

〈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.310 2023年 6月
会員数 678 (男 245 女 433 世帯 477)
※4 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）

きらら「体験ルーム」のご紹介

奥嶋 寛司（8 地区）

生涯学習情報プラザの運営は、NALC「天の川クラブ」が枚方市からの受託で、現在、15名のスタッフ（体験ルームは7名のスタッフ）で行っています。

場所は、枚方市駅前から京阪バス（北片鉾行）「中央図書館前」で下車し、輝きプラザきらら1Fのロビーの横です。

私はきららパソコン講座を2018年から担当して以来、丸5年でNALCに入会したのも丸5年となります。

ノートパソコン（PC）が10台常時置いてあり、平日は午前中（10-12時）PC教室（10講座と3特別講座）を実施し、午後（19時迄）は、自由にインターネット等を利用することができます。

日曜日には教室は実施していませんが、17時までPCの利用が可能です。PC教室の受講は、事前に生涯学習情報プラザ事務所への申し込みが必要です。（体験ルームは無料です。）

先日、80歳の男性が体験ルームにお見えになり、「パソコンを基本から教えてほしい。」とのことで、お聞きすると、今でも現役で仕事をしていて、午前中の教室は受講できないので、午前中に実施している10講座の内、基礎（基本）のテキストを貸出し、テキストを見ながら、自習していただいています。わからない所は、体験ルームスタッフに聞くことができます。

講座は、①Windows基礎（PCのしくみとマウス操作） ②Windows基本操作（キーボード操作） ③Word3講座 ④Excel3講座

及び⑤インターネット2講座を実施しています。

日程と内容は、枚方市広報（奇数月）の生涯学習情報プラザ内に掲載されています。枚方市ホームページの「きらら体験ルーム」からも検索可能です。

PCの進化は、まさに日進月歩で、1995年のWindows95の登場から28年が経過し、益々高性能化・高速化と大容量化され、情報化社会の中では、スマホと共になくてはならない必須の「情報ツール」です。

IT（情報技術）体験ルームでは、だれでも気軽にPCに触れていただき、PCの楽しさ・便利さを体験し、IT関連の技能（情報リテラシー＜情報活用能力＞）の向上を図ることを目的としています。

今後は、AI（人工知能）の進化（ChatGPTの普及）で、大きく社会が変わろうとしています。PCに触れることにより、少しでも時代の変化に遅れないようにしたいものです。

きらら「体験ルーム」をのぞいてみませんか。スタッフ一同、お待ちしております。



「生涯学習情報プラザ」のスタッフ（2023年3月）

筆者は後列右端

◇エバーライフ御殿山の奉仕活動

リーダー 澤田 年江

エバーライフ御殿山での活動は 2012 年 会員の両親が入所されたご縁で始まりました。最初は春や秋の遠足で入居者の方の車椅子介助で同行したりしていました。

夏祭りで盆踊りをしたり、クリスマス会でミュージックベルの演奏やマジック披露もしました。水切り絵の活動で訪問するようになりその活動は 10 年続いています。

和田喜代美会員を中心に、数名の会員が季節の花や行事を題材に入居者の方が数か所を糊で貼れば完成する状態に仕上げて楽しんでいただいています。

コロナで訪問できない 3 年間は、簡単に貼れば完成できる状態で施設に毎月お届けして

いましたが、やっと今年の 4 月からはメンバーが施設を訪問して、会話を楽しみながら交流ができるようになりました。毎月楽しみに待ってくださっている入居者の方たちの笑顔で、私たちも元気をいただいております。

エバーライフ御殿山の水切り絵の訪問は第 3 月曜日 14 時から、準備は第 3 木曜日 13 時からふれあいルームで行っていますので、興味のある方は是非のぞいてみて下さい。



世話人 富平 恵理子

◇JR 旅の会

従来は青春 18 切符が販売される春、夏、冬の年 3 回、旅行に行っていました。コロナが流行してしばらく中断していましたが、久しぶりに去年の 7 月、滋賀県高島市のメタセコイア並木道を見に行きました。

それからコロナが収束しなかったのも、やっと 4 月に和歌山県の加太に行くことができました。目的は海鮮料理と、人形供養で有名な淡島神社への参拝です。もちろん参加者の皆さんとの会話も楽しみのひとつです。

潮の香りをいっぱい吸い込み、刺身、荒焚き、鍋、釜めしを堪能。とっても幸せでした。

今までは JR を使用していましたが、今回は南海電車で行きました。これからは高齢化が進んでいるのであまり遠方へは行かず、私鉄も使用して美味しい料理と皆さんとの会話をメインにして行きたいと思っています。



◇卓球同好会

今西 邦弘 (10 地区)

ナルク卓球同好会が発足して 10 年になります。現在のメンバーは 17 名ですが高齢化の影響(?)で常時参加者は 8~10 名です。サプリ村野で毎週土曜日 9:00~11:45 までの 3 時間弱です。

ラジオ体操で体をほぐし、2 台に分かれ練習の後ダブルスプレイで初心者からベテランまで和気あいあいと試合を楽しんでいます。

室内ですので天候に左右されることもなく、駐車場も完備されており、道具(ラケット)の貸し出しもあります。

会費は 1 回 200 円ですが年末には賑やか

に反省会を兼ねた懇親会も楽しみです。卓球は老若男女を問わず気軽にできるスポーツです。メンバー募集中です。お気軽に見学、お声をおかけください。



筆者は右から二人目

「ナルクデー2023」3会場で開催

奉仕活動担当 辻 洋子

NALC の設立日(1994 年 4 月 20 日)を記念して全国拠点一斉の環境美化活動が行われ、「天の川クラブ」でも4月22日(土)3会場(枚方地区・楠葉地区・香里地区)にて117名の参加者で実施されました。

当日は快晴に恵まれ多数の会員の参加により盛大なイベント活動となりました。枚方会場では伏見枚方市長のご挨拶をいただきました。また神野会長には激励の言葉をいただき清掃活動にも参加していただきました。

ナルクの幟を先頭にベストを着用し、市民へのPRを兼ねて約1時間の清掃活動です。野外の活動でコロナを気にせずに楽しく会話を交えながら地域に密着した奉仕活動が出来ました。

枚方会場



伏見枚方市長ご挨拶



伏見市長と神野会長



神野会長ご挨拶



枚方会場 かささぎ橋周辺の活動

枚方会場（続き）



神野会長も活動に参加



天野川コースの活動

楠葉会場



楠葉会場出発式



樟葉駅前 最終地点

香里会場



けやき通り出発式



活動スタート

第三者評価の調査員になりませんか!!

ナルク福祉調査センター（大阪）では、幼稚園・保育園の園長経験をお持ちのOBの方で調査員になって、保育園等の第三者評価の調査を行ってもらえる方を探しています。ご希望される方は、下記までメールか電話でご連絡ください。お待ちしております。ご希望される方には大阪府の調査員養成研修を修了していただき、調査を実施していただけますと、調査1件につき2万円の委託料をお支払いいたします。

連絡先 メール：fu-chousa@nalc.jp ☎：06-6941-5220

ナルク福祉調査センター（大阪）代表 青木

会員研修 健康リズム体操

脚腰丈夫で若さアップ

日 時：2023年7月4日(火)PM2時～3時30分

場 所：総合文化芸術センター本館1階 創作活動室1・2

講 師：公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団健康事業部
リズム体操研究会 濱田 百合子 先生

定 員：60名（先着順） 締切日 6月30日（金）

※ 詳細は6月会報同封のチラシをご覧ください。

会員研修・西川 昌子

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2023年4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	121 50名	相澤 三保子 梅田 壽雄 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 竹川 志出子 徳丸 洋子 西村 沢子 東田 幸子 藤原 榮子 森脇 富美江	青木 ヤス子 押江 一恵 國吉 芳江 佐野 友保 谷垣 孝子 富平 信行 野口 聖子 泥谷 桂子 前野 みよ子 山田 倫子	東 好秋 河上 勲 合田 賢一 平 里美 田淵 和子 中嶋 庸子 濱田 一美 人見 眞佐子 松村 みや子 山本 典子	井口 保子 河上 祐子 古布 啓治 高附 加智子 中馬 妙子 中西 昌枝 濱田 孝夫 藤崎 尚子 松本 幸子 吉崎 富美子	岩堀 周子 久我 千穂 齊藤 緑 高橋 浩子 角山 正男 西川 昌子 林 あけみ 藤本 秀子 三坂 詔子 吉田 佐知子		
2	送迎	33 4名	池田 美智子	大久保 講造	川元 大生	蜂谷 直孝			
8	コーディネート	11 6名	青木 ヤス子 角山 正男	浅野 重雄	東 好秋	一宮 順世	澤田 年江		
9	事務所当番 事務所作業	109 36名	東 好秋 梅田 壽雄 久世 裕子 塩川 暁代 土江 幸子 橋本 政喜 三塩 美津江 山田 徹	井口 保子 岡村 きよみ 國吉 芳江 柴野 光子 富平 恵理子 濱田 一美 三宅 順子	池上 愛子 岡本 年昭 後藤 真志子 下村 和子 中西 昌枝 広瀬 祥子 宮崎 清志	石西 正子 亀田 美穂子 古布 啓治 竹内 照恵 西村 沢子 本多 澄子 向井 範雄	岩井 美栄子 神崎 富貴子 酒井 信弘 辻 洋子 仁波 正之 牧野 宏治 矢野 紀之		

◇ 奉仕活動 2023年4月実績 ◇

合計 638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	49 23名	相澤 三保子 上西 由美子 塩見 美音子 中馬 妙子 泥谷 桂子	青木 ヤス子 梅岡 昌美 下家 真由美 中川 良子 吉崎 富美子	岩坪 千寿子 遠藤 育代 高附 加智子 西平幸恵 和田 喜代美	上田 卓是 庫本 美弥子 高橋 真弓 野口 佐智子	上西 宏矩 澤田 年江 谷井 洋子 橋本 美也子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	64 15名	東 好秋 古布 啓治 三津 輝雄	上田 卓是 高橋 真弓 森本 賢二	梅岡 昌美 谷井 洋子 吉崎 富美子	遠藤 保江 松原 裕次 吉田 一雄	久我 千穂 松村 みや子 四角 利和
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	150 119名	相澤 三保子 荒尾 忠彦 井上 逸子 上延 淳子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 押谷 敏子 川上 一富實 久我 千穂 近藤 秀子 塩川 暁代 下村 和子 高見 慶子 谷脇 文江 東平 順子 中橋 博子 野口 聖子 人見 眞佐子 放示 弘子 松浦 緑 三塩 美津江 山口 喬彦 山田 倫子 吉田 千恵子	青木 宏平 池田 勝代 井上 行弘 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡本 妙子 影山 信子 川田 美津枝 國吉 芳江 坂本 和子 四方 快枝 進藤 伊公子 竹川 志出子 田淵 和子 東平 守弘 中村 久二子 野村 文夫 福山 詰子 本多 澄子 松原 ハツ子 三津 輝雄 山口 祐右子 山村 明子 四角 利和	青木 ヤス子 石西 正子 今西 邦弘 内堀 サヨミ 江本 恵子 岡本 年昭 加納 勝子 神崎 富貴子 庫本 美弥子 佐々田 雅春 柴野 光子 杉原 トモ子 竹川 光允 中馬 妙子 徳丸 洋子 西川 昌子 濱田 一美 福山 寿一 前田 一也 松原 裕次 三宅 順子 山下 猛義 山村 淳一 和田 喜代美	明智 千佳 一宮 順世 岩井 美栄子 宇仁 義明 遠藤 智多子 奥嶋 寛司 河合 ハツノ 神崎 正人 古布 啓治 佐野 友保 清水 真知子 平 里美 田中 清子 辻 洋子 富平 恵理子 西村 浩一 浜田 佳代子 藤本 秀子 前野 みよ子 松村 サヨ子 宮崎 清志 山下 徳子 吉崎 秀子 和田 亮吉	東 好秋 伊藤 伸枝 上田 卓是 梅岡 昌美 大音 正明 押江 一恵 河上 勲 神田 敬子 近藤 輝男 澤田 良和 下家 真由美 高木 永子 谷垣 孝子 角山 正男 富平 信行 西村 沢子 林 輝子 放示 貞之 正岡 哲也 三坂 詔子 森田 由利子 山田 徹 吉崎 富美子
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	36 21名	池田 勝代 川元 大生 蜂谷 照美 向井 明美 四角 利和	井上 行弘 谷脇 文江 蜂谷 直孝 向井 範雄	上田 卓是 中馬 妙子 古武 由紀子 山科 初子	梅岡 昌美 西尾 千鶴子 前野 みよ子 吉田 一雄	岡村 きよみ 西村 輝雄 宮崎 清志 吉田 佐知子
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	339 111名	相澤 三保子 池上 愛子 今井 洋三 内堀 サヨミ 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 辻 洋子 戸出 美穂子 中橋 博子 濱田 一美 福山 詰子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 横山 みゆき 和田 亮吉	青木 宏平 一宮 順世 今西 邦弘 宇仁 義明 大地 祐子 奥嶋 寛司 川田 美津枝 久我 千穂 小林 久美子 坂田 貴美子 柴野 光子 高橋 保 角山 カズコ 中嶋 庸子 西川 昌子 林 輝子 古武 由紀子 三坂 詔子 宮本 利明 山崎 健 山本 美枝子 吉崎 秀子	明智 千佳 伊藤 伸枝 岩坪 千寿子 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 高橋 浩子 角山 正男 中谷 泰子 仁波 正之 人見 眞佐子 松下 喜久子 三塩 美津江 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美代子 吉澤 里美	東 好秋 稲寄 則子 植本 美恵子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 亀田 美穂子 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 秀子 佐野 友保 下村 和夫 谷脇 文江 東平 守弘 仲田 ミチ工 野村 文夫 廣田 靖子 松原 裕次 三津 輝雄 森田 由利子 山下 徳子 行元 東洋 吉房 勝治郎	井口 保子 井上 行弘 上西 由美子 浦口 紀子 岡村 光子 河合 ハツノ 神崎 富貴子 合田 賢一 酒井 信弘 澤田 年江 平 里美 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 蜂谷 直孝 福山 佐和子 松村 サヨ子 美濃 和香子 森本 賢二 山田 徹 横田 由美子 四角 利和

5月の同好会活動内容（302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 名		
英会話 15名	7、21日 ゴールデンウィークにしたことや、病気になった場合のロールプレイングをしました。	7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	9、23日 齢の積み重ねは足腰を弱体化させ・耳や音感の機能を低下させ・外出する気力を奪います。最近来られなくなったあの方々にお逢いしたいものです。	7月4、18日 カラオケ「エミ」
組みひも 8名	15日 久しぶりに元氣な顔を見せて下さった方もあり、まだまだ組みひも同好会を続けます。	7月17日 ふれあいルーム
コスモス 7名	13日 病気の話を中心に活発に話し合いました。	ふれあいルーム
オカリナ 8名	14、21日 こいのぼり 花の首飾り 赤い靴 この道を練習しました。 新しい方が1名入会	7月2、16日 ふれあいルーム
野菊の会 10名	30日 五月は薫風の月。立夏一陣の風、南より吹き来りて香気を放つと古暦にある。風が香るといのは、若葉にはフィトンチッドが含まれているから。	7月25日 ふれあいルーム
マジック 18名	5、19日	7月7、21日 ふれあいルーム
水切り絵 5名	24日 ドクダミの季節なので、皆さんで試してみようと頑張りました。	7月26日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	22日 春野菜のお多福豆を題材にしました。ゆすら梅やちどり草なども机に飾り、初夏を楽しみました。	7月24日 ふれあいルーム
ウクレレ 15名	8、26日 新曲の四季の歌、故郷を練習しました。	7月10、28日 サブリ村野
健康麻雀 36名	13、20、27日 毎回、卓を囲むメンバーはくじ引きをして決めます。今日のメンバーは？とドキドキしながら札を引きます。楽しい時間を過ごしています。	7月8、15、22日 ふれあいルーム
卓球 39名	6、13、20、27日 練習後のダブルスの試合も楽しく行っています。 新入会員も増えそうで楽しみです。	7月1、8、15日 サブリ村野
テニス 22名	10、17、24、31日 6月の練習日（7日、14日、21日、28日）は第3コートで、時間は8時～10時です。	7月5、12、19日 春日テニスコート
ウォーキング 14名	18日 仁川駅から甲山に登り、神呪寺におまいりして甲陽園駅まで歩きました。 次回は予定通り京都・吉田山です。京阪出町柳駅10時集合です。	7月20日
カワセミ 27名	25日 五月晴れの中、大阪の港区・大正区の渡船場巡りに27名参加。 6月には大阪の谷町・高津・寺町を散策。京阪天満橋駅改札口前10時集合。	7月は休会
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	活動なし。	
盆踊り 8名	16日 今日楽しく練習しました。	7月11日 ふれあいルーム
健康体操 48名	2、9、16、23日 熱中症に気をつけて、水分補給を忘れずに、暑い夏を乗り切りましょう。	7月は休み

枚方市生活支援員養成研修 受講者募集

あなたの力を地域で活かしませんか！

この研修は、枚方市生活支援員として働くことが出来る資格を取得できます。

日 時：2023年6月22日(木)・23日(金) 2日間

場 所：総合文化芸術センター別館（旧メセナ） 定員：20名

申込み：ナルク「天の川クラブ」事務所 TEL 072-846-3975

※ 詳細は5月会報同封のチラシをご覧ください。

研修担当・近藤秀子

◇「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
上田 榮子	義明 枚方市禁野本町(3)	槇岡 博史	枚方市長尾元町(10)
水野 千鶴香	良一 枚方市南中振(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	9～10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	9～10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	9～10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	ユーカーリ～けやき通り
すこやか広場きょうぶん	平日 (随時1～2時間)	10～12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
ふれあいの日	第2木曜日	10時～15時	ふれあいルーム

6月 16日以降掲載

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
27日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2

7月

3日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
4日(火)	会員研修・健康リズム体操	14時～	文化芸術センター本館1階
10日(月)	運営委員会	13時30分～	旧メセナ3F第2会議
28日(金)	2地区会	10時30分～	牧野市民センター
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、
ユーカーリ：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

5月度運営委員会は5月8日(月)に、運営委員23名、新運営委員候補者7名(オブザーバー)が出席して開催。次の事項を検討し承認されました。

- ◆2023年4月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・3月の入退会者報告について
- ◆2023年4月の収支報告について
- ◆2023年定時総会基本スケジュール、準備事項、役割分担の最終確認について
- ◆会計監査結果報告について
- ◆ナルク「天の川クラブ」設立30周年記念行事について
- ◆「ナルクデー2023」の実施報告(3カ所で実施、計117名の参加)