

〈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.309 2023年 5月
会員数679 (男245 女434 世帯478)
※3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）

人生、音楽があるから楽しい！

佐々田 雅春（7地区）

私が小学生の時、土曜日の夕食の後に兄弟姉妹は童謡唱歌を母の弾くオルガンに合わせて合唱していました。

母は大正時代、女学校で学んでいた頃に流行した歌なども歌ってくれました。当時は第一次世界大戦の時代で、「ティペラリーの歌」（イギリス軍歌）も流行していました。その歌を英語で歌っていたので、子供ながら驚きました。

中学校の頃は、アメリカが進駐軍の家族向けにラジオ放送を流していました。夜は兄と一緒に世界のいろんな音楽を聴くことができました。とくに好きだったのは、土曜日午後8時、カントリーソングのライブ番組（グラント・オール・オープン）でした。

米軍が帰国し、放送も無くなって寂しくなりましたが、休日などカントリー好きの兄の友人宅で、レコード等みんなで楽しく聴いて感動したことは、今でも時々思い出します。

結婚しても、休日には1960年代のカントリーをカセットテープやCDでよく聴いていたが、家族の者は誰も関心はないようでした。

次男は結婚をして、暫くしてから海外勤務で米国のジョージア州に赴任しました。片道20キロの会社へ車通勤していましたが、いきなりカーラジオからカントリーが聞こえてきて「親父の好きな歌や！」と驚いたようです。

南部地方では、40年前のカントリーも人気があって、よく歌われていた。カントリーの郷愁を誘うメロディーは心にしみます。

次男が帰国して会食した時カントリーの話題で盛り上がり、一緒に飲んだ酒は特別美味かったです。音楽の力は素晴らしいですね。

生きがい創造学園のパソコン講座のアシスタントをしていた時、事務所の方から誘われてナルクへ入会しました。

入会して半年が過ぎたころ、誕生会の案内をいただき参加しました。「ふれあいルーム」でお茶しながら、自己紹介の後、「オー・ジーンズ」の伴奏でいろんな歌を斉唱しました。

最後に「仰げば尊し」を斉唱しました。学校の卒業式を思い出して涙が出そうになりました。

7地区会では、月末の「サロン」で童謡唱歌・懐メロをみんなで一緒に歌っています。これからも好きな音楽を聴いて、好きな歌を歌って、楽しく穏やかに過ごしたいと思っています。



筆者右から2人目

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1時（受付12時半～）

場所： 枚方市総合文化芸術センター別館メセナホール

※詳細は同封資料をご覧ください。

◇子育て支援Ⅴ（ファミリーポートひらかた） リーダー 古布 啓治

コロナ禍のマスク対応もようやく収まりつつあり、子育て支援活動も従来の活動に戻れるかと期待しています。

ファミリーポートひらかたでは、先日年間計画の打合せを行いました。従来通りの計画が予定され室内での子育て見守り、屋外の花壇手入れ・菜園管理などが予定されています。

野菜作りは天候に大きく左右されますがナルクメンバーと園児達と共に一喜一憂しながら出来栄を楽しみつつ収穫しています。

スーパーのケースにいつもある野菜が、小さな苗植え・水やり等手入れをすることにより今まで食べなかった野菜を喜んで食べるようになった。こんな話を聞くと子育てボランティアもうれしくなります。

屋外での活動が活発になり、夏にはセミ捕り・虫捕り等大きな声を出しながら園内を駆け回る、これからの日本を支えてくれる大切な子どもたちの賑やかな歓声が聞こえる日が来る事を願っています。

コロナによるブランクと高齢化に伴い活動提供者が減少しています。

可愛い園児達と共に楽しい子育て支援Ⅴに皆様の参加をお待ちしております。

（駐車場有ります）



◇健康体操

腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調による様々な症状は、背骨の歪みからと言われています。健康体操（背骨コンディショニング）とは関節、神経をゆるめ、背骨を正しい位置に戻し、筋力トレーニングで筋肉を育てることだそうです。

先生のご指導のもと1時間、マットの上でみっちり。時には話が脱線し、大笑いをしながら身体を動かしています。家でも復習すれ

ば良いとは頭ではわかっているのですが、根っからの横着者、月に3回だけでも身体のスッキリ感を味わうために楽しみで通っています。



平 里美（5 地区）

◇健康麻雀

以前から麻雀を覚えたいなあと思っていたところ、同好会が発足するとのことで、すぐ参加させて頂きました。

いちから丁寧に教えて頂き、失敗を重ねながら何とか一人で上げられるようになりました。最近では「皆さんずいぶん上達したね」とお褒めの言葉を頂いています。でも点数計算はまだまだ難しく教えていただいています。

今年からは点数を記録し、年末に成績優秀者が発表されるとのこと。皆さんの本気度が伝わってきます。でも負けが込むと「麻雀は

運が8割、腕が2割」などと慰め合いながら和気あいあいと楽しくゲームをしています。

指先を使い、思考力と集中力

を高め、認知症予防に役立つと信じて、月2回楽しみに参加しています。皆さんも一緒にいかがですか。



柴野 光子（6地区）

第2回「北河内地区連絡協議会」開催

事務局長 岡本 年昭

第2回北河内地区連絡協議会が3月22日（水）交野拠点を幹事役として交野市ボランティアセンターで開催されました。当日はナルク本部から寺井副会長、そして当該の北河内4拠点より計15名が出席し、枚方からは北河内地区担当の青木代表、梅田代表代理、岡本事務局長が出席しました。

初めに寺井副会長から、本部からの情報としてホームページの動画に「ナルクの紹介」が新たにアップされたので有効に活用頂きたいとの紹介があり、本部として取り組んでいる内容や課題についての話がありました。

その後会議では各拠点共通課題である「ナルクデーの取り組み」「拠点運営の収益面の課題」「会員減少への対応」「会計処理システム研修会」等について、活発な意見交換が行われ、非常に有意義な機会となりました。



◇ 1 地区会

☆日 時 3月31日（金）
10時30分～12時30分
☆場 所 楠葉生涯学習市民センター
☆参加者 27名
☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・同好会について 角山副代表
- ・ナルクデーについて、その他 山田世話人代表
- ・楠葉中央公園にて懇親会



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2023年3月実績 ◇

合計 274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	123 54名	相澤 三保子 今西 邦弘 奥嶋 寛司 河上 祐子 近藤 秀子 平 里美 角山 カズコ 西川 昌子 泥谷 桂子 松村 みや子 山田 倫子	青木 ヤス子 岩崎 澄子 押江 一恵 久我 千穂 齊藤 緑 竹川 志出子 徳丸 洋子 西村 沢子 人見 眞佐子 松本 幸子 山本 典子	東 好秋 上延 淳子 押谷 敏子 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 谷垣 孝子 中嶋 庸子 濱田 一美 平野 賀世 三坂 詔子 吉崎 富美子	井口 保子 内堀 サヨミ 小野 節子 國吉 芳江 柴野 光子 田淵 和子 中西 昌枝 林 輝子 藤原 榮子 森高 輝子 吉田 千恵子	稲寄 則子 遠藤 智多子 河合 ハツノ 近藤 輝男 下村 和子 中馬 妙子 西尾 千鶴子 東田 幸子 松岡 一恵 森脇 富美江		
2	送迎	33 5名	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	蜂谷 直孝	林 あけみ		
8	コーディネート	11 8名	一宮 順世 門口 よしみ	川元 大生 山田 徹	古布 啓治 吉崎 富美子	近藤 輝男	近藤 秀子		
9	事務所当番 事務所作業	107 32名	池上 愛子 岡本 年昭 古布 啓治 竹内 照恵 西村 沢子 牧野 宏治 矢野 紀之	石西 正子 亀田 美穂子 酒井 信弘 辻 洋子 仁波 正之 三塩 美津江 山田 徹	岩井 美栄子 神崎 富貴子 塩川 暁代 土江 幸子 濱田 一美 三宅 順子	梅田 壽雄 久世 裕子 柴野 光子 富平 恵理子 広瀬 祥子 宮崎 清志	岡村 きよみ 國吉 芳江 下村 和子 中西 昌枝 本多 澄子 向井 範雄		

◇ 奉仕活動 2023年3月実績 ◇

合計 821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	57 23名	相澤 三保子 上田 卓是 岡本 妙子 塩見 美音子 泥谷 桂子	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 高附 加智子 和田 喜代美	伊藤 伸枝 植本 壽満枝 近藤 秀子 高橋 真弓	今柴 菊子 梅岡 昌美 澤田 年江 野口 佐智子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	71 16名	上田 卓是 古布 啓治 松村 みや子 四角 利和	植本 壽満枝 高橋 真弓 三津 輝雄	梅岡 昌美 谷井 洋子 宮崎 清志	遠藤 保江 野口 聖子 森本 賢二	久我 千穂 濱田 孝夫 吉崎 富美子
3 環境美化 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	52 41名	東 好秋 浦口 紀子 金谷 吉佐子 神崎 富貴子 近藤 輝男 竹川 光允 中村 久二子 林 輝子 山本 貴代子	上田 卓是 遠藤 智多子 金谷 憲二 國吉 芳江 近藤 秀子 中馬 妙子 西川 昌子 三津 輝雄	上延 淳子 岡村 きよみ 加納 勝子 小林 喜枝子 坂本 和子 辻 洋子 野口 聖子 山口 祐右子	宇仁 義明 押谷 敏子 河上 勲 小林 稔 四方 快枝 東平 順子 濱田 一美 山田 徹	梅岡 昌美 影山 信子 川上 一富貴 古布 啓治 竹川 志出子 富平 信行 浜田 佳代子 山田 倫子
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	46 23名	青木 宏平 上田 卓是 中馬 妙子 古武 由紀子 向井 範雄	青木 ヤス子 梅岡 昌美 西尾 千鶴子 前野 みよ子 山科 初子	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
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	595 132名	相澤 三保子 井口 保子 稲寄 則子 上西 由美子 梅岡 昌美 大谷 和代 奥嶋 寛司 川上 一富貴 木村 和夫 合田 賢一 近藤 秀子 佐野 友保 清水 喜久子 高橋 保 中馬 妙子 東平 守弘 中谷 泰子 西村 浩一 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松原 裕次 三津 輝雄 向井 範雄 山崎 健 山本 典子 横山 みゆき 四角 利和	青木 宏平 池上 愛子 井上 行弘 上延 淳子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 奥野 忠子 川田 美津枝 久我 千穂 光明 幸子 酒井 信弘 澤田 年江 下村 和子 高橋 浩子 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 仲田 ミチエ 西村 沢子 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 美濃 和香子 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 ヤス子 石西 正子 今井 洋三 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡村 光子 亀田 美穂子 川畑 美恵子 國吉 芳江 小林 久美子 酒井 靖子 塩見 美音子 杉原 トモ子 竹川 志出子 辻 洋子 戸出 美穂子 中野 英子 仁波 正之 林 あけみ 福山 結子 松本 輝夫 三宅 順子 森本 賢二 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子	明智 千佳 一宮 順世 今西 邦弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 妙子 河合 ハツノ 川元 大生 熊岡 浪恵 古布 啓治 坂田 貴美子 四方 快枝 平 里美 谷井 洋子 角山 カズコ 富平 恵理子 中橋 博子 野口 聖子 林 輝子 古武 由紀子 三坂 詔子 宮崎 清志 門口 よしみ 山田 徹 行元 東洋 吉澤 里美	東 好秋 伊藤 伸枝 植本 美恵子 宇仁 義明 大地 祐子 岡本 年昭 河上 勲 神崎 正人 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐々田 雅春 柴野 光子 高石 裕子 谷脇 文江 角山 正男 中嶋 庸子 西川 昌子 野村 文夫 人見 眞佐子 松下 喜久子 三塩 美津江 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 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

4月の同好会活動内容(309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	20日 ふたりで将棋をやりました。	
英会話 16名	2、16日 20の質問をして動物や国の名前を当てるゲームや、「窃盗にあった場合」のロールプレイングをしました。	6月4、18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	4、18日 40年前に大ヒットした古い唄も先月発売のほかほか曲も今みんなの前で歌えばゼンブ新曲。思いきり楽しめればそれでよし。	6月6、20日 カラオケ「エミ」
組みひも 7名	17日 桜の花もあつという間に散りました。来月も頑張って作品の制作に…。	6月19日 ふれあいルーム
コスモス 3名	8日 いろいろと話に花が咲き、有意義でした。	5月13日 ふれあいルーム
オカリナ 8名	2、16日 さくら 花 荒城の月 亜麻色の髪の乙女 ハッピーバースデー 四季の歌 北国の春 こいのぼり 背くらべ 春の歌、を練習しました。	6月4、18日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	25日 今月の茶花はピンクのエビネランとシランでした。鯉のぼりと五月人形も飾りました。	6月27日 ふれあいルーム
マジック 20名	7、21日 「お椀と玉」 「ひも」 「シンプル」をしました。	6月2、16日 ふれあいルーム
水切り絵 5名	26日 カーネーションを持ってきてくれた人がいて、花を見て作品をつくりました。	6月28日 ふれあいルーム
絵手紙 13名	24日 赤く輝くラディッシュを描きました。	6月26日 ふれあいルーム
ウクレレ 18名	4月10、28日 基礎練習と、亜麻色の髪の乙女 なんとなくなんとなくサルビアの花などを練習しました。	6月12、23日 サブリ村野
健康麻雀 34名	8、15、22日 脳の活性化との大義名分を掲げて楽しんでいるのですが、最近では勝負にこだわる雰囲気が出て喜怒哀楽が表情に出ることしばしばです。	5月13、19、26日 ふれあいルーム
卓球 23名	1、15、22日 今月は体調を崩されて欠席される方が多かったです。	6月3、10、17、24日 サブリ村野
テニス 6名	19日 12、26日は雨で中止。5月の練習は水曜日は変わりませんが、コートが第4や第2になります。6月の練習は8時～10時。第3コート	6月7、14、21、28日 春日テニスコート
ウォーキング 23名	20日 天王山に登り、大山崎山荘美術館ではモネやルノアールの作品を見ました。5月は「仁川～甲山～甲陽園」でJR京橋駅9時集合です。	6月15日
カワセミ 37名	27日 うららかな春の快晴の中、京都岡崎神社～平安神宮。5月は25日、大坂港区・大正区の渡船場巡りの散策。京阪京橋駅片町口改札前10時。	6月22日
JR旅の会 32名	21日 約1年ぶりの開催となり、和歌山加太・淡島神社へ。天候にも恵まれ、南海加太線「めでたい列車」で大満足の旅でした。	
ゴルフ 12名	17日 1年ぶりコンペにもかかわらず、皆様の腕はにぶらず楽しい日でした。優勝は梅田壽雄会員でした。次回は10月16日です。	
盆踊り 10名	11日 久々に10名の参加。にぎやかに練習しました。	6月13日 ふれあいルーム
健康体操 20名	4、11、18日 先生の都合上6月は変則です。	6月13日 ラポールひらかた

◇9地区会

- ☆日 時 4月5日（水）
10時20分～14時
- ☆場 所 京阪住宅自治会館（ルミノーズ）
- ☆参加者 29名
- ☆実施内容
- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
 - ・9地区世話人紹介及び
2023年度の活動計画について
 - ・認知症予防について「枚方市出前講座」
講師 健康福祉部 山本 閑南様（作業療法士）
 - ・お茶席（お点前） 会食懇親



◇「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
桑本 俊子	政明 枚方市養父丘(2)	西平 幸恵	完二 枚方市東牧野町(2)

行事予定 定例行事は下記の通りです。各月の該当曜日を确认願います。.

※ 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	10～11時	6月～	事務所前
クリーン・アダプト 1	第2木曜日・第4土曜日(注)	10～11時	9～10時	岡東中央公園
クリーン・アダプト 2	第2木曜日 第4土曜日(注)	10～11時		楠葉中央公園・他
クリーン・アダプト 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
(注) 6月の第2木曜日は総会の為中止				

5月 16日以降掲載

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

6月

5日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
8日(木)	第29回定時総会	13時～	文化芸術センター別館
12日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
27日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2
22日(木)	枚方市生活支援員養成研修	9時50分～	文化芸術センター別館
23日(金)	同上	同上	文化芸術センター別館
27日(火)	7地区会	11時～	さだ市民センター

(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

4月度運営委員会は4月10日(月)に、運営委員22名、新運営委員候補者5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3月及び2022年度1年間の時間預託活動報告・奉仕活動報告・2月の入退会者報告について
- ◆2023年3月及び2022年度、年度末の収支報告・2023年度収支予算案報告
- ◆2023年定時総会議案書について
- ◆2023年度定時総会準備事項、役割分担について
- ◆今年度の「ナルクデー」の参加申し込み状況及び確認事項について
- ◆ボランティア保険について

発行：NALC「天の川クラブ」 編集者：向井 範雄・仁波 正之 発行責任者：青木 宏平