

〈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.308 2023年 4月
会員数676 (男244 女432 世帯476)
※2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）

ナルクの会員になって

以前に新聞で、ナルク活動のことや、預託活動で得た点数を利用して、「田舎に住んでいる両親が必要な家事支援を受けることができる」という記事を読んだことがあります。

私の両親や姉は、山口県の萩市に住んでいて、萩にもナルクの支部があることを調べ、両親も支援を受けられるように点数を貯めておこうと思いました。

現在住んでいるのは、香里団地の6地区になります。家事支援を必要とされている方のところへ日々の支援に出かけています。家事支援以外に、地区の方々と「六友会」と名付けて、月1回ぐらい、京都や近江八幡へ出かけたり、地元の香里団地の四季折々のお花や、風景を楽しみ、万博公園にも出かけ、ウォーキングを楽しみました。

現在は、第3水曜日の午前中、近くの喫茶店でモーニングの会が開かれています。残念ながら、この日は私の別の用事のために参加出来ていません。

ナルクの会員になって25年近くなり、一人住まいの方の家事支援や、話相手にという時間を持っています。

奥様を亡くされ、一人住まいになられた方の食事作りと、話相手に、長い間出掛けました。電子レンジと食洗器を使えても、食事を作ることは無理で、外部から届いた冷凍食品やお弁当を食べられる日常で、男子も自分の

森脇 富美江 (6地区)

食事は少しずつでも作ることが出来るようにしておくことを教えられました。

別の方に、1日2時間の訪問を約20年間続け、ベッドメイキングの手助けや、お風呂、お手洗いの掃除等々と、おしゃべりの相手をしながら衣類の整理をしていましたが、前回と同じ話を聞くことが多くなっていました。しかし介護施設に入られ、コロナ禍で面会が出来なくなり淋しいことです。

近くの介護施設の「聖徳園」の夏祭りや、クリスマス会のお手伝いや、園の玄関やエレベーター前に飾る生花の生け込みも、今は「コロナ禍」のためお休みです。

エイジフリー・ライフ香里園の「習字の会」が再開され、月1回のお手伝いを始めました。

事務所のふれあいルームでの、月1回の「組ひも」や「絵手紙」同好会にも参加して、皆さんとお会い出来ることを楽しみにしています。



組ひも制作中の筆者・右

◇送迎活動を通して思う事

5年前の3月、最愛の伴侶である妻を病気で亡くしました。覚悟はしていたものの、今までに感じた事のない淋しさと何事にも頑張ってきた気力が萎えていくのがよくわかりました。会社を定年退職しこれから先、楽をさせてやりたいと思っていた矢先でした。

そして2、3年が過ぎた頃、仕事をするかどうか迷っていた時、知り合いの方からNALCのボランティアの事をお聞きし、送迎ボランティアならとお受けしはや3年になろうとしています。

高齢者の方を病院等へ無事に送り届ける。回を重ねる毎に今では沢山の方より連絡を頂

大久保 講造（2地区）

き、喜んで下さる笑顔を拝見するにつけ、お互い支え助け合う、そこに喜びと感謝を感じられる毎日です。

私の好きな言葉に「他人の不幸のうえに自分の幸せを築かない」があります。

まさに今、人を笑顔にする事に喜びを感じる送迎ボランティアをさせて頂いて、やりがいと充実を感じて過ごさせて頂く事に幸せを感じています。



筆者

◇散策クラブ「カワセミ」に参加して来て 山田 倫子（1地区）

「カワセミ」も今回で14年を迎えた様です。第1回の京阪牧野駅より山田池迄の散策から開催には殆んど参加して来ました。行った所、行って見たかった所、知らなかった所等、色々の場所に連れて行って頂きました。参加して多くの会員の方々とお知り合いになり大変喜んでいます。

年を重ねる毎にジョギング等の運動はできなくなり、「歩く事が大切」と言われ毎日自宅近くを歩いています。同じ景色を見ているよりも、郊外に出て清々しい空気を吸い、季節折々の草花や神社・史跡などを見て世話役の方の説明を聞き素敵な散策だと思います。

会話に花が咲き、笑いに囲まれ、昼食事には集まってのお弁当に楽しい一時を過ごします。

参加を申し込んでも都合による欠席も自由で気が楽です。

開催予定も一年間決まっており、行きたい場所も前もって予定が立てられ嬉しいのです。

お世話役の方々には、色々とお手数をお掛け致しますが、今後も素敵な所への計画をお願いします。



茄子作 春日神社

◇英会話

英会話クラブができてから、もはや20年も過ぎましたが、毎月2回、2人の先生によるレッスンを続けています。

第1日曜はアメリカ出身のMr. Joshが講師で、毎回先月は何をしたか、今月のプランは等の質問でメンバーに順次話をさせ、その後英文法を含む1枚の教材で学び、homework（宿題）も出されます。先月何をしたかの質問に国内や海外旅行に行ったことなどが紹介されます。

先日はチュニジアへ行かれた方が話され、珍しい旅先だったので食べ物はどうだったか、ビールの値段はなどの質問で話が盛り上がり

リーダー 奥野 勇

ました。

第3日曜はケニア出身のMr. Erickが講師で、種々の事柄について2者の会話例文集を教材とし、我々メンバーにその役割を振り分け、その話の中身を変えて話すことを勧めます。時には思いがけない変化球を投げかける話となり、笑いを誘うこともあり、楽しく学んでいます。



Mr. Josh と筆者

スプリングコンサート (会員研修)

リーダー 西川 昌子

会員研修のスプリングコンサートを3月14日(火)ラポールひらかたで開催しました。参加者は104名、そのうち一般市民の方も38名参加していただきました。

第1部は利岡香津美先生と松葉井昌代会員とのコラボです。マンドリン、ギターからコカリナ、ウクレレなども使って楽しいコラボでした。

第2部は神野朋子先生のフルート独奏です。CDによるオーケストラの伴奏をバックに童謡から歌謡曲、クラシック、ポピュラーまで幅広いジャンルの曲で参加者を魅了していただきました。

皆さまに感謝申し上げます。



◇6 地区会

☆日 時 3月9日(木)
11時～14時20分

☆場 所 割烹「藤」

☆参加者 21名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告
青木代表
- ・エンディングノート・贈与・相続について
講師 蜂谷 直孝 会員
- ・会食
- ・6地区の活動について



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2023年2月実績 ◇

合計 226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	107 48名	相澤 三保子 岩崎 澄子 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 平 里美 徳丸 洋子 野口 聖子 平野 賀世 松本 幸子 山本 典子	青木 ヤス子 岩堀 周子 國吉 芳江 佐野 友保 谷垣 孝子 中嶋 庸子 濱田 一美 藤本 秀子 三坂 詔子 吉崎 富美子	東 好秋 押江 一恵 古布 啓治 澤田 年江 田淵 和子 中西 昌枝 林 あけみ 藤原 榮子 三津 輝雄 四角 利和	井口 保子 河上 祐子 近藤 秀子 柴野 光子 中馬 妙子 西川 昌子 東田 幸子 松岡 一恵 森脇 富美江	今西 邦弘 久我 千穂 齊藤 緑 下野 公子 角山 正男 西村 沢子 人見 眞佐子 松村 みや子 山田 倫子		
2	送迎	22 4名	大久保 講造	川元 大生	蜂谷 直孝	林 あけみ			
8	コーディネート	2 2名	東 好秋	近藤 秀子					
9	事務所当番 事務所作業	95 32名	池上 愛子 岡本 年昭 庫本 方明 柴野 光子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	石西 正子 亀田 美穂子 後藤 真志子 下村 和子 西村 沢子 三塩 美津江 山田 徹	岩井 美栄子 神崎 富貴子 古布 啓治 竹内 照恵 仁波 正之 三宅 順子	梅田 壽雄 久世 裕子 酒井 信弘 辻 洋子 濱田 一美 宮崎 清志	岡村 きよみ 國吉 芳江 塩川 暁代 土江 幸子 広瀬 祥子 向井 範雄		

◇ 奉仕活動 2023年2月実績 ◇

合計 514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	29 23名	相澤 三保子 上田 卓是 遠藤 育代 塩見 美音子 野口 佐智子	青木 ヤス子 上西 宏矩 神崎 富貴子 下家 真由美 吉崎 富美子	一宮 順世 上西 由美子 庫本 美弥子 下野 公子 和田 喜代美	伊藤 伸枝 植本 壽満枝 近藤 秀子 高附 加智子	今米 菊子 梅岡 昌美 澤田 年江 高橋 真弓
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	55 17名	東 好秋 久我 千穂 中馬 妙子 吉崎 富美子	上田 卓是 古布 啓治 濱田 孝夫 四角 利和	植本 壽満枝 塩見 美音子 松村 みや子	梅岡 昌美 高橋 真弓 三津 輝雄	遠藤 保江 谷井 洋子 森本 賢二
3 環境美化 アドボカシー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	55 37名	青木 ヤス子 宇仁 義明 影山 信子 國吉 芳江 四方 快枝 中村 久二子 松村 サヨ子 山本 貴代子	明智 千佳 梅岡 昌美 加納 勝子 古布 啓治 中馬 妙子 西川 昌子 三津 輝雄 山本 典子	東 好秋 浦口 紀子 河上 勲 近藤 輝男 辻 洋子 濱田 一美 山口 祐子	上田 卓是 遠藤 智多子 川上 一富實 近藤 秀子 東平 順子 林 輝子 山田 徹	上延 淳子 押谷 敏子 神崎 富貴子 坂本 和子 富平 信行 人見 眞佐子 山田 倫子
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	46 21名	池田 勝代 岡村 きよみ 西村 輝雄 三津 輝雄 四角 利和	井上 行弘 川元 大生 蜂谷 照美 宮崎 清志	今井 洋三 谷脇 文江 蜂谷 直孝 向井 明美	上田 卓是 中馬 妙子 古武 由紀子 向井 範雄	梅岡 昌美 西尾 千鶴子 前野 みよ子 山科 初子
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	329 113名	相澤 三保子 池上 愛子 今井 洋三 梅岡 昌美 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 高橋 保 辻 洋子 富平 恵理子 中橋 博子 蜂谷 直孝 福山 佐和子 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	青木 宏平 一宮 順世 今西 邦弘 梅田 壽雄 大谷 和代 奥野 忠子 川田 美津枝 熊岡 浪恵 近藤 輝男 佐々木 雅春 清水 喜久子 高橋 浩子 角山 カズコ 中嶋 庸子 西川 昌子 濱田 一美 福山 結子 三坂 詔子 宮崎 清志 山口 祐子 山田 倫子 横山 みゆき 四角 利和	明智 千佳 伊藤 伸枝 植本 美恵子 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 進藤 伊公子 谷脇 文江 角山 正男 中谷 泰子 西川 美代子 林 輝子 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	東 好秋 稲寄 則子 上西 由美子 江本 恵子 岡村 光子 河合 ハツノ 川元 大生 合田 賢一 酒井 信弘 澤田 年江 平 里美 田淵 美佐子 東平 守弘 仲田 ミチエ 仁波 正之 人見 眞佐子 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	井口 保子 井上 行弘 宇仁 義明 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 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 野村 文夫 廣田 靖子 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

コロナ禍で福祉施設への活動が出来ない間「絵手紙のお届け」をしていましたが、
3月をもって終了します。ご支援頂いた皆さん、ありがとうございました。

担当 植本 壽満枝

3月の同好会活動内容(262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 ふたりで将棋をしました。	
英会話 16名	5、19日 「盗難」のロールプレイングをし、先生が強盗に遭った話を聞きました。	5月7、21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	7、21日 カラオケ「エミ」もコロナに関する規制が緩和。マスク着用、近隣者との会話等。マイクに直接声をぶつける。込める心が反映されます。	5月2、16日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	20日 事務所の前の桜の花もちろほろと。楽しく作品を仕上げました。	5月15日 ふれあいルーム
コスモス 5名	11日 近況報告をしたあと、写経をして楽しみました。	5月13日 ふれあいルーム
オカリナ 7名	5、19日 春よこい うれしいひなまつり 春がきた ちょうちょう 春の小川 おぼろ月夜 亜麻色の髪の乙女を練習しました。	5月7、21日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	28日 桜が満開です。毎年だんだん早く咲く様に感じます。今日のお茶わんは山桜の絵が描かれています。桜に葉がついているのが特徴です。	5月30日 ふれあいルーム
マジック 20名	3、17日 「お椀と玉」も毎回、練習している成果が出てきました。6月に訪問予定の楠葉北小学校の演目をみんなで考えました。	5月5、19日 ふれあいルーム
水切り絵 5名	22日 題材を決めるのに時間がかかりましたが、ボケの花とかタンポポなど、季節のお花をしました。	5月24日 ふれあいルーム
絵手紙 7名	27日 事務所前は春爛漫の日に苺を描き、楽しきひとときでした。	5月22日 ふれあいルーム
ウクレレ 16名	13日 24日 13日の前半は基礎練習 後半は亜麻色の髪の乙女 なんとか 24日前半は基礎練習 午後はハワイアン サルビアの花	5月8、26日 サブリ村野
健康麻雀 33名	11、18、25日 今月も楽しく、そして悩みながら頭を働かせました。なかなかむずかしいです。	5月13、20、27日 ふれあいルーム
卓球 37名	4、11、18、25日 9時～11時45分 ラジオ体操、練習、最後にダブルスの試合をして楽しんでいます。	5月、6、13、20、27日 サブリ村野
テニス 29名	1、8、15、22日 久しぶりに全員集まったので、ゆっくり休みながらテニスを楽しみました。	5月10、17、24、31日 春日テニスコート
ウォーキング 24名	16日 淀の河津桜と橋本の旧遊郭の建物を見学しました。4月は予定通り天王山と大山崎山荘美術館に行きます。	5月18日
カワセミ 名	雨天のため中止。4月は27日、京都岡崎神社・平安神宮への散策。京阪丸太町駅改札口10時。	5月25日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 7名	21日	
健康体操 29名	7、14、28日 体操終了後、28日皆でイズミヤ裏の土手で満開の花見をしました。	5月2、9、16日 ラポールひらかた

◇3 地区会

☆日 時 3月3日（金）
11時30分～14時30分
☆場 所 日本料理「大屋」
☆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

・会食、懇談

・ナルクデーについて 辻 副代表 ・退任挨拶 庫本 前世話人代表

・各担当者から報告と案内 奉仕活動（サンボエム）と家事支援 同好会（ウォーキング、カワセミ、健康麻雀、マジック）の紹介



◇「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
ひしや 泥谷 桂子		藤崎 尚子	
	枚方市牧野本町 (2)		枚方市東中振 (7)

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・アダプトー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・アダプトー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・アダプトー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
広場さびり(子育て)	指定の火曜日	10時30分～1時間	サプリ村野
ふれあいの日	第2木曜日	10時～15時	ふれあいルーム

4月 16日以降

5月

1日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
8日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ3F 研修室1
17日 (水)	8地区会	10時～13時	ユーカリ
23日 (火)	4地区会	10時～13時	ふれあいルーム
30日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・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)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

3月度運営委員会は3月13日(月)に、運営委員22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2月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・1月の入退会者報告
- ◆2023年2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
- ◆「ナルクデー2023」の実施要領(4月15日土)について
- ◆2023年度定時総会の基本内容、実施要領等について
- ◆奉仕活動担当者会議の報告