

〈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.314 2023年 10月
会員数671 (男242 女429 世帯477)
※8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）

会員相互の情報交換・交流を豊かに

下村 和夫（10地区）

39.8℃！ 今夏7月27日に全国の最高気温が枚方で記録されました。災害級の暑さです。また豪雨・大型台風襲来などと年々厳しい自然環境になってきており、特に私たち高年齢者層にとって、日常生活は勿論のことナルクの諸活動においても厳しい環境になってきております。

私は6月の総会で今年度より10地区の運営委員に選出されたところです。現在諸先輩の方々と10地区の会員相互の情報交換・交流が豊かになることを目指したこれからの地区活動を話し合っているところです。

10地区は「枚方市東部エリア」+αの広い地域で、ここに81名（55世帯）の会員が住んでおられます。いわゆる会員の人口密度はナルク「天の川クラブ」で最も低い地区で、日頃の会員相互の情報交換・交流活動なども地理的に希薄になりがちだと思います。

まして会員の高齢化が進み、この自然環境の厳しさも相俟ってなかなか思うようには活動出来ないことが多くなり、ことに移動を伴う場合には広いエリア故に制約も多くなります。

また、ナルク活動の原点である時間預託活動を通じた相互扶助を活発にするために年に1回の利用・提供という取組もなされていますが、活動は近年低迷しがちとの事です。

当地区においても同じ状況だと思います。その理由は種々あると思いますが、大変広いエリアである事も日頃の交流や活動におおいに影響していることだと思います。

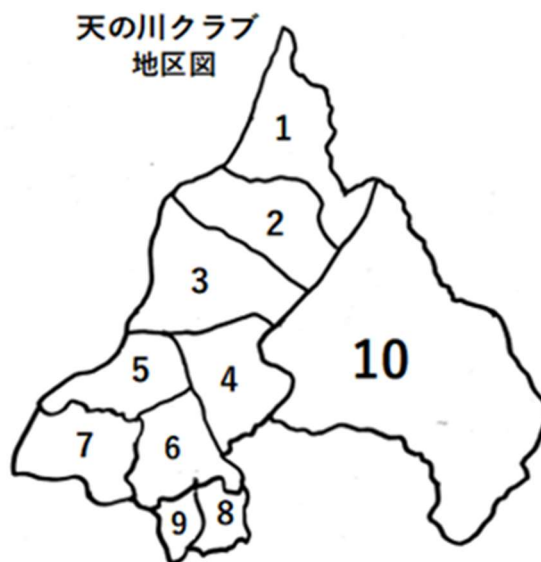
この状況の中で、今年度の活動としては出来るだけ相互の情報交換・交流が図られるよ

うお互いに顔の見える・声の聞こえる10地区を目指して運営して行けたらと思っています。

10月より一部地域でメール便であった会報を手配りに変更いたしました。また12月には交流の場として地区会を企画し、併せてそこに市の出前講座の中から出来るだけ多くの方に興味を持っていただける講座をお願いしたいと市の担当部署の方と相談中です。

さらに、新しい試みとして会報配布に合わせて当地区独自のお知らせを同封して、地区としての情報発信を密にし、気軽に顔を合わせた交流が広域のため難しいという環境を補って行けたらと話し合っているところです。

たとえ距離は離れていても相互に近い10地区を願って、皆様と力を合わせて努力してゆきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



◇ハウスヘルパーのこと

今年度になってからハウスヘルパーへの利用件数が非常に減っています。

会員のより良い日常生活を過ごして頂くためには、不便不具合等を解消する事が早道かと思います。そのために「天の川クラブ」で家事支援、送迎、庭・植木剪定、パソコン等に当てはまらない、なんでも屋＝便利屋的な事が出来るグループを作ろうと、ハウスヘルパーが発足しておよそ20年になります。

しかし、メンバーは実質、私ひとり、もう車のない生活をしており、大きな材料、大きな道具は運ぶことが出来ません。

リーダー 東 好秋

できないことが多くなってきましたが、ハウスヘルパーでできるかできないかと迷うことがある場合は、取り敢えず事務所に電話してください。

できる、できないは当方が判断させていただきます。

DIYなどが趣味で、力になってもらえる会員をお待ちしています。



網戸張替中の筆者

◇水切り絵

この夏は異常の暑さで大変ですが、その上水切り絵の材料である新聞の購読料も値上がりし、年金生活者の私たちにとっては苦しくなります。

最近の若い人達はパソコンやスマホ等で情報を得て紙離れが進んでいるように思いますが、私達は現実を受け入れて頑張っていくしかないようです。

会員の一人の方は今まで豊富な経験をされ、色々なお稽古ごとでもされて、素晴らしい技法で個性的な素敵な作品を創作されます。

他の会員の方々も良い刺激を受けてとても

大谷 和代 (2地区)

頑張っておられますので、これからも各々自分らしい作品を作っていきたいと思っています。

目標を持って皆様と一緒に進んで行きましょう。

興味のある方は是非一度覗いてみてください。お待ちしております。



◇お茶を点てない会員

野菊の会は2011年に始まったと承知していますが、その後間もなく仲間に入れていただき現在に至っています。当時、メンバー9名の内、男性はわたし一人。

茶道を嗜みながら交流を深める会と心得てはいるのですが、甚だ勝手ながら、私は当初からお茶を点てることはせず、点てて頂いた香いお茶と季節きせつの美味しいお菓子を頂きながら皆さんの自然に取り交わされる会話と雰囲気を楽しませて頂くことでお許し願っています。

皆さんが楽しく茶道の所作を練習されるの

上田 卓是 (7地区)

を遠目に拝見していると、私にとってはしばしば新しい発見があります。茶道は長い歴史の上にあるもので実に奥が深いことを逐一気づかされます。日本人の日常生活のいたるところに茶道文化に影響された美しい文化を感じています。

心身状態の許す限り仲間の一員でいられることを願いつつ……



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11月21日(火)・22日(水) 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 FAX 072-846-4001

※ 詳細は10月会報同封のチラシをご覧ください。

研修担当・近藤秀子

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2023年8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	168 75名	相川 京子 池田 勝代 上延 淳子 岡村 きよみ 川元 美智子 國吉 芳江 澤田 年江 平 里美 角山 カズコ 中西 昌枝 野口 聖子 人見 眞佐子 前野 みよ子 三坂 詔子 山本 典子	相澤 三保子 石西 正子 内堀 サヨミ 奥嶋 寛司 木村 幸弘 古布 啓治 柴野 光子 田岡 治子 角山 正男 西尾 千鶴子 濱田 一美 平野 賀世 牧野 栄子 三塩 美津江 吉崎 富美子	青木 ヤス子 一宮 順世 梅田 壽雄 押江 一恵 久我 千穂 齊藤 緑 清水 真知子 高附 加智子 徳丸 洋子 西川 昌子 林 あけみ 藤崎 尚子 松村 サヨ子 森脇 富美江 吉田 千恵子	東 好秋 今西 邦弘 江本 恵子 押谷 敏子 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 下家 真由美 谷垣 孝子 中川 良子 西平 幸恵 林 輝子 藤原 榮子 松村 みや子 門口 よしみ 吉房 勝治郎	井口 保子 岩堀 周子 遠藤 智多子 河上 祐子 楠本 和美 佐野 友保 下村 和子 中馬 妙子 中嶋 庸子 西村 沢子 東田 幸子 本多 澄子 松本 幸子 柳元 尚美 四角 利和		
2	送迎	52 6名	池田 美智子 林 あけみ	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	蜂谷 直孝		
8	コーディネート	3 3名	青木 ヤス子	一宮 順世	近藤 秀子				
9	事務所当番 事務所作業	96 34名	池上 愛子 岡本 年昭 古布 啓治 柴野 光子 東平 守弘 広瀬 祥子 向井 範雄	石西 正子 亀田 美穂子 酒井 信弘 下村 和子 富平 恵理子 本多 澄子 矢野 紀之	岩井 美栄子 神崎 富貴子 佐野 友保 進藤 伊公子 西村 沢子 牧野 宏治 山田 徹	梅田 壽雄 久世 裕子 澤田 年江 竹内 照恵 仁波 正之 三塩 美津江 吉田 弓子	岡村 きよみ 國吉 芳江 塩川 暁代 中馬 妙子 濱田 一美 宮崎 清志		

◇ 奉仕活動 2023年8月実績 ◇

合計 629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 サンボエム エイジフリー星が丘 エバーライフ御殿山	179 33名	相川 京子 石西 正子 梅岡 昌美 近藤 秀子 新堂 美恵子 西平 幸恵 吉崎 富美子	相澤 三保子 一宮 順世 遠藤 育代 澤田 年江 高木 永子 野口 聖子 四角 利和	青木 ヤス子 上田 卓是 押江 一恵 塩見 美音子 高附 加智子 野口 佐智子 和田 喜代美	東 好秋 上西 宏矩 神崎 富貴子 清水 真知子 高橋 真弓 三塩 美津江	井関 和子 上西 由美子 楠本 和美 下家 真由美 永吉 悦子 山口 晃
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	50 17名	明智 千佳 古布 啓治 松原 裕次 吉田 一雄	上田 卓是 塩見 美音子 松村 みや子 四角 利和	梅岡 昌美 谷井 洋子 三津 輝雄	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	49 32名	青木 ヤス子 上延 淳子 加納 勝子 古布 啓治 東平 順子 林 輝子 山田 倫子	明智 千佳 宇仁 義明 河上 勲 近藤 輝男 東平 守弘 松村 サヨ子 吉田 千恵子	東 好秋 遠藤 智多子 神崎 富貴子 近藤 秀子 中村 久二子 三津 輝雄	今西 邦弘 岡村 きよみ 國吉 芳江 坂本 和子 西川 昌子 山口 祐右子	上田 卓是 押谷 敏子 小林 稔 中馬 妙子 野口 聖子 山田 徹
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	26 14名	青木 宏平 谷脇 文江 向井 範雄	青木 ヤス子 西村 輝雄 吉田 一雄	池田 勝代 蜂谷 照美 吉田 佐知子	梅岡 昌美 蜂谷 直孝 四角 利和	川上 一富貴 古武 由紀子
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	325 112名	相澤 三保子 池上 愛子 今西 邦弘 梅岡 昌美 大谷 和代 亀田 美穂子 川畑 美恵子 栗谷 加代子 近藤 輝男 坂田 貴美子 清水 喜久子 高橋 保 角山 カズコ 中谷 泰子 西川 昌子 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 三宅 順子 森本 賢二 山下 徳子 行元 東洋 四角 利和	青木 宏平 石西 正子 植木 美恵子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 河合 ハツノ 川元 大生 合田 賢一 近藤 秀子 佐々田 雅春 下家 真由美 高橋 浩子 角山 正男 仲田 ミチエ 西村 沢子 林 あけみ 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 和田 亮吉	明智 千佳 一宮 順世 上西 由美子 浦口 紀子 岡村 光子 河上 勲 神崎 富貴子 光明 幸子 齊藤 緑 佐野 友保 下村 和夫 谷脇 文江 東平 守弘 中野 英子 仁波 正之 林 輝子 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	東 好秋 伊藤 伸枝 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 年昭 川上 一富貴 久我 千穂 小林 久美子 酒井 信弘 澤田 年江 平 里美 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 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	井口 保子 井上 行弘 宇仁 義明 大地 祐子 奥野 忠子 川田 美津枝 熊岡 浪恵 古布 啓治 酒井 靖子 四方 快枝 高石 裕子 辻 洋子 中嶋 庸子 西川 和恵 蜂谷 直孝 廣田 靖子 松原 裕次 三津 輝雄 森田 由利子 山下 千賀子 山本 美枝子 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 えみふる
サンボエムひらかた

9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 2名	14日 2人で将棋をしました。	
英会話 18名	3、24日 先生が作ったお米を皆に持ってきてくださったので、植物を栽培している人の話とともに盛り上がりました。	11月5、19日 ふれあいルーム
カラオケ 14名	5、19日 芸術の秋、カラオケも芸術だ！ 「秋のイベント」では①済州エアポート（中村会員）②香港（岡本会員）③人魚のように（内田会員）	11月7、21日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	18日 枚方の花火も華やかに終わり、今日は敬老の日のため、静かな教室になりました。	11月20日 ふれあいルーム
コスモス 5名	9日	11月11日 ふれあいルーム
オカリナ 10名	3、17日 村祭り 闘牛士の歌 故郷の人々 虫の声 武田の子守歌などを練習しました。	5、19日 ふれあいルーム
野菊の会 7名	26日 涼風がふいて、やっと一息つきました。今日のお花に矢羽根すすきをかざりました。芸術の秋、おでかけに忙しい日々になりそうです。	11月28日 ふれあいルーム
マジック 22名	1、15日 全員出席で「秋のイベント」の練習をしました。	11月3、17日 ふれあいルーム
水切り絵 6名	27日 ほかほか焼芋、お祭り提灯、ハロウィン 秋らしい作品が出来ました。	11月22日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	25日 残暑のきびしい中を、皆、絵手紙大好き仲間が集まりました。茄子を写生した作品が出来ました。	
ウクレレ 15名	11、29日 「大きな栗の木の下で」「切手のない贈り物」などを練習しました。	11月13、24日 サブリ村野
健康麻雀 27名	9、16、23日 10月より健康麻雀クラスA・Bを併合しました。「健康麻雀」はやっと歩きだしました。一歩、一歩。	11月11、25日 ふれあいルーム
卓球 39名	2、9、16、30日 今日体調が悪く休む方が多かったのですが、参加者全員、休憩をとりながら楽しく練習しています。	11月4、18、25日 サブリ村野
テニス 14名	6、13、20、27日 10月の練習は4、11、18、25日です。時間は10時～12時で、コートは第4です。（18日だけ第2コートです）	11月1、8、15、22、29日 春日テニスコート
ウォーキング 名	9月例会は雨天中止でした。10月例会は京都吉田神社と京都御所を訪ねます。京阪出町柳駅・中央改札に9時30分集合です。	11月16日
カワセミ 19名	28日 残暑厳しい中、大阪平野区・町ぐるみ博物館を散策。10月は26日光善寺界隈散策。京阪光善寺駅改札口前10時。	11月23日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 10名	12日 「秋のイベント」にむけて練習しました。	11月14日 ふれあいルーム
健康体操 名	活動なし	

◇「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
松尾 久美子		枚方市長尾西町 (10)	

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	10～11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	10～11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	10～11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

10月 16日以降掲載

18日 (水)	秋のイベント	11時～	旧メセナひらかた6階
28日 (土)	天野川クリーン&ウォーク	10時～	天野川堤防
31日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラボ4F MR1・2

11月

6日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日 (木)	9地区会	10時20分～	東香里元町自治会館
13日 (火)	運営委員会	13時30分～	ラボ4F MR1・2
20日 (月)	1地区会	10時～	楠葉市民センター
21日 (火)	22日 (水) 生活支援員養成研修	9時50分～	旧メセナ4F
28日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラボ4F MR1・2
28日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラボ4F MR1・2

(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
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

9月11日(月)に開催。運営委員23名が出席。

次の事項を検討し承認されました。

- ◆2023年8月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・7月の入退会者報告について
- ◆2023年8月の収支報告について
- ◆「天の川クラブ」設立30周年記念行事の基本対応について
- ◆「秋のイベント」(10月18日)実行委員会報告及び演目の決定
- ◆赤い羽根共同募金街頭募金の協力依頼について
- ◆会員研修「車椅子講習会」の開催案内について
- ◆新会員交流会の参加申し込み状況について