

〈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.305 2023年1月
会員数 687 (男 251 女 436 世帯 481)
※11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）

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

皆様にはお健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、長引くコロナ禍によりナルク活動や日常生活の両面に大変不自由な思いをされたことと思います。

その状況の中で幸いにも3年ぶりに対面による定時総会を開催できました。ご来賓を含め193名の方々に参加いただき、第2部のイベントも大変好評でした。

5月に初めて実施した「ナルクデー2022」は122名の大人数の参加で、環境美化の地域貢献活動ができました。皆様のご協力に深く感謝いたします。

昨年全国19の地区に「地区連絡協議会」組織が設置されました。当地区は「北河内地区」として枚方、交野、寝屋川、四条畷、守口の5拠点が、一致団結して地区活性化に取り組んでいきます。

また、ナルクの永続的发展を目指し、70歳未満の会員で「発展プロジェクト」が結成されました。全国17名のメンバーのうち当拠点から3名が参加しています。重要なテー



代表 青木 宏平

マに挑戦される会員の活躍に期待しています。

本年は卯年で、うさぎが跳ねる様子から景気の上昇など「飛躍」の年と言われます。大きく「飛躍」する年にしたいものです。

「天の川クラブ」は皆さんのご努力により現在、時間預託活動・奉仕活動ともに前年を上回る実績を挙げています。

本年も引き続き成果を上げていきたい。そして多くの皆さんが、時間預託、奉仕、同好会、地区会、事務局等々の活動に可能な限り主体的に関わっていただくことで力強い前進が約束されると確信します。

会員同士の交流を深める地区会は「楽しい、安心、感動」を実感できる行事として私が最も大切に思っている事のひとつです。昨年は感染状況の合間を縫って、全地区で開催され、私はその全てに参加して皆様と親しく言葉を交わすことができました。本年も継続したいと思っています。

会員の高齢化が進む中、会員同士の助け合い、支え合いが今後益々大切になっていきますが、お互い「年齢に負けない」ように努めていきましょう。

皆様方のご健勝をお祈りいたします。



◇ハウスヘルパー

人が何十年と生活していくと全てのものは古くなっていきます。身近なことでは、人は年を取り病院に通い、家は老朽化してあちらこちらを補修せねばなりません。

家のリフォームはそれなりの工務店やプロに任せますが、ちょっとしたことは概ね家人がやってきました。しかし、年を取ると若い時にはできたことができなくなることが多くなります。そのような時にはナルク「天の川

コーディネーター 東 好秋

クラブ」のハウスヘルパーをご利用ください。ハウスヘルパーでは色んなことをやってきました。できないこともあります。こんなことができるかと事務所経由で気軽に相談をしてください。



波板屋根の補修

◇マジック同好会の活動

マジック同好会は先生を含め13名の会員が第1・第3金曜日の13時30分からふれあいルームに集まり楽しく練習をしています。

現在、高度な技術を要する「お椀と玉」を練習中ですが、先生はなかなか習得出来ない私たちに根気よく付き合ってくださいます。人前で出来るようになるにはまだまだです。

昨年は、6月に楠葉北小学校の「いきいき広場」、7月に京田辺市の草内小学校の「留守家庭児童会」、11月にデイサービス「ほっとステーション御殿山」と3か所を訪問し、各自が得意な演目を披露しました。

最近入会された2人の会員もデイサービスにて「5色のロープ」で初デビューしました。

リーダー 青木 ヤス子

小学校では、生徒たちがタネを見破ろうと身を乗り出すように興味深々で見してくれますので私たちも張り切って演じています。

月2回の練習日は仲間との交流の場でもあり楽しみにしています。



「いきいき広場」にて

2022年度 枚方市生活支援員養成研修報告 担当・近藤秀子

11月25・26日枚方市総合文化芸術センター別館（旧・メセナ）に於いて開催された研修で、7名の方が修了証を手に入れました。

前回に引き続き新講師をお迎えしました。受講者には平成10年生まれの方もおられ、その年代の方がこの支援事業に目を向けられたことは嬉しいことでした。

全体討議では残存能力の保持に努めながら寄り添う、傾聴とコミュニケーション、介護ではなく自立支援、寄り添うことで生きがいにつなげたい、など活発な意見が出ました。

同時に時間内に決められたことしか出来ないという現実とのギャップにジレンマを覚えるという声がすべての受講者から出ました。

コメンテーターは、「ケアプランは家族・本人・ケアマネ・サービス責任者の合議の下で決めるのでプラン外の要望が出ることはそんなに多くない。

また作業後のわずかな時間にもコミュニケーションを図ることは可能です」と答えられました。

門口講師は総評の中で「今回は受講者の年齢層が若いのが特徴的で、全員が具体的な内容で質問、指摘をされ、真剣な態度で受講されたことに感銘を受けました」と言われました。また、

「プランに沿った仕事内容は事前に決まっている。それ以外の事は頼まれてもできないというジレンマ。これは組織として仕事をするにはやはり制約があり、それらを兼ね合わせて折り合いをつけながら、仕事をしていくことになると思います」と話されました。



◇ 1 地区会

- ☆日 時 11月18日(金)
9時30分～12時
- ☆場 所 楠葉生涯学習市民センター
- ☆参加者 30名
- ☆実施内容
- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
 - ・1地区の活動報告 角山副代表
 - ・環境美化について 山田徹会員
 - ・講演 「郷土枚方の歴史」枚方市出前講座
講師 枚方市文化財課市資料室 鈴江氏



◇ 9地区会

- ☆日 時 11月22日(火)
10時30分～14時
- ☆場 所 東香里元町会館
- ☆参加者 25名
- ☆実施内容
- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
 - ・9地区の活動報告と計画
 - ・ウクレレ演奏(有志)
 - ・会食
 - ・創作ビンゴゲーム



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2022年11月実績 ◇

合計 387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	256 71名	相澤 三保子 池田 美智子 上延 淳子 河上 勲 古布 啓治 佐野 友保 谷垣 孝子 徳丸 洋子 西川 和恵 浜田 佳代子 平野 賀世 藤原 和市 三坂 詔子 山本 典子 和田 亮吉	青木 ヤス子 稲寄 則子 遠藤 智多子 河上 祐子 近藤 輝男 澤田 良和 田淵 和子 富平 信行 西川 昌子 濱田 孝夫 福山 詰子 正岡 哲也 向井 節子 山本 義信	東 好秋 今西 邦弘 大地 祐子 久我 千穂 近藤 秀子 柴野 光子 中馬 妙子 中嶋 庸子 西村 沢子 浜田 幸男 藤井 千恵子 松村 サヨ子 森高 輝子 吉崎 富美子	荒尾 忠彦 植木 美恵子 押江 一恵 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 平 里美 角山 カズコ 中西 昌枝 野口 聖子 林 輝子 藤本 秀子 松村 みや子 森脇 富美江 吉房 勝治郎	井口 保子 上西 宏矩 押谷 敏子 合田 賢一 坂本 正悦 田中 清子 角山 正男 西尾 千鶴子 濱田 一美 人見 眞佐子 藤原 榮子 松本 幸子 山田 倫子 四角 利和		
2	送迎	33/5名	池田 美智子	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	3/3名	東 好秋	角山 正男	人見 眞佐子				
9	事務所当番 事務所作業	95 27名	池上 愛子 岡本 年昭 古布 啓治 土江 幸子 濱田 一美 矢野 紀之	石西 正子 笠井 くみ子 酒井 信弘 富平 恵理子 牧野 宏治 山田 徹	岩井 美栄子 亀田 美穂子 柴野 光子 中西 昌枝 三宅 順子	梅田 壽雄 神崎 富貴子 竹内 照恵 西村 沢子 宮崎 清志	岡村 きよみ 後藤 眞志子 辻 洋子 仁波 正之 向井 範雄		

◇ 奉仕活動 2022年11月実績 ◇

合計 695点

区分 提供活動	点数	活動会員の氏名(50音順、敬称略)				
1 福祉施設 サンボエム エイジフリー・ライフ ひらかた聖徳園 その他福祉施設	72 28名	青木 ヤス子 上西 由美子 神崎 富貴子 下家 真由美 辻 洋子 山口 晃	池田 勝代 植本 壽満枝 庫本 美弥子 下野 公子 藤後 富美子 吉崎 富美子	一宮 順世 梅岡 昌美 近藤 秀子 高附 加智子 西川 美代子 和田 喜代美	伊藤 伸枝 遠藤 育代 澤田 年江 高橋 真弓 野口 佐智子	上西 宏矩 岡本 妙子 清水 真知子 中馬 妙子 浜田 佳代子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	87 13名	東 好秋 古布 啓治 宮崎 清志	上田 卓晃 近藤 秀子 森本 賢二	植本 壽満枝 濱田 孝夫 四角 利和	遠藤 保江 松本 輝夫	久我 千穂 三津 輝雄
3 環境美化 アドブトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	50 34名	青木 ヤス子 宇仁 義明 河上 勲 古布 啓治 下村 和子 西川 昌子 山口 祐右子	明智 千佳 梅岡 昌美 神崎 富貴子 近藤 秀子 辻 洋子 濱田 一美 山田 徹	東 好秋 遠藤 智多子 國吉 芳江 近藤 良子 東平 順子 浜田 佳代子 山田 倫子	上田 卓晃 影山 信子 小林 喜枝子 坂本 和子 富平 信行 人見 眞佐子 吉田 千恵子	上延 淳子 加納 勝子 小林 稔 四方 快枝 中村 久二子 藤原 和市
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	53 25名	青木 宏平 今井 洋三 川元 大生 蜂谷 照美 宮崎 清志	青木 ヤス子 上田 卓晃 谷脇 文江 蜂谷 直孝 向井 明美	荒木 裕子 梅岡 昌美 中馬 妙子 藤原 和市 向井 範雄	池田 勝代 梅田 壽雄 西尾 千鶴子 前野 みよ子 山科 初子	井上 行弘 岡村 きよみ 西村 輝雄 三津 輝雄 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	433 122名	相澤 三保子 井口 保子 一宮 順世 今西 邦弘 梅岡 昌美 大谷 和代 奥嶋 寛司 川上 一富貴 木村 和夫 小林 久美子 坂田 貴美子 清水 喜久子 高橋 浩子 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 蜂谷 直孝 人見 眞佐子 藤原 和市 三坂 詔子 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 横山 みゆき 四角 利和	青木 宏平 池上 愛子 伊藤 伸枝 植本 美恵子 梅田 壽雄 岡村 勝二 奥野 忠子 川田 美津枝 熊岡 浪恵 近藤 輝男 佐々田 雅春 杉原 トモ子 竹川 志出子 辻 洋子 戸出 美穂子 西川 昌子 濱田 一美 廣瀬 光男 古武 由紀子 三塩 美津江 宮本 利明 山崎 健 山本 美枝子 吉崎 秀子 和田 亮吉	青木 ヤス子 池田 美智子 稲寄 則子 上西 由美子 浦口 紀子 岡村 きよみ 亀田 美穂子 川畑 美恵子 栗谷 加代子 近藤 秀子 佐野 友保 平 里美 谷脇 文江 角山 カズコ 中嶋 庸子 西村 沢子 浜田 佳代子 廣田 靖子 松下 喜久子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美代子 吉崎 富美子	明智 千佳 池淵 洋子 井上 行弘 上延 淳子 遠藤 智多子 岡本 妙子 河合 ハツノ 川元 大生 合田 賢一 酒井 信弘 澤田 年江 高石 裕子 田淵 美佐子 角山 正男 中谷 泰子 仁波 正之 林 あけみ 福山 佐和子 松村 サヨ子 美濃 和香子 森田 由利子 山下 徳子 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 岡本 年昭 河上 勲 神崎 正人 光明 幸子 酒井 靖子 四方 快枝 高橋 保 中馬 妙子 東平 守弘 仲田 ミチ工 野村 文夫 林 輝子 福山 結子 松本 輝夫 三宅 順子 森本 賢二 山田 徹 横田 由美子 吉房 勝治郎

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

12月の同好会活動内容（211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 4名	15、22日 ふたりで将棋を行いました。	2月16日 ふれあいルーム
英会話 16名	4、18日 「読書について」のロールプレイングや、クリスマスの予定などについて話をしました。	2月5、19日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	活動なし。	
カラオケ 14名	6、20日 記憶にしみこんでいる歌、さっぱり分らない若者の歌、隅っこに置かれている演歌。あなたの歌を今年は探してみませんか？	2月7、21日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	19日 1年の締めくくり、110回目になります。まだまだ頑張ります。1月のふれあいルームギャラリーコーナーの展示レイアウトを考えました。	2月20日 ふれあいルーム
コスモス 名	活動なし。	
オカリナ 7名	4、25日 シブシーの歌、北上夜曲、珍島物語、ミッキーマウスマーチ 小さな世界。25日はクリスマスソングで盛り上がりました。	2月5、19日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	20日 今年最後のお茶会でゆっくりとした楽しい時間を過ごしました。来年も楽しみにしています。	2月28日 ふれあいルーム
マジック 20名	1～2、16日 1日、2日は宿泊研修があり、10名が参加。新しいマジックの練習と楽しい時間を過ごしました。	2月3、17日 ふれあいルーム
水切り絵 7名	14日 今年最後のレッスンなので、皆さん素敵なサンタさんや干支のうさぎ等作りしました。どうぞよいお年を。	2月22日 ふれあいルーム
絵手紙 名	次期活動に備えて福祉施設の職員が見学に見えました。	2月27日 ふれあいルーム
卓球 34名	3、10、17日 無事に1年を事故もなく終えることが出来ました。17日には「木曽路」にて楽しい忘年会を行いました。	2月4、18、25日 サブリ村野
テニス 11名	14、21日 少しボレー練習になれてきたように思います。来年も練習をつづけて行きたいと思っています。	2月8、15、22日 春日テニスコート
ウォーキング 14名	15日 交野山・白旗池まで登り津田のスババレーで忘年会と藤原さんの送別会実施。1月例会は、神戸の神社巡りです。集合時間をJR京橋駅10時に変更します。	2月16日
カワセミ 名	12月の散策及び昼食会はコロナ感染が増加傾向のため中止と致しました。1月は休会です。	2月23日
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	活動なし。	
盆踊り 9名	13日 踊ったあと、打ち上げを行いました。	2月14日 ふれあいルーム
健康体操 27名	6、13、20日 寝転がって姿勢良く伸びをすると気持ち良いですヨ。寒さに負けないように！	2月7、14、21日 ラポール
健康麻雀 23名	10、17、24日 同好会A・Bの一本化について、また今後の運営について話し合いました。ナルク新入会員の方もはじめて参加されました。	2月11、18、25日 ふれあいルーム
ウクレレ 13名	12、23日 アルペジオの指練習、「亜麻色の髪の乙女」の練習をしました。	2月6、24日 サブリ村野

◇7地区会

- ☆日 時 12月7日（水）
11時20分～14時
- ☆場 所 日本料理「大屋」
- ☆参加者 20名
- ☆実施内容
- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
 - ・会食
 - ・自己紹介
 - ・ビンゴゲーム



◇「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
古賀 啓子	枚方市香里園山之手町(7)	友岡 修	枚方市津田元町(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	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	ユウカリ～けやき通り
すこやか広場さようぶん	平日 (随時1～2時間)	10時～12時,14時～16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(1月は休み)	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

1月 16日以降

24日(火)	5地区会	10時～	岡本町会館
31日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4FMR3

2月

6日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
13日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4FMR1・2
28日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4FMR1・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、
ユウカリ：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)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

12月度運営委員会は12月12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11月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・10月の入退会者報告
- ◆2022年11月の収支報告
- ◆2023年度の定時総会スケジュールについて
- ◆福祉施設支援の最新情報について
- ◆地区会担当者交流会について
- ◆枚方市生活支援員研修の実施報告
- ◆11月度コーディネーター会の報告