

〈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.313 2023年 9月
会員数673 (男242 女431 世帯479)
※7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）

元気で長生きするには

私は昭和10年1月24日に生まれましたのでもう88歳、米寿なのです。それで5月に琵琶湖が見渡せる大津プリンスホテルで息子夫婦と孫達を招いて米寿の祝いをしました。

しかし実は私は生まれながらの大偏食で果物、野菜がほとんど食べられないのです。それに当時は運動しないと健康になれないといわれていましたが私はスポーツが嫌いでもっとしていませんでした。ですから子供の時から「お前はすぐ死ぬ」と皆んなからいわれていました。

それなのに、私がこんなに長生き出来て人並以上に元気なのは何故なのでしょう。

それは私には沢山の趣味があってその趣味で活動し続けて来たからだと思うのです。

そうなんです、まず1番目に、子供の頃、金沢のデパートで演奏していたバンドに刺激されてギターを始めたのがきっかけで、昭和32年に大阪の松下電工に入るやいなやスイングアロハというハワイアンバンドを作ってごく最近まで活動していたのです。

2番目に、青春時代、金沢大学に通学していた頃、ダンスパーティがはやりダンスを習った私はその後も踊り続けたのです。そして結婚して家内もダンスが好きでしたから二人で踊り、パーティでデモダンスを踊ったり、公民館でダンスを教えるようになりました。

そして定年後、ダンスが最高の健康法という信念で京阪コミュニティクラブを設立して、毎月メセナひらかたや渚体育館でスイングアロハの演奏でダンスパーティを開催し続けたのです。

3番目に家内が私のスイングアロハの前でフラを踊りたいといい出したので、東京からレファとも子先生を招いてフラダンスを始めましたが折からのフラブームで家内は大阪と東京でフラを踊るようになり、ついには「リリアナニ」という名前をもらってプロになりフラ教室を作ってくごく最近まで活動し続けた

中村 俊夫 （9地区）

のです。

また、以上述べた趣味の他に、マジック、紙でエッフェル塔などの建築物をつくるペーパークラフト、1枚の紙から連なった数羽の鶴を折る連鶴折り紙、三味線、ウクレレ等々、沢山の趣味で活動していたからだと思うのです。

しかし今、これからの私の健康法はカラオケです。カラオケは今、ナルクのカラオケ同好会、松下OBのカラオケ同好会等々、幾つかの会で歌っていますし、家の近くにある4、5軒のカラオケ喫茶、練習用にジャンカラ、時には枚方市総合文化芸術センター等々で家内と一緒に歌っています。そうなんです、カラオケにどっぷりはまっているのです。カラオケは大きな声を出すので高齢者には格好の健康法であり、これだけで元気に長生きできるのです。

前に私は「風の中の自叙伝・素敵に燃えた青春」という本を出しました。この本は今でもアマゾンに注文すれば入手できます。この度この本に似ていますが、以上に述べたようなことを書いた「私の趣味と人生・米寿を迎えた今（24ページA5版、無料）」という小冊子を自分で作っています。

もし興味がある方は先般、事務所に置かせてもらっています。ご自由にお持ちかえり下さい。



◇パソコンサポートの内容

四角 利和 (9 地区)

サポート内容は多種多様ですが、アプリの使い方がわからない、アプリの動作がおかしくなった、メールの受信だけが出来なくなった、インターネットに繋がらなくなった、プリンターが動作しない、画面がロックされ電話しろとのウィンドウが出てきた、新品購入とそのセットアップ依頼、銀行口座から毎月Apple、マイクロソフトから身に覚えのない請求が来る、パソコン立ち上げスピードが遅くなったなど。

この内対策が難しいのは スピードが遅くなる症状。大抵のパソコンは4, 5年使うと立ち上がりが遅くなり4, 5分 あるいはそれ以上かかってしまう。この根本対策は HDD を SSD に交換することですが、費用がかかり(1TB SSDで6000円程度)対応が簡単ではない。

◇コスモス(ひとり暮らしの会)

西浦 節子 (10地区)

コスモスの会は、月1回第2土曜日10時~12時までふれあいルームにひとり暮らしのメンバーが楽しく集まっています。

高齢者のひとり暮らしは、誰もいない家で不安感や寂しさを味わい、テレビをお友達にして暮らしていますが、健康上のこともあり、なかなか地域活動まで至りません。

メンバーは日常生活において外出がままらなくても、出来るだけ月1回は集まって交流をもち、食生活、料理、病気、写経等の情報交換をして皆様の知恵を頂き、自分の生活が

したがって新しくパソコンを買われる場合は何をさておいても記憶装置が SSD(HDDではない)であるものを選ぶことをおすすめします、5年経っても立ち上がりは早いです。

また SOS を出す前に必ずトライしてほしいのは、一度再起動すること、それとエッジかGoogle Chromeの検索欄に症状を入力して対策を確認することで意外とご自分で解決できることがあります。

最後に毎日入ってくるメールには危険なスパムメールや迷惑メールがありますので注意してください。私のパソコンに7月28日で34件、内訳は銀行関連15, アマゾン9, 海外(ポルノ等)7, Rakuten、ETC、えきねっと 各1ですが参考にしてください。これらのメールは絶対に開かないことです。

毎日明るく健康的に、充実して過ごせることを目指しています。

メンバーの中には日本画や、文化的な技量を持った人もおられ、共に研鑽して語り合い、あっという間の2時間です。

LINEもありますが、会うことの楽しさがあります。ぜひお越しをお待ちしております。



◇マジック同好会で1年半の新米です

清水 真知子 (10地区)

入会してすぐ秋の研修旅行に参加しました。食事のあと、和気あいあい先生を囲んで新作のマジックを教えていただき、6月には樟葉北小学校で約30名の児童にマジックを披露する事が出来ました。

終わった後1人の子どもが私の横に来てシャツの裾を引っ張り、小さな声で「また、見たーい」と言ってきました。私自身、何時も発表の後には楽しくて暖かい気持ちになるので、嬉しくて「また、来るねー」と笑顔で答えま

した。

同好会に入会したことで家ではマジックの話題で食卓が楽しく、近所の子ども達には簡単なマジックを披露して喜んでもらっています。

本当に毎日が充実して同好会の日が楽しみです。



◇2地区会

☆日 時 7月28日(金)
10時30分～12時

☆場 所 牧野生涯学習センター

☆参加者 18名

☆実施内容

- ・枚方市出前講座 健康体操
- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・新運営委員の挨拶 松原運営委員
- ・全員の近況報告



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

詳細は折込チラシを参照してください。お楽しみに。

実行委員会

「天の川クリーン&ウォーク」

日 時：10月28日(土) 9時半受付開始 10時～11時

集合場所：イズミヤ裏の天野川堤防上 ※詳細は折込チラシ参照

※雨天の場合は11月4日(土)に順延 担当 四角 利和

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2023年7月実績 ◇

合計 336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	184 64名	相川 京子 池田 勝代 梅田 壽雄 河上 祐子 倉本 幸子 佐野 友保 下村 和子 中西 昌枝 西村 沢子 東田 幸子 本多 澄子 三坂 詔子 山田 倫子	相澤 三保子 井関 和子 江本 恵子 川元 美智子 合田 賢一 澤田 年江 平 里美 中橋 博子 野口 聖子 泥谷 桂子 牧野 栄子 三塩 美津江 山本 典子	青木 ヤス子 石西 正子 岡村 きよみ 久我 千穂 近藤 輝男 柴野 光子 田岡 治子 西尾 千鶴子 濱田 一美 人見 眞佐子 松村 サヨ子 森脇 富美江 吉崎 富美子	東 好秋 一宮 順世 押江 一恵 櫛部 瑞恵 近藤 秀子 清水 真知子 中馬 妙子 西川 昌子 林 あけみ 平野 賀世 松村 みや子 門口 よしみ 吉田 千恵子	井口 保子 岩堀 周子 河合 ハツノ 楠本 和美 酒田 昌子 下家 真由美 中川 良子 西平 幸恵 林 輝子 藤崎 尚子 松本 幸子 山口 祐右子		
2	送迎	51 4名	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	林 あけみ			
8	コーディネート	6 4名	東 好秋	一宮 順世	近藤 輝男	門口 よしみ			
9	事務所当番 事務所作業	95 32名	池上 愛子 亀田 美穂子 酒井 信弘 進藤 伊公子 西村 沢子 牧野 宏治 矢野 紀之	石西 正子 神崎 富貴子 佐野 友保 竹内 照恵 仁波 正之 三塩 美津江 山田 徹	岩井 美栄子 久世 裕子 塩川 暁代 土江 幸子 濱田 一美 三宅 順子	梅田 壽雄 國吉 芳江 柴野 光子 富平 恵理子 広瀬 祥子 宮崎 清志	岡村 きよみ 古布 啓治 下村 和子 中西 昌枝 本多 澄子 向井 範雄		

◇ 奉仕活動 2023年7月実績 ◇

合計 554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	35 20名	相川 京子 上西 由美子 庫本 美弥子 谷井 洋子	相澤 三保子 梅岡 昌美 澤田 年江 西平 幸恵	青木 ヤス子 遠藤 育代 塩見 美音子 野口 佐智子	一宮 順世 大地 祐子 下家 真由美 泥谷 桂子	上田 卓是 神崎 富貴子 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	70 19名	明智 千佳 久我 千穂 野口 聖子 宮崎 清志	東 好秋 古布 啓治 濱田 孝夫 森本 賢二	上田 卓是 塩見 美音子 松原 裕次 吉崎 富美子	梅岡 昌美 谷井 洋子 松村 みや子 吉田 一雄	遠藤 保江 中馬 妙子 三津 輝雄
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	32 30名	青木 ヤス子 宇仁 義明 加納 勝子 坂本 和子 東平 守弘 人見 眞佐子	明智 千佳 梅岡 昌美 河上 勲 四方 快枝 富平 信行 松村 サヨ子	東 好秋 浦口 紀子 國吉 芳江 高見 慶子 野口 聖子 三津 輝雄	上田 卓是 遠藤 智多子 古布 啓治 中馬 妙子 濱田 一美 山田 徹	上延 淳子 押谷 敏子 近藤 秀子 東平 順子 林 輝子 山田 倫子
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	34 19名	青木 宏平 梅岡 昌美 西村 輝雄 宮崎 清志	青木 ヤス子 岡村 きよみ 蜂谷 照美 吉田 一雄	池田 勝代 川元 大生 蜂谷 直孝 吉田 佐知子	井上 行弘 谷脇 文江 前野 みよ子 四角 利和	今井 洋三 中馬 妙子 三津 輝雄
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	383 119名	相澤 三保子 井口 保子 井上 行弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 妙子 河上 勲 久我 千穂 小林 久美子 酒井 信弘 澤田 年江 進藤 伊公子 高橋 浩子 角山 カズコ 中嶋 庸子 西尾 千鶴子 野村 文夫 人見 眞佐子 松下 喜久子 三塩 美津江 向井 範雄 山崎 健 山本 悦子 吉崎 秀子	青木 宏平 池上 愛子 今西 邦弘 宇仁 義明 大地 祐子 岡本 年昭 川田 美津枝 熊岡 浪恵 古布 啓治 酒井 靖子 四方 快枝 平 里美 谷脇 文江 角山 正男 中谷 泰子 西川 昌子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松原 裕次 三津 輝雄 森本 賢二 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 石西 正子 植木 美恵子 梅岡 昌美 大谷 和代 奥野 忠子 川畑 美恵子 栗谷 加代子 近藤 輝男 坂田 貴美子 清水 喜久子 高石 裕子 中馬 妙子 東平 守弘 仲田 ミチエ 西村 沢子 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 三宅 順子 門口 よしみ 山下 徳子 行元 東洋 吉房 勝治郎	明智 千佳 一宮 順世 上西 由美子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 亀田 美穂子 川元 大生 合田 賢一 近藤 秀子 佐々田 雅春 下家 真由美 高木 永子 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 中野 英子 仁波 正之 林 輝子 古武 由紀子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 紀子 山田 徹 横田 由美子 四角 利和	東 好秋 伊藤 伸枝 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 光子 河合 ハツノ 神崎 富貴子 光明 幸子 齊藤 緑 佐野 友保 下村 和夫 高橋 保 辻 洋子 戸出 美穂子 中橋 博子 野口 聖子 泥谷 桂子 放示 弘子 三坂 詔子 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 横山 みゆき

サプリ村野NPOフェスタのお知らせ

日時：10月22日（日）10時～15時 場所：サプリ村野

「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。

広報渉外担当 向井 範雄

8月の同好会活動内容 (224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	17日 3人で将棋をやりました。	10月12、19日 ふれあいルーム
英会話 16名	6、20日 韓国までクルーズしたメンバーの土産話を聞きました。	10月1、15日 ふれあいルーム
カラオケ 3名	15日 酷暑にダウン。外出自粛、体力温存。知らないお客と和気あいあいとデュエットなんぞも。15日は台風で閉店。秋のイベントに出場！	10月3、17日 ふれあいルーム
組みひも 6名	21日 まだまだ暑い日が続いています。作品は暑さのせい、なかなか進みませんが、楽しい一日を過ごしました。	10月16日 ふれあいルーム
コスモス 名	活動なし	10月14日 ふれあいルーム
オカリナ 名	活動なし	10月1、15日 ふれあいルーム
野菊の会 名	活動なし	
マジック 12名	4日 新入会員あり。「お椀と玉」「ひも」「シンプル」の練習をしました。	10月6、20日 ふれあいルーム
水切り絵 6名	23日 可愛い水切り絵ができました。	10月25日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	28日 貝殻を素材に、夏の思い出を表現しました。	10月23日 ふれあいルーム
ウクレレ 9名	25日 1回目はお盆と重なったので、25日の1回のみとなりました。大きな栗の木の下で 切手のないおくりものを練習しました。	10月9、27日 サブリ村野
健康麻雀 25名	12、19、26日 最終日の例会の後、場所を変えて暑気払いをしました。日頃の頑張りに拍手喝采。そして今後の運営について意見交換。	10月14、21、28 ふれあいルーム
卓球 38名	5、12、19、26日 今月はお盆があり参加者は少なかったのですが、変わりなく楽しく練習しました。	10月7、14、28日 サブリ村野
テニス 名	活動なし	
ウォーキング 名	8月は休みでした。9月例会は21日（木）金勝アルプスです。集合はJR京都駅で時刻は8時に変更しますのでご注意ください。	10月19日
カワセミ 17名	24日 猛暑の中、大阪歴史博物館見学と、大阪城西の丸庭園散策。次回は9月28日、平野・町ぐるみ博物館散策。JR京橋駅改札口10時。	10月26日
JR旅の会 30名	19日 米原市醒ヶ井（旧中山道）散策と地蔵川に生息する水中梅花藻見学。酷暑の中での旅となりましたが、全員元気に楽しんで無事に帰りました。	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 51名	22、25日練習 27日エイジーフリー大和田 29、30日エイジフリー一星が丘に盆踊りのボランティアで参加し、盛り上がりました。	10月10日 ふれあいルーム
健康体操 名	活動なし	

【会員研修】 車いす体験講習会

『乗ってみよう・押してみよう・押されてみよう』

日 時：2023年10月11日（水） 13時30分～15時30分

場 所：枚方市総合文化芸術センター1階 創作活動室 1・2

実技指導：枚方市社会福祉協議会ボランティアセンター 森江 良博 氏

※詳細は折込チラシを参照してください。

会員研修 西川 昌子

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介 「天の川」の前月号以降の入会者をご紹介します。
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 和明		小林 春代	
	枚方市招堤南町(2)		枚方市招堤南町(2)

行事予定 定例行事は下記の通りです。各月の該当曜日を確認願います。

アドプト・リバー・N天野川	第1・第3土曜日	9～10時	10月から 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）	10～12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

9月 16日以降掲載

19日(火)	2020年度入会者交流会	13時30分～	ふれあいルーム
21日(木)	2021年度入会者交流会	13時30分～	ふれあいルーム
25日(月)	北河内地区連絡協議会	14時～	寝屋川市エスポアル
26日(火)	コーディネーター会	15時～	ふれあいルーム
28日(木)	2022年度入会者交流会	13時30分～	ふれあいルーム

10月

2日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
10日(火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
11日(水)	会員研修 車いす体験講習会	13時30分～	文化芸術センター
18日(水)	秋のイベント	11時～	旧メセナひらかた6階
28日(土)	天の川クリーン&ウオーク	10時～	イズミヤ裏天野川堤防
31日(火)	奉仕活動担当者会議	13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

8月度運営委員会は8月14日(月)に、運営委員21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7月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・6月の入退会者報告について
- ◆2023年7月の収支報告について
- ◆「天の川クラブ」設立30周年記念行事内容について
- ◆「秋のイベント(10月18日)」実行委員会内容報告について
- ◆2020年度以降入会者交流会の開催について
- ◆7月度コーディネーター会の報告
- ◆北河内地区連絡協議会の開催予定について