

〈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.307 2023年 3月
会員数683 (男248 女435 世帯479)
※1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）

今とこれから

転勤族の私が東京から枚方に戻った35歳の時に膀胱炎検査の結果、左腎臓が機能しておらず検査入院しました。検査が思わしくなく意識不明が2か月続き、1年2か月もの長期入院となりました。

退院後、片杖生活となり障害者手帳の申請に行った市役所で『ナルク』を紹介され入会し23年になります。7年後、左腎臓摘出したものの左足に力が入らず車イス生活です。息子3人は社会人になって夫婦だけの生活となり、車イスで生活できるようにリフォームして今の所に移りました。

その後、「脊椎空洞症」という聞き慣れない難病と診断されました。後遺症でしびれが全身に広がり、特に手足先が年々強まっています。思い出せないことが多く、メモ魔で回避しています。

以前はタクシーを呼んで1人で通院していましたが、今は付き添いなしでは行けません。夕食は宅配を頼み、ナルク「天の川クラブ」では家事支援をお願いしています。この他に風呂介助や訪問リハビリも受けています。1人で外出できず、家でこもり切りの私にとって、訪問の方々との会話は楽しい時間となっています。主人とはおしゃべりの話題も少ないだけにリフレッシュのひとつです。

もう一つの楽しみは6階の部屋から見る窓外の眺めです。眼下に広がる田んぼ、遠くの生駒遊園のある山々、玄関側には「ひらパー」の観覧車、枚方高校、市役所等に季節の変化を感じています。それと部屋で育てている木立ベコニア（ミセスハシモト等）、カトレア、

岡部 公江（5地区）

月下美人の鉢やテーブルの上にはメダカが泳ぎ、癒されます。

外出の際、利用する多目的トイレの使い勝手の悪さには閉口しています。トイレの中は広いのに便器は隅にあり、手すりが接近しているため力が入りにくかったり、L字手すりの真ん中にトイレトーパーホルダーがあって乗り移り時に額を打ちそうになるなど利用者の便宜を考えていない事例ばかりです。

自宅で去年からトイレ乗り移りで落下が増え、施設入居も考える時期に来ているようです。

中学3年間とママさんバレーボールに10年間打ち込みました。今は出来ませんがTV観戦で楽しみ、少女時代や育児や家事に追われたママさん時代の思い出が駆け巡ります。

障害者になり悲観的な気分にもなりますが、スポーツ観戦に声をあげ元気をもらっています。皆さんとの語りも元気の源です。

毎日、笑顔を忘れず、元気いっぱい過ごしたいと思います。これからも宜しくお願いします。



ナルク会員と歓談中の筆者

◇クリーンアダプト楠葉地区

月2回第2木曜日と第4土曜日に楠葉中央公園から樟葉駅前まで往復約800メートルの距離をゴミ・タバコのポイ捨て等の回収をして20年。今では附近の方々から感謝されています。

クリーンアダプトは天候に左右されますが、1 地区の会員の他2地区・10地区の会員の参加のお蔭で年間で延べ300人程度の参加人数となっています。女性の参加が多く、ひとつの「親睦の場」ともなっています。楽しく活動するのは素晴らしいことです。

この1月 17 日には枚方市よりNALC「天の川クラブ」（楠葉地区）がボランティ

リーダー 山田 徹

アの団体の表彰を受けました。これは参加頂いています方々の努力の賜です。

参加会員も高齢化し減少傾向にあります。未参加の方も一度ぜひ参加して下さい。良き友・良き話し相手・相談相手が出来ます。

お待ちしています。



◇絵手紙同好会のあれこれ

線が引ければ絵や字が書け、絵手紙はかける。「へたでいい」「へたがいい」を合言葉に同好会に参加させて頂いて8年が経ちました。

筆の上部先端をしっかりと持ち、気持ちを集中させて引く線が書ければ味のある自分の絵手紙が仕上がります。かき終えて乾いた作品を見た時の色の变化は顔彩の持つ不思議を感じて楽しいです。

発表時からのお仲間の顔ぶれは少し変わり

田畑 敦子 （6 地区）

ましたが、一文字の篆刻印もなじみになりました。昨年はひらかたNPOフェスタに出展参加、施設向け手紙作成や幼児・老人施設でのお手伝い等ナルク活動も怠りません。

仕上げのひと言に思いを込めて作り届けています。



◇ウォーキングクラブの仲間は LINE 仲間 リーダー 蜂谷 直孝

ウォーキングクラブの連絡網はスマホのLINE 仲間「NALC_Walk」でしています。

例会の記念集合写真の掲載はもちろんですが、次回の例会の案内もLINE でしています。行き先の詳しい内容、歩行時間、歩行距離、平地なのか山道なのか等詳しいことを書いています。その記事を見て行き先に興味を持たれ体力的に大丈夫な方は参加されます。

現在の LINE 仲間は44名です。投稿は誰でもどんなことでもよくて、旅行先から風光明媚な写真、枚方の花火、珍しい雲、身近な花の写真など皆様からいろいろな写真や動画

があり、見るのが楽しみで皆様のコミュニケーションも良くなったと思います。

他の同好会の皆様も LINE 仲間を作って、連絡網と情報の伝達手段として活用されることをお勧めします。



神戸・生田神社の初詣

◇5地区会

- ☆日 時 1月24日(火)
10時30分～14時
- ☆場 所 岡本町会館
- ☆参加者 24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 「防災・災害に備えて」
枚方市役所 中原様 石本様
 - ・連絡事項
 - ・新会員紹介 平地区担当運営委員
 - ・会食



包丁研ぎのお知らせ

3月22日(水)10時～15時に包丁研ぎを事務所にて行います。

詳細は同封のチラシを参照願います。

刃こぼれ(欠け)した包丁は3月17(金)12時までにご持参ください。

ハウスヘルパーリーダー：東 好秋

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2023年1月実績 ◇

合計 187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	72 40名	青木 ヤス子 押江 一恵 倉本 幸子 平 里美 中西 昌枝 林 あけみ 藤原 榮子 山田 倫子	東 好秋 押谷 敏子 近藤 秀子 谷垣 孝子 西川 昌子 東田 幸子 松村 みや子 山本 典子	井口 保子 河上 祐子 酒田 昌子 田淵 和子 西村 沢子 人見 眞佐子 松本 幸子 吉崎 富美子	稲寄 則子 久我 千穂 佐野 友保 中馬 妙子 野口 聖子 平野 賀世 三坂 詔子 四角 利和	遠藤 智多子 櫛部 瑞恵 柴野 光子 角山 カズコ 濱田 一美 廣瀬 光男 森脇 富美江 和田 亮吉
2	送迎	23 5名	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	蜂谷 直孝	林 あけみ
9	事務所当番 事務所作業	92 31名	池上 愛子 亀田 美穂子 古布 啓治 竹内 照恵 西村 沢子 三塩 美津江 山田 徹	石西 正子 神崎 富貴子 酒井 信弘 辻 洋子 仁波 正之 三宅 順子	岩井 美栄子 久世 裕子 塩川 暁代 土江 幸子 広瀬 祥子 宮崎 清志	梅田 壽雄 國吉 芳江 柴野 光子 富平 恵理子 本多 澄子 向井 範雄	岡村 きよみ 後藤 真志子 下村 和子 中西 昌枝 牧野 宏治 矢野 紀之

◇ 奉仕活動 2023年1月実績 ◇

合計 540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	28 9名	相澤 三保子 梅岡 昌美	青木 ヤス子 庫本 美弥子	上田 卓是 塩見 美音子	上西 宏矩 下野 公子	上西 由美子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	86 19名	青木 宏平 遠藤 保江 中馬 妙子	青木 ヤス子 久我 千穂 濱田 孝夫	東 好秋 古布 啓治 松村 みや子	上田 卓是 塩見 美音子	梅岡 昌美 高橋 真弓
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	48 33名	青木 ヤス子 上延 淳子 影山 信子 小林 稔 辻 洋子 浜田 幸男 山田 徹	東 好秋 宇仁 義明 加納 勝子 古布 啓治 東平 順子 林 輝子 山田 倫子	稲寄 則子 梅岡 昌美 神崎 富貴子 近藤 秀子 東平 守弘 藤原 和市 吉田 千恵子	今西 邦弘 遠藤 智多子 國吉 芳江 坂本 和子 中村 久二子 松村 サヨ子	上田 卓是 押谷 敏子 小林 喜枝子 下村 和子 西川 昌子 三津 輝雄
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	34 19名	荒木 裕子 梅岡 昌美 蜂谷 直孝 向井 明美	池田 勝代 谷脇 文江 藤原 和市 向井 範雄	井上 行弘 西尾 千鶴子 前野 みよ子 山科 初子	今井 洋三 西村 輝雄 三津 輝雄 四角 利和	上田 卓是 蜂谷 照美 宮崎 清志
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	344 121名	相澤 三保子 井口 保子 伊藤 伸枝 植木 美恵子 梅田 壽雄 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 下村 和子 高橋 浩子 辻 洋子 戸出 美穂子 中野 英子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松下 喜久子 三津 輝雄 森田 由利子 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子 和田 亮吉	青木 宏平 池上 愛子 稲寄 則子 上西 由美子 浦口 紀子 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 平 里美 谷脇 文江 角山 カズコ 富平 恵理子 西川 昌子 濱田 一美 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 富美子	青木 ヤス子 池淵 洋子 井上 行弘 上延 淳子 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 高石 裕子 田淵 美佐子 角山 正男 中嶋 庸子 西村 沢子 林 あけみ 福山 結子 松本 輝夫 宮崎 清志 門口 よしみ 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美	明智 千佳 石西 正子 今井 洋三 宇仁 義明 大地 祐子 奥嶋 寛司 川上 一富實 木村 和夫 小林 久美子 坂田 貴美子 柴野 光子 高附 加智子 中馬 妙子 東平 守弘 中谷 泰子 仁波 正之 林 輝子 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 吉房 勝治郎	東 好秋 一宮 順世 今西 邦弘 梅岡 昌美 大谷 和代 奥野 忠子 川田 美津枝 熊岡 浪恵 近藤 輝男 佐々田 雅春 清水 喜久子 高橋 保 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 仲田 ミチ工 野村 文夫 人見 眞佐子 古武 由紀子 三塩 美津江 向井 範雄 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

2月の同好会活動内容(230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	16日 二人で将棋をしました。	
英会話 16名	5、19日 メンバーがチュニジアに行くので旅行の話や、先生がマンションを購入するのでマイホームの話などをしました。	4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 11名	7、21日 2024年3月。「文化芸術わが」でNHKのど自慢の公開放送があります。予選会に出場する。この難関突破。同好会の威信をかけてチャレンジ	4月4、18日 ふれあいルーム
組みひも 6名	20日 寒い日、ふれあいルームは暖かく、楽しい会話と手は動いています。	4月17日 ふれあいルーム
コスモス 名	活動なし	
オカリナ 10名	5、19日 雪、雪山賛歌、スキー、ペチカ、虹と雪のバラード、さんぽ 雪の降る街を この広い野原いっぱい なごり雪を練習しました。	4月2、16日 ふれあいルーム
野菊の会 7名	28日 先日、春が来たような暖かい日があったので、野菊の会7名でお茶会に繰り出しました。茶室は早春のしつらいで花は梅、お棚は誰ケ袖でした。	4月25日 ふれあいルーム
マジック 22名	3、17日 ロープの輪が1.2.3で腕をすり抜ける。人差し指にかけたロープが一瞬で外れる。みんな、夢中になって練習しました。	4月7、21日 ふれあいルーム
水切り絵 8名	22日 今日は3月のおひな様、タンポポ、キンカンなど皆さん各々の個性を発揮して素敵な作品に仕上げました。	4月25日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	27日 梅の小枝を愛でながら、和紙を使ってお雛様を作りました。	4月24日 ふれあいルーム
ウクレレ 14名	13、24日 指練習。ハッピーバースデー、茶色の小瓶、亜麻色の髪の乙女 などとなく、上を向いて歩こう他	
健康麻雀 33名	11、18、25日 記録をつけ始めて、次に向けて益々勝負の厳しさを感じました。	4月8、15、22日 ふれあいルーム
卓球 28名	4、18、25日 練習は土曜日9時～11時45分。暖かい部屋で一緒に楽しく卓球を始めませんか？ ほど良い運動になりますよ。会員募集中！！	4月1、15、22日 サブリ村野
テニス 17名	8、15、22日 ボレーボレーが続くようになってきて楽しみです。体の力が少し抜けて動きが軽くなりました。	4月12、19、26日 春日テニスコート
ウォーキング 10名	16日 六甲山で霧氷を見て、有馬温泉へ下りました。3月は予定を変更し 河津桜と橋本の旧遊郭の建物見学で淀駅に10時集合です。	4月20日
カワセミ 20名	23日 曇り後晴れ空の中、3月振りの郡津・寝屋川の起点・成田山不動尊への散策。3月は京阪淀駅より桂川堤散策。京阪淀駅改札口10時。	4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	14日	4月11日 ふれあいルーム
健康体操 10名	28日 久しぶりに身体を動かせば心も軽くなりました。	4月4、11、18日 ラポールひらかた

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） ※1時間の環境美化奉仕活動です。

場 所： 詳細は折込チラシ参照 駐車場はありません。

◇「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
米澤 紀代子		吉田 弓子	
	枚方市朝日丘町(5)		京田辺市山手東(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～12時、14時～16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
すこやか広場さようぶん	平日 (随時1～2時間)	10～12時、14～16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

3月 16日以降掲載

22日(水)	北河内地区連絡協議会	13時30分～	交野市ホ-ルセンター
24日(金)	臨時スタッフ会	10時～	ふれあいルーム
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

4月

3日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
5日(水)	9地区会	10時20分～14時	ルミノ-ザ
10日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4FMR1・2
15日(土)	ナルクデー2023	10時～11時	同封チラシ参照

(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)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

2月度運営委員会は2月13日(月)に、運営委員19名が出席して開催。

次の事項を検討し承認されました。

- ◆2023年1月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・12月の入退会者報告
- ◆2023年1月の収支報告
- ◆2023年度事業計画の考え方について
- ◆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
- ◆今年度の「ナルクデー」の実施(4月15日土)について
- ◆会員研修予定について