

〈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.300 2022年8月
会員数 684 (男 253 女 431 世帯 477)
※6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」

〒573-0028
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）

ナルク活動に参加して

定年前に「定年後どう過ごす」というテーマの研修がありました。講師は目的が無いと「毎日が日曜日」になることを言われていました。地域で役に立つことや自分自身で何か出来ることを身につけなさい、退職した後、最初の三か月位は楽しく過ごせるが、徐々に毎日日曜日状態になり退屈するという内容でした。

転勤・転居を繰り返し枚方に移り住んでいた当時、地域で役に立つことを探すのはハードルが高いと思いました。私に出来ることは、経験したパソコンや映像編集のスキルを活かすことです。そのころ先輩からナルクの存在や活動内容を教えて頂いたことが、何が出来るかを考えるきっかけだったと思います。

退職後は別の職場でお世話になっていたのですが、先輩に「情報プラザきらら」で実施しているパソコン講座の講師にならないかと勧めて頂き9年前から活動してます。

当時の講座は、毎月実施する基本4講座、それに年3回実施する講座2講座、子供向け3講座でした。9年後の現在は、パソコンの使い方の変化に合わせ毎月10講座と特別講座3講座になってます。

ナルクの仲間と、初めての方にも解りやすい内容でテキストを作成し講座を進めています。2年前からは施設運営にも参画することになりました。

また5年前より「生活支援センターナルクすこやか」事業のデータ入力と指定機関への

佐野 友保 （10地区）

請求業務の支援をするようになりました。現役時代のデータ処理の経験が非常に役に立ちました。

生活支援に関する専門知識の取得に少し苦労しましたが、サービス責任者の指導で早く覚えることが出来感謝しております。

これ以外の活動では、時間預託パソコンサポートのCOをしていますが、十分な活動が出来ているか気にかかっています。

「天の川クラブ」の活動を深く知る機会になったのが、2019年に作成した「天の川クラブ」紹介ビデオの編集です。ナルクの活動内容が豊富で映像コンテンツも多く、シナリオとビデオの制作起案者のアドバイスもあり素晴らしいものが出来ました。少し内容が古くなっている箇所もあるので定期的に改訂する必要があると感じています。

ナルク活動に参加して「毎日が日曜日」が、「忙中閑あり」になり時間の使い方を現役のころより大切に出来るようになったなと実感しており、これからも体力の続く限り活動を続けていきたいと考えてます。



情報プラザきららにて 筆者（左端）

◇送迎

出来る事を出来る時に出来る方法で!!

何と響きのよい言葉でしょう。この言葉に惹かれて入会したのが4年前。ナルクの理念も素晴らしく、「生きがい、自立、奉仕、助け合い」はこれからの私たちに安心感と元気を与えてくれます。私に出来る事、車好きな私は送迎の担当をさせて頂いております。

利用者様からの「いつもありがとう」「助かります」「助かりました」の一言が嬉しくて…。

お陰様で私も今のところは元気ですので、出来る事をさせて頂いております。

林 あけみ (5 地区)

「どうぞ、お気遣いなく…」つかの間の世間話をしている内にハーイ！到着で～す。今日も無事終えたわーと安堵して帰る。喜んで頂けた事、少しでもお役にたてた事が私の充実感となり、私も元気を頂いております。ナルクの創設者に改めて感謝です。



愛車と共に

◇ふれあい散策クラブ「カワセミ」

リーダー 山田 徹

ふれあい散策クラブ「カワセミ」は、「ウォーキング」より派生し誕生致しました。

第1回は、2009年2月26日で京阪牧野駅より山田池公園までの散策に46名の参加がありました。それから13年余り、「カワセミ」は山登りをせず、坂道や階段は出来るだけ避け、平坦な道を歩きます。

参加者は1回平均30名で、散策道筋の春・夏・秋・冬に美しく咲く花々を愛で、風景・神社仏閣等を見ながら参加者は会話を楽しみ、約6キロ以下の行程をゆっくりと散策します。

健康のため、人間「歩く事」が大切と皆様も一日1万歩等と自ら目標を立てて自宅付近を散歩などされておられると思いますが、周

りの移りゆく風景等を見ながら多くの会員とお話しして楽しく、「歩く」のとは趣が違ふと思います。

楽しい一日を過ごすため、これからも散策場所をよく選定していきたいと思っています。



藤森神社

2022年度第1回枚方市生活支援員養成研修を開催しました

研修担当 近藤秀子

6月23・24日の二日間、旧メセナに於いて実施致しました。

この研修は2016年より年2回実施していますが受講年齢層が少しずつ下がってきている感があります。受講者に家族・身内で認知症の方の介護を経験された方とお聞きしたところ皆無でした。身近にいらっしゃる年齢層ということでしょうか。

コミュニケーション技術の課目では、新規講師をお迎えしました。ヘルパーの資格を持っておられる受講生から「ナルクの研修にはいい講師が揃っていますね」とお褒めの言葉を頂戴しましたが、持てるスキルと長い経験をもとに事例を盛り込まれた講師陣の講義は私どもの自慢です。

今回修了証を手にしたのは10名です。登録された皆さんが自信とやりがいをもって支援活動に勤しまれることを楽しみにしています。



◇6 地区会

☆日 時 6月28日(火)
11時30分～14時
☆場 所 くろんど荘
☆参加者 25名
☆実施内容



- ・「天の川クラブ」の近況報告
青木代表
- ・6地区近況報告 河上地区担当運営委員
6地区会員数 80名 ナルクデー参加者は10名 秋のイベントについて

秋

秋のイベントのお知らせ



4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などを現在、企画中です。お楽しみに。
日時：10月12日(水) 11時～15時30分
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6月実績 ◇

合計 306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	166 54名	相澤 三保子 稲寄 則子 大地 祐子 久我 千穂 谷垣 孝子 角山 正男 林 あけみ 福山 寿一 藤原 和市 森脇 富美江 山本 義信	青木 ヤス子 今西 邦弘 押江 一恵 酒田 昌子 谷脇 文江 徳丸 洋子 林 輝子 藤井 千恵子 正岡 哲也 矢倉 達雄 吉崎 富美子	浅野 重雄 岩堀 周子 河上 勲 平 里美 田淵 和子 富平 信行 人見 眞佐子 藤田 晃代 松村 サヨ子 山口 祐右子 吉田 千恵子	東 好秋 梅岡 昌美 河上 祐子 高木 永子 中馬 妙子 野口 聖子 廣瀬 光男 藤本 秀子 松本 幸子 山田 倫子 四角 利和	井口 保子 遠藤 智多子 川元 大生 高附 加智子 角山 カズコ 濱田 孝夫 福山 結子 藤原 榮子 三坂 詔子 山本 典子
2	送迎	37 8名	池田 美智子 西川 昌子	今西 邦弘 林 あけみ	大久保 講造 宮嶋 昭一	川元 大生	渋谷 淳
8	コーディネート	3/1名	松原 裕次				
9	事務所当番 事務所作業	100 30名	池上 愛子 岡本 年昭 後藤 真志子 竹内 照恵 仁波 正之 三宅 順子	石西 正子 笠井 くみ子 古布 啓治 土江 幸子 濱田 一美 宮崎 清志	岩井 美栄子 亀田 美穂子 酒井 信弘 富平 恵理子 広瀬 祥子 向井 範雄	梅田 壽雄 神崎 富貴子 柴野 光子 中西 昌枝 牧野 宏治 矢野 紀之	岡村 きよみ 久世 裕子 下村 和子 西村 沢子 三塩 美津江 山田 徹

◇ 奉仕活動 2022年6月実績 ◇

合計 647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		30 12名	伊藤 伸枝 神崎 富貴子 野口 佐智子	今栄 菊子 近藤 秀子 和田 喜代美	植本 壽満枝 澤田 年江	遠藤 育代 下家 真由美	岡本 妙子 高附 加智子
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 中馬 妙子 吉崎 富美子	遠藤 保江 松本 輝夫 四角 利和	川畑 美恵子 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	85 50名	青木 ヤス子 植本 壽満枝 影山 信子 神崎 正人 中馬 妙子 富平 信行 西川 美代子 濱田 孝夫 松村 サヨ子 山口 祐右子	東 好秋 宇仁 義明 加納 勝子 古布 啓治 辻 洋子 中嶋 庸子 西邨 幸子 林 輝子 松本 輝夫 山田 徹	稲寄 則子 梅岡 昌美 河上 勲 近藤 秀子 角山 カズコ 中村 久二子 野口 聖子 人見 眞佐子 三津 輝雄 山田 倫子	上田 卓是 遠藤 智多子 川上 一富實 坂本 和子 角山 正男 永吉 悦子 濱田 一美 藤田 晃代 森高 輝子 山本 貴代子	上延 淳子 押谷 敏子 神崎 富貴子 下村 和子 東平 順子 西川 昌子 浜田 佳代子 藤原 和子 山口 晃 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	92 25名	青木 宏平 上田 卓是 西尾 千鶴子 藤原 和子 向井 範雄	青木 ヤス子 梅岡 昌美 西川 美代子 前野 みよ子 山科 初子	池田 勝代 川上 一富實 西村 輝雄 三津 輝雄 吉田 一雄	井上 行弘 酒井 信弘 蜂谷 照美 宮崎 清志 吉田 佐知子	今井 洋三 谷脇 文江 蜂谷 直孝 向井 明美 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	363 128名	相澤 三保子 安藤 博之 一宮 順世 今西 邦弘 梅岡 昌美 大谷 和代 亀田 美穂子 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 小林 久美子 坂田 貴美子 四方 快枝 高石 裕子 田淵 美佐子 東平 守弘 仲田 ミチエ 根来 和子 林 あけみ 福山 結子 松村 サヨ子 美濃 和香子 森高 輝子 山下 千賀子 山本 美枝子 横山 みゆき 吉房 勝治郎	青木 宏平 井口 保子 伊藤 伸枝 上西 由美子 梅田 壽雄 岡村 勝二 河合 ハツノ 川元 大生 庫本 方明 古布 啓治 坂本 寿美 柴野 光子 高橋 保 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 野村 文夫 林 輝子 藤原 和子 松本 輝夫 三宅 順子 森田 由利子 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 秀子 四角 利和	青木 ヤス子 池上 愛子 稲寄 則子 上延 淳子 浦口 紀子 岡本 年昭 河上 勲 神崎 正人 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐々田 雅春 清水 喜久子 高橋 浩子 辻 洋子 富平 恵理子 西川 昌子 蜂谷 直孝 人見 眞佐子 古武 由紀子 三坂 詔子 宮崎 清志 森本 賢二 山田 徹 山本 義信 吉崎 富美子 和田 亮吉	明智 千佳 池淵 洋子 井上 行弘 植本 壽満枝 遠藤 智多子 奥嶋 寛司 川上 一富實 木村 和夫 合田 賢一 近藤 秀子 佐野 友保 下村 和子 谷井 洋子 角山 カズコ 中嶋 庸子 西村 沢子 濱田 一美 廣田 靖子 松下 喜久子 三塩 美津江 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 行元 東洋 吉澤 里美	東 好秋 石西 正子 今井 洋三 宇仁 義明 大地 祐子 奥野 忠子 川田 美津枝 久世 裕子 光明 幸子 酒井 靖子 澤田 年江 平 里美 谷脇 文江 角山 正男 中谷 泰子 仁波 正之 浜田 佳代子 福山 佐和子 松原 靖子 三津 輝雄 向井 範雄 山崎 健 山本 典子 横田 由美子 吉田 一雄

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

7月の同好会活動内容(239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	21日 二人で将棋を行いました。	
英会話 14名	3、17日 「趣味について」「スポーツについて」のロールプレイングをし、メンバーのマジックを楽しみました。	9月4、18日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	活動なし	
カラオケ 10名	5、19日 コロナウィルス第7波が急拡大していますが、カラオケ「エミ」が営業休止しない限り例会は実施します。	9月6、20日 カラオケ「エミ」
組ひも 6名	18日 「海の日」の祝日でしたが開催。コロナのワクチンを済ませたばかりの人も参加で、素敵な作品が仕上がりました。	9月19日 ふれあいルーム
コスモス 6名	9日 各自状況報告をするなかで、最近、病気を体験された話で話題が広がり盛り上がりしました。	9月10日 ふれあいルーム
オカリナ 5名	3、17日 遠くへ行きたい 川の流れるように あの鐘を鳴らすのはあなた ジュピター モルダウを練習しました。8月はお休みです。	9月4、18日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	26日 夏はいかにも涼しきように… 利休 昔、真夏にお点前をした時 顔に汗をかかぬようにと言われました。風が通る夏座敷でした。	9月27日 ふれあいルーム
マジック 21名	1、15、20日 定例会の他に、20日、京田辺市立草内小学校の留守家庭児童会に7名がマジックで訪問しました。	
水切り絵 7名	27日 10月のNPOフェスタの件を話し合って題材を決めたり、出品の仕方を決めたり、忙しく過ごしました。	9月28日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	25日 暑さにめげず、持ち寄った花々を半紙に描く練習をしました。見学者1人あり、楽しかったとの報告を受けました。	9月26日 ふれあいルーム
卓球 29名	9、23、30日 増加するコロナ感染の中、マスクをして、熱中症に気をつけながら、冷房の効いた室で皆さん元気に楽しんでます。	9月3、10、17 24 サブリ村野
テニス 7名	20日 7月27日の練習は中止になりました。	9月7、14、21 28 春日テニスコート
ウォーキング 12名	21日 日本三大山城の奈良・高取城址に行きました。 8月は休みで9月は年間計画の通りです。	9月15日
カワセミ 名	活動なし 知事の要請で、高齢者は不要不急の外出を自粛して欲しいとのことで、緊急に中止としました。8月は休会。	9月22日
JR旅の会 21名	15日 2年半ぶりの開催。新メンバーが5名参加。密を避け近場のマキノピックランド。メタセコイア並木を見て談笑しました。	12月中旬予定
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 13名	12、14日 コロナが増加してきているため、夏祭りが中止になる施設がほとんど。今年の夏も練習のみになりそうです。	9月13、20日 ふれあいルーム
健康体操 28名	5、12、19日 酷暑で疲れた体をいたわりつつ体力増強に努めましょう。脳トレも忘れずに。	9月6、13、20日 ラポール
健康麻雀 28名	9、23日 「時間のたつのが早く感じる」という声がある。 9月より第3水曜日13時～16時追加。（ベテラン組）	9月10、24日
ウクレレ 14名	11、22日	サブリ村野

◇「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
山村 明子	純一	枚方市西禁野(3)	荒木 裕子		枚方市香里園町(7)
春木 直義	麗子	枚方市長尾家具町(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 8月は中止	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

8月

8月10日(水)～8月16日(火) お盆のため事務所は休みます。

9月

5日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
12日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F 研修室3
21日(水)	北河内地区連絡協議会	13時30分～	枚方市総合文化芸術センタ
27日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

(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

7月度運営委員会は7月11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6月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・5月の入退会者報告
- ◆2022年6月の収支報告
- ◆利用者宅への訪問時、応答がない場合の対応について
- ◆コロナ禍における福祉施設への対応について
- ◆秋のイベント第1回実行委員会の報告
- ◆ナルク「天の川クラブ」お盆休みについて
- ◆ナルク北河内地区連絡協議会について
- ◆6月度奉仕活動担当者会議の報告