

〈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.316 2023年 12月
会員数 668 (男 241 女 427 世帯 475)
※10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）

私の楽しみ

毎週水曜日は「同好会 テニスクラブ」の練習日です。いつものメンバーでウォーミングアップを兼ねて、サーブ・レシーブからボレーの練習を約30分しています。一巡したら少し休んで試合に入ります。

テニスの楽しみ方は人それぞれです。試合で気持ちよく強く打って決まれば満足という人もいるし、ゆるいストロークでも長いラリーを楽しみたいという人もいます。私は後者で、どんなショットでも返ってくる壁のようなプレーを目指しています。

今、少し気がかりな事があります。参加者が少なく、9月は3人あるいは4人で練習していました。暑さのせいもあると思います。10月は6人、7人で練習ができて、楽しかったです。6人以上いれば、コートに入っていない人もおしゃべりを楽しめます。

さて、私は65才で退職した後、妻の勧めもありスポーツジムに入会して水泳を始めることにしました。これまではラポール枚方の市民プールに月1～2回は行っていたのですが、いつも「クロールでかっこ良く25m泳ぎたいなあ」と思っていました。

ジムでは、初級クロールのレッスンから始

松原 裕次（2地区）

まりました。

バタ足も息継ぎもうまくできず、25m先のゴールになかなかたどり着けません。4種目で一番苦労したのは背泳ぎです。息継ぎがうまくいかず水が鼻に入ってしまう、何度も泳ぎを中断していました。

「ゼイゼイ、ハアハア」レッスン仲間と苦しみながら、気が付けば6年が過ぎ、今では、100m個人メドレー（4種目×25m）がなんとか泳げるようになりました。これからも、テニスと水泳の上達を楽しみたいと思っています。

今年の夏休みに、小学校3年生の孫から「水泳を教えて」と言われたので、時々ジムと一緒に泳いでいます。これも楽しみのひとつです。



春日テニスコート練習風景

◇奉仕活動で健康維持に クリーン・アダプト岡東中央公園

リーダー 國吉 芳江

前任の方から引き継ぎ、早いもので7カ月になります。ナルクの活動をしていると思うのは、たとえ1本のタバコの吸い殻を拾う行動にも社会奉仕に繋がっていると考えれば心が明るくなります。

以前は年間延べ200人も参加者だったとのこと。本当にこの数にはビックリします。

話は変わりますが、ある新聞の4コママンガに高齢者になるとキョウヨウとキョウイクが大事だとの話。つまり今日、何かの用事がある、今日、行くところがある。そういう意味のようです。

年をとるに従って外出がおっくうになりが

ちですが、少しの時間、身体の健康維持のつもりで公園の掃除に参加してみてもいいでしょうか。

楽しいこともあります。それはたまに活動を終えて集まった者でお茶をすることです。雑談に花が咲きます。12月の第4土曜日に今年を締め括る意味でも参加者でお茶をする予定です。皆さんぜひ参加して下さい。



◇ウォーキング 楽しいよ！

川元 大生（4地区）

私が育った田舎は人家が少なく、山、川、田畑ばかりの環境でしたので、山登りをする事に何の興味もありませんでした。この為、学生時代、社会人時代に登った山は、金剛山ぐらいで、愛宕山すら行っていませんでした。

ウォーキングに入会したきっかけは6~7年前ウォーキング年間計画に「吉野山」がありました。吉野の桜は行った事がなかったので、初参加をしました。

しかし、ウォーキングは毎月第3週木曜日で4月中旬の吉野山の桜は殆ど散っていて、奥千本なら、まだ見られるとの助言を得て行程後半は単独行動で奥千本に行った次第です。

メンバーの皆さんは活動的な人ばかりで、雰囲気私に合っていました。加えて、その日のウォーキングの終了解散後に有志だけで、反省会と称する飲み会があり、私にとっては飲み会があった事がウォーキングを現在まで継続している最大の要因だと思っています。活動できる内に、ウォーキングに参加しませんか？



三好山

◇絵手紙とわたし

高木 永子（3地区）

昨年は体調を崩し、ナルク活動を休んで落ち込んでいました。そんな折、励ましの絵手紙が届いたときは嬉しく心が和みました。

7cm×14cmの小さな葉書に描かれた絵手紙ですが、私にとっては最高の贈り物です。

たっぷりと墨を含ませた筆先に神経を集中させて描かれた絵と文字には、相手を想う優しさが溢れていて、大変勇気づけられました。

絵手紙の持つ力強さと素晴らしさを再確認した貴重な体験でした。「ヘタでよい、ヘタ

がよい」をスローガンに毎月第4月曜日の

午後からの集まりです。

機会があれば絵手紙を紹介するナルク活動にも参加して、絵手紙の楽しさと感動を仲間とともに届けたいと思う今日この頃です。



第19回 天野川クリーン&ウォークに参加しました 環境美化主担当 辻 洋子

10月18日（土）に開催された「天野川クリーン&ウォーク」は、天野川再生実行委員会が中心となって平成14年度から毎年実施され「天の川クラブ」も地域貢献活動の一環として参加しているイベントです。

コロナ禍で4年振りの開催でした。枚方市内の多くの企業、市民団体などが参加し約350名の参加者があったと聞いております。「天の川クラブ」からも70名の参加者がありました。

先ず受付をし、ナルクベスト、飲料水、軍手、ごみ袋、そしてトング（火ばさみ）をうけとりました。10時から主催者側の挨拶の後ラジオ体操で準備OKです。

当日は好天に恵まれとても暑かったです。ナルクの幟を先頭にイズミヤ裏からいったん上流の禁野橋を渡り、左岸下流へ向かって「天野川もきれいになったね」とか口々におしゃ

べりしながらごみ収集しました。

ごみは比較的少なくのんびりとウォーキングも楽しめました。年々ごみの量は少なくなっているそうです。毎年美くなる天野川を見ながらきれいな空気を吸って散歩を楽しむイベントが今後も継続されて欲しいです。

今年は参加者に枚方ポイント50点が加算され嬉しかったです。



赤い羽根共同募金ボランティア

宇仁 義明 （5地区）

久しぶりに街頭に立ちました。ナルク会員3名とあと1人。街行く人の関心は薄く、募金してくれた人は20数名で少し残念でした。社協がくれた「身近なボランティア活動」によれば、募金ボランティア活動とは、

- 1 共同募金の趣旨をみんなに伝えること。
- 2 寄付金を集めること。
- 3 寄付金が有効に役立っていることを住民にPRすること。

1と2は理解していたが、3については全く知らなかった。共同募金は目的が知られていない、理解されていないところがあります。理解されれば寄付金が集まるかといえはなんと

も言えませんが。

私たち日本人は寄付の習慣がありません。大阪府は1世帯あたりの寄付金は97円。全国平均は212円。社会福祉協議会が一番頭を悩ませていることと思います。



2023サプリ村野 NPO フェスタ

NPO担当 向井 範雄

サプリ村野NPOフェスタが10月22日（日）に開催されました。好天に恵まれて40団体が参加し、ナルク「天の川クラブ」からはハンドマッサージと夜店遊びで参加しました。

ハンドマッサージは伏見枚方市長を始め、50名に体験してもらい、夜店遊びには80名のチビッコがサメ釣りなどで遊びました。

また、体育館で行われたパフォーマンスのイベントでは、ナルク会員がウクレレを演奏しました。市民にナルク「天の川クラブ」をPRでき、会員同士の絆も深まり有意義な1日でした。



ハンドマッサージ



伏見市長も笑顔でニコリ



夜店遊び



夜店遊び



会場風景



ウクレレ演奏

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地区会

☆日 時：11月9日（木）10時20分～14時

☆場 所：東香里元町会館

☆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
- ・9地区2023年度の活動実績と今後の予定について
- ・講演：「高齢者をねらう悪徳商法撃退術」

講師：枚方市消費生活センター 田中雅代様（消費生活相談員）

- ・オカリナ演奏（5地区向井夫妻） 会食懇親 創作ビンゴゲーム他



会員研修2023年度「コーディネーター養成講座」のお知らせ

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）

今回、初めて参加の皆さんには修了証書をお渡しします。

※詳細は会報のチラシ参照。

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10月実績 ◇

合計 344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	196 71名	相川 京子 池田 勝代 岩堀 周子 河上 祐子 楠本 和美 近藤 秀子 下村 和子 竹川 志出子 中西 昌枝 西村 沢子 人見 眞佐子 本多 澄子 三塩 美津江 山田 倫子 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 井関 和子 上田 榮子 川元 美智子 國吉 芳江 齊藤 緑 新堂 美恵子 中馬 妙子 西尾 千鶴子 野口 聖子 平野 賀世 牧野 栄子 森脇 富美江 山本 典子	浅野 重雄 石西 正子 梅田 壽雄 神崎 富貴子 倉本 幸子 酒田 昌子 平 里美 角山 正男 西川 英雄 林 あけみ 藤崎 尚子 松村 サヨ子 門口 よしみ 山本 義信	東 好秋 一宮 順世 江本 恵子 木村 幸弘 合田 賢一 澤田 年江 田岡 治子 徳丸 洋子 西川 昌子 林 輝子 藤本 秀子 松本 幸子 矢倉 達雄 吉崎 富美子	井口 保子 今西 邦弘 河合 ハツノ 櫛部 瑞恵 古布 啓治 下家 真由美 高橋 浩子 中川 良子 西邨 幸子 東田 幸子 藤原 榮子 三坂 詔子 山口 祐右子 吉田 佐知子		
2	送迎	34 4名	池田 美智子	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子			
8	コーディネート	11 5名	東 好秋	近藤 秀子	角山 正男	人見 眞佐子	松原 裕次		
9	事務所当番 事務所作業	103 34名	東 好秋 梅田 壽雄 古布 啓治 下村 和子 土江 幸子 橋本 政喜 向井 範雄	池上 愛子 岡村 きよみ 酒井 信弘 進藤 伊公子 東平 守弘 本多 澄子 矢野 紀之	井上 行弘 亀田 美穂子 澤田 年江 新明 久美子 富平 恵理子 牧野 宏治 山田 徹	岩井 美栄子 神崎 富貴子 塩川 暁代 竹内 照恵 中西 昌枝 三塩 美津江 吉田 弓子	上田 卓是 國吉 芳江 柴野 光子 中馬 妙子 仁波 正之 宮崎 清志		

◇ 奉仕活動 2023年10月実績 ◇

合計 761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	76 26名	相澤 三保子 上田 卓是 庫本 美弥子 平 里美 西平 幸恵 和田 喜代美	青木 ヤス子 梅岡 昌美 齊藤 緑 田岡 治子 野口 佐智子	秋山 京子 大地 祐子 澤田 年江 高附 加智子 前野 みよ子	石西 正子 大谷 和代 塩見 美音子 高橋 真弓 三塩 美津江	一宮 順世 楠本 和美 新堂 美恵子 辻 洋子 吉崎 富美子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	95 21名	東 好秋 遠藤 保江 谷井 洋子 松村 みや子 四角 利和	上田 榮子 久我 千穂 戸出 美穂子 三津 輝雄	上田 和明 小林 春代 濱田 孝夫 森本 賢二	上田 卓是 古布 啓治 松尾 久美子 吉崎 富美子	梅岡 昌美 塩見 美音子 松原 裕次 吉田 一雄
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	97 80名	青木 宏平 荒尾 忠彦 今西 邦弘 梅岡 昌美 岡本 年昭 川元 大生 櫛部 瑞恵 古布 啓治 佐野 友保 進藤 伊公子 辻 洋子 富平 恵理子 野口 聖子 榎岡 博史 宮崎 清志 山田 倫子	青木 ヤス子 池田 勝代 上田 和明 梅田 壽雄 押江 一恵 神崎 富貴子 國吉 芳江 近藤 輝男 澤田 年江 平 里美 角山 正男 富平 信行 藤崎 尚子 正岡 哲也 森田 由利子 山本 貴代子	秋山 京子 石西 正子 上田 卓是 遠藤 智多子 影山 信子 神崎 正人 小林 喜枝子 近藤 秀子 清水 真知子 高木 永子 東平 順子 仲田 ミチ工 古武 由紀子 松葉井 昌代 山口 祐右子 吉崎 富美子	明智 千佳 井上 逸子 植本 壽満枝 大亀 恵子 河合 ハツノ 木村 幸弘 小林 春代 齊藤 緑 下村 和子 田中 清子 東平 守弘 西川 昌子 放示 貞之 三坂 詔子 山下 徳子 四角 利和	東 好秋 井上 行弘 宇仁 義明 岡村 きよみ 河上 勲 久我 千穂 小林 稔 酒井 信弘 下村 鉄男 中馬 妙子 富田 靖 西川 美代子 前野 みよ子 三津 輝雄 山田 徹 和田 亮吉
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	93 27名	青木 宏平 岩井 美栄子 國吉 芳江 西村 輝雄 三津 輝雄 吉田 一雄	青木 ヤス子 宇仁 義明 澤田 年江 蜂谷 照美 宮崎 清志 吉田 佐知子	東 好秋 遠藤 育代 平 里美 蜂谷 直孝 向井 範雄	池田 勝代 押江 一恵 高附 加智子 前野 みよ子 山口 祐右子	今井 洋三 川上 一富實 西川 昌子 松本 幸子 山本 美枝子
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	400 118名	相澤 三保子 東 好秋 伊藤 伸枝 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 年昭 河上 勲 神崎 富貴子 合田 賢一 近藤 秀子 四方 快枝 高石 裕子 中馬 妙子 東平 守弘 中橋 博子 仁波 正之 林 あけみ 福山 佐和子 松原 靖子 三津 輝雄 森本 賢二 山下 徳子 行元 東洋 吉房 勝治郎	青木 宏平 井口 保子 井上 行弘 宇仁 義明 大地 祐子 奥野 忠子 川上 一富實 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 清水 喜久子 高橋 保 塚本 キヨミ 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 野村 文夫 林 輝子 藤崎 尚子 松原 裕次 三宅 順子 山口 紀子 山田 徹 横田 由美子 四角 利和	青木 ヤス子 池上 愛子 今西 邦弘 梅岡 昌美 大谷 和代 押江 一恵 川田 美津枝 國吉 芳江 小林 久美子 酒井 靖子 下家 真由美 高橋 浩子 辻 洋子 中嶋 庸子 西川 和恵 橋本 政喜 人見 眞佐子 藤本 秀子 松村 サヨ子 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 横山 みゆき 和田 亮吉	秋山 京子 石西 正子 植本 美恵子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 亀田 美穂子 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐野 友保 下村 和夫 谷井 洋子 角山 カズコ 仲田 ミチ工 西川 昌子 蜂谷 直孝 平野 賀世 放示 弘子 松本 輝夫 宮本 利明 山崎 健 山本 悦子 吉崎 秀子	明智 千佳 一宮 順世 上西 由美子 浦口 紀子 岡村 光子 河合 ハツノ 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 平 里美 谷脇 文江 角山 正男 中野 英子 西村 沢子 濱田 一美 廣田 靖子 松下 喜久子 三塩 美津江 向井 範雄 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 富美子

11月の同好会活動内容(297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	16日 ふたりで将棋を行いました。	
英会話 15名	5、19日 「家族や住居」のロールプレイングともみじ狩りの予定などを話しました。	1月7、21日 ふれあいルーム
カラオケ 13名	7、21日 2024年新春カラオケフィーバー、1月2日（火）12時、カラオケ「エミ」昼食会とカラオケまつり。参加費2500円。 参加希望の方090-5162-7151（角山）まで。人数超過の際はごめんなさい。	1月2、16日 カラオケ「エミ」
組みひも 5名	20日 プレゼント用に組みひもを作成しました。	1月15日 ふれあいルーム
コスモス 5名	11日 近況報告に花が咲き、楽しい時間を過ごすことができました。	
オカリナ 9名	5、19日 ゆりかごの歌 もみじ 里の秋 ブラームスの子守歌 七つの子 荒城の月 りんごの唄他エイジフリー星が丘で演奏する曲を練習しました。	1月7、21日 ふれあいルーム
野菊の会 7名	28日 今年はまだ庭にムクドリは来ていない。田舎風の椋鳥は害虫を食べる益鳥だ。霜月は炉開きの時。冬の楽しみが始まる。	1月23日 ふれあいルーム
マジック 22名	3、17日 11月25、26日に行われる桜丘校区一人暮らし老人会を訪問するための練習をしました。	1月19日 ふれあいルーム
水切り絵 5名	22日 来年の干支龍の作品作り。12月1日の作品計画などを話し合いました。楽しみです。	1月24日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	27日 2024年度、辰年の年賀状づくりに知恵をしばって書きあげました。	1月22日 ふれあいルーム
ウクレレ 15名	13、24日 アメージンググレース 切手のない贈りもの 昴 を練習しました。サブリ村野が休館のため、1月8日から15日に練習日を変更しました。	1月15、26日 サブリ村野
健康麻雀 18名	11、25日 点数表の見方を講師の方に丁寧に、詳しく教えていただいております。スキルアップを目指すのはまだまだ時間がかかりそうです。	1月13、20、27日 ふれあいルーム
卓球 40名	4、18、25日 体調の悪かった方も復帰し、参加者が増え大人数で、練習もダブルスの試合も元気に楽しんでいます。	1月6、13、27日 サブリ村野
テニス 32名	1、8、15、22、29日 12月の練習は13、20日です。 時間は10時～12時で、コートは第3です。	1月10、17、24、 31日 春日テニスコート
ウォーキング 17名	16日 紅葉の赤目四十八滝を散策しました。12月は交野山と白旗池に行き、津田駅近くのスパバレイ枚方南で入浴・忘年会の予定。JR津田駅10時集合。	1月18日
カワセミ 33名	23日初冬の中、大阪都島区の大川堤・毛馬閘門散策。12月は21日（第3木曜日）京都疎水～聖護院御殿荘（昼食会）。京阪三条駅改札口前10時。	1月25日
JR旅の会 名	活動なし 12月8日（金）は三重県亀山市の関宿です。	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 9名	14日 12月は11時半からスタート。2024年1月は休み。2月からスタートします。	2月13日 ふれあいルーム
健康体操 40名	7、14、21、28日 手足を動かしながらの脳トレ、そして寝ころんで背骨コンディショニングの1時間です。	1月9、16、23日 ラポール

◇「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
綿谷 由利子		枚方市須山町(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

12月16日以降

27日(水) 事務所納め

1月

4日(木)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
5日(金)	事務所初め		
9日(火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
22日(月)	コーディネーター養成講座	10時～15時	文化芸術センター
30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)

※年末年始休暇 12月28日(木)～1月4日(木)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

11月度運営委員会は11月13日(月)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10月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・9月の入退会者報告について
- ◆2023年10月の収支報告について
- ◆「秋のイベント」の総括について
- ◆「天の川クラブ」設立30周年記念企画実行委員会及び受賞者選考委員会の議事内容について
- ◆10月度奉仕活動担当者会議の報告
- ◆会員研修「コーディネーター養成講座」の実施について