

〈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.304 2022年12月
会員数687 (男250 女437 世帯480)
※10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）

運営委員を終えて

令和4年6月開催の定時総会で3年間務めた運営委員を退任しました。

私は、当初ナルクの活動について知識に乏しい会員でしたが、毎月の運営委員会に出席している間に組織の事や、役員の方々が議題について詳しく説明されるのを聞いて、活動状況が良くわかるようになりました。

毎回たくさんの資料を準備されるので事務局は大変な事と思います。私はそれを考えて丁寧に目を通し理解するようにしていました。

時々難しい内容の議題もありましたが、そんな時は、役員の方々が、センスあるジョークを飛ばして雰囲気盛り上げて下さるその光景は今もなお脳裏に浮かんでまいります。

運営委員になって間もない時「北河内エリア会議」に出席するように言われていたので当日、新人で少し気が引ける思いをしながら出席した事を覚えています。会議の内容は、各拠点の活動状況が報告され、色々参考になり良かったと後で思いました。

私は、運営委員会や会議の状況を逐一主人に伝え一緒にナルクの活動に関心を寄せて、話し合う事が楽しみでした。

また、運営委員には、他に大切な業務があります。それは、事務所の日直です。これは、私に元気を与えてくれました。日直は来訪者の対応が優先ですが、時間のある時は、本棚のファイルを順番に閲覧しました。そこには、

玉里 幸子 (3地区)

ナルク創設時からの活動記録などが記されており、特に印象に残ったのは「阪神淡路大震災」の時にボランティア活動で現地へ赴き、食事の準備・清掃・および身辺介助の活動を行いNHKの取材を受けた事などが記録されていたことです。

それから、全国の拠点から届く会報がファイルされています。これを読みながら各拠点の活動状況を思い浮かべるのも楽しみでした。

私の手帳は、ファイルや会報から読み取った興味深い記録でいっぱいになりました。

在任期間中は「コロナ感染症」に悩まされて運営委員会が午前・午後に分散して行われた事もありました。それでも本当に充実した3年間を過ごさせて頂きました。役員の皆様、運営委員の方々に大変お世話になりました。

現在は、地区世話人をしてしながら「健康麻雀」の同好会にも参加させていただき、皆さんと交流し、元気な日々を送っています。本当に有難うございました。



運営委員会風景

◇パソコンサポート活動の紹介

今回は2地区で活動されている提供者Sさんのパソコンサポート活動を紹介します。

Sさんの依頼者の中から、今回はN会員(年齢87才)の了解を頂きサポート内容をレポートします。

N会員は、ワードで「N家の歩んだ道」「家系図」「過去帳」等作成をされています。

文字数にして約60,000字。壮大な家庭史です。

また、趣味の音楽にも造詣が深くライブラリの音楽データの中から楽団・指揮者・曲名・

パソコン指導 CO 佐野 友保

歌手別等々をエクセルのフィルター機能を使い仕訳する方法など少し奥深い使い方も習得され、楽しんで取り組まれています。

提供者のS会員はN会員について「年齢を感じさせない学習意欲が素晴らしく、非常に刺激を受けている」と言っています。



N会員宅にて

◇ゴルフ同好会

10月17日(月)第77回、3拠点合同コンペは終日雨天の情報にやむなく中止を決定致しました。プレーを楽しみにお待ちいただいた皆様方には申し訳なくしております。

今回はゴルフ中止となりましたので「NALCゴルフ同好会」発足からの歴史を紹介いたします。

今から24年前の平成10年9月高附会員を初代幹事として第1回ゴルフコンペを開催致しました。

平成15年から寺口会員、平成19年から西岡会員に、平成30年10月から私が担当させていただき早4年が経過しました。

発足当初は年4回のペースで開催され、平均年齢も現在より若く「天の川クラブ」単独でも40名ほどの参加者があったようです。平成28年から年2回となり近年高齢化の為に参加者も20名足らずと減少傾向にあります。

リーダー 神崎 正人

ゴルフ経験のある方、ゴルフクラブに陽を当ててコースプレーと一緒に楽しみましょう！御参加をお待ちしております。

次回開催予定日は令和5年4月17日(月)・10月16日(月)の予定です。これからオフシーズンを迎えますが体力維持に努めて頂き、笑顔で皆様方とお会いできればと願っております。



牧野パークゴルフ場にて

◇オカリナ練習風景

目標は、「美しい音色で吹く」まずは骨盤を立てた姿勢で低音の基礎練習。息が入りすぎると高い音になるのでそっと恐る恐る吹くと「ぼわ〜」幽霊が出てきたような音。「歌う時のような声帯で、音を感じて息を入れる」すかさず先生の助言。

高音は気管を細くして？ 考えていると「オカリナを下に向けて優しく息を細く」との声。

基礎練習が終わると季節の歌。「原風景を心に描いて感情をこめる」そのために詩を声に出して読む。お腹から声を出して口の形を意識して歌う。まさに脳活。最後は今話題に關した曲を演奏する。

10月は鉄道開設150年に合わせて「鉄道唱歌」乗り鉄、撮り鉄、旅の思い出等、和気

中川 良子(4地区)

あいあいの雑談。

「弾むように、スタカートを活かせながら演奏しましょう」足でリズムを刻みながら吹くと楽しい気分。元気がでる。

コロナ禍による休会で退会された人もあり少人数で少し寂しくなった「楽しいオカリナ」だが楽しく充実した練習をしている。



ふれあいルームにて(筆者中央)

◇コーディネーター養成講座を終えて 会員研修担当 石西 正子

さる11月9日「ラポールひらかた」において、標記の養成講座を開催。参加者は枚方拠点から12名。今回は、寝屋川5名、四条畷6名、交野2名の各拠点からも参加があり、計25名が受講しました。

青木代表の開会挨拶に始まり、ナルク本部の西村順子理事より「コーディネートの理念と心得」について、解り易くお話をいただいた。近藤副代表からは、「家事介助支援」について、日常私たちが活動する内容について詳しく説明がありました。

午後は、岡本事務局長から「コーディネートの手順と書類」についての説明があり、西川会員研修担当リーダーより、記録用紙の書き方について説明がありました。

ロールプレイングは4人1組で、それぞれの役割を演じて模擬体験をしました。

グループ発表と質疑応答のあと、西村本部理事の、まとめと助言をいただき、最後に修了証書交付が行われ閉会となりました。

今回の講座を通じて、受講者がコーディネーターの果たす役割の大切さを理解できたことと、各拠点の皆さんとの交流ができたことが、特筆すべき成果であったと思います。



ロールプレイング風景

◇「ひらかたNPOフェスタ」が3年ぶりに開催 NPO担当 向井 範雄

「2022ひらかたNPOフェスタ」が10月23日（日）、サブリ村野で開催されました。

会場は3つのゾーンに分かれ、室内エリアではヨガやマタニティの話。屋外エリアでは盆踊りや東北物産の販売。体育館ステージではオカリナや和太鼓、フラダンスなどのパフォーマンスなど参加は39団体でした。

ナルク「天の川クラブ」は、室内エリアでパネルにナルク「天の川クラブ」活動内容や同好会の写真を展示し、同好会の「組みひも」「水切り絵」「絵手紙」の作品を展示しました。

会場が今までの岡東中央公園からアクセスが不便なサブリ村野になったので来場者の減

少が心配でしたが、一般の方もたくさん来場してくれました。

展示してくれた同好会の皆さんには作品作りから最後の後片付けまで本当にお世話になりました。



天の川クラブ会場風景

◇赤い羽根街頭募金に参加しました

辻 洋子（3地区）

3年ぶりに10月3日、4日の2日間、午前と午後の2時間ずつ、「赤い羽根街頭募金」にナルク「天の川クラブ」から9人が参加しました。

今年のテーマは「あなたの募金が 笑顔をつくる」です。京阪枚方市駅にて社会福祉協議会の職員の挨拶と激励をいただき、その後各班に分かれて活動場所に向きました。

今年の街頭場所は枚方市駅周辺の3カ所でした。たすきをかけて、通行人に「募金に協力お願いします」と呼びかけをします。

最初は緊張してなかなか声を出しづらかったのですが、学生さんを始め通行人の皆さん

が立ち寄ってくださると元気をいただきとても嬉しかったです。初めての経験でしたが身近な地域ボランティア活動として参加させていただきとても意義があると思いました。



マスク・フェイスシールド・手袋をして

枚方市より表彰される

枚方市市政施行75周年記念式典で永きにわたり市政の発展に貢献した功績によりナルク「天の川クラブ」が表彰されました。

また多くのナルク会員の方が個人表彰の部で表彰をされました。



◇2地区会

- ☆日 時 10月28日(金)
11時30分～13時30分
- ☆場 所 木曾路枚方店
- ☆参加者 14名
- ☆実施内容
 - ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
 - ・会食
 - ・テニス同好会ミニミニ講座 松原会員
 - ・自己紹介 近況報告



◇3地区会

- ☆日 時 11月15日(火)
9時40分～12時20分
- ☆場 所 輝きプラザ「きらら」
- ☆参加者 26名
- ☆実施内容
 - ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
 - ・出前講座「歯の健康について」
歯科医師 高橋宏美先生
 - ・会食・あみだくじ・自己紹介



◇8地区会

- ☆日 時 11月15日(火)
10時30分～13時30分
- ☆場 所 南部生涯学習市民センター
- ☆参加者 15名
- ☆実施内容
 - ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
 - ・「高齢者を狙う悪質商法撃退術」
消費生活センター 荒瀬所長
 - ・会食・ウクレレ演奏・新会員等の紹介



事務所前駐車場及びふれあいルームの利用について

事務局長 岡本年昭

下記の通り、事務所前駐車場、ふれあいルームの予約及び利用の細則をお知らせします。皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

記

1. 利用の優先順位

- ①業務（会議、当番、日直、事務局実務、会報準備等）
②交流会・地区会 ③同好会活動 ④その他（私用他）

2. 予約方法

- ・駐車場：3ヶ月前から予約開始（電話又は管理台帳に記入）
- ・ふれあいルーム：6ヶ月前より所定の申込用紙にて事務局へ提出
（会議や同好会の定例開催は予め事務局で管理台帳に記入）

3. 遵守事項

- ・利用は先に予約の内容が優先されますが、緊急やむを得ない事情での会議や業務で必要な場合は優先順位②以下の予約者にお断りすることがあることをご承知おきください。

4. 実施日 2023年1月1日 以上

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2022年10月実績 ◇ 合計 403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 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	255 64名	相澤 三保子 一宮 順世 遠藤 智多子 神崎 富貴子 近藤 秀子 高附 加智子 中馬 妙子 中西 昌枝 野口 聖子 東田 幸子 藤原 和希 三津 輝雄 山本 義信	青木 ヤス子 稲寄 則子 大地 祐子 久我 千穂 酒田 昌子 竹川 志出子 角山 カズコ 西尾 千鶴子 濱田 一美 人見 眞佐子 正岡 哲也 森本 賢二 吉崎 富美子	東 好秋 今西 邦弘 押江 一恵 合田 賢一 坂本 正悦 谷垣 孝子 角山 正男 西川 和恵 浜田 佳代子 平野 賀世 松原 裕次 森脇 富美江 吉房 勝治郎	井口 保子 岩堀 周子 河上 祐子 古布 啓治 澤田 年江 谷脇 文江 徳丸 洋子 西川 英雄 濱田 孝夫 藤井 千恵子 松本 幸子 山口 祐右子 四角 利和	池田 美智子 梅岡 昌美 川元 大生 近藤 輝男 澤田 良和 田淵 和子 富平 恵理子 西川 昌子 林 あけみ 藤本 秀子 三坂 詔子 山田 倫子
2	送迎	34 4名	池田 美智子	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	
8	コーディネート	15 7名	東 好秋 松原 裕次	一宮 順世 山本 典子	川元 大生	角山 正男	人見 眞佐子
9	事務所当番 事務所業務	99 29名	池上 愛子 岡本 年昭 後藤 眞志子 竹内 照恵 仁波 正之 宮崎 清志	石西 正子 笠井 くみ子 古布 啓治 土江 幸子 濱田 一美 向井 範雄	岩井 美栄子 亀田 美穂子 酒井 信弘 富平 恵理子 広瀬 祥子 矢野 紀之	梅田 壽雄 神崎 富貴子 柴野 光子 中西 昌枝 牧野 宏治 山田 徹	岡村 きよみ 久世 裕子 下村 和子 西村 沢子 三塩 美津江

◇ 奉仕活動 2022年10月実績 ◇

合計 671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 エバーライフ御殿山 その他福祉施設	19 11名	伊藤 伸枝 近藤 秀子 和田 喜代美	今栄 菊子 澤田 年江	植本 壽満枝 下家 真由美	遠藤 育代 高附 加智子	神崎 富貴子 野口 佐智子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	112 15名	青木 宏平 久我 千穂 宮崎 清志	東 好秋 古布 啓治 森本 賢二	上田 卓是 濱田 孝夫 吉崎 富美子	梅岡 昌美 松本 輝夫 吉田 一雄	遠藤 保江 三津 輝雄 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	63 42名	青木 ヤス子 上延 淳子 遠藤 智多子 國吉 芳江 近藤 秀子 辻 洋子 西川 昌子 藤原 和市 山田 倫子	東 好秋 植本 壽満枝 押谷 敏子 小林 喜枝子 近藤 良子 東平 順子 野口 聖子 松村 サヨ子 山本 典子	稻寄 則子 宇仁 義明 影山 信子 小林 稔 坂本 和子 富平 信行 濱田 一美 松本 輝夫	今西 邦弘 梅岡 昌美 加納 勝子 古布 啓治 四方 快枝 中野 英子 林 輝子 三津 輝雄	上田 卓是 浦口 紀子 川上 一富貴 近藤 輝男 下村 和子 中村 久二子 人見 眞佐子 山田 徹
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	107 35名	東 好秋 今栄 菊子 川上 一富貴 谷脇 文江 西尾 千鶴子 藤原 和市 向井 範雄	池上 愛子 上田 卓是 川元 大生 中馬 妙子 西村 輝雄 前野 みよ子 山科 初子	池田 勝代 梅岡 昌美 近藤 秀子 辻 洋子 蜂谷 照美 松本 幸子 吉田 一雄	井上 行弘 岡村 きよみ 下村 和子 富平 恵理子 蜂谷 直孝 三津 輝雄 吉田 佐知子	今井 洋三 河合 ハツノ 田中 清子 西浦 節子 浜田 佳代子 宮崎 清志 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	370 124名	相澤 三保子 井口 保子 伊藤 伸枝 植本 美恵子 梅岡 昌美 岡村 勝二 加納 勝子 川畑 美恵子 庫本 方明 小林 久美子 酒井 信弘 澤田 年江 高石 裕子 塚本 キヨミ 東平 守弘 仲田 ミチエ 野村 文夫 人見 眞佐子 藤原 和市 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	青木 宏平 池上 愛子 稻寄 則子 上西 由美子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 亀田 美穂子 川元 大生 栗谷 加代子 小林 稔 酒井 靖子 四方 快枝 高橋 保 辻 洋子 徳丸 洋子 中野 英子 蜂谷 直孝 廣瀬 光男 古武 由紀子 三津 輝雄 向井 範雄 山崎 健 山本 典子 横田 由美子 吉田 一雄	青木 ヤス子 池淵 洋子 井上 行弘 上延 淳子 浦口 紀子 岡本 年昭 河上 勲 神崎 正人 合田 賢一 古布 啓治 坂田 貴美子 柴野 光子 高橋 浩子 角山 カズコ 富平 恵理子 西川 昌子 濱田 一美 廣田 靖子 松下 喜久子 美濃 和香子 森田 由利子 山下 千賀子 山本 美枝子 横山 みゆき 吉房 勝治郎	明智 千佳 石西 正子 今井 洋三 植本 壽満枝 大地 祐子 奥嶋 寛司 川上 一富貴 木村 和夫 光明 幸子 近藤 輝男 佐々田 雅春 清水 喜久子 谷脇 文江 角山 正男 中嶋 庸子 西村 沢子 浜田 佳代子 福山 佐和子 松村 サヨ子 三宅 順子 森本 賢二 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 秀子 四角 利和	東 好秋 一宮 順世 今西 邦弘 宇仁 義明 大谷 和代 奥野 忠子 川田 美津枝 熊岡 浪恵 小林 喜枝子 近藤 秀子 佐野 友保 平 里美 田淵 美佐子 東平 順子 中谷 泰子 仁波 正之 林 輝子 福山 喆子 松本 輝夫 宮崎 清志 門口 よしみ 山田 徹 山本 義信 吉崎 富美子

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

11月の同好会活動内容(270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	10日 二人で将棋を行いました。	
英会話 20名	6、20日 音楽と映画のロールプレイングと、紅葉のおすすめスポットについて話しました。	1月8、15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	1、15日 地域の老人会でカラオケ大会。大勢の前でのカラオケが初めてという会員が、「拍手が嬉しかった。最高！」と。新年は「1月3日」が歌い始め	1月3、17日 カラオケ「エミ」
組ひも 5名	21日 1月の展示のための作品作りをしました。ふれあいルームに見に来てください。	1月16日 ふれあいルーム
コスモス 5名	12日 久しぶりなので、前半、近況報告を話し合い、後半は初めて写経に取り組みました。	1月14日 ふれあいルーム
オカリナ 名		
野菊の会 9名	22日 このごろの御茶道具にはクリスマスの柄の楽しいものがあります。今日は早めにツリーとベルのきれいな茶碗でお茶をたてました。	ふれあいルーム
マジック 21名	4、18日 18日（金）は9名がデイサービス「てくてく」を訪問し、利用者の方に喜んでもらえました。	1月6、20日 ふれあいルーム
水切り絵 9名	16日 NPOフェスタのお疲れ会を午前中にして、午後から2023年干支のうさぎの作品にとりかかりました。	1月25日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	28日 来年の干支のうさぎを古代文字にして年賀状にして楽しみました。	1月23日 ふれあいルーム
卓球 36名	5、12、19日 最近、土曜日の場所の確保が難しく、活動日が少なくなっています。	サブリ村野
テニス 28名	2、9、16、30日	1月11、18、25日 春日テニスコート
ウォーキング 11名	17日 新神戸駅から再度山・大龍寺を参拝し、布引のダム湖、滝を見学しました。12月は忘年登山で、JR津田駅10時集合です。	1月19日
カワセミ 35名	24日 紅葉の秋晴れの中、嵯峨・嵐山を散策。 12月15日の散策及び京都聖護院にての昼食会はコロナ感染増加のため中止。	1月は休会
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 5名	15日 河内音頭、江州音頭などを踊りました。	1月17日 ふれあいルーム
健康体操 23名	1、8、15日	1月10、17、31 ラポール
健康麻雀 29名	12、19、26日 コロナ感染予防の対応はしっかり行っている。点数の計算はまだまだですがなんとかゲームを楽しむことができるようになった。	1月14、21、28 ふれあいルーム
ウクレレ 11名	14、25日 新曲2曲を練習しました。	1月16日 サブリ村野

求む会計担当者

業務内容： 初歩的な会計業務（資格等は不要）

①現金出納及び預金管理 ②伝票の起票 ③会計ソフトへの入力等

活動場所： ナルク「天の川クラブ」 事務所

活動時間： 4時間/週程度 時間預託点数付与 交通費実費

その他： 性別・年齢を問いません

連絡先： ナルク「天の川クラブ」事務所へ電話ください。

詳細は面談にて説明させていただきます。

TEL846-3975 事務局

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介 会報「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
高見 慶子	枚方市東山(1)	森田 郁子	枚方市牧野阪(2)
逢坂 正憲	寝屋川市明德(メ-ル)		

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-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

12月16日以降掲載

28日(水) 事務所納め

1月

4日(水)	スタッフ会	13時~	ふれあいルーム
6日(金)	事務所始め		
10日(火)	運営委員会	13時30分~	ラポ4FMR1・2
31日(火)	コーディネーター会	14時30分~	ラポ4FMR3

(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-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

11月度運営委員会は11月14日(月)に、運営委員20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10月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・9月の入退会者報告
- ◆2022年10月の収支報告
- ◆福祉施設支援の最新情報について
- ◆事務所前駐車場、ふれあいルームの予約、利用について
- ◆コーディネーター養成講座の実施報告
- ◆枚方市生活支援員養成研修の受講申込状況について
- ◆10月度奉仕活動担当者会議の報告
- ◆枚方市市制75周年記念式典での受賞報告