

〈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.312 2023年8月
会員数674(男243 女431 478世帯)
※6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）

神野会長がご逝去されました



ナルク本部の神野会長が、7月7日、旅先で急性心筋梗塞で急逝されました。

神野会長は2017年5月にナルク会長に就任され、以来6年間、現場重視のお忙しい日々だったと思います。枚方拠点には最近、4月の「ナルクデー」で激励に来ていただき、6月には定時総会にご臨席いただき祝辞を述べてくださいました。「枚方へ行くのが楽しみでねえ」と、いつも親しく話されていたのが懐かしい思い出となりました。

つねに笑顔を絶やさない会長が亡くなられたのは信じがたいことですが、心よりご冥福をお祈りいたします。どうぞ、ゆっくりお休みください。

枚方拠点代表 青木 宏平

神野会長の思い出



定時総会



ナルクデー



ナルクデー



秋のイベント

◇幸せな 60 分 青パト活動

人生の先輩に後押しをされ車の免許を取得したのが 40 才の時、何の取り得もない私に、お役に立てる事があればと。

ナルクの入会のきっかけになったひとつが青色防犯パトロールです、以来約 9 年間続けています。週 1 回、水曜日を決め、目標は月 4 回、ほぼクリア!!

四季折々の草花に心を癒やされ、集団下校時の児童が手を振ってくれたり、すれ違うパトカーが挨拶をしてくれたり、日常では味わう事のない 60 分を過ごさせていただいています。皆さんも機会がありましたら、いかがでしょうか?

少し前の話ですが、強風の日パトロールか

谷脇 文江（2 地区）

ら戻ると前扉に貼っていた防犯ステッカーが 1 枚なくなっていました。その後親切な方が交番に届けてくださりほっとしました。

これからも同乗して頂いている梅岡会員に感謝と共に無事故でパトロールを続けたいと思います。



◇テニス同好会

今年の全仏オープンテニス大会は、ノバク・ジョコビッチ選手（36 歳）の 2 年ぶり 3 度目の優勝となりました。また、錦織圭選手（33 歳）が 1 年 8 カ月ぶりに復帰戦に勝利したとの事。

テニス界では、しのぎをけずってきたロジャー・フェデラー（スイス）が昨年引退し、ラファエル・ナダル（スペイン）も来季の引退を表明した中で、いずれも頑張っしてほしいものです。

後期高齢者に近づくと、どうしても病院に行く回数が増えてしまいます。今年になってから、やたら目に「飛蚊」が現れるので「眼

奥嶋 寛司（8 地区）

科」に行きました。また、耳の聴こえが悪く、ハウリングするので「耳鼻科」へ行きました。お風呂上りや寝起きに、全身が痒いので「皮膚科」へ行きました。

いずれも先生から「加齢」と言われました。

黄色のボールに向かって楽しみながら、この「加齢」と付き合っていきたいと思っている今日この頃です。



◇楽しいオカリナ

ナルクの会員研修でフルートとコカリナの演奏会を鑑賞し、コカリナの演奏者が楽しそうに吹かれる音色に感動を覚えました。主人に話をすると、使用していないオカリナならあると聞いて心躍りました。

家で吹けば近所迷惑になるし、独学は無理かなと思っていたところ、ふれあいルーム利用予定表に「楽しいオカリナ」があり早速、体験し、オカリナの音色に魅了されて参加するようになりました。

先生やほかの会員も親切で、分かりやすく基本を教えていただき、楽しく参加しています。私の目標は一曲マスターすることですが、練習の合間に雑談もあり、リラックスできて

坂田 貴美子（10 地区）

楽しく、普段のストレスが軽減され、癒しの時間となっています。

皆さんについていけるようエンジョイしながら、今の仕事場でサプライズしたいと思っています。これからもよろしくお願いします。



筆者右端

◇会員研修 健康リズム体操に参加して

宇仁 義明（5地区）

7月4日（火）枚方市総合文化芸術センターで、61名の参加で行われました。椅子に座っての体操で効果があるのかの疑念は、始まるとすぐに解消しました。

講師の大阪ガス福祉財団の濱田百合子先生が椅子の座り方（座る位置、骨盤を垂直にしてヘソ下を凹ませ体幹を立てる）を指導して、リズム体操に入りました。

よい姿勢を保ちながら足裏全面を床につける足踏み、つま先、力かたつけ。手を前後に動かし、出した方の手をパー、控えた方をグー。何回か繰り返して

から逆にされると、もう付いていけない。大方の人はできているようです。

休憩後、水戸黄門の「人生楽ありゃ苦もあるさ」の歌に合わせてのリズム体操。

先生のペースに乗り全員が楽しそうに体を動かしています。帰宅後、やり方を忘れても、絵入説明パンフがあります。長さ115

cmの日本手ぬぐいも頂きました。

長いまま、二つ折りで、タオル体操です。これも絵入パンフ付き。楽しく運動量もあるリズム体操でした。



「エイジフリー・ライフ星が丘」の活動開始について

エイジーフリー・ライフ星が丘コーディネーター 門口よしみ

4月から石西会員のあとを引き継いで「エイジフリー・ライフ星が丘」のコーディネーターを担当している1地区の門口です。3年間のコロナ禍もやっと落ち着きを見せています。休止状態だった福祉施設の活動も始まりました。

「エイジフリー・ライフ星が丘」では、5月から「書道」「絵手紙」「ウクレレ」「作品制作」「昔遊び」「菜園」が始まりました。

6月末からは以前の話し相手活動とは少し違う形での「話し相手」が始まりました。これは月曜日から金曜日、PM1時から3時まで施設内で一人の入居者の話し相手や見守りをします。以前、話し相手をして下さった方々に急遽ご協力いただいて活動開始しました。

以前活動して下さった方でまだ連絡の届いていない方もいると思います。事務所までご連絡ください。また経験のない方もぜひご参加をお願いいたします。

なお奉仕活動として8月29日（火曜日）・30日（水曜日）の両日16:30～18:00までの予定で「盆踊り」が開催されます。

※活動の際には名札とエプロンの着用をお願いいたします。

2023年度 枚方市生活支援員養成研修

主担当 近藤 秀子

『あなたの力を地域で活かしませんか！』のキャッチフレーズで毎回呼びかけております「枚方市生活支援員養成研修」が6月22・23日枚方市総合文化芸術センター別館（旧・メセナ）に於いて開催されました。その結果7名の方が修了証を手に入れました。

3年余り続いたコロナによる自粛生活が緩やかになり皆さんの気持ちも前向きに歩み始めているのでしょうか。

今回の受講者は比較的、若い世代の方でした。子供が学校から帰るまでを理由に挙げた方もおられて、このような年齢層の受講は珍しいことでした。

ほとんどの方が家族介護の経験がなく、周りにも認知症の方がいないという環境の方たちでした。それだけに支援員の仕事内容についても「大変な仕事だけれど何とか利用者の気持ちに寄り添って頑張ります！」という切羽つまった雰囲気ではなく、「支援員のお仕事をします」とさっぱりしたものでした。

頼もしいなあと感じました。このように若い世代がどんどん支援活動に関わってくださると超高齢化に向かっている社会の大きな力になります。

支援員登録された皆さんが一日も早く生きいきと活動できる場を見つけて下さることを期待いたします。



ハンドマッサージ活動再開のお知らせ

ハンドマッサージの活動は2011年の東日本大震災後、ナルク宮城拠点を中心とした仮設住宅への支援ボランティアが始まりました。それからは、ひらかた市民活動支援センターが主催する「ひらかたNPOフェスタ（現サブリ村野NPOフェスタ）」と「防災学校」が主な活動です。

コロナ禍でしばらく活動を休止していましたが、7月31日に「ふれあいルーム」で、10月22日（日）に行われる「サブリ村野NPOフェスタ」に備えてハンドマッサージの講習会を実施しました。ハンドマッサージに興味のある方は声をかけてください。

ハンドマッサージ・リーダー 秋山 京子

秋

秋のイベントのお知らせ



日時：10月18日（水）

場所：枚方市総合文化芸術センター別館（旧メセナ）6階

現在、食事や出し物を検討中です。お楽しみに。

実行委員会

◇7地区会

☆日 時 6月27日(火)
10時45分～15時

☆場 所 さだ生涯学習センター

☆参加者 25名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・運営委員会の報告 河合運営委員
- ・会食
- ・落語と相撲甚句
高大家 緑生 紫陽花亭 円公
- ・みんなで歌いましょう マンドリン伴奏 田中会員



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2023年6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	181 67名	相川 京子 石西 正子 押江 一恵 久我 千穂 合田 賢一 柴野 光子 高附 加智子 角山 正男 中橋 博子 野口 聖子 泥谷 桂子 松村 みや子 山田 倫子 吉房 勝治郎	相澤 三保子 一宮 順世 小野 節子 櫛部 瑞恵 古布 啓治 清水 真知子 高橋 浩子 徳丸 洋子 西川 昌子 濱田 一美 人見 眞佐子 松本 幸子 山本 典子 和田 亮吉	青木 ヤス子 岩堀 周子 河上 勲 楠本 和美 酒田 昌子 下家 真由美 谷垣 孝子 富平 信行 西平 幸恵 林 あけみ 藤崎 尚子 三坂 詔子 吉崎 富美子	東 好秋 梅田 壽雄 河上 祐子 國吉 芳江 佐野 友保 下村 和子 谷脇 文江 中川 良子 西邨 幸子 林 輝子 藤本 秀子 森脇 富美江 吉田 佐知子	井口 保子 岡村 きよみ 木村 幸弘 倉本 幸子 澤田 年江 平 里美 中馬 妙子 中西 昌枝 西村 沢子 東田 幸子 藤原 榮子 門口 よしみ 吉田 千恵子	
2	送迎	35 5名	池田 美智子	大久保 講造	川元 大生	林 あけみ	宮嶋 昭一	
8	コーディネート	3 2名	東 好秋	川元 大生				
9	事務所当番 事務所作業	100 32名	池上 愛子 岡本 年昭 古布 啓治 進藤 伊公子 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 竹内 照恵 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	

サプリ村野NPOフェスタのお知らせ

「枚方 NPO フェスタ」は今回から「サプリ村野 NPO フェスタ」に名称が変わります。

ナルク「天の川クラブ」は「夜店遊び」「ハンドマッサージ」で参加予定です。

日時：10月22日(日) 10時～15時

場所：サプリ村野

広報渉外担当 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2023年6月実績 ◇

合計 667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	45 21名	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	一宮 順世 神崎 富貴子 下家 真由美 野口 佐智子	上田 卓是 楠本 和美 高附 加智子 泥谷 桂子	上西 由美子 庫本 美弥子 高橋 真弓 吉崎 富美子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	119 26名	明智 千佳 梅岡 昌美 清水 真知子 野口 聖子 宮崎 清志 四角 利和	東 好秋 遠藤 保江 中馬 妙子 濱田 孝夫 森本 賢二	池田 勝代 古布 啓治 永吉 悦子 松原 裕次 山口 晃	上田 卓是 近藤 秀子 西川 美代子 松村 みや子 吉崎 富美子	植本 壽満枝 塩見 美音子 西邨 幸子 三津 輝雄 吉田 一雄
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	65 36名	明智 千佳 宇仁 義明 河上 勲 近藤 秀子 中馬 妙子 中村 久二子 松葉井 昌代 山本 貴代子	東 好秋 梅岡 昌美 神崎 富貴子 坂本 和子 辻 洋子 西川 昌子 松村 サヨ子	今西 邦弘 遠藤 智多子 國吉 芳江 下村 和子 東平 順子 野口 聖子 三津 輝雄	上田 卓是 影山 信子 小林 稔 平 里美 東平 守弘 林 輝子 山田 徹	上延 淳子 加納 勝子 古布 啓治 高見 慶子 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	50 21名	池田 勝代 川上 一富實 蜂谷 照美 宮崎 清志 四角 利和	井上 行弘 川元 大生 蜂谷 直孝 向井 明美	今井 洋三 谷脇 文江 古武 由紀子 向井 範雄	梅岡 昌美 中馬 妙子 前野 みよ子 吉田 一雄	岡村 きよみ 西村 輝雄 三津 輝雄 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	388 123名	相澤 三保子 井口 保子 井上 行弘 植本 壽満枝 浦口 紀子 岡村 光子 河合 ハツノ 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 坂田 貴美子 四方 快枝 高石 裕子 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中橋 博子 仁波 正之 人見 眞佐子 松下 喜久子 三塩 美津江 向井 範雄 山口 祐右子 山田 倫子 行元 東洋 吉房 勝治郎	青木 宏平 池上 愛子 今西 邦弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 年昭 河上 勲 久我 千穂 合田 賢一 近藤 秀子 佐々田 雅春 清水 喜久子 高橋 保 辻 洋子 中嶋 庸子 西尾 千鶴子 野村 文夫 廣田 靖子 松原 裕次 三津 輝雄 森高 輝子 山崎 健 山本 悦子 横田 由美子 四角 利和	青木 ヤス子 石西 正子 植本 美恵子 宇仁 義明 大地 祐子 奥野 忠子 川田 美津枝 楠本 和美 光明 幸子 齊藤 緑 佐野 友保 下家 真由美 高橋 浩子 角山 カズコ 中谷 泰子 西川 昌子 蜂谷 直孝 福山 佐和子 松村 サヨ子 三宅 順子 森田 由利子 山下 千賀子 山本 美枝子 横山 みゆき 和田 亮吉	明智 千佳 一宮 順世 上西 由美子 梅岡 昌美 大谷 和代 押谷 敏子 川畑 美恵子 國吉 芳江 小林 久美子 酒井 信弘 澤田 年江 下村 和夫 谷井 洋子 角山 正男 仲田 ミチ工 西平 幸恵 濱田 一美 古武 由紀子 松本 輝夫 宮崎 清志 森本 賢二 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 秀子	東 好秋 伊藤 伸枝 上延 淳子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 亀田 美穂子 川元 大生 熊岡 浪恵 古布 啓治 酒井 靖子 塩見 美音子 平 里美 谷脇 文江 東平 守弘 中野 英子 西村 沢子 林 輝子 放示 弘子 三坂 詔子 宮本 利明 山口 紀子 山田 徹 山本 義信 吉崎 富美子

7月の同好会活動内容(225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 3名	20日 3人で将棋をやりました。	9月14日 ふれあいルーム
英会話 17名	2、16日 夏休みの計画の話や、「交通事故にあった場合」のロールプレイングをしました。	9月3、17日 ふれあいルーム
カラオケ 9名	4、18日 雨にも負けず、風にも、冬の寒波にも負けず、梅雨の蒸し蒸し、酷暑にも負けず、おまけに腰痛にも耐え。第1、3火曜日はエミにまっしぐら。	9月5、19日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	10日 久しぶりに新しい組みひもの糸を求めましたので、皆さん気分あらたに制作にはげみました。	9月18日 ふれあいルーム
コスモス 5名	8日 8月はお休みです。	9月9日 ふれあいルーム
オカリナ 6名	2、16日 バラが咲いた みかんの花咲く丘 浜辺の歌 浜千鳥 浦島太郎 村祭り 琵琶湖周航の歌を練習しました。	9月3、17日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	25日 文月も早や下旬。連日の猛暑は老体には堪えます。夏野菜の恵みに支えられ感謝。今日はみんな元気でした。	9月26日 ふれあいルーム
マジック 26名	7、21日 「お椀と玉」「シンブル」「ロープ遊び」を練習。 8月19日に東香里自治会で披露します。	9月1、22日 ふれあいルーム
水切り絵 6名	26日 暑い中、各々好きな作品を作成しました。	9月27日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	24日 面想筆を使って夏の風物詩、空に広がる花火を描きました。	9月25日 ふれあいルーム
ウクレレ 18名	11、28日 大きな栗の木の下で ルージュの伝言などを練習しました。	9月11、29日 サブリ村野
健康麻雀 31名	8、15、22日 初心者クラスで、役満「大三元」が出ました！	9月9、16、23日 ふれあいルーム
卓球 32名	1、8、15日 冷房の効いた部屋で練習。ダブルスのゲームを皆さん元気に楽しんでいます。	9月2、9、16、30 サブリ村野
テニス 16名	5、12、19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。	9月6、13、20、27 春日テニスコート
ウォーキング 11名	20日 高槻市の三好山・摂津峡を歩きました。8月は夏休みです。 9月は滋賀県の高瀬アルプスに行きます。JR京都駅8時集合。	9月21日
カワセミ 名	7月は休会。8月は大阪歴史博物館見学と大阪城西の丸庭園散策。 24日京阪天満橋駅改札口10時。	9月28日
JR旅の会 名	活動なし。	
ゴルフ 名	活動なし。	
盆踊り 21名	11、28日 8月20日 ローズライフくずは 8月27日 エイジーフリー大和田 8月29、30日 エイジーフリー星が丘 盆踊りに行きます。	9月12日 ふれあいルーム
健康体操 名	7月、8月、9月はお休みです。	

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
赤木 都		野村 辰男	枚方市南中振(7)
内村 和久	幹代	大坪 豊	枚方市楠葉中町(1)

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・アダプトー1	第2木曜日・第4土曜日	9～10時	岡東中央公園
クリーン・アダプトー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・アダプトー3	第2火曜日・第4金曜日	9時30分～10時30分	ユウカリ～けやき通り
すこやか広場きょうぶん	平日 (随時1～2時間)	10～12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

8月 16日以降掲載

8月11日(金)～8月16日(水)までお盆休みのため、事務所はお休みです。

9月

4日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
11日(月)	運営委員会	13時30分～	旧メセナ3F第2会議
26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、
ユウカリ：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

7月度運営委員会は7月10日(月)に、運営委員26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6月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・5月の入退会者報告について
- ◆2023年6月の収支報告について
- ◆2024年ナルク「天の川クラブ」設立30周年記念準備実行委員会について
- ◆「秋のイベント」実行委員会及び準備推進スケジュールについて
- ◆枚方市生活支援員養成研修及び会員研修「健康リズム体操」の実施報告
- ◆6月度奉仕活動担当者会議の報告