

〈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.301 2022年9月
会員数 684 (男 250 女 435 世帯 477)
※7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 <https://hk-nalc.jp>
事務所開所時間：10時～15時（平日）

これからのナルクについて考えてみませんか

事務局 向井 範雄

2011年3月11日の東日本大震災の日に還暦を迎え、定年退職したのを機にナルクに入会して12年目になります。

若いということで重宝がられたのか、毎年の総会や、秋のイベントの準備、20周年、25周年行事の手伝いなど、さまざまな仕事を経験させてもらいました。

ナルク本部の25周年行事ではイベントの担当になり、全国の拠点の会員の皆さんと交流を深められたことは良い思い出です。

日頃は事務局のスタッフとして会報の編集から封入、会員管理や事務所の当番などをしています。

事務局にいと、「天の川クラブ」の問題点が見えてきます。まず、会員の高齢化です。会員の平均年齢は、だいたい1年間に0.5歳高くなっていて、現在は77歳を超えています。

日本の健康寿命が74歳ですから、活動できている会員はそれだけで幸せということになります。

また男性に限れば、「天の川クラブ」の発展に貢献してきた方々の多くが80代になっているので、次に続く人材確保が重要になっています。

次に会員数の減少です。私が入会した頃は800名を超えていたのですが、現在は684名まで減っています。

亡くなった方や転居される方は仕方ありませんが、入会してまだ日が浅いのに、「活動する機会がないから」と退会する会員がけ

っこうおられるので残念です。入会して半年以内に地区会や同好会、公園の掃除など、手軽に参加できることから声掛けしたらどうでしょうか。

会員以外の方に同好会を紹介したり、地元の企業に赴き、まだ現役の人にナルクをPRすることも有効かも知れません。

ナルクが設立された当時は定年が60歳でした。「若いうちに預託点数を貯め、老後は安心」というキャッチフレーズがありましたが、今は65歳が定年で、70歳まで働く人も増えています。それからナルクへ入会して活動内容を覚えてもらおうと、まもなく健康寿命ということになってしまいます。

高齢化や会員数の減少は、提供者の減少にも繋がっています。これに対応するには、利用目的の方は、提供できるかどうかを良く話し合いをして入会してもらうことが必要だと思います。

ナルクの将来のことを考えると、現状をよく見極め、今までの概念を覆すような発想も必要ではないでしょうか。

700名の会員がいれば、700の違った意見があるはず。皆さんも、これからのナルクについて考えてみませんか。



会報封入中の著者 左

◇「ファミリーポートひらかた」子育て支援活動 東 好秋（4地区）

「ファミリーポートひらかた」の支援をほぼ10年続けております。

古布リーダーのもと、男性グループは毎月第1火曜日と第3火曜日に、花壇手入れ、菜園管理、草刈り、ベンチや柵の修復等の園庭作業が主で、子育ての環境づくりに貢献しています。外での作業なのでコロナ禍でも活動中です。

イベントがあるときは男性も室内で子どもの相手をしています。私は主に草刈り、ベンチや柵の製作、修理をやっています。

「ファミリーポートひらかた」の敷地外にも広い駐車場（筋向いの招堤小学校と中学校

の間）がありますが、ここは舗装されていないので草刈りが大変です。毎年6～7月頃に1回、11月頃に2回目をします。7、8人で1回約2時間はかかります。今年7月の火曜日は雨が多く延期ばかりで7月の終わりに1回目やっと完了しました。



駐車場の草刈り

◇健康麻雀

毎月、第2、第4土曜日と第3水曜日、ふれあいルームで、初心者から経験のある人を含め、楽しくにぎやかに、麻雀をしています。

全く知らないで取り組んだ麻雀ですが、ナルクの先生の適切でいいなご指導により、少しずつ力をつけてきました。

月2回の教室が待ち遠しくて仕方ありません。コロナ感染拡大の時はしばらくお休みしましたが、再開してからはいつも満員で、あふれる人もいます。

体力も気力も衰えがちなこの年齢ですが、回数を重ねる毎に新しいことを知り、難しい言葉やルールに挑戦しようと頑張っています。

麻雀を始める前まではあまり良いイメージを持っておりませんでした。始めてみるととても楽しいんです。指先を動かし、相手の手を読んだりして進めていきますので、脳の活性化、老化防止に効果があると信じてこれからも続けていきたいと思えます。



◇健康体操

同好会の健康体操は、ラポールひらかたの和室で月に3回、背骨コンディショニングの先生のご指導のもと、ゆるゆる身体を動かしています。

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動で、怪我の予防にも効果的らしいです。

1時間ほとんど寝転がって、手足を上げたり曲げたり、伸ばしたりしていると、いつの間にか心も軽くなっています。

そして終了後、余った時間内、残れる人だけで、炭坑節、河内音頭、東京音頭を踊って

締めくくり、心地よく帰路についています。

6年間、ほとんど変わらない動きですが、飽きもせず、毎回楽しく遊ばせてもらっています。興味を持たれた方、ぜひ見学にだけでもいらして下さい。



平 里美（5地区）

【会員研修】

◇ノルディックポールエクササイズに参加して 井上逸子（9地区）

日頃の運動不足を解消しようと思い、ノルディックポールエクササイズに参加しました。参加者は男性10名・女性32名でした。

身体に不安のある方も参加できると云う優れたもので、私達シニアにとっても有効なストレッチ・筋トレ・脳トレといった三つの要素が詰まったもので、しかも椅子に座りポールを使って気軽にできるという斬新なエクササイズでした。

実技に入ると簡単なようで結構手足に効いてしんどささえ感じました。途中脳トレも加わり手を上げて手とは反対の足を横に上げて、別々な動作でリズムカルに交互に行うと最初

は難しく、行っている格好が私を含めて皆さんバラバラで、おかしくてどっと笑いが響きました。

そのうち慣れてきたころには、身体が軽くなったように感じ、改めて運動の大切さを痛感と同時に、このような会員研修を企画して頂いたことに感謝と御礼を申し上げます。



秋のイベント中止のお知らせ

4年ぶりに秋のイベント開催に向け準備を進めてきましたが、コロナウイルスの感染は依然として収まらず、誠に残念ですが、本年度も秋のイベントは中止いたします。

代表 青木 宏平

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2022年7月実績 ◇ 合計 266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 ・話し相手・傾聴 ・外出介助 ・身辺介護 ・買い物・洗濯 ・食事作り・配膳 庭・植木の手入れ ハウスヘルパー パソコン指導	119 49名	青木 ヤス子 植木 美恵子 押谷 敏子 近藤 輝男 平 里美 角山 カズコ 野口 聖子 平野 賀世 松本 幸子 山本 典子	東 好秋 遠藤 智多子 河上 祐子 近藤 秀子 竹川 志出子 角山 正男 濱田 一美 廣田 俊郎 三坂 詔子 吉崎 富美子	井口 保子 大地 祐子 久我 千穂 酒田 昌子 田中 清子 中西 昌枝 林 あけみ 藤井 千恵子 森本 賢二 吉田 千恵子	池田 美智子 岡本 恵子 合田 賢一 佐野 友保 田淵 和子 西川 昌子 林 輝子 藤田 晃代 森脇 富美江 四角 利和	稲寄 則子 押江 一恵 古布 啓治 柴野 光子 中馬 妙子 西村 沢子 人見 眞佐子 藤原 和市 山田 倫子
2	送迎	34 7名	池田 美智子 蜂谷 直孝	大久保 講造 林 あけみ	川元 大生	渋谷 淳	西川 昌子
8	コーディネート	6 6名	東 好秋 山本 典子	一宮 順世	井上 行弘	岡本 妙子	川本 大生
9	事務所当番 事務所作業	107 33名	東 好秋 梅田 壽雄 神崎 富貴子 柴野 光子 西村 沢子 三塩 美津江 矢野 紀之	池上 愛子 岡村 きよみ 久世 裕子 竹内 照恵 仁波 正之 三宅 順子 山添 栄造	石西 正子 岡本 年昭 後藤 真志子 土江 幸子 濱田 一美 宮崎 清志 山田 徹	井上 行弘 笠井 くみ子 古布 啓治 富平 恵理子 広瀬 祥子 向井 範雄	岩井 美栄子 亀田 美穂子 酒井 信弘 中西 昌枝 牧野 宏治 森田 洋子

◇ 奉仕活動 2022年7月実績 ◇

合計 642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	17 10名	伊藤 伸枝	今栄 菊子	上田 卓是	植本 壽満枝	梅岡 昌美
		岡本 妙子	影山 信子	近藤 秀子	浜田 佳代子	吉崎 富美子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	98 25名	青木 宏平	青木 ヤス子	東 好秋	上田 卓是	植本 壽満枝
		梅岡 昌美	遠藤 保江	川畑 美恵子	久我 千穂	古布 啓治
		近藤 秀子	中馬 妙子	辻 洋子	西邨 幸子	西村 沢子
		野口 聖子	濱田 孝夫	松村 みや子	松本 輝夫	三津 輝雄
		宮崎 清志	森本 賢二	山口 晃	吉崎 富美子	四角 利和
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	58 39名	青木 宏平	青木 ヤス子	明智 千佳	東 好秋	稲寄 則子
		上田 卓是	上延 淳子	宇仁 義明	梅岡 昌美	遠藤 智多子
		岡村 きよみ	押谷 敏子	加納 勝子	河上 勲	川上 一富實
		古布 啓治	近藤 輝男	近藤 秀子	坂本 和子	中馬 妙子
		辻 洋子	東平 順子	富平 信行	中村 久二子	西川 昌子
		野口 聖子	浜田 佳代子	林 あけみ	林 輝子	人見 眞佐子
		藤原 和子	松葉井 昌代	松村 サヨ子	松本 輝夫	三津 輝雄
		山田 徹	山田 倫子	山本 貴代子	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	94 26名	池田 勝代	井上 行弘	今井 洋三	上田 卓是	梅岡 昌美
		梅田 壽雄	岡村 きよみ	川上 一富實	川元 大生	酒井 信弘
		谷脇 文江	中馬 妙子	西尾 千鶴子	西村 輝雄	蜂谷 照美
		蜂谷 直孝	藤原 和子	前野 みよ子	三津 輝雄	宮崎 清志
		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	375 125名	相澤 三保子	青木 宏平	青木 ヤス子	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
		伊藤 伸枝	井上 逸子	井上 行弘	今井 洋三	今西 邦弘
		岩坪 千寿子	植本 美恵子	上西 由美子	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	大地 祐子
		大谷 和代	岡村 勝二	岡村 きよみ	岡本 妙子	岡本 年昭
		奥嶋 寛司	奥野 忠子	亀田 美穂子	河合 ハツノ	河上 勲
		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	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	平 里美	高石 裕子	高橋 保
		高橋 浩子	谷脇 文江	田淵 美佐子	中馬 妙子	塚本 キヨミ
		辻 洋子	角山 正男	東平 守弘	徳丸 洋子	戸出 美穂子
		中嶋 庸子	中谷 泰子	仲田 ミチエ	中野 英子	西川 和恵
		西川 昌子	西村 沢子	仁波 正之	根来 和子	野村 文夫
		蜂谷 直孝	濱田 一美	浜田 佳代子	林 輝子	人見 眞佐子
		廣瀬 光男	廣田 靖子	福山 佐和子	福山 詔子	藤原 和子
		古武 由紀子	松下 喜久子	松原 裕次	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
		門口 よしみ	山口 祐子	山崎 健	山下 千賀子	山下 徳子
		山田 徹	山田 倫子	山本 美枝子	山本 美代子	山本 義信
		行元 東洋	横山 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

8月の同好会活動内容(150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 2名	18日 2人で将棋をやりました。	10月20日 ふれあいルーム
英会話 14名	7、21日 「住まいについて」のロールプレイングと、お盆に何をしたかななどを話しました。	10月2、16日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	活動なし。	
カラオケ 9名	2、16日 いよいよ秋。演歌を、タンゴを、ブルースを高らかに歌いましょう。	10月4、18日 カラオケ「エミ」
組ひも 5名	15日 8月はお休みにする予定でしたが、家でゴロゴロなら手と口の運動にもと出てきて作品も出来ました。	10月17日 ふれあいルーム
コスモス 名	8月はお休み。	
オカリナ 名	8月はお休み。	10月2、16日 ふれあいルーム
野菊の会 名	8月はお休み。	
マジック 15名	5、19日 「お椀返し」をマスターするためにみんな必死に練習しました。19日は木曽路で暑気払いの食事会をしました。	10月7、21日 ふれあいルーム
水切り絵 8名	24日 10月23日のひらかたNPOフェスタの準備で大忙しでした。	10月19日
絵手紙 11名	22日 10月のひらかたNPOフェスタの打ち合わせとアイディアを出し合い割りばしで茄子を描いて楽しみました。ふれあいルームの涼しさも活力に。	10月24日 ふれあいルーム
卓球 33名	6、13、27日 皆さんとても真面目です。酷暑にも負けず、練習も試合も汗をかきながら楽しんでいます。	10月1、8、29 サブリ村野
テニス 6名	3日 8月31日の練習は中止としました。	10月5、19、26 春日テニスコート
ウォーキング 名	8月はお休み。	
カワセミ 名	8月は休会。9月は22日、平安宮跡散策。京阪三条駅改札口10時。	10月27日
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	活動なし。	
盆踊り 8名	9日 16日はお休みでした。	
健康体操 9名	暑い日が続いていますが、体を動かすと気分もすっきりします。	10月4、11、18 ラポールひらかた
健康麻雀 11名	13、27日 基本ルールを改めて思い出しながら…。まだまだ楽しむ域まで達してないように感じられました。	10月8、19、22 ふれあいルーム
ウクレレ 19名	8、26日 秋のイベント曲が1曲増え6曲になりました。少しずつ上達？しています。	10月10、28日 サブリ村野

「ひらかたNPOフェスタ 2022」へお越しください

日時：10月23日（日） 10時～15時

場所：サブリ村野（京阪星ヶ丘駅徒歩7分）

ナルク「天の川クラブ」は活動内容の紹介と、絵手紙・組ひも・水切り絵の
展示をします。 担当 向井 範雄

天の川クリーン&ウォーク（大阪府主催）中止

今年度も新型コロナウイルスの影響で中止となりました。

担当 四角 利和

◇「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
塩川 暁代	勝彦	枚方市牧野北町 (2)	南 敏雄		枚方市東中振 (7)
坂本 正悦		枚方市東香里南町 (9)			

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	10月～ 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		ユーカーリ～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	当面の間 休止		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

9月

21日(水)	北河内地区連絡協議会	13時30分～	文化芸術センター
27日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

10月

3日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
11日(火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
25日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2
28日(金)	2地区会	11時30分～	木曽路枚方店

(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
ユーカーリ：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、
文化芸術センター：枚方市総合文化芸術センター)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

8月度運営委員会は8月8日(月)に、運営委員24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7月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・6月の入退会者報告
- ◆2022年7月の収支報告
- ◆コロナウイルス感染拡大に対応するナルク活動について
- ◆利用者宅への訪問時、応答がない場合の対応検討経過報告
- ◆コロナ禍における福祉施設への対応について
- ◆「天の川クラブ」運営規則(送迎マニュアル)改訂について
- ◆秋のイベント第2回実行委員会の報告
- ◆ナルク本部の発展プロジェクトについて
- ◆北河内地区連絡協議会の実施について