

〈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.315 2023年 11月
会員数 671(男 242 女 429 世帯 477)
※9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）

ナルクで活動した喜び

東平 守弘（1地区）

65歳で現役を引退し、第2の人生、何かできることはないかと思っていたところ、親しくさせて頂いていた元代表より「生涯学習情報プラザ（きらら）」でスタッフの欠員があるとの紹介があり、ナルクに入会しました。「きらら」は、枚方市の生涯学習市民センターのひとつで、市民の自発的な学習・文化活動を支援し、生涯にわたり学べる環境を提供する事を目的とした場で、2005年より枚方市から運営を受託し、現在も継続しています。

体験ルームではパソコンのミニ体験15講座を市民に提供。受講された高齢者の方からはパソコン操作が分かりやすく喜びを感じていると好評です。

また、センター2階には貸室や枚方市の歴史展示室等があり、学生の方には情報ルームで学習に利用頂くなど、幅広い年齢層の方に活用頂いています。

2011年からは枚方市からの受託事業である「生きがい創造学園」のスタッフも勤めはじめました。

「生きがい創造学園」の講座には年間500名が受講し、卒業時にはもう次年度の講座を検討されたり、作品展を励みに製作される等、楽しめる姿を間近で拝見し手伝いできることは、私にとって何よりの喜びでした。

しかし、2020年、コロナが世界的に流行し蔓延防止対策のため休館となり、2021年に講座終了となりました。沢山の方に楽しませて頂いていた活動だけに非常に残念で、またいつかこういう場を提供できればと願っています。

ています。

入会2年目には運営委員になり、奉仕活動を担当。全くボランティア活動の経験がなく困りましたが、諸先輩方のアドバイスや会員の協力のお陰で、奉仕活動はナルク全拠点の中でトップの活動を今も継続しています。

特に「青色防犯パトロール」は、年間1000時間以上の防犯活動として枚方市から感謝状を頂き、これは私の中で一番の思い出です。

今までは1地区の会員でありながら地区のための活動ができなかったのが、今後は地区の活動に積極的に参加していきたいと思っています。

また、個人的には趣味のペーパークラフトの組み立てや、現役中、全国を営業マンとして訪問した思い出の場所への旅行を計画し、妻と2人仲良く楽しく穏やかに過ごせたらと思っています。

ナルク20周年記念式典全国から1000名



きららスタッフ OBの方



生きがい創造学園 作品展



20周年記念式典(東日本大震災 仙台)

故神野会長を送る会が開催されました

2023年7月7日にご逝去された故神野会長のお別れの会が10月31日（火）、大阪産業創造館でしめやかに執り行われました。会場には全国から百名以上の方が集まり、枚方拠点からは青木代表や司会を務めた三塩会員など10名が参列しました。

会は黙祷で始まり、西村会長の挨拶、野村文夫相談役など4名のお別れの言葉、追悼電文の紹介と続き、故神野会長の足跡の偲ぶメモリアル動画が放映されました。

それからご遺族の挨拶があり、参加者全員が献花をして故神野会長をお送りしました。

事務局 向井 範雄



西村会長



野村文夫相談役



式場風景



献花

◇家事支援

主人の仕事の関係で、倉敷から17年ぶりに帰って来ました。枚方に帰ったらボランティアの活動をしたいと考えていたところ、友達からナルクを紹介され、2年前に入会しました。今は月1回、会報の封入作業と、家事支援をしています。

家事支援は、ひとり住まいをされている2件のお宅でごみ出し、掃除全般、買い物のお手伝いをしています。皆さんきれいにされているので、大したお手伝いをしている訳では

中西 昌枝 （6地区）

ありませんが、喜んでもらっています。早く終わった時は、世間話をして楽しい時間を過ごし、逆に元気をもらっています。

私にも出来るので気軽に一度、家事支援に参加されてはいかがでしょうか。



◇会員研修 車いす体験講習会に参加して 下家 真由美（8 地区）

「乗ってみよう・押してみよう・押されてみよう」のキャッチフレーズで、10月11日（水）枚方市総合文化芸術センターで開催された会員研修に参加しました。

講師は枚方市社会福祉協議会ボランティアセンターの森江良博氏で、参加者は27名でした。講師の福祉施設や病院などでの介護経験や、車いすの話を楽しく聞かせてもらいました。

次に車いすに乗る人、押す人の2人1組になって会場の周りの道を1周しました。坂道、

段差、溝での押し方を体験しました。乗る人の目線にたち、止まりますよ、曲がりますよ、傾けますよ、などの声掛けをすることで恐怖や不安が解消されるということが、実際に乗ってみてよく分かりました。下り坂は押す人が後ろ向きになったり、段差の押し方、止まる時のストッパーなど、危険のないように配慮された実技でした。

笑いあり、驚きあり。とても良い講習を受けさせてもらい、ありがとうございました。



青パトが枚方警察から表彰される

9月24日（日）、岡東中央公園で「天の川クラブ」が他の8団体と共に、青色防犯パトロール活動で枚方警察署長から表彰されました。青パトは2013年から活動を開始し、長年、年間1000時間以上の実績を維持してきました。その活動が評価されたものです。



左から3番目が青木代表



表彰状を受ける青木代表

秋のイベント「オータムフェスタ2023」開催！

事務局長 岡本 年昭

秋のイベントは、コロナの影響で開催できませんでしたが、10月18日（水）に5年振りに枚方市総合文化芸術センター別館（旧メセナ会館）で開催されました。

今年は“みんなで楽しく 広げよう仲間の輪!!”というコンセプトのもとに企画されましたが、当日は天候もイベント開催を祝うがごとくさわやかな秋晴れでご来賓6名（本部3名、交野拠点3名）を含め165名の参加がありました。

青木代表の挨拶、ご来賓の紹介、そして来賓を代表してナルク本部西村順子会長のご挨拶をいただいた後、パフォーマンスとして当クラブの同好会及びサポートの有志によるカラオケやマンドリン、フルート、トランペット、ピアノの演奏、マジック、盆おどり、そして全員で歌う懐かしい曲も含めリコーダーの演奏で楽しい時間でした。

懇親会では、久しぶりの仲間との出会いで地区の枠を越えて歓談されている姿が印象的でした。

最後に豪華な賞品が当たる抽選会で、当選番号が発表されるたびに歓声が上がるその元気さは今後の「天の川クラブ」の活性化に繋がるものと期待します。

全体を通じて会員の皆さんの秋の良き思い出としての一日となり、盛況のうちに終了いたしました。ナルク活動推進の上で一体感が深まり、大変有意義で楽しいイベントであったと思います。



会場風景



カラオケ



マジック



マンドリン演奏



盆踊り



リコーダー演奏

◇3地区会

☆日 時 9月12日(火)
11時10分～14時

☆場 所 割烹「藤」枚方公園

☆参加者 26名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告
青木代表
- ・全員の自己紹介と近況報告
- ・会食・懇談
- ・枚方警察の方による「特殊詐欺対策と交通安全」について



会員研修2023年度「コーディネーター養成講座」のお知らせ

今回、初めて参加の皆さんには修了証書をお渡しします。

日 時：2024年1月22日(月) AM10時～PM3時

場 所：枚方市総合文化芸術センター本館1階 創作活動室1・2

講 師：ナルク会長 西村 順子氏

定員50名 申込締切 2024年1月15日(月)

※詳細は12月会報のチラシ参照。

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9月実績 ◇

合計 330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	201 82名	相川 京子 井関 和子 岩堀 周子 江本 恵子 奥野 勇 神崎 富貴子 倉本 幸子 佐野 友保 下村 和子 谷垣 孝子 中嶋 庸子 西邨 幸子 東田 幸子 藤原 榮子 松村 みや子 門口 よしみ 吉田 佐知子	相澤 三保子 石西 正子 上田 榮子 遠藤 智多子 押江 一恵 木村 幸弘 合田 賢一 澤田 年江 平 里美 中馬 妙子 中西 昌枝 野口 聖子 人見 眞佐子 本多 澄子 松本 幸子 山田 倫子 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 一宮 順世 上延 淳子 岡村 きよみ 押谷 敏子 久我 千穂 近藤 輝男 澤田 良和 田岡 治子 角山 カズコ 西尾 千鶴子 濱田 一美 平野 賀世 前野 みよ子 三坂 詔子 山本 典子	東 好秋 稲寄 則子 内堀 サヨミ 岡本 妙子 河合 ハツノ 櫛部 瑞恵 近藤 秀子 清水 真知子 高橋 浩子 徳丸 洋子 西川 昌子 林 あけみ 藤崎 尚子 牧野 栄子 三塩 美津江 横山 みゆき	池田 勝代 今西 邦弘 梅田 壽雄 奥嶋 寛司 河上 祐子 楠本 和美 酒田 昌子 下家 真由美 竹川 志出子 中川 良子 西平 幸恵 林 輝子 藤本 秀子 松村 サヨ子 森脇 富美江 吉崎 富美子		
2	送迎	25 6名	池田 美智子 宮嶋 昭一	大久保 講造	川元 大生	蜂谷 直孝	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	近藤 秀子			
9	事務所当番 事務所作業	98 37名	池上 愛子 亀田 美穂子 古布 啓治 柴野 光子 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 酒井 信弘 下村 和子 東平 守弘 濱田 一美 三宅 順子 吉田 弓子	梅田 壽雄 久世 裕子 澤田 年江 進藤 伊公子 富平 恵理子 広瀬 祥子 宮崎 清志	岡村 きよみ 國吉 芳江 澤 実千代 竹内 照恵 中西 昌枝 本多 澄子 向井 範雄	岡本 年昭 庫本 方明 塩川 暁代 中馬 妙子 仁波 正之 牧野 宏治 矢野 紀之		

◇ 奉仕活動 2023年9月実績 ◇

合計 649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	43 19名	相川 京子 上西 由美子 澤田 年江 高橋 真弓	相澤 三保子 梅岡 昌美 塩見 美音子 西平 幸恵	青木 ヤス子 大地 祐子 清水 真知子 野口 佐智子	一宮 順世 神崎 富貴子 下家 真由美 吉崎 富美子	上西 宏矩 楠本 和美 高附 加智子	
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	109 23名	明智 千佳 梅岡 昌美 谷井 洋子 放示 貞之	東 好秋 遠藤 保江 中馬 妙子 松原 裕次	上田 榮子 久我 千穂 戸出 美穂子	上田 和明 古布 啓治 野口 聖子	上田 卓是 塩見 美音子 濱田 孝夫	
3	環境美化 アドブトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	49 29名	青木 ヤス子 宇仁 義明 河上 勲 東平 順子 野口 聖子 三津 輝雄	明智 千佳 遠藤 智多子 神崎 富貴子 東平 守弘 濱田 一美 山田 徹	東 好秋 押谷 敏子 國吉 芳江 富平 信行 林 輝子 山田 倫子	上田 卓是 影山 信子 古布 啓治 中村 久二子 松葉井 昌代 山本 貴代子	上延 淳子 加納 勝子 近藤 秀子 西川 昌子 松村 サヨ子	
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	40 18名	青木 宏平 梅岡 昌美 西村 輝雄	青木 ヤス子 岡村 きよみ 蜂谷 照美	池田 勝代 川元 大生 蜂谷 直孝	井上 行弘 谷脇 文江 古武 由紀子	今井 洋三 中馬 妙子	
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	408 137名	相澤 三保子 荒木 裕子 伊藤 伸枝 上西 由美子 梅田 壽雄 大谷 和代 奥野 忠子 河合 ハツノ 川元 大生 熊岡 浪恵 小林 久美子 齊藤 緑 澤田 年江 下家 真由美 高橋 保 辻 洋子 徳丸 洋子 中橋 博子 仁波 正之 濱田 一美 廣田 靖子 放示 弘子 三津 輝雄 森田 由利子 山崎 健 山本 悦子 吉崎 秀子 四角 利和	青木 宏平 井口 保子 井上 行弘 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 きよみ 押谷 敏子 河上 勲 神崎 富貴子 庫本 美弥子 小林 稔 酒井 靖子 塩見 美音子 下村 和夫 高橋 浩子 角山 カズコ 中嶋 庸子 西尾 千鶴子 野村 文夫 林 輝子 福山 佐和子 松下 喜久子 三宅 順子 森本 賢二 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 富美子 和田 亮吉	青木 ヤス子 池上 愛子 今西 邦弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡村 光子 尾上 立美 川上 一富實 久我 千穂 栗谷 加代子 古布 啓治 坂田 貴美子 四方 快枝 下村 美紀 田中 清子 角山 正男 中谷 泰子 西川 和恵 橋本 政喜 泥谷 桂子 藤本 秀子 松原 裕次 宮崎 清志 門口 よしみ 山下 徳子 行元 東洋 吉田 佐知子	明智 千佳 池田 美智子 植木 美恵子 宇仁 義明 大久保 講造 岡本 妙子 加納 勝子 川田 美津枝 楠本 和美 合田 賢一 近藤 輝男 佐々田 雅春 清水 喜久子 平 里美 谷脇 文江 東平 順子 仲田 ミチ工 西川 昌子 橋本 百代 人見 眞佐子 古武 由紀子 松村 サヨ子 宮本 利明 山口 紀子 山田 徹 横田 由美子 吉田 千恵子	東 好秋 一宮 順世 上田 卓是 梅岡 昌美 大地 祐子 岡本 年昭 亀田 美穂子 川畑 美恵子 國吉 芳江 光明 幸子 近藤 秀子 佐野 友保 清水 真知子 高石 裕子 塚本 キヨミ 東平 守弘 中野 英子 西村 沢子 蜂谷 直孝 平野 賀世 放示 貞之 松本 輝夫 向井 範雄 山口 祐右子 山田 倫子 横山 みゆき 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

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 4名	12、19日 2人で将棋をしました。エイジフリー・ライフ星が丘での活動を開始しました。	ふれあいルーム
英会話 15名	15日 米国とケニアの先生が、1か月ほどお里帰りをするので、航空会社の評判や、高騰するエアチケットの話などをしました。	12月3、17日 ふれあいルーム
カラオケ 20名	3、17日 秋のイベント終わり、次はNHKのだ自慢枚方（2024、3、3）挑戦だ。秋のイベント歌唱曲が9月告知と異なったことをお詫びします。	12月5、19日 カラオケ「エミ」
組みひも 7名	16日 キンモクセイの香りが漂う季節になり、組みひものメンバーも秋の色に取り組んでいます。	12月18日 ふれあいルーム
コスモス 5名	14日 いろいろ病気の体験を話し合いました。	12月9日 ふれあいルーム
オカリナ 10名	1、15日 かっこう ちょうちょ ちいさい秋みつけた 少年時代 もみじ 森へ行きましょう 竹田の子守歌 を練習しました。	12月3、17日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	24日 10月は乱れと言い、夏の名残りと、秋、さらに冬の気配が混じった季節です。茶道具も、その日によって、夏の道具も使います。	12月26日 ふれあいルーム
マジック 20名	6、20日 11月に行われる松ヶ丘老人会のイベントの練習と1月の研修旅行の打ち合わせをしました。	12月1、15日 ふれあいルーム
水切り絵 4名	25日	12月13日 ふれあいルーム
絵手紙 7名	23日 爽やかな秋晴れの日の絵手紙教室。栗と秋の花をテーマに描きました。	12月25日 ふれあいルーム
ウクレレ 16名	9、29日 アメイジンググレイス 切手のない贈り物などを練習しました。	12月11、22日 サブリ村野
健康麻雀 20名	14、28日 点数をつけなかったので、和気あいあい楽しくできました。緊張感はなかったかな。	12月9、23日 ふれあいルーム
卓球 27名	7、14、28日 年齢的なことがあるのでしょうか。最近、出席者が少ないです。ボールを追いかけて転ばないように気をつけて練習に励んでいます。	12月2、9、16、23 サブリ村野
テニス 20名	4、11、25日 11月の練習は1、8、15、22、29日。10時～12時で、1、29日は第4コート。8、15、22日は第3コートです。	12月13、20日 春日テニスコート
ウォーキング 8名	19日 京都・吉田山～京都大学～同志社大学を経て京都御所を見学しました。11月例会は赤目四十八滝で、JR京橋駅8時30分集合です。	12月21日
カワセミ 27名	26日 穏やか秋晴れの中、光善寺界隈を散策しました。11月は23日、大阪大川堤・毛馬閘門散策。JR環状線桜ノ宮駅改札口前10時。	12月21日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 24名	16日 第78回コンペが牧野パークゴルフ場にて行われました。今回は3拠点（枚方・交野・寝屋川）合同でした。	
盆踊り 9名	10日 秋のイベントで踊った曲を練習しました。	12月12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
坂下 三佳	誠	枚方市東香里 (9)	吉岡 作奈枝		枚方市中宮東之町 (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。

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

11月 16日以降掲載

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～	ラポ4F MR1・2
28日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

12月

4日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
6日 (水)	10地区会	10時30分～	旧メセナ4F
7日 (木)	8地区会	10時～	ユーカリ
11日 (火)	運営委員会	13時30分～	ラポ3F 研修室1
27日 (水)	事務所納め		

(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

10月度運営委員会は10月10日(火)に、運営委員22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9月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・8月の入退会者報告について
- ◆2023年9月の収支報告について
- ◆「天の川クラブ」設立30周年記念企画実行委員会の議事内容について
- ◆「秋のイベント(10月18日)」のプログラム、準備状況最終確認
- ◆新会員交流会の実施報告
- ◆年末年始休日及びスタッフ会、運営委委員会の実施日について
- ◆9月度コーディネーター会報告