

〈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.299 2022年7月
会員数687 (男255 女432 世帯478)
※5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）

第28回定時総会を終えて

6月2日、枚方市総合文化芸術センターにて、第28回ナルク「天の川クラブ」定時総会を開催しました。ご来賓として伏見枚方市長をはじめ市関係幹部の方々、社会福祉協議会 阪本会長、ひらかた市民活動支援センター 松元副理事長、本部 神野会長、交野拠点 戸田代表にご臨席賜りました。

2年連続の書面表決による総会を経て、3年ぶりに185名の会員が参加し、盛大に実施できたことを嬉しく思います。

議事も滞りなく進められ、全ての議案が承認されました。

2022年度の活動計画については議案書のとおり下記の5項目です。

1. 全世代対応の会員組織へ
2. 事業活動推進で安定的拠点運営
3. 会員活動の活性化
4. 地域社会への貢献活動
5. リモートへの取り組み

次に5月14日に実施した「ナルクデー」の環境美化活動は、本年度活動計画のひとつ「地域社会への貢献活動」を実行する場として122名の参加を得て、全国拠点の中で群を抜く活動でした。会員の皆様の地域貢献に対する熱い思いに感謝いたします。

楠葉会場に伏見枚方市長、枚方会場に神野

代表 青木 宏平

会長が激励に来てくださり励ましの言葉をいただき、大いに盛り上がったイベントでした。

奉仕活動はボランティアの基本です。昨年度の「天の川クラブ」奉仕活動実績は全国拠点の中でトップでした。本年度も好実績を継続したいと願っています。

コロナ禍および高齢化の進行で、会員同士の交流の機会が減り退会される方もあることを非常に残念に思います。今一度、ナルクの存在に思いを致し、会員同士が支え合うナルクの魅力や楽しさを享受しつつ日々過ごしたいものです。ナルクは「元気の素」です。

体力的に頑張れる方は、引き続き提供活動に加わり、会員相互扶助や地域貢献活動で感謝される喜びや充実感を得てください。

体力的に活動が厳しくなってきた方は、体力に見合う活動を選ぶとともに、地区会、研修、イベント等の会員活動や同好会活動にも参加いただき、会員との交流を深め、楽しく安心の生活を目指していきましょう。



◇「ｸﾘｰﾝ・ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ」の清掃活動

河上 勲（6 地区）

6地区の会員を中心に、他地区の会員も参加し、香里団地のけやき通りを月2回の清掃活動をしています。

南部生涯学習市民センター・藤田川・新香里往復2.4km、約60分のコースです。

皆さん方の協力により令和3年度の活動はコロナ禍にもかかわらず目標を達成することが出来ました。ただ、参加者はほぼ固定化して来ていますので、6地区会員へ半期ごとに実施日を配付し参加の協力を呼びかけています。

最近では2～3人新しい会員が増え嬉しく思っています。

活動を見て「ご苦労様です」「ありがとう」と声をかけていただくことがあります。その時はベストのナルクのネームを見てもらい、

ナルクの活動をPRしています。中にはボランティア活動に興味をもたれた方がおられたので「天の川クラブ」ハンドブックをお渡しした方もありました。

ただ雨の日、夏の暑い時期については参加者の高齢化と健康を考え中止とすることもあります。これからも引き続き地域貢献活動の一環としてけやき通りの清掃活動を続けて行こうと思っています。



◇絵手紙

絵手紙同好会がスタートして、8年目を迎えました。一枚の葉書に季節の花や、野菜などを描きます。

ポストインする相手の顔を思い浮かべながら言葉を添えて完成です。

自然に自分らしいものが書けますようにと願って、時には墨と顔彩を使い、筆や割りばし、タオルや竹、木の枝などを使うこともあります。

毎月第4月曜日、午後1時30分からふれあいルームにて15名で活動中です。拙い私なのに、皆様のあたたかい笑顔に支えられて

リーダー 山本 典子

今日まで続けることが出来ました。

その間に4回の作品展を開いたことも楽しい思い出です。これからもみんなでアイデアを出し合いながら続けていければいいなと思っています。

そして脳の活性化にも役立てば幸いです。



◇英会話

第1、第3日曜日、ふれあいルームで、ケニアとアメリカの先生に交互に教えてもらっています。

簡単な文法や、日常生活のロールプレイングの後、メンバー全員が近況報告をします。海外旅行のお土産話を聞くのが楽しみでしたが、コロナの流行から聞けなくなり、寂しい思いをしていました。

しかし、ウィズコロナということで、ここに来て動きが出てきました。アメリカの先生は、2か月ほどコロラド州デンバーに里帰りをしています。そして来月はアイスランドや

向井 範雄（5 地区）

スイスに行き、9月に帰国される予定です。来月オランダに行く予定のメンバーもいます。

私も3年前にフランスのニースに行くつもりでしたが、コロナのために直前になってキャンセルした苦い思い出があるので、早くまた自由に海外に行けるようになることを心待ちにしています。



第28回定時総会開催（3年ぶりの開催で多くの会員が参加！）

事務局長 岡本 年昭

2022年度ナルク「天の川クラブ」定時総会が6月2日（木）午後1時より枚方市総合文化芸術センター小ホールにて開催され、当日は伏見枚方市長、ナルク本部神野会長等の来賓8名、会員185名の出席のもと、すべての議案について満場一致で承認され、新しい方針に基づき決意も新たにスタートいたしました。

過去2年間はコロナ禍で総会を開催することが出来ず「書面表決」でしたが、今年は感染対策をして多くの会員が参加されました。

青木代表より新年度の取り組みとして、コロナ禍による活動の停滞から脱却し、全員が明るく元気にそして楽しくナルク活動を推進することや、地域に貢献できる活動などの5つの方針が示され、この方針を受けて会場全体が内容の確認と共に拠点活性化に向けての一体感、前向きな雰囲気が増したことを強く感じました。

定時総会に引き続き行われた「お楽しみイベント」では、ものまね歌手の「りょう」さんによる、昭和歌謡メドレーを楽しんでいただきました。

最後に皆さんがお土産を受け取り、久しぶりの出会いで懐かしく談笑しながら帰宅された様子は印象的でした。「天の川クラブ」の一体感が一段と強まった意義ある一日であったことを確認することが出来ました。



伏見市長



神野会長



りょうさん



会場風景

新運営委員の紹介

浜田 佳代子 （3地区）

20年ほど前にその理念に惹かれてすぐに入会しましたが、どうしていいかわからず何年も時々、奉仕活動のクリーンアダプト岡東中央公園に行っていたぐらいです。

その時に声をかけてもらい、預託活動を始めました。今では様々な同好会やナルクの活動を通じ、素晴らしい先輩方や友人に出会えたことが心の財産です。

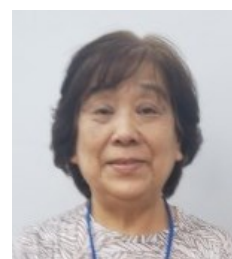
出会いに感謝を込めて少しでもお役に立てるよう、皆様に支えて頂きながら、お役を務めさせていただきます。どうかよろしくお願いします。



三宅 順子 （10地区）

ナルクに入会して早や10年。活動を始めてからはまだ3～4年ぐらいです。活動を通して人との繋がりができ、そしてまた繋がりが広がり、楽しみながら色々と活動できることを嬉しく思っています。

断れ切れずにお引き受けしましたが、お受けした以上は先輩方に教えていただきながら微力ですが私なりに運営委員として10地区を盛り上げていけたらいいな、と思っています。まずはお顔とお名前を覚えることからのスタートです。どうぞ、よろしくお願いします。



◇初めて総会に出席して

岩井 美栄子 （5地区）

初めてナルクの総会に出席しました。去年の6月にナルクに入会し、会報の封入作業やウォーキングに参加してきましたが、200名近くの出席者を見てそのパワーに圧倒されました。

枚方市長を始めとした市の方々や、社会福祉協議会、ひらかた市民活動支援センターから来賓の方が出席され、ナルク「天の川クラブ」がいかに地域社会と密接に繋がっているのかよく分かりました。

また、議案書を基に説明を受け、ナルク「天の川クラブ」の概要がかなり理解出来ました。

お楽しみイベントでは、りょうさんのものまね歌謡ショーを見てすごく楽しかったです。

最後にお土産までいただき、とても充実した一時を過ごすことができました。

◇5地区会

☆日 時 5月19日（木）
11時30分～14時

☆場 所 がんこ寿司

☆参加者 26名

☆実施内容

- ・NALC「天の川クラブ」の近況報告 青木代表
- ・新会員紹介 川上世話人代表
- ・ボランティア活動の説明 西川統括
- ・懇親会





秋のイベントのお知らせ



3年ぶりに秋のイベント開催予定です。

バーベキューや余興、抽選会などを 現在、企画中です。お楽しみに。

日時：10月12日（水）11時～16時

場所：星の里「いわふね」

実行委員会

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2022年5月実績 ◇ 合計 296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	142 59名	青木 ヤス子 植木 美恵子 押江 一恵 近藤 輝男 平 里美 角山 カズコ 中西 昌枝 西村 沢子 人見 眞佐子 藤原 榮子 森脇 富美江 吉崎 富美子	東 好秋 上延 淳子 河合 ハツノ 近藤 秀子 高木 永子 角山 正男 中野 英子 野口 聖子 福山 結子 松岡 一恵 矢倉 達雄 吉田 千恵子	池田 美智子 遠藤 智多子 河上 勲 酒田 昌子 谷垣 孝子 徳丸 洋子 永吉 悦子 濱田 孝夫 福山 寿一 松村 サヨ子 山口 祐右子 四角 利和	稲寄 則子 大地 祐子 久我 千穂 柴野 光子 田淵 和子 富平 信行 西尾 千鶴子 林 あけみ 藤井 千恵子 松本 幸子 山田 倫子 和田 亮吉	岩堀 周子 奥嶋 寛司 合田 賢一 大地 裕子 中馬 妙子 富平 恵理子 西川 昌子 林 輝子 藤本 秀子 三坂 詔子 山本 典子	
2	送迎	33 6名	池田 美智子 川元 大生	今西 邦弘	渋谷 淳	西川 昌子	林 あけみ	
8	コーディネート	8/5名	東 好秋	川元 大生	近藤 秀子	角山 正男	富平 恵理子	
9	事務所当番 事務所作業	113 34名	池上 愛子 岡村 きよみ 後藤 真志子 竹内 照恵 西田 スマコ 広瀬 祥子 向井 範雄	石西 正子 岡本 年昭 古布 啓治 辻 洋子 西村 沢子 牧野 宏治 矢野 紀之	岩井 美栄子 笠井 くみ子 酒井 信弘 土江 幸子 仁波 正之 三塩 美津江 山添 栄造	宇仁 義明 亀田 美穂子 柴野 光子 富平 恵理子 橋本 政喜 三宅 順子 山田 徹	梅田 壽雄 神崎 富貴子 下村 和子 中西 昌枝 濱田 一美 宮崎 清志	

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

◇奉仕活動 2022年5月実績 ◇

合計 803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	23 11名	伊藤 伸枝 神崎 富貴子 和田 喜代美	今榮 菊子 近藤 秀子	植本 壽満枝 澤田 年江	遠藤 育代 高附 加智子	岡本 妙子 野口 佐智子
2	子育て 子供安全見守り隊 親子広場支援	77 13名	東 好秋 古布 啓治 森本 賢二	上田 卓是 濱田 孝夫 吉田 一雄	植本 壽満枝 松原 裕次 四角 利和	遠藤 保江 三津 輝雄	久我 千穂 宮崎 清志
3	環境 アドプトリバー 岡東中央公園 樟葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	167 129名	相澤 三保子 池上 愛子 井上 行弘 上西 由美子 梅田 壽雄 岡本 年昭 笠井 くみ子 河上 勲 神崎 富貴子 近藤 輝男 佐野 友保 下村 和子 竹川 光允 中馬 妙子 東平 順子 仲田 ミチ工 西川 美代子 野村 文夫 人見 眞佐子 福山 寿一 前野 みよ子 松原 ハツ子 美濃 和香子 山口 晃 山本 典子 吉田 佐知子	青木 宏平 石西 正子 今西 邦弘 上延 淳子 浦口 紀子 奥嶋 寛司 加納 勝子 川上 一富實 久我 千穂 近藤 秀子 澤田 年江 杉原 トモ子 田中 清子 辻 洋子 東平 守弘 中西 昌枝 西邨 幸子 濱田 一美 廣田 康雄 藤井 千恵子 正岡 哲也 松原 裕次 宮川 節子 山添 栄造 横田 由美子 吉田 千恵子	青木 ヤス子 一宮 順世 植木 美恵子 植本 壽満枝 遠藤 智多子 押江 一恵 亀井 敦史 川田 美津枝 光明 幸子 酒井 信弘 四方 快枝 平 里美 谷脇 文江 土江 幸子 徳丸 洋子 中村 久二子 西村 沢子 浜田 佳代子 廣田 靖子 藤田 史子 松尾 淑子 松村 サヨ子 三宅 順子 山田 徹 吉崎 富美子 四角 利和	明智 千佳 稲寄 則子 上田 卓是 宇仁 義明 大地 祐子 押谷 敏子 亀井 依子 川畑 美恵子 後藤 真志子 坂本 和子 柴野 光子 高木 永子 田淵 和子 角山 カズコ 富平 恵理子 西尾 千鶴子 仁波 正之 林 あけみ 福山 佐和子 藤原 和市 松尾 浩 松本 輝夫 宮崎 清志 山田 倫子 吉澤 里美 和田 亮吉	東 好秋 井上 逸子 上西 宏矩 梅岡 昌美 岡村 きよみ 影山 信子 河合 ハツノ 川元 大生 古布 啓治 佐々田 雅春 渋谷 淳 竹川 志出子 玉里 幸子 角山 正男 富平 信行 西川 昌子 野口 聖子 林 輝子 福山 喆子 放示 貞之 松葉井 昌代 三塩 美津江 向井 範雄 山本 貴代子 吉田 一雄
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	70 19名	秋山 季久雄 酒井 信弘 蜂谷 直孝 山科 初子	池田 勝代 谷脇 文江 藤原 和市 吉田 一雄	今井 洋三 西尾 千鶴子 三津 輝雄 吉田 佐知子	上田 卓是 西村 輝雄 向井 明美 四角 利和	梅岡 昌美 蜂谷 照美 向井 範雄
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	466 129名	相澤 三保子 安藤 博之 石西 正子 今西 邦弘 梅田 壽雄 岡村 きよみ 奥野 忠子 河上 勲 神崎 正人 合田 賢一 近藤 秀子 佐野 友保 平 里美 田淵 美佐子 角山 正男 中谷 泰子 根来 和子 浜田 佳代子 福山 佐和子 松下 喜久子 三坂 詔子 宮崎 清志 門口 よしみ 山田 徹 行元 東洋 吉田 一雄	青木 宏平 井口 保子 一宮 順世 植木 美恵子 梅田 陽子 岡本 妙子 押江 一恵 川田 美津枝 木村 和夫 光明 幸子 酒井 靖子 澤田 年江 高石 裕子 玉里 幸子 東平 守弘 仲田 ミチ工 野口 聖子 林 輝子 福山 喆子 松原 靖子 三塩 美津江 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉屋 勝治郎	青木 ヤス子 池上 愛子 伊藤 伸枝 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡本 年昭 鎌田 信子 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 後藤 真志子 坂田 貴美子 四方 快枝 高橋 保 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 野村 文夫 人見 眞佐子 藤田 史子 松原 裕次 三津 輝雄 向井 範雄 山崎 健 山本 美枝子 横山 みゆき 四角 利和	明智 千佳 池田 美智子 井上 行弘 宇仁 義明 大谷 和代 奥嶋 寛司 亀田 美穂子 川元 大生 庫本 方明 小林 久美子 坂本 寿美 柴野 光子 高橋 浩子 辻 洋子 富平 恵理子 西川 昌子 蜂谷 直孝 廣瀬 光男 藤原 和市 松村 サヨ子 美濃 和香子 森田 由利子 山下 千賀子 山本 美代子 吉崎 秀子 和田 亮吉	東 好秋 池淵 洋子 今井 洋三 梅岡 昌美 岡村 勝二 奥野 勇 河合 ハツノ 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐々田 雅春 清水 喜久子 谷脇 文江 土江 幸子 中嶋 庸子 仁波 正之 濱田 一美 廣田 靖子 古武 由紀子 松本 輝夫 三宅 順子 森本 賢二 山下 徳子 山本 義信 吉澤 里美

6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	16日 ふたりで将棋を行いました。	8月18日 ふれあいルーム
英会話 20名	5、19日 待ち合わせの約束、家庭で電話を受けるなどのロールプレイングを行いました。	8月7、21日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	活動なし。	
カラオケ 12名	7、21日 前月の宿題「逢生川（おうじょうがわ）は何処に流れるか。答え：どこにも存在しません。行先不明のいのち川。	8月2、16日 カラオケ「エミ」
組ひも 6名	20日 7月18日は海の日で祝日ですが行います。 8月はお休みです。	8月は休みです。
コスモス 6名	10日 各自状況報告。内容によって話題が高まり、短い時間でしたが、楽しい時を過ごしました。	8月13日 ふれあいルーム
オカリナ 10名	5、26日 島唄 茶摘み 雨ふり 雨 雨ふりお月 やしの実などを練習しました。	8月7、21日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	28日 まだ6月というのに暑い日が続きます。せめて茶花で涼しさを感じたいものです。半化粧、蛭袋、川原撫子などいかがでしょうか。	8月は休みです。
マジック 27名	3、11、17日 例会の他に樟葉北小学校の土曜日のいきいき広場に10名で訪問しました。参加者44名	8月5、19日 ふれあいルーム
水切り絵 5名	22日 欠席者が多かったのですが、皆さん積極的に取り組み充実していました。	8月24日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	27日 真夏日にそれぞれ持ち寄ったブラックベリーや百日草、あじさい、そして桔梗などに囲まれて、すすしくふれあいルームの中で筆をすすめました。	8月22日 ふれあいルーム
卓球 27名	4、11、25日 練習の後、ダブルスの試合。汗だくになりながらも冷房に救われ、皆さんで楽しんでいます。	8月6、13、26 サブリ村野
テニス 21名	1、8、15、29日 8月のテニスの練習は8月3日と8月31日実施します。	8月3、31日 春日テニスコート
ウォーキング 12名	16日 近江八幡の山歩きと町を散策しました。7月は当初の予定を変更し、10月計画の奈良・高取城跡です。JR京橋駅8時15分集合です。	8月は休みです。
カワセミ 30名	23日 京都藤森神社の紫陽花鑑賞。雨に咲く花の美しさに満足。7月は28日大阪港区及び大正区の渡船場巡り。京阪京橋駅片町口方面改札口10時。	8月は休会
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	活動なし。	
盆踊り 16名	14、21日	8月9、16日 ふれあいルーム
健康体操 30名	7、14、21日 体を動かし、汗をたくさんかき、体温調節ができる体づくりをしましょう。水分補給も忘れずに。	8月2、9、23日 ラポールひらかた
健康麻雀 24名	11、25日 新メンバー1人お迎えして3卓で楽しみました。ちらほら点数を学びたい声がありました。麻雀の奥深さを感じる今日のゲームでした。	8月11、25日 ふれあいルーム
ウクレレ 13名	13、24日 入部されて間がない人も少しずつ上達してきて楽しみ。	8月8、26日 ふれあいルーム

◇「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
廣田 君子	俊郎	枚方市甲斐田新町(3)	

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	9時～10時	事務所前
クリーン・アダプトー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・アダプトー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・アダプトー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

7月

26日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
26日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

8月

1日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
8日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2

8月10日(水)～8月16日(火) お盆のため事務所は休みます。

(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)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

6月度運営委員会は6月13日(月)に、運営委員23名が出席して開催。

次の事項を検討し承認されました。

- ◆2022年5月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・4月の入退会者報告
- ◆2022年5月の収支報告
- ◆介護予防の為の新事業公募結果について
- ◆2022年度(第28回)定時総会実施のまとめ総括
- ◆「ナルクデー2022」実施の参加状況及びまとめ総括
- ◆会員研修「ロコフィット」開催について
- ◆5月度コーディネーター会の報告について
- ◆「秋のイベント」実行委員会発足について