポール・エクササイズ』

屋内外、いつでも、どこでも、誰でも気軽に取り込めて歩くのが難しい方でも参加可能です。シニア世代の怪我や病気の予防に最適です。

日 時：7月14日(木) 10時～11時45分

場 所：ラポールひらかた 4階 大研修室

定 員：50名(先着順)

申 込：6月30日(木) 締切

※詳細は折込チラシをご参照ください。

会員研修 西川 昌子

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2022年4月実績 ◇

合計 257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	117 55名	相澤 三保子 稲寄 則子 押谷 敏子 酒田 昌子 高木 永子 角山 カズコ 中野 英子 濱田 一美 廣瀬 光男 松村 サヨ子 山本 典子	青木 ヤス子 井上 由美子 河上 祐子 坂本 和子 高附 加智子 角山 正男 永吉 悦子 林 あけみ 福山 喆子 松本 幸子 山本 義信	東 好秋 岩堀 周子 久我 千穂 佐野 友保 谷垣 孝子 徳丸 洋子 西川 昌子 林 輝子 藤井 千恵子 三坂 詔子 吉崎 富美子	井口 保子 大地 祐子 古布 啓治 柴野 光子 田淵 和子 富平 恵理子 西村 沢子 人見 眞佐子 藤原 榮子 森脇 富美江 吉田 千恵子	池田 美智子 押江 一恵 近藤 輝男 平 里美 中馬 妙子 中西 昌枝 野口 聖子 平野 賀世 藤原 和市 山田 倫子 四角 利和		
2	送迎	26 6名	池田 美智子 宮嶋 昭一	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	林 あけみ		
8	コーディネート	4/4名	東 好秋	川元 大生	角山 正男	人見 眞佐子			
9	事務所当番 事務所作業	110 33名	池上 愛子 岡村 きよみ 神崎 富貴子 柴野 光子 富平 恵理子 広瀬 祥子 矢野 紀之	石西 正子 岡本 年昭 久世 裕子 下村 和子 中西 昌枝 牧野 宏治 山添 栄造	井上 行弘 奥嶋 寛司 後藤 真志子 竹内 照恵 西村 沢子 三塩 美津江 山田 徹	岩井 美栄子 笠井 くみ子 古布 啓治 辻 洋子 仁波 正之 宮崎 清志	梅田 壽雄 亀田 美穂子 酒井 信弘 土江 幸子 濱田 一美 向井 範雄		

◇ 奉仕活動 2022年4月実績 ◇

合計 641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	7/3名	植本 壽満枝	近藤 秀子	伊藤 伸枝		
2	子育て 子供安全見守り隊 親子広場支援	62 14名	東 好秋	上田 卓是	遠藤 保江	久我 千穂	古布 啓治
			中馬 妙子	辻 洋子	濱田 孝夫	松原 裕次	三津 輝雄
			宮崎 清志	森本 賢二	吉田 一雄	四角 利和	
3	環境 アドブトリバー 岡東中央公園 樟葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	72 45名	青木 ヤス子	明智 千佳	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	押谷 敏子
			影山 信子	加納 勝子	河上 勲	川上 一富實	神崎 富貴子
			古布 啓治	近藤 輝男	近藤 秀子	坂本 和子	下村 和子
			杉原 トモ子	竹川 志出子	竹川 光允	田淵 和子	辻 洋子
			角山 正男	東平 順子	富平 信行	中村 久二子	西川 昌子
			西村 沢子	野口 聖子	濱田 一美	浜田 佳代子	林 輝子
			藤原 和子	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 典子	山本 美代子	吉田 千恵子
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	73 22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	川上 一富實	酒井 信弘	谷脇 文江
			西尾 千鶴子	西村 輝雄	蜂谷 照美	蜂谷 直孝	藤原 和子
			三津 輝雄	向井 明美	向井 範雄	山科 初子	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	427 138名	相澤 三保子	青木 宏平	青木 ヤス子	明智 千佳	東 好秋
			安藤 博之	井口 保子	池上 愛子	池田 美智子	池淵 洋子
			石西 正子	一宮 順世	稲寄 則子	井上 逸子	井上 行弘
			今井 洋三	今西 邦弘	植木 美恵子	上田 卓是	上延 淳子
			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	大久保 講造	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	押谷 敏子
			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	木村 和夫	熊岡 浪恵
			庫本 方明	栗谷 加代子	合田 賢一	光明 幸子	小林 久美子
			古布 啓治	近藤 輝男	近藤 秀子	酒井 靖子	坂田 貴美子
			坂本 寿美	佐々田 雅春	佐野 友保	澤田 年江	四方 快枝
			柴野 光子	清水 喜久子	下村 和子	進藤 伊公子	平 里美
			高石 裕子	高木 永子	高橋 保	高橋 浩子	竹川 志出子
			竹川 光允	谷脇 文江	田淵 美佐子	玉里 幸子	中馬 妙子
			塚本 キヨミ	辻 洋子	角山 正男	東平 順子	東平 守弘
			徳丸 洋子	戸出 美穂子	富平 恵理子	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	仁波 正之
			根来 和子	野村 文夫	橋本 政喜	蜂谷 直孝	濱田 一美
			浜田 佳代子	林 あけみ	林 輝子	人見 眞佐子	平井 貞子
			廣瀬 光男	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	三宅 順子	宮崎 清志	宮本 利明
			向井 範雄	森田 由利子	森本 賢二	山口 祐右子	山崎 健
			山下 千賀子	山下 徳子	山田 徹	山田 倫子	山本 典子
			山本 美枝子	山本 美代子	山本 義信	行元 東洋	横田 由美子
			横山 みゆき	吉崎 秀子	吉崎 富美子	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

5月の同好会活動内容(272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	19日 二人で行いました。	
英会話 16名	8、15日 夕食のメニューについてロールプレイングを行い、メンバーの菜園について話しました。	7月3日 17日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	活動なし	
カラオケ 13名	3、17日 「逢生川（おうじょうがわ）」という新曲が出ました。作詞 朝比奈京仔、歌 小田純平。さて逢生川はどこに流れている川でしょう。正解は来月	7月5、19日 カラオケ「エミ」
組ひも 7名	16日 100回を過ぎてまだまだ頑張るパワーはすばらしいです。	7月18日 ふれあいルーム
コスモス 名	活動なし	
オカリナ 9名	8、22日 朧月夜 荒城の月 あの素晴らしい愛をもう一度 島唄 茶摘み 手のひらを太陽に こいのぼりを練習しました。	7月3、17日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	24日 走り梅雨、卯の花くたし（腐し）の雨が降りました。庭にはほたる袋が咲きました。お点前は炉から風炉に変わります。さわやかな五月です。	7月26日 ふれあいルーム
マジック 18名	6、20日 4月に続いて「お椀返し」を習い、時間のたつのも忘れるほど、熱心に練習しました。	7月1、15日 ふれあいルーム
水切り絵 7名	25日 見学の人が2名いらしたので、皆いつもより頑張って作成しました。	7月27日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	23日 元気のでる野菜！ 人参を色々な角度から描きました。庭で出来たゆすらうめ。なつかしくみんなで食しました。	7月25日 ふれあいルーム
卓球 20名	14、28日 体調を崩している方も居られますが、お互い健康に気をつけながら練習に試合に励んでいます。	7月9、16、23 30日 サプリ村野
テニス 21名	4、11、18、25日 8月の練習は中止と致します。9月から練習再開します。	7月20、27日 春日テニスコート
ウォーキング 19名	19日 神戸ハーブ園と竹中大工道具館でした。 6月は近江八幡の山登りと町歩きです。	7月21日
カワセミ 23名	26日 万博記念公園内散策。6月は諸事情により紫陽花鑑賞は行いますが、散策集合コースを変更。京阪中書島駅降車ホーム10時は変わらず。	7月28日
JR旅の会 名	活動なし 7月は久しぶりに滋賀県マキノ・メタセコイア並木とブルーベリー狩り。	7月15日
ゴルフ 14名	4月18日 天気に恵まれた中、梅田壽雄さんがベストグロス84。見事エイジシュートを達成されました。	10月17日 牧野パークゴルフ
盆踊り 7名	17日 2019年度を最後にしてやっと再開できました。	7月12、19日 ふれあいルーム
健康体操 33名	10、17、24日 見学・体験・熱烈歓迎 火曜日AM10時～ ラポール和室	7月5、12、19 ラポール和室
健康麻雀 24名	14、28日 6月から3卓で実施する。だんだんと麻雀用語も理解できたみたい です。参加者が多く見学もあったがやっぱりゲームを楽しみたい。	7月9、23日 ふれあいルーム
ウクレレ 22名	9、27日 午前、午後クラスとも新しい曲に入りました。	サプリ村野

◇「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
小野 賢一	満恵	枚方市藤阪東町(10)	名出 一光	高子	枚方市宮之阪(4)
下村 和夫	美紀	枚方市氷室台(10)	藤田 純一	晃代	枚方市黄金野(3)
森田 洋子		枚方市野村北町(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。

※ 新型コロナウィ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	9時～10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	9時～10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	9時～10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
ふれあいの日	第2木曜日	10時～15時	ふれあいルーム

6月(16日以降のみ掲載)

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

7月

3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～	ラボ4F 研修室3
14日(木)	会員研修	10時～	ラボ4F 大研修室
28日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラボ4F MR1・2
28日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラボ4F MR1・2

(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

5月度運営委員会は5月9日(月)に、運営委員23名及びオブザーバー2名の計25名出席して開催。次の事項を検討し承認されました。

- ◆2022年4月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・会計報告
- ◆2022年度(第28回)定時総会スケジュール、各準備事項の最終案について
- ◆新しい受託事業の取り組みについて状況報告
- ◆「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
- ◆2021年度「ひとり暮らし支援」状況まとめ報告
- ◆「ひらかたNPOフェスタ2022」出展参加について
- ◆「秋のイベント」実行委員会について

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