

〈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.311 2023年7月
会員数675 (男244 女431 476世帯)
※5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」

〒573-8790
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）

第29回定時総会を終えて新たな前進を 代表 青木 宏平

6月8日、枚方市総合文化芸術センター別館・メセナホールにて、第29回ナルク「天の川クラブ」定時総会を開催しました。

枚方市伏見市長をはじめ市関係幹部の方々、社会福祉協議会 古満常務理事、市民活動支援センター 松元副理事長、本部 神野会長、交野拠点 戸田代表にご臨席賜りました。

伏見市長は足首の怪我による手術後にも拘わらず松葉杖でご臨席いただき、そのお心遣いに強く感動しました。

本年度の定時総会は時節柄、総会のみの特化した行事でしたが、ご来賓を含め155名の参加により盛況のうちに開催出来ました。会員の皆様のご協力に感謝します。

2023年度の活動計画については総会議案書のとおり下記の5点です。

1. 活動提供会員の増強
2. 事業活動推進で安定的拠点運営
3. 会員活動の活性化
4. 地域密着の貢献活動
5. 北河内地区連絡協議会で課題の共有と改善

また、新たに運営委員7名を迎え、新体制で臨みます。ご活躍を期待します。

昨年度の「天の川クラブ」の活動提供者数は、コロナ前と比べると、福祉施設以外は幸い大きな減少も無く良かったと思います。ただ、総会でも触れたとおり会員の高齢化の進

行で個々のパワーダウンは否めません。皆で助け合い支え合って、コロナ前の元気な「天の川クラブ」に戻そうではありませんか。

高齢会員にも従来どおり活動いただくために、本来一人で対応している活動でも、二人体制の活動にして一人当たりの負担軽減を図るなど、それぞれの活動に工夫を凝らしてください。もちろん利用会員の理解を得ることが前提ですが、コーディネーターの皆さんの頑張りに期待します。

4月に実施した「ナルクデー2023」の環境美化活動は、本年度活動計画のひとつ「地域密着の貢献活動」を実行する場として、3会場で120名の会員参加のもと実施し、枚方市民にナルクを強くアピールしました。活動中、市民の皆さんから感謝の声かけもいただきました。会員の皆さんの地域貢献に対する熱意に感謝します。

「天の川クラブ」の奉仕活動実績は全国拠点の中でトップの座にあります。本年度も我々は自信を持って活動に邁進しましょう。



◇頑張る庭木手入れ

庭・植木の手入れ CO 角山 正男

2022年度の庭・植木の手入れ活動の実績は、計画500点、実績501点と神業的な成果となりました。各地区コーディネーターの皆さまのご奮闘に感謝申し上げます。

ナルク「天の川クラブ」の時間預託活動の一番の悩みは提供者不足です。庭・植木の手入れ活動も同様で、提供者確保に難渋しています。秋（10月～12月）に年間の60%の利用が集中します。工夫をこらし対応しました。

1. 女性の皆さんの支援

①伐った枝葉の袋詰め②草刈りや片付け等女性の皆さんのパワーが頼りでした。延べ34人・87点の支援を頂きました。

2. 作業の分割

作業の内容等を勘案し作業実施日を2～3回に分割しました。

3. 時期の変更

金木犀は、花が終わるのを待つと12月にすれ込みます。7月までに剪定しておけば開花に支障は無いとの情報を得て、初夏に剪定しました。秋にはキッチリ開花し芳香を振りまきホッとしました。

4. 脚立使用の高木は危険が伴うことからお断りし、低木化することを勧めました。

2023年度に入り昨年度活動された方が退会や体調不良等の連絡が相次いで入りました。会員の皆様をお願いいたします。

初心者の方にも指導いたします。道具が無くてもOKです。

活動継続のため、ご参加をお願いします。



◇カラオケ同好会で歌っています

光明 基司（3地区）

ボランティアに興味があり退職後、ナルクに入会しました。送迎・家事支援を活動していましたが、8年前に大きな手術をして、活動は中断し入退院の繰り返しとなりました。

2年前にカラオケ同好会に参加しました。色んなジャンルの歌を皆さん歌っておられます。私は、演歌一本です。会員さんからテープを頂いたりしながら覚えています。ナツメ口を聴いて懐かしく、思い出しながら練習しています。

現在も、病状には十分気を配りながら、リハビリを週1回、診察は月1回、要介護2の状態です。

病気に負けてはいけなと心に決め、カラオケを歌うことで認知予防にもなると聞いており楽しみで歌っています。

酒は飲めないなのでコーヒーを飲みます。皆さんも一度参加されたらいかがでしょう。楽しいですよ。



筆者 右

◇ウクレレ同好会の活動

リーダー 西村 沢子

ウクレレ同好会に夫婦で入ったのが一年ほど前です。現在9名の会員で月2回、サプリ村野で練習をしています。長くウクレレをやっている方たちが講師となって指導してください。本当に感謝です。

軽く指のマッサージの後、練習を始めます。グループ練習ですので個人のレベルは様々です。前半は指の基礎練習と易しい曲、後半はレベルアップした曲という具合に時間を分けています。

練習の間、弾き方がわからないところや難しい所を個人的に教えてもらいます。このや

り方でビギナーの私でも楽しく練習できています。最初はきれいな音色が出せませんでしたが少しずつコードを覚えて弾ける曲が増えました。うれしいものですね。

認知症予防のために始めたウクレレですが生活に音楽が加わったことで心が豊かになりました。



興味のある方はどうぞ見学にお越しください。

第29回定時総会開催

事務局長 岡本 年昭

2023年度ナルク「天の川クラブ」定時総会が6月8日（木）午後1時より枚方総合文化芸術センター別館メセナホールにて開催され、当日は伏見枚方市長、ナルク本部神野会長等の来賓8名、会員147名の出席のもと、すべての議案について満場一致で承認され、新しい方針に基づき決意も新たにスタートしました。

特に青木代表から「天の川クラブ」として来年は設立30周年を迎えるにあたり、会員の皆さんが営々と築き上げられた伝統や活動基盤をもとに、30周年にふさわしい総仕上げの年として、全員が明るく元気にそして楽しくナルク活動を推進、活動会員の増強、地域に貢献できる活動の推進、事業活動による安定した拠点運営等の方針が示されました。

この方針を受けて、会場全体が内容の認識と共に全員で支え合い組織の永続発展に向けての一体感、前向きな雰囲気が充満したことを強く感じました。

お土産を手に皆さんが談笑しながら帰宅される様子は、「天の川クラブ」の絆が一段と強まった意義ある一日であったことを確認することが出来ました。

定時総会に参加して

國吉 芳江（5地区）

昨年は私用で2部からの参加になりましたが、ものまね歌手のりょうさんのステージが最高でした。私や多くの参加者が盛り上がり、ナルクにはこんな楽しい企画もあるのだなと思いました。

今回は2回目の参加でしたが、来賓には枚方市長をはじめ社会福祉協議会及びひらかた市民活動支援センターの方々の挨拶をお聞きしてナルクの信頼度の強さを感じました。

また議案の審議では大変わかりやすい説明で、よく理解することが出来ました。

私はナルクの会員になり1年半になります。半年前より清掃活動や、事務所当番、家事支援等に関らせて頂いています。

新米の私ですが、神野会長の挨拶の中で、「地域社会に貢献するという理念」に共感しました。来年は30周年とのこと。どんな行事になるのか楽しみにしています。



伏見市長



神野会長



会場風景



会場風景

新運営委員の紹介

内堀 サヨミ (1地区)

7年ほど前、友人のT会員からナルクを紹介していただき入会し、家事支援・施設入居者との話し相手・ひとり暮らしの方との話し相手・地域の清掃等に参加してきました。会報に載っている会員の方々の活動報告に感動していましたが、これからは先輩方のご指導を受けながらお役に立てればと思っています。よろしくお願いいたします



松原 裕次 (2地区)

ナルクに入会して6年になります。これまで主に「庭・植木の手入れ」と「ファミリーポートの屋外活動」に参加してきました。また、昨年からはテニス同好会の世話役を引き継ぎ、毎週水曜日はテニスを楽しんでいます。2年前から世話人会にオブザーバーで参加していました。次回の地区会をどのような内容にするのかとか、次回の原稿の投稿者は誰に依頼するのかとか、簡単には決まらないこともいろいろありました。この度、定時総会で会員の皆様から運営委員に承認して頂きました。今後、少しでも運営委員の役割を果たして行きたいと思っています。宜しくお願い致します。



久我 千穂 (3地区)

先輩からナルクのことをお聞きして入会し、5年になります。今まで活動は細々でしたが、自分にできない家のことを色々支援して頂き感謝しております。この度は思いもよらず運営委員をお受けすることになり、大丈夫かな？と不安ですが、ご指導頂きながら頑張りたいと思っています。よろしくお願いいたします。



岡村 きよみ (6地区)

早いもので入会して8年になります。今までは時間に余裕がなく余り活動できずにいましたが、今回運営委員をお引き受けしたのを機に心機一転!!もっと活動の場を広げて、微力ですが皆様の役に立てるように頑張りたいと思っています。どうぞよろしくご指導お願い致します。



神崎 富貴子 (8地区)

10数年振りに運営委員に復帰いたしました。50代の5年間運営委員を務め自己都合により退任しました。後任の吉野会員に「仕方ないね」と引き受けて頂きホットした事を思い出します。今年度も運営委員の後任探しに苦労されているのを知り、「8地区の皆様に休養させて頂いたお礼の時」との思いでお引き受け致しました。8地区にも活動やイベントに参加されなくても年会費によりナルクを支えて下さる方がおられます。会報手配りはナルクと会員の絆の役割と思い、手渡しに努めています。お世話役の方々と地区の現状を共有しながらナルク運営のお手伝いをしたいと思っています。



中橋 博子 (8地区)

いきがい創造学園でいただいたナルクのパンフレットの時間預託と、「できるときに できることを」のボランティア活動に共感して入会しました。入会后、AGFのボランティア、同好会活動、地区会活動をしてきました。コロナ感染拡大でほぼ3年間活動停止後、今年からの活動再開の年に運営委員になり、神崎さんや新世話人の方々と一緒に楽しい8地区にしていければと思いますので、皆様よろしくお願いいたします。



下村 和夫 (10地区)

枚方市に住んで50年余り、ずっと市外の勤め先で市内の知人は自宅近所に限られていました。丁度コロナで従来の知人達との交流も細って人恋しいそんな折、妻がお付き合いさせて頂いていたナルクの方からお誘いを受け、身近な市内で新しい人達との出会いは有り難い事と入会致しました。会員1年未満の新人ですが、この度早くナルクの事を知り活動に慣れる為には良い事と運営委員を引き受けさせて頂いた次第です。全くの未熟者ですが、少しでも10地区及びナルクの皆様方のお役に立ち、また活動を通じて長年住んだ枚方市にも恩返しになればと願っております。どうぞ宜しくお願い致します。



◇4地区会

- ☆日 時 5月23日(火)
10時30分～14時
- ☆場 所 ふれあいルーム
- ☆参加者 18名
- ☆実施内容
- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
 - ・スマホの便利な使い方 川元会員
 - ・自己紹介 ビンゴゲーム 4地区会サロンの復活・連絡網について



◇8地区会

- ☆日 時 5月17日(水)
10時～13時
- ☆場 所 南部生涯学習市民センター
- ☆参加者 19名
- ☆実施内容
- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
 - ・新会員の紹介
 - ・新運営委員・世話人・連絡員の紹介
 - ・全員でお好み焼きと焼きそば作り
 - ・お楽しみ会(お名前ビンゴ)と全員の近況報告



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動 2023年5月実績 ◇

合計 319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	194 70名	相川 京子 一宮 順世 梅岡 昌美 河合 ハツノ 櫛部 瑞恵 佐野 友保 高附 加智子 角山 カズコ 中嶋 庸子 野口 聖子 福山 佐和子 松村 みや子 門口 よしみ 吉崎 富美子	相澤 三保子 岩坪 千寿子 梅田 壽雄 河上 勲 楠本 和美 澤田 年江 高橋 浩子 徳丸 洋子 中西 昌枝 濱田 孝夫 藤崎 尚子 松本 幸子 山口 祐右子 吉田 佐知子	青木 ヤス子 岩堀 周子 遠藤 智多子 河上 祐子 合田 賢一 柴野 光子 谷垣 孝子 戸出 美穂子 西川 英雄 林 あけみ 藤本 秀子 三坂 詔子 山田 倫子 吉房 勝治郎	東 好秋 上延 淳子 押江 一恵 木村 幸弘 齊藤 緑 下村 和子 谷脇 文江 富平 信行 西川 昌子 東田 幸子 藤原 榮子 森高 輝子 山塚 幸子 四角 利和	井口 保子 内堀 サヨミ 押谷 敏子 久我 千穂 酒田 昌子 平 里美 中馬 妙子 中川 良子 西平 幸恵 泥谷 桂子 前野 みよ子 森脇 富美江 山本 典子 和田 亮吉	
2	送迎	30 6名	池田 美智子 蜂谷 直孝	大久保 講造	川元 大生	澤田 年江	西川 昌子	
8	コーディネート	2 2名	東 好秋	谷脇 文江				
9	事務所当番 事務所作業	93 32名	池上 愛子 岡本 年昭 古布 啓治 竹内 照恵 仁波 正之 牧野 宏治 矢野 紀之	石西 正子 亀田 美穂子 酒井 信弘 土江 幸子 橋本 政喜 三塩 美津江 山田 徹	岩井 美栄子 神崎 富貴子 塩川 暁代 富平 恵理子 濱田 一美 三宅 順子	梅田 壽雄 久世 裕子 柴野 光子 中西 昌枝 広瀬 祥子 宮崎 清志	岡村 きよみ 國吉 芳江 下村 和子 西村 沢子 本多 澄子 向井 範雄	

◇ 奉仕活動 2023年5月実績 ◇

合計 590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	44 22名	相川 京子 上西 由美子 庫本 美弥子 高橋 真弓 吉崎 富美子	相澤 三保子 梅岡 昌美 澤田 年江 谷井 洋子 和田 喜代美	青木 ヤス子 遠藤 育代 塩見 美音子 西平 幸恵	上田 卓是 神崎 富貴子 下家 真由美 野口 佐智子	上西 宏矩 楠本 和美 高附 加智子 泥谷 桂子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	90 19名	東 好秋 古布 啓治 野口 聖子 森本 賢二	上田 卓是 塩見 美音子 濱田 孝夫 吉崎 富美子	梅岡 昌美 高橋 真弓 松原 裕次 吉田 一雄	遠藤 保江 谷井 洋子 三津 輝雄 四角 利和	久我 千穂 中馬 妙子 宮崎 清志
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	60 42名	青木 ヤス子 上延 淳子 影山 信子 國吉 芳江 近藤 秀子 高見 慶子 富平 信行 林 輝子 山田 倫子	明智 千佳 宇仁 義明 加納 勝子 小林 喜枝子 坂本 和子 中馬 妙子 中村 久二子 松村 サヨ子 吉田 千恵子	東 好秋 梅岡 昌美 河上 勲 小林 稔 四方 快枝 辻 洋子 西川 昌子 三津 輝雄	今西 邦弘 遠藤 智多子 川上 一富實 古布 啓治 下村 和子 東平 順子 野口 聖子 山口 祐右子	上田 卓是 押谷 敏子 神崎 富貴子 近藤 輝男 平 里美 東平 守弘 浜田 佳代子 山田 徹
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	56 22名	荒木 裕子 梅田 壽雄 中馬 妙子 前野 みよ子 吉田 一雄	池田 勝代 岡村 きよみ 西尾 千鶴子 三津 輝雄 吉田 佐知子	今井 洋三 川上 一富實 西村 輝雄 宮崎 清志	上田 卓是 川元 大生 蜂谷 照美 向井 範雄	梅岡 昌美 谷脇 文江 蜂谷 直孝 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	340 117名	相澤 三保子 井口 保子 稲寄 則子 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡村 光子 亀田 美穂子 川元 大生 熊岡 浪恵 近藤 輝男 佐々田 雅春 清水 喜久子 高橋 浩子 角山 カズコ 富平 恵理子 中橋 博子 蜂谷 直孝 福山 佐和子 松村 サヨ子 美濃 和香子 森本 賢二 山下 徳子 行元 東洋 吉房 勝治郎	青木 宏平 池上 愛子 井上 行弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 妙子 河合 ハツノ 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 秀子 佐野 友保 下村 和夫 谷脇 文江 角山 正男 中嶋 庸子 西川 昌子 濱田 一美 福山 詰子 松本 幸子 三宅 順子 門口 よしみ 山田 徹 横田 由美子 和田 亮吉	青木 ヤス子 石西 正子 今西 邦弘 宇仁 義明 大地 祐子 岡本 年昭 河上 勲 神崎 正人 合田 賢一 酒井 信弘 澤田 年江 平 里美 中馬 妙子 東平 順子 中谷 泰子 西村 沢子 林 輝子 藤原 榮子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 横山 みゆき	明智 千佳 一宮 順世 植木 美恵子 梅岡 昌美 大谷 和代 奥嶋 寛司 川田 美津枝 久我 千穂 光明 幸子 酒井 靖子 四方 快枝 高石 裕子 塚本 キヨミ 東平 守弘 仲田 ミチ工 仁波 正之 人見 眞佐子 松下 喜久子 三塩 美津江 宮本 利明 山崎 健 山本 美枝子 吉崎 秀子	東 好秋 伊藤 伸枝 上西 由美子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 奥野 忠子 川畑 美恵子 國吉 芳江 小林 久美子 坂田 貴美子 柴野 光子 高橋 保 辻 洋子 徳丸 洋子 中野 英子 野村 文夫 廣田 靖子 松原 裕次 三津 輝雄 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美代子 吉澤 里美

6月の同好会活動内容(222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	ふたりで将棋をしました。	
英会話 16名	4、18日 病院や薬局へ行くロールプレイングや旅行へ行ったメンバーの話を聞きました。	8月6、20日 ふれあいルーム
オー・ジーンズ 名	コロナ禍より実質的に活動を停止してきましたが、6月に解散しました。今までのご支援、ご声援に感謝いたします。ありがとうございました。	
カラオケ 17名	6、20日 毎回参加の方の歌は安定しており、新たに参加された方の曲目には新たな喜びがあり、一般のお客さんの唄には刺激があります。	8月1、15日 カラオケ「エミ」
組みひも 7名	19日 梅雨の晴れ間、暑さに負けず、作品の制作にはげみました。	8月21日 ふれあいルーム
コスモス 7名	10日	
オカリナ 5名	4日 赤い靴 この道 亜麻色の髪の乙女 花の首飾り 赤い花白い花 茶摘みバラが咲いた を練習しました。	8月6、20日 ふれあいルーム
野菊の会 10名	27日 神社に「夏越の祓の幟」が立っています。6月晦日には神事があり、茅の輪めぐりで祓い净めます。6月のお菓子は水無月でした。	
マジック 20名	2、16日	8月4、18日 ふれあいルーム
水切り絵 4名	28日 水切り絵の運営についてお話し合いをしました。	8月23日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	26日 じゃがいもをカットしてスイカのハンコを作り絵手紙にしました。スイカ絵手紙けっこうステキです。	8月28日 ふれあいルーム
ウクレレ 18名	12、23日 雨降りお月さん ルージュの伝言などを練習しました。	8月14、25日 ふれあいルーム
健康麻雀 35名	10、17、24日 楽しむ麻雀と勝つための麻雀。気持ちが交錯している感じです。負けてくやしいと、メンバーはしきりとこぼしています。	8月12、19、26日 ふれあいルーム
卓球 40名	3、10、17、24日 新しく2名の方が入会して下さり、元気に楽しく練習しています。	8月5、12、19、26 サブリ村野
テニス 16名	7、14、21、28日 8月は夏休みで練習は中止します。9月から練習を再開します。	8月は休み
ウォーキング 名	6月は休会でした。	
カワセミ 名	22日、雨天のため、大阪市の上町台地の谷町・高津・寺町散策は中止。 7月は休会	8月24日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 8名	13日 エイジーフリー星が丘8月29、30日 エイジーフリー大和田 8月27日 夏祭りの盆踊りに参加させていただきます。	8月15日 ふれあいルーム
健康体操 7名	13日 8月末までラポールひらかたが空調設備故障のため、休みです。	8月休み ラポールひらかた

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

◇「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
尾上 立美		井関 和子	
	枚方市招堤南町(2)		枚方市村野本町(4)

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
ふれあいの日	第2木曜日	10時～15時	ふれあいルーム

7月 16日以降掲載

28日(金)	2地区会	10時30分～	牧野市民センター
25日(火)	家事支援担当者会議	13時～	サンブラザ生涯学習センター
25日(火)	コーディネーター会	14時30分～	サンブラザ生涯学習センター

8月

7日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
14日(月)	運営委員会	13時30分～	旧メセナ3F第2会議

※ 8月11日(金)～8月16日(水)までお盆休みの為、事務局はお休みです。

(注：ふれあいルーム：ふれあいルーム「天の川」、ラボ：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)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

6月度運営委員会は6月12日(月)に、運営委員25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5月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・4月の入退会者報告について
- ◆2023年5月の収支報告について
- ◆2023年定時総会実施の総括及び反省事項について
- ◆2024年ナルク「天の川クラブ」設立30周年を迎えるにあたって
- ◆「秋のイベント」実施基本案について
- ◆ナルク本部定時総会報告
- ◆お盆休みについて