

〈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.306 2023年2月
会員数 685 (男 249 女 436 世帯 480)
※12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）

どうせやるなら喜んで

本来ならこの会報原稿を運営委員の仕事として4地区のどなたかにお願いしなくてはなりませんでしたが、しかし、なかなか引き受けて下さる方が見つからず困っていました。

今まで私は多くのことに興味を持ち、何でもチャレンジしてきました。ところが作文が苦手で、私がやりますとは言えませんでした。でもそうは言っておられません。今回、思い切って苦手なことに挑戦することにしました。

「どうせやるなら喜んで」この言葉は、かつてPTA役員などの経験から学んだ言葉です。やりたくなくても、やらなくてはならない時があります。そんな時、いつも自分は喜んで楽しくやるようにしてきました。

三塩 美津江（4地区）

ナルクの活動では、自分は何が出来るのか、何をやりたいのか、いつも考えていました。ナルクは、自分の出来ることは、他の人の為にさせていただいて、自分の出来ないことは助けていただける、その考えに惹かれて入会しました。

掃除など家事支援がコロナ禍で今は出来なくて残念ですが、やってみたいことです。

自分がやりたくて行うことは良いのですが、いやな事でもやらなくてはならないことはあるかもしれません。

これからも何でも楽しく喜んで出来るようにしていければ良いなと思っています。



定時総会で司会をする筆者 左端

◇ひとり暮らし支援活動

この支援活動は会員の高齢化でひとり暮らしの会員も増えている中で、会員同士の声かけ・支え合いを目的に2021年度に調査されました。

その結果では、ひとり暮らしの会員は144名おられ、利用希望者20名でした。利用希望の内訳は、話し相手4名、声かけ・見守り5名、家事介助4名、送迎4名、その他庭の手入れ等でした。

2022年度末時点では、158名と増え、時間預託活動利用は289点でした。内訳は、家事・介助(話し相手・声かけ含む)96、送迎77、庭・植木の手入れ46、ハウスヘルパー41、パソコン29の状況です。

家事介助も増えておりますがお互い高齢化しているため支援するのが困難と思われるこ

吉崎 富美子 (3地区)

とが出てきておりますので現実つらいです。

私もある会員に月2回～3回午後にお電話させていただいており、私自身癒され楽しい時間と思っています。

ところがある日たまたま午前中にお電話しましたら体調悪くしておられ、4日間位は毎日お電話させて頂き事なくお元気になられ安心しました。

自分の思いも伝えて楽しいお電話を今後も続けていきたいと思っています。

ひとり暮らしの方お互いに助け合いたいですね。皆様のお知恵もお貸し下さい。



◇野菊の会

ナルクの「お茶の会」に参加させていただいて2年が経ちました。お茶をいただくことで心が穏やかになります。

一服、この一服がバタバタと忙しい毎日をリセットする機会にもなり、月に1度の野菊の会を楽しみにしております。

ナルクに入ったことで沢山の人たちと知り

遠藤 育代 (3地区)

合いになり、毎日楽しく過ごせることに感謝しています。

また今一番の楽しみはYouTubeで好きな音楽の番組を観たり聴いたりしてゆったり時間を過ごしていることです。



◇水切り絵

リーダー 大谷 和代

昨年、10月23日開催のNPOフェスタに出展のお誘いをいただき皆さんと相談して参加させていただくことになりました。

第一にテーマを決め、今まで作ってきた作品と不足分を皆さんで急いで作り上げました。

次はそれらを一枚ずつ水切り絵より少し大きな台紙に貼り付け、更に大きな用紙に配列を考えて張り付けるのですが、試行錯誤しながら一枚ずつ配置していきました。

一人の目では解らない配色、似たような模様の重なりなど皆さんのそれぞれの目で見えていただいたので素敵に仕上がったと感じています。

一つの目標に向かって一致団結して創作して充実した時間を過ごせました。

まだまだ私たちも捨てたものではなあと感じました。

後日、お疲れ様会を開催して楽しいひと時を過ごし感想や反省等々素晴らしい時間を持てました。





枚方市より表彰される

1月17日に阪神淡路大震災にちなみ、枚方市から社会貢献活動に寄与したことによりナルク「天の川クラブ」クリーンアダプト楠葉中央公園グループが表彰されました。

会員研修 「スプリング・コンサート」

響き合うフルート、マンドリン、ウクレレのハーモニー

日 時：3月14日（火）14：00～16：00 （開場13：30）

場 所：ラポールひらかた 4階大研修室

演奏者： 神野 朋子先生（フルート） 利岡 香津美先生（ウクレレ）

松葉井 昌代先生（マンドリン）

※詳細は折込チラシをご参照ください。

会員研修担当 西川 昌子

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2022年12月実績 ◇

合計 348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	209 58名	相澤 三保子 一宮 順世 押江 一恵 久我 千穂 酒田 昌子 竹内 ヤエミ 角山 カズコ 野口 聖子 人見 眞佐子 正岡 哲也 森脇 富美江 吉崎 富美子	青木 ヤス子 稲寄 則子 押谷 敏子 櫛部 瑞恵 坂本 正悦 竹川 志出子 角山 正男 濱田 一美 廣瀬 光男 松村 サヨ子 山口 祐右子 吉田 千恵子	東 好秋 岩堀 周子 小野 節子 合田 賢一 佐野 友保 谷垣 孝子 中西 昌枝 林 あけみ 福山 結子 松村 みや子 山田 倫子 四角 利和	井口 保子 遠藤 智多子 河合 ハツノ 古布 啓治 柴野 光子 田淵 和子 西川 和恵 林 輝子 藤井 千恵子 松本 幸子 山本 典子	池田 美智子 大地 祐子 河上 祐子 近藤 秀子 平 里美 中馬 妙子 西川 昌子 東田 幸子 藤原 榮子 三坂 詔子 山本 義信		
2	送迎	39 8名	池田 美智子 蜂谷 直孝	大久保 講造 林 あけみ	川元 大生 宮嶋 昭一	谷脇 文江	西川 昌子		
8	コーディネート	2 2名	角山 正男	松村 サヨ子					
9	事務所当番 事務所業務	98 32名	池上 愛子 岡本 年昭 後藤 真志子 下村 和子 西村 沢子 牧野 宏治	石西 正子 亀田 美穂子 古布 啓治 竹内 照恵 仁波 正之 三塩 美津江	岩井 美栄子 神崎 富貴子 酒井 信弘 土江 幸子 濱田 一美	梅田 壽雄 久世 裕子 塩川 暁代 富平 恵理子 広瀬 祥子	岡村 きよみ 國吉 芳江 柴野 光子 中西 昌枝 本多 澄子		

◇ 奉仕活動 2022年12月実績 ◇

合計 517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	38 20名	青木 宏平 上西 由美子 澤田 年江 野口 佐智子	青木 ヤス子 植本 壽満枝 下家 真由美 浜田 佳代子	伊藤 伸枝 神崎 富貴子 下野 公子 吉崎 秀子	今栄 菊子 庫本 美弥子 高附 加智子 吉崎 富美子	上田 卓是 近藤 秀子 高橋 真弓 和田 喜代美
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	74 13名	東 好秋 谷井 洋子 森本 賢二	上田 卓是 濱田 孝夫 吉崎 富美子	遠藤 保江 松本 輝夫 四角 利和	久我 千穂 三津 輝雄	古布 啓治 宮崎 清志
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	55 38名	明智 千佳 上延 淳子 遠藤 智多子 國吉 芳江 近藤 良子 中野 英子 人見 眞佐子 山田 徹	東 好秋 植本 壽満枝 影山 信子 小林 喜枝子 坂本 和子 西川 昌子 藤原 和子 山田 倫子	稲寄 則子 宇仁 義明 加納 勝子 小林 稔 辻 洋子 濱田 一美 松村 サヨ子 山本 貴代子	今西 邦弘 梅岡 昌美 河上 勲 古布 啓治 東平 順子 浜田 佳代子 三津 輝雄	上田 卓是 浦口 紀子 川上 一富實 近藤 輝男 富平 信行 林 輝子 山口 祐右子
4 その他 青色防犯パトロール 外部活動	44 22名	青木 宏平 今井 洋三 谷脇 文江 蜂谷 直孝 山科 初子	青木 ヤス子 上田 卓是 中馬 妙子 藤原 和子 四角 利和	荒木 裕子 梅岡 昌美 西尾 千鶴子 三津 輝雄	池田 勝代 岡村 きよみ 西村 輝雄 向井 明美	井上 行弘 川元 大生 蜂谷 照美 向井 範雄
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	306 116名	相澤 三保子 池上 愛子 稲寄 則子 上西 由美子 遠藤 智多子 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 辻 洋子 富平 恵理子 西川 昌子 濱田 一美 福山 佐和子 松下 喜久子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子 和田 亮吉	青木 宏平 池淵 洋子 井上 行弘 宇仁 義明 大地 祐子 奥嶋 寛司 川田 美津枝 木村 和夫 小林 久美子 坂田 貴美子 柴野 光子 高橋 浩子 角山 カズコ 中嶋 庸子 西村 沢子 浜田 佳代子 福山 詰子 松村 サヨ子 美濃 和香子 森田 由利子 山下 徳子 山本 美代子 吉澤 里美	明智 千佳 石西 正子 今井 洋三 梅岡 昌美 大谷 和代 奥野 忠子 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 近藤 輝男 佐々田 雅春 清水 喜久子 谷脇 文江 角山 正男 中谷 泰子 仁波 正之 林 輝子 藤原 和子 松本 輝夫 三宅 順子 森本 賢二 山田 徹 行元 東洋 吉田 一雄	東 好秋 一宮 順世 今西 邦弘 梅田 壽雄 岡村 勝二 亀田 美穂子 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 秀子 佐野 友保 平 里美 田淵 美佐子 東平 守弘 仲田 ミチエ 野村 文夫 人見 眞佐子 古武 由紀子 三坂 詔子 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 吉房 勝治郎	井口 保子 伊藤 伸枝 植木 美恵子 浦口 紀子 岡村 きよみ 河合 ハツノ 神崎 富貴子 合田 賢一 酒井 信弘 澤田 年江 高石 裕子 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 牧野 宏治 三塩 美津江 宮本 利明 山崎 健 山本 典子 横山 みゆき 四角 利和

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

1月の同好会活動内容(183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	19日 二人で将棋をやりました。	
英会話 16名	8、15日 「ダイエットについて」のロールプレイングと、ケニアに里帰りしていた先生の土産話を聞きました。	3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 12名	3、17日 1月3日は新春を祝って初マイク。1月17日は阪神・淡路大震災を偲んで鎮魂マイク。酒を飲むのに理由なし、マイク握るのも理由要らず。	3月7、21日 カラオケ「エミ」
組みひも 8名	16日 新しい年が始まり、これからも長く楽しくしていきたいと思います。	3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	8、15日 冬の星座 冬景色 うさぎ 兎のダンス 母さんの歌 さんぽ 北の国からを練習しました。	3月5、19日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	24日 新しい年になりました。寒いながら日足ものびてきました。明るい気持ちで、ぼちぼち行きましょう。	3月28日 ふれあいルーム
マジック 12名	20日 6日は休み。20日は「お椀と玉」の復習と「紐を使ったマジック」を教えてください盛り上がりしました。	3月3、17日 ふれあいルーム
水切り絵 名	活動なし	
絵手紙 9名	23日 令和5年度初活動。メンバーの我家のお正月の出来事をお聞きました。水仙や菜の花の絵手紙も完成です。	3月27日 ふれあいルーム
卓球 名	活動なし	3月4、11、18、 25 サブリ村野
テニス 11名	11、18日 25日は寒冷のため、練習を中止と致しました。	3月1、8、15、22 春日テニスコート
ウォーキング 21名	19日 神戸・生田神社に初詣し、中華街で各自の選んだ店で昼食。その後、湊川神社にも寄りました。来月は予定通り六甲山の霧氷と有馬温泉入浴です。	3月16日
カワセミ 名	1月は休会 2月23日は郡津・寝屋川の起点散策。京阪交野線郡津駅改札前10時。	3月23日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし 4月17日（月）牧野パークゴルフ場にて定例コンペ予定。	
盆踊り 5名	17日	3月14日 ふれあいルーム
健康体操 20名	10、17日 姿勢をきれいに整えられるよう、寝ころんで手足を動かしています。	3月7、14、28日 ラポールひらかた
健康麻雀 40名	14、21、28日 交流会をして今年の抱負等を話し合いました。1月から点数を記録することに。目標を持って挑戦の年にしたいです。	3月11、18、25日 ふれあいルーム
ウクレレ 14名	16、27日 基本の指練習 「亜麻色の髪の乙女」	3月13、24日 サブリ村野

第29回NALC「天の川クラブ」定時総会のお知らせ

日 時： 2023年6月8日(木)午後

場 所： 枚方市総合文化芸術センター別館メセナホール

「ナルクデー2023」開催のお知らせ

日 時： 2023年4月15日(土)

場 所： 未定 詳細は後日 ※1時間の環境美化奉仕活動です。

◇「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
服部 澄子		枚方市長尾元町 (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	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

2月 16日以降掲載

28日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4FMR1・2
---------	-----------	---------	-----------

3月

3日 (金)	3地区会	11時30分～	「大屋」
6日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日 (木)	6地区会	11時～	割烹「藤」
13日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ2F 集会室
14日 (火)	会員研修(スプリングコンサート)	13時30分～	ラポ4F 大研修室
28日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4FMR1・2
28日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4FMR1・2
31日 (金)	1地区会	10時30分～	楠葉市民センター5F

(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

1月度運営委員会は1月10日(火)に、運営委員17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12月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・11月の入退会者報告
- ◆2022年12月の収支報告
- ◆2023年度運営委員退任の届け出・新任の推薦について
- ◆2023年度の「活動の分類と担当」についての検討
- ◆地区世話人代表者交流会の実施について
- ◆今年度の「ナルクデー」の実施について
- ◆会員研修予定について