

〈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.303 2022年11月
会員数 687 (男 251 女 436 世帯 479)
※9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）

ナルクで「第2の人生を豊かに」

岩坪 千鶴子（2地区）

結婚して東京在住の長男が電話でボランティアグループの「ナルク」というところがあるよと教えてくれました。夫を病気で亡くしひとり暮らしの私の事を考えて調べてくれたのでしょう。以前から時間預託制度について関心があったので、早速入会の手続きをしました。

ナルク活動の基本「できる事」を「できる時」に「できる方法で」は、これなら私にもできるかもと共感しました。仕事を定年退職後、近所に住んでおられたナルクの会員が誘って下さり活動を始めました。

最初のボランティアは、ひとり暮らしの方に夕食をお届けする活動で、多くの方々と心に残る出会いを体験できました。

また、長く続いた「遊びの玉手箱」の活動仲間の一員として、土曜日や春・夏休みに手作り満載の内容で、元気いっぱいの子供達と共に過ごせたことは充実した楽しい時間でした。

ミュージックベルを皆でコツコツ練習を重ねたこと、拍子を外したことを懐かしく思い出します。同好会で10年以上続いている「水切り絵」にも入って年賀状にもとり入れて、

辰年から始めて来年の卯年で十二支を一周することになります。「可愛い～」と好評（自画自賛）です。

家事支援では、きれいになるように頑張ったこと、達成感も味わうこともできました。

入会して二十余年、この間に8人の孫が誕生しました。孫の誕生の手伝いや、共働きで多忙な子ども達の手伝いにも行けました。快くその機会を受け入れて下さったナルクの皆様に感謝です。

今は、昔の仕事仲間と月1回定例会「安否確認？」と称して四方山話。合唱団で種々の曲に挑戦、そしてナルクの健康麻雀等で頭の体操を楽しんでいます。

これからも「バランスの良い食事」「有酸素運動」を続けて元気で皆様といっしょに楽しく過ごせるように願っています。



筆者作品・水切り絵

◇金木犀の剪定

花の咲く木の剪定の時期はいつか？ 答えは簡単。花が終わってからとしましょう。但し、柿や桃など結実する木々は除外です。

秋は剪定要望が集中しています。金木犀を植えている利用者には、金木犀の花が終わってからとスケジュールを立てます。周囲に芳香を放つこの木を愛おしく思う方々が多いからです。

金木犀の開花は9月下旬から10月上旬の気温に左右されると言われます。今年は、10月中旬(15日頃)開花が始まり例年より遅めでした。昨年は更に遅れの開花でした。花の終了時からスケジュールを立てると利用者や提供者確保の調整で12月迄混乱します。

昨年、金木犀の剪定は、初夏7月頃までに実施すれば秋の開花には問題ないとの記事を読みました。或る利用者に事由を説明し本年

庭・植木の手入れCO. 角山 正男

7月初旬に金木犀を剪定しました。今秋、開花を確認したら他家のそれと遜色なかったとの回答でした。

来年以降、利用者の庭木の種類を斟酌し、金木犀について開花時期以前の剪定を行いピークを抑える工夫を進めたいと考えます。

剪定利用の皆さん・地区コーディネーターの皆さんご理解をお願いいたします。

現在、庭の手入れの活動は、提供者の高齢化等により、活動継続の危機に直面しております。皆さん共に考えましょう。



剪定中の筆者

◇ウクレレ

ナルクには誘われて入会したものの、会報だけの繋がり、知り合いも出来ないし、ボランティア団体というのに此方から差し出す手は何も無い。

どうしようかなと思った時に、現に習っているウクレレならドレミ位なら伝えられるかもしれない、と思い同好会を立ち上げました。

今とてもはまっているネットの世界の先生の言葉です。「流行の音楽を聴いて癒されるのもまたいいものですがこれは受動的、受け身です。ウクレレなど楽器を自分で弾くことは聞くことも含めて能動的に自分で動くこと。この動くことの喜びが本能の喜びです。」

リーダー 松下 喜久子

頭だけでなく、『体』『脳』『魂』全体が一致することで喜びの爆発が継続する。人間の存在を一貫させる音楽の楽しさを広めていきましょう」

もう受け身はやめて「自分が動く」この精神で続けていこうと思います。



サブリ村野にて・筆者右端

◇ある日のテニス

よし、この作戦で行こう。「前はお願いします。僕は後ろでつなぎます」そんな声をかけて今日の何試合目かのダブルスが始められました。こちらは男子ペアで平均年齢は78才。

相手は女子ペアで平均年齢は79才です。さらに相手は前衛のサイドを抜くような攻撃もしてくる油断のできない強敵です。

さて、試合は一進一退で、「すごいなあ。いくら打っても返ってくる」と焦るぐらいラリーが続いたこともありました。さすが敵もさるもの、簡単には勝てません。そして、こ

リーダー 松原 裕次

の日1番の試合は、相手の角度のあるボレーが決まり終了となりました。ああ楽しかった。大満足です。また来週、春日のコートで練習しましょう。



春日テニスコート

◇2022年度第1回「北河内地区連絡協議会」

事務局長 岡本 年昭

北河内地区連絡協議会が枚方拠点の幹事役で9月21日（水）に枚方市総合文化芸術センター創作活動室で開催されました。ナルク本部から寺井副会長、そして当該の5拠点（枚方、寝屋川、交野、四条畷、守口）より守口は欠席されましたが、計13名が出席され、その内、枚方拠点からは北河内地区担当責任者の青木代表以下6名が参加しました。

初めに青木代表より今回の協議会開催の経過や今後の推進方法などについて報告があった後、寺井副会長から今年の定時総会で方向付けされた地区連絡協議会設置の目的について、従来より以上に本部と各拠点との連携を密にして共通の課題解決に取り組み、今後のナルク発展のために一つの起点となることを期待したいとの話がありました。

続いて各拠点からは、会員数増加に向けて取り組んでいる内容や活動状況、現状の課題や悩み、今後に向けての取り組みの考え方等の報告があり、その後、拠点として本部への提言、今後取り組む課題や方向付け等について意見交換が行われました。

コロナ禍で久しぶりの5拠点の会議でしたが、本部との意思疎通や拠点間の情報の共有化がはかれたこと、また近接する他拠点との交流の場となったことは大変有意義でした。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2022年8月実績 ◇

合計 268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	120 46名	相澤 三保子 一宮 順世 押江 一恵 酒田 昌子 谷垣 孝子 中西 昌枝 林 あけみ 藤原 栄子 山口 祐右子 四角 利和	青木 ヤス子 稲寄 則子 河上 祐子 佐野 友保 田淵 和子 西川 昌子 人見 眞佐子 藤原 和子 山田 倫子	東 好秋 遠藤 智多子 久我 千穂 柴野 光子 中馬 妙子 西村 沢子 平野 賀世 松本 幸子 山本 典子	井口 保子 大久保 講造 古布 啓治 平 里美 角山 カズコ 野口 聖子 藤井 千恵子 三坂 詔子 山本 義信	池田 美智子 大地 祐子 近藤 秀子 田中 清子 角山 正男 濱田 一美 藤本 秀子 森脇 富美江 吉崎 富美子		
2	送迎	43 6名	池田 美智子 林 あけみ	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	蜂谷 直孝		
8	コーディネート	4/4名	東 好秋	川元 大生	近藤 秀子	牧野 宏治			
9	事務所当番 事務所作業	101 30名	池上 愛子 笠井 くみ子 酒井 信弘 辻 洋子 仁波 正之 三宅 順子	石西 正子 亀田 美穂子 佐野 友保 土江 幸子 濱田 一美 宮崎 清志	岩井 美栄子 神崎 富貴子 柴野 光子 富平 恵理子 広瀬 祥子 向井 範雄	梅田 壽雄 後藤 真志子 下村 和子 中西 昌枝 牧野 宏治 矢野 紀之	岡村 きよみ 古布 啓治 竹内 照恵 西村 沢子 三塩 美津江 山田 徹		

◇ 奉仕活動 2022年9月実績 ◇

合計 562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	13 8名	伊藤 伸枝 田畑 敦子	今栄 菊子 森脇 富美江	植本 壽満枝 山本 典子	岡本 妙子 久我 千穂	近藤 秀子 古布 啓治
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	85 11名	青木 宏平 濱田 孝夫 四角 利和	東 好秋 松本 輝夫	遠藤 保江 三津 輝雄	宮崎 清志	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	66 43名	青木 ヤス子 上田 卓是 遠藤 智多子 川上 一富實 近藤 輝男 竹川 志出子 中村 久二子 林 輝子 山田 倫子	明智 千佳 上延 淳子 押谷 敏子 神崎 富貴子 近藤 秀子 竹川 光允 西川 昌子 藤原 和市 山本 貴代子	東 好秋 宇仁 義明 影山 信子 小林 喜枝子 坂本 和子 辻 洋子 野口 聖子 松村 サヨ子 吉田 千恵子	稲寄 則子 梅岡 昌美 加納 勝子 小林 稔 佐々木 章子 東平 順子 濱田 一美 松本 輝夫 吉田 千恵子	今西 邦弘 浦口 紀子 河上 勲 古布 啓治 下村 和子 富平 信行 浜田 佳代子 山田 徹
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	77 23名	青木 宏平 梅岡 昌美 中馬 妙子 前野 みよ子 吉田 一雄	青木 ヤス子 川上 一富實 西村 輝雄 三津 輝雄 吉田 佐知子	池田 勝代 川元 大生 蜂谷 照美 宮崎 清志 四角 利和	井上 行弘 酒井 信弘 蜂谷 直孝 向井 明美	今井 洋三 谷脇 文江 藤原 和市 向井 範雄
5	NALC活動 会報手配り 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	321 124名	相澤 三保子 井口 保子 一宮 順世 今西 邦弘 梅岡 昌美 岡村 勝二 奥野 忠子 川田 美津枝 熊岡 浪恵 小林 久美子 坂田 貴美子 柴野 光子 高橋 浩子 辻 洋子 中嶋 庸子 西村 沢子 浜田 佳代子 廣瀬 光男 藤原 和市 三坂 詔子 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉田 一雄	青木 宏平 池上 愛子 伊藤 伸枝 植本 美恵子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 押江 一恵 川畑 美恵子 庫本 方明 古布 啓治 佐々木 雅春 清水 喜久子 谷脇 文江 角山 カズコ 中谷 泰子 仁波 正之 林 あけみ 廣田 靖子 松下 喜久子 三津 輝雄 向井 範雄 山崎 健 山本 美枝子 横山 みゆき 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 池田 美智子 稲寄 則子 上西 由美子 浦口 紀子 岡本 妙子 亀田 美穂子 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐野 友保 進藤 伊公子 田淵 美佐子 角山 正男 仲田 ミチエ 野村 文夫 林 輝子 福山 佐和子 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 四角 利和	明智 千佳 池淵 洋子 井上 行弘 植本 壽満枝 大地 祐子 岡本 年昭 河合 ハツノ 神崎 正人 合田 賢一 近藤 秀子 澤田 年江 高石 裕子 中馬 妙子 東平 守弘 中野 英子 蜂谷 直孝 人見 眞佐子 福山 喆子 松本 幸子 三宅 順子 森本 賢二 山下 徳子 山本 義信 吉崎 富美子 和田 亮吉	東 好秋 石西 正子 今井 洋三 宇仁 義明 大谷 和代 奥嶋 寛司 河上 勲 木村 和夫 光明 幸子 酒井 靖子 四方 快枝 高橋 保 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 西川 昌子 濱田 一美 平野 賀世 藤本 秀子 松本 輝夫 宮崎 清志 門口 よしみ 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美

枚方拠点の賛助
会員（敬称略）

エイジフリー・ライフ香里園 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

10月の同好会活動内容(284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	13日 二人で将棋をしました。	12月15、22 ふれあいルーム
英会話 18名	16、30日 アメリカ人の先生が5か月ぶりに帰国されたので、7か国を訪問したお土産話を聞きました。	12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	4、18日 第1・第3火曜日 スタート：午後1時過ぎから常連のお客さんと馴染みながら4～6曲唄います。	12月6、20日 カラオケ「エミ」
組ひも 6名	17日 暑かった夏も終わり、秋色の作品が美しく出来ました。	12月19日 ふれあいルーム
コスモス 6名	8日 8月9月休み。近況報告に花が咲き、楽しい時間を過ごすことができました。	12月10日 ふれあいルーム
オカリナ 10名	2、16日 ジブシーの月 誰もいない海 珍島物語 もみじ 里の秋 旅愁 村祭り 鉄道唱歌 線路は続くよどこまでもを練習。	12月4、18日 ふれあいルーム
野菊の会 7名	25日 秋のお菓子は吹き寄せです。赤や黄色、緑の葉っぱをちりとりを集めたような形です。コロナ以来、お茶会もすっかり簡素になりものたりない思いです。	12月20日 ふれあいルーム
マジック 21名	7、21日 「デイサービスてくてく」訪問のため、各自の演目の練習をしました。	12月2、16日 ふれあいルーム
水切り絵 7名	19日 ひらかたNPOフェスタの最終仕上げをしました。皆さん満足げで嬉しかったです。	12月14日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	24日 ひらかたNPOフェスタの作品展も終わり、ホッとしながらも今日の題材の南瓜の色合わせに苦労しました。	12月26日 ふれあいルーム
卓球 36名	1、8、29日 スポーツの秋、急に寒くなりましたが、ラジオ体操で体をほぐし練習後のダブルスの試合は力が入り楽しく対戦しています。	12月3、10、17 サブリ村野
テニス 21名	5、19、26日 運動の秋、このところテニス日和にめぐまれ、気持ちよく練習しています。	12月14、21日 春日テニスコート
ウォーキング 17名	20日 雲ひとつない快晴で、びわ湖箱館山でコキア、ペチュニアなどの花々を楽しみました。来月は神戸の再度山、布引の滝です。	12月15日
カワセミ 36名	27日 京都植物園にて紅葉と秋の草花鑑賞。 11月は24日京都嵯峨嵐山散策。京阪三条改札口10時。	12月15日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	合同コンペは雨のため、中止になりました。	
盆踊り 8名	11日	12月13日 ふれあいルーム
健康体操 31名	4、11、18日 夏と秋が同居の10月でした。冬に向かい体調を整えましょう。	12月6、13、20 ラボールひらかた
健康麻雀 29名	8、15、22日 今月から健康麻雀Bクラス（ベテランクラス）が本格的に活動です。	12月10、17 24ふれあいルーム
ウクレレ 11名	10、28日 クリスマス曲をハワイ語で歌う練習をしています。	12月12、23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
堀 啓子		前川 千津子	枚方市山之上北町(6)
神田 敬子			

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	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	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

11月

18日 (金)	1地区会	9時30分～	楠葉市民センター
22日 (火)	9地区会	10時30分～	東香里元町自治会館
25日 (金)	26日(土)生活支援員養成研修	9時50分～	文化芸術センター別館
29日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4FMR1・2
29日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4FMR1・2

12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3F研修室2
28日 (水)	事務所納め		

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
文化芸術センター：枚方市総合文化芸術センター

※年末年始休暇 12月29日(木)～1月5日(木)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

10月度運営委員会は10月11日(火)に、運営委員21名、オブザーバー1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9月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・8月の入退会者報告
- ◆2022年9月の収支報告
- ◆福祉施設支援の現況と今後の見通しについて
- ◆来年度の定時総会と秋のイベントについて
- ◆北河内地区連絡協議会の実施報告
- ◆枚方市生活支援員養成研修の実施について
- ◆9月度コーディネーター会の報告
- ◆コーディネーター養成講座の実施について