

〈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.317 2024年 1月
会員数664(男 240女 424 世帯 472)
※11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）

設立30周年の新年を迎え

代表 青木 宏平

明けましておめでとうございます。

皆様にはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は4年ぶりに「秋のイベント」を開催しました。会場は満席の盛況で、本部西村会長・平岩副会長が「さすがに枚方拠点は活気がある」と感心されるほど活力に満ちたイベントでした。皆様の積極的な参加に厚く御礼申し上げます。

また5月に実施した「ナルクデー」には伏見枚方市長、神野前会長が激励に来てくださり、会員120名が参加し、10月実施の「クリーン&ウォーク」と共に、環境美化活動で枚方市民に「ナルク」を大いにPRしました。

皆様の地域貢献への熱い思いに重ねて御礼申し上げます。

昨年1月に「天の川クラブ」（楠葉地区）が、永年の環境美化活動による地域貢献で枚方市から「表彰状」を、同9月には「青色防犯パトロール」が、永年の地域貢献で枚方警察署から「感謝状」を頂きました。

お陰様で現在、時間預託活動・奉仕活動ともに計画達成に向けて順調に推移中ですが、コロナ前の元気な活動に戻るべく皆様の一層のご協力を期待します。

「地区会」は「天の川クラブ」の「活動の原点」だと考えています。会員同士の交流が生まれ、絆が深まり、お互いに元気をもらい合ったりで、

活動への機運が高まります。是非、心を寄せ合って「地区会」を大切に育ててください。

「天の川クラブ」の会員平均年齢も78歳になりました。新規会員獲得により、新たな仲間と共に力強く進んで行かねばなりません。会員獲得への積極的取り組みをお願いいたします。

本年、ナルク本部と「天の川クラブ」は共に設立30周年を迎えます。

「天の川クラブ」は6月6日に「記念定時総会と記念式典」を、10月16日に「記念イベント」を計画しています。「ナルクの会員で良かった」と心の底から思える記念行事にしたいと願っています。

また本年の全国統一テーマとして、ナルクが永続的に発展するため昨年本部で結成された発展プロジェクトから答申された「4つの提案」

（1.仲間を増やすナルク 2.会員の繋がりを深め合うナルク 3.信頼できる仲間だからこそこのナルク 4.地域から頼られるナルク）を、それぞれ具体的に推進します。皆様の積極的なご協力をお願いします。

この1年、皆様のご健勝でありますよう祈念し、新年のご挨拶といたします。



◇送迎

月に2～3回、通院や外出時の送迎をしています。会員宅から目的地までの車中は、楽しい世間話の時間です。

30代の後半、何も資格がない私は自分を証明するものの必要性を感じて思いついたのが自動車免許証だったのです。それから数年後、念願のボランティアに参加することが出来ました。

まさかボランティア活動の一環で車を運転する時が来るとは思ってもみませんでした。今は待っていてくださる会員からの「いつも、ありがとう」の言葉に背中を押してもらって

西川 昌子 (5地区)

います。

そして何より「今日は車に乗るんか、気をつけてや」と、家族も協力してくれていることを嬉しく思います。

楽しみながら生きがいのある送迎活動に励みたく思います。



◇3 拠点合同ゴルフコンペ

10月16日に枚方(12名)交野(7名)寝屋川(5名)3拠点合同のゴルフコンペを2年ぶりに牧野パークゴルフ場で開催しました。

当日は秋晴れの好天に恵まれ、金木犀がほのかに香るゴルフ場で、24名全員和気あいあい元気にプレーを楽しみました。

過去の成績では、枚方拠点からは10年前から優勝者が出ていないとのことで、今年こそはと張り切って競技に挑みましたが、残念ながら寝屋川拠点の平嶺勝美氏に優勝をさらわれました。

ゴルフは勝負にこだわらず同伴者との

庫本 方明 (3地区)

会話を楽しみながら、1日プレーをするのが目的と言われていますが、やはり優勝の栄冠があればさらに楽しいゴルフになると思いながら、来年こそはと闘志を燃やしているところです。



◇英会話

第1、3日曜日に、ふれあいルームでケニアとアメリカ出身の先生に教えてもらっています。

ただ英語を習うだけでなく、お国の事情を幅広く話してもらうのが楽しいですね。例えば、私は卵かけご飯が好きですが、ケニアでは、生卵は子どもがお腹をこわした時、吐かせるためだけに食べさせるといった日常のことから、アメリカでは、高校生になるとみな家を出て自立するといった社会的なことまでです。

いま「ダイバーシティ(多様性)」という言

向井 範雄 (5地区)

葉をよく耳にします。世界中の人々が、自分の民族や宗教だけにとらわれず、もっと多様性を理解すれば紛争も減ると思います。

しかし、こんなことを考えるのも、私が平和な日本に住んでいるからかも知れませんね。平和のありがたさ、大切さをつくづく感じます。



第3回「北河内地区連絡協議会」開催

事務局長 岡本 年昭

第3回北河内地区連絡協議会が11月27日（月）寝屋川拠点を幹事役として寝屋川市エスポワールで開催されました。当日は守口拠点が欠席されましたが、ナルク本部から寺井副会長、そして当該の北河内4拠点より計18名が出席され、枚方からは北河内地区担当の青木代表、辻代表代理、岡本事務局長が出席しました。

初めに寺井副会長から、現在本部の体制として西村新会長を中心に発展プロジェクト4項目の推進をはじめ、本部として取り組んでおられる内容や課題についての話があり、引き続き地区担当の青木代表より地区連絡協議会としての共通課題について、拠点の枠を超えた議論を深め有意義な会議となることを期待しますとの話があった。

その後会議では各拠点共通課題である「会員減少への対応」「コロナ禍を越えてのナルク活動の取り組み」等について、活発な意見交換が行われ、各拠点の課題や取り組みについて他の拠点の参考になる事項も多くあり非常に有意義な機会となりました。



2023年度 枚方市生活支援員養成研修を終えて

支援員研修担当 近藤 秀子

11月21日（火）・22日（水）の2日間、旧メセナに於いて実施いたしました。受講者は9名と少数ながら、「介護保険制度の仕組みや生活支援員の仕事を理解することが出来た」との感想を聞くことが出来ました。

この研修は要支援の認定を受けた高齢者に掃除や買い物、調理などの家事支援を行う「枚方市生活支援員」を養成し資格取得して頂くための研修です。

2000年に介護を社会全体で支えましようとした介護保険制度は3年毎の見直しと改正を経て今日に至っています。

高齢化が進むにつれて介護の担い手が不足します。そこで考えられたのが、プロの介護者が担う部分の、要支援1・2の中でも比較的軽度の支援を、元気な高齢者も含めた市民の方にも担って頂く、文字通り社会全体で介護を支えることを目的に制度化されたのが、この「生活支援員制度」です。

少しお手伝いをすると、自立した生活が出来る方々に適切な支援をお届けして健康寿命の延長をめざすのが「枚方市生活支援員」の役割です。

未来の自分たちが安心して暮らせるような社会が続きますように、今一度元気な今の自分が出来ることを一緒に考えてみませんか。

毎年6月と11月、年2回実施します。

ぜひご参加下さい。



◇1 地区会

☆日 時：11月20日（木）

10時～11時40分

☆場 所：楠葉生涯学習センター

☆参加者：24名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」
近況報告 青木代表
- ・1地区の各リーダーについて
- ・環境美化について
- ・楽器演奏 2地区松葉井会員によるマンドリン他



◇8 地区会

☆日 時：12月7日（木）

☆場 所：南部生涯学習センター

☆参加者：18名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」
近況報告 青木代表
- ・手作り料理
- ・ウクレレ伴奏による
クリスマスソング合唱
- ・クリスマスプレゼント交換



◇10 地区会

☆日 時：12月6日（水）

10時30分～13時30分

☆場 所：枚方市総合文化芸術センター

☆参加者：27名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」
近況報告 青木代表
- ・講演：枚方市出前講座
百済寺跡遺跡の話など枚方の歴史
講師：西田秀敏先生（枚方市非常勤嘱託）
- ・自己紹介他



ナルク本部 マスコットキャラクターデザイン募集

発展プロジェクトの一環としてマスコットキャラクターのデザインを募集しています。
応募は事務所へお願いします。応募多数の場合は枚方拠点で1点を選出して本部に応募
します。詳しくは折込チラシをご覧ください。 事務局

合 唱 隊 員 募 集

10月16日（水）に行われるナルク「天の川クラブ」設立30周年記念イベントの
オープニングに出演する合唱隊のメンバーを募集します。

詳しくは折込チラシをご覧ください。

※合唱隊のピアノ伴奏をしていただける人も募集しています。

実行委員長：近藤秀子 担当：神崎富貴子・澤田年江

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2023年11月実績 ◇

合計 429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	282 90名	相川 京子 池田 勝代 岩堀 周子 内堀 サヨミ 奥嶋 寛司 川元 美智子 合田 賢一 酒田 昌子 平 里美 角山 カズコ 中嶋 庸子 西邨 幸子 人見 眞佐子 藤原 榮子 正岡 哲也 松本 幸子 森脇 富美江 山本 典子	青木 ヤス子 井関 和子 上田 榮子 梅岡 昌美 押谷 敏子 木村 幸弘 古布 啓治 澤田 年江 田岡 治子 角山 正男 中西 昌枝 西村 沢子 平野 賀世 本多 澄子 松岡 一恵 三坂 詔子 門口 よしみ 吉崎 富美子	東 好秋 石西 正子 上田 和明 遠藤 智多子 河合 ハツノ 櫛部 瑞恵 近藤 輝男 澤田 良和 高橋 浩子 徳丸 洋子 中橋 博子 野口 聖子 福山 喆子 前野 みよ子 松尾 久美子 三塩 美津江 矢倉 達雄 吉田 佐知子	荒尾 忠彦 一宮 順世 上西 宏矩 岡村 きよみ 河上 勲 國吉 芳江 近藤 秀子 下家 真由美 竹川 志出子 富平 恵理子 西尾 千鶴子 濱田 一美 藤崎 尚子 槇岡 博史 松原 裕次 森高 輝子 山口 祐右子 吉房 勝治郎	井口 保子 稲寄 則子 上延 淳子 岡本 妙子 河上 祐子 倉本 幸子 齊藤 緑 下村 和子 中馬 妙子 中川 良子 西川 昌子 林 あけみ 藤本 秀子 牧野 栄子 松村 サヨ子 森本 賢二 山田 倫子 和田 亮吉
2	送迎	36 5名	池田 美智子	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	川元 大生	近藤 輝男	近藤 秀子		
9	事務所当番 事務所作業	108 33名	池上 愛子 岡村 きよみ 國吉 芳江 下村 和子 東平 守弘 本多 澄子 向井 範雄	井上 行弘 岡本 年昭 古布 啓治 進藤 伊公子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	岩井 美栄子 亀田 美穂子 酒井 信弘 新明 久美子 中西 昌枝 三塩 美津江 山田 徹	上田 卓是 神崎 富貴子 塩川 暁代 竹内 照恵 仁波 正之 三宅 順子	梅田 壽雄 久世 裕子 柴野 光子 土江 幸子 濱田 一美 宮崎 清志

◇ 奉仕活動 2023年11月実績 ◇

合計 637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	70 28名	相川 京子 上西 由美子 近藤 秀子 高橋 真弓 西平 幸恵 山口 晃	相澤 三保子 植本 壽満枝 澤田 年江 中馬 妙子 西邨 幸子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 梅岡 昌美 塩見 美音子 辻 洋子 野口 聖子 和田 喜代美	上田 卓是 大地 祐子 清水 真知子 永吉 悦子 泥谷 桂子	上西 宏矩 楠本 和美 下家 真由美 西川 美代子 松尾 久美子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	97 23名	東 好秋 遠藤 保江 谷井 洋子 松原 裕次 吉崎 富美子	上田 榮子 久我 千穂 戸出 美穂子 松村 みや子 吉田 一雄	上田 和明 小林 春代 野口 聖子 三津 輝雄 四角 利和	上田 卓是 古布 啓治 濱田 孝夫 宮崎 清志	梅岡 昌美 塩見 美音子 松尾 久美子 森本 賢二
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	48 33名	青木 ヤス子 浦口 紀子 國吉 芳江 近藤 秀子 高見 慶子 野口 聖子 山田 徹	東 好秋 遠藤 智多子 小林 喜枝子 齊藤 緑 中馬 妙子 林 輝子 山田 倫子	上田 卓是 影山 信子 小林 稔 下村 和子 富平 信行 松村 サヨ子 米澤 紀代子	宇仁 義明 加納 勝子 古布 啓治 杉原 トモ子 中村 久二子 三津 輝雄	梅岡 昌美 河上 勲 近藤 輝男 平 里美 西川 昌子 山口 祐右子
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	40 13名	池田 勝代 西村 輝雄 三津 輝雄	井上 行弘 蜂谷 照美 宮崎 清志	今井 洋三 蜂谷 直孝 四角 利和	梅岡 昌美 古武 由紀子	谷脇 文江 前野 みよ子
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	382 115名	相澤 三保子 井口 保子 稲寄 則子 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 清水 喜久子 高橋 保 塚本 キヨミ 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 蜂谷 直孝 福山 佐和子 松原 裕次 三津 輝雄 森本 賢二 山下 千賀子 山本 美枝子 吉崎 秀子	青木 宏平 池上 愛子 井上 行弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 年昭 河上 勲 久我 千穂 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 昌子 濱田 一美 藤崎 尚子 松村 サヨ子 三宅 順子 門口 よしみ 山下 徳子 山本 美代子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 石西 正子 今西 邦弘 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 佐野 友保 下村 和夫 竹川 志出子 角山 正男 仲田 ミチ工 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 行元 東洋 吉房 勝治郎	明智 千佳 一宮 順世 植木 美恵子 梅岡 昌美 大谷 和代 押江 一恵 川畑 美恵子 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 平 里美 竜田 清子 東平 守弘 中野 英子 野村 文夫 人見 眞佐子 放示 弘子 三坂 詔子 宮本 利明 山口 祐右子 山田 倫子 横田 由美子 四角 利和	東 好秋 伊藤 伸枝 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 四方 快枝 高石 裕子 谷脇 文江 徳丸 洋子 中橋 博子 橋本 政喜 廣田 靖子 松下 喜久子 三塩 美津江 向井 範雄 山崎 健 山本 悦子 横山 みゆき 和田 亮吉

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

12月の同好会活動内容(319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 名	活動なし	
英会話 16名	17、24日 アメリカのデンバーに里帰りしていた先生が2か月ぶりに帰国されたので、お土産話を聞きました。	2月4、18日 ふれあいルーム
カラオケ 10名	5、19日 「NHK のど自慢 in 枚方」が2024年3月3日（日）総合文化芸術センター本館で開催。ゲストは千昌夫・花※花と決定。私たちは、まず出場申し込みを出し、予選会に出場することにチャレンジします。	2月6、20日 カラオケ「エミ」
組みひも 8名	18日 120回目の練習日。みんなよく頑張りました。	2月12日 ふれあいルーム
コスモス 7名	9日 がんこ寿司で今年最後の集まりをしました。忘年会です。おいしい食事をしながら楽しい話をしました。	2月10日 ふれあいルーム
オカリナ 10名	3、17日 冬景色 愛のロマンス 赤鼻のトナカイ もろびとごそりて 牧人羊を グロリア 聖夜 歓喜の歌などクリスマスソングを楽しく練習。	2月4、18日 ふれあいルーム
野菊の会 6名	26日 この1年、皆さん無事に過ごされた事でしょう。禅語では「無事無事人」があります。無事は、何の小細工もはかりごともしない事。貴人は、あたりまえの事をあたりまえにする事。臭みが抜けるまで厳しい修行を積む事。	27日 ふれあいルーム
マジック 24名	1、15日 今年最後のマジック。お椀と玉 シンプル 指サックなどを練習。	2月2、16日 ふれあいルーム
水切り絵 5名	13日 テーマ「クリスマス」で、トナカイのそりに乗って子供たちにプレゼントを運ぶサンタさん。子供たちが待っていることでしょう。	2月28日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	25日 令和6年1月ふれあいルームギャラリーに絵手紙を飾ることになり、最後のチェックにワイワイと元気あるあるのメンバーで楽しかったです。	ふれあいルーム
ウクレレ 19名	11、22日 22日に第1回「ゆず」発表会を開催しました。曲目はクリスマスソング他です。その後の茶話会も楽しかったです。	2月12、23日 サブリ村野
健康麻雀 24名	9、23日 9日に忘年会があり、成績上位3名が発表されました。先生からはみんなこの1年の上達がすごいとほめて頂きました。	2月10日 ふれあいルーム
卓球 49名	2、9、16、23日 今年はいろいろな事があった1年でしたが、年末にはほぼ全員参加の忘年会をする事ができ、来年が楽しみです。	2月3、10、17、24 サブリ村野
テニス 11名	13、20日 1月の練習は10、17、24、31日です。時間は10時～12時で、コートは第3コートです。	2月7、14、21、28 春日テニスコート
ウォーキング 17名	21日 津田駅から白旗池まで登り、機物神社参拝後、枚方駅近くで忘年会を実施。1月例会は仁和寺八十八ヶ所霊場めぐりで、京阪三条駅改札に9時半集合。	2月15日
カワセミ 47名	21日 厳しい寒さの中、京都三条駅より疎水・聖護院まで散策。聖護院御殿荘にて昼食会。1月休会です。	2月23日
JR旅の会 26名	8日 旧東海道の亀山市・関宿へ。小春日和の中、ゆっくりとローカル線の旅。昔ながらの街並みをのんびりと散策、楽しい旅でした。	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 13名	12日 新年は2月から開始します。会員募集のチラシを入れています。ご覧ください。	2月13日 ふれあいルーム
健康体操 16名	8、19日 急に寒くなって身体も硬くなっていたのが、体操を終えれば軽くなっていました。	2月6、13、20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はいませんでした。

氏 名 (敬称略)	住 所 ()地区番号	氏 名 (敬称略)	住 所 ()地区番号

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・アダプター1	第2木曜日・第4土曜日	10～11時	岡東中央公園
クリーン・アダプター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・アダプター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
広場さびり(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

1月 16日以降掲載

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
25日 (木)	5地区会	11時30分～	割烹「藤」
29日 (月)	6地区会	12時～	割烹「藤」
30日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラボ4F MR1・2

2月

5日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
6日 (火)	3地区会	11時50分～	「大屋」
13日 (火)	運営委員会	1時30分～	ラボ4F MR1・2
27日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラボ4F MR1・2
29日 (木)	2地区会	11時30分～	かごの屋くずは店

(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

12月度運営委員会は12月11日(月)に、運営委員25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11月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・10月の入退会者報告について
- ◆2023年11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及び受賞者選考委員会の議事内容について
- ◆2024年度定時総会議案書作成スケジュールについて
- ◆第3回北河内地区連絡協議会の報告
- ◆11月度コーディネーター会の報告
- ◆会員研修「コーディネーター養成講座」の実施について