

〈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.318 2024年 2月
会員数662 (男 239 女 423 世帯 470)
※12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）

ナルクでの活動

今年はナルク設立 30 周年になります。設立当初からの会員ですが当時ナルク活動には全く関心が無く、現役を退いた後の毎日の生活パターンは、日曜日を除いて週3日の仕事のほかゴルフ・麻雀・カラオケ・飲み会等多忙な日々を送っていました。

そんな時、妻から「日曜日が空いているのであれば、ナルクが子育て支援活動している「志希自然小学校」（注 1）へ参加してはとの勧めがあり、月2回程度であればと、2000年2月から既に活動をしていた3～5名の会員と一緒に、初めてナルクのボランティア活動に参加することになりました。

支援当初は、生徒と親御さんを含め30余名の参加があり、畑仕事の他昼食時に収穫した無農薬野菜の味噌汁、育てたケナフでの和紙作りや蕎麦の実を粉にしてそば打ち、よもぎ餅つき、藍や月見草による染色、正月のしめ縄作り、炭焼き体験など多彩な授業のほか、遠足、七夕祭り、クリスマス会など賑やかな活動があり、子ども達や親御さん達との交流を楽しみながら生き甲斐を感じるボランティア活動でした。

その活動も10数年経過し、社会の意識が変化してきたのでしょうか、畑作業より塾や部活等が優先されるようになり参加者も減り2011年度には在籍1名の生徒の卒業を機に支援活動を終了することになりました。

その他の活動としては、当時は年齢も若く力仕事も特に苦にならず、天野川の清掃作業や各種の記念行事へ積極的に参加し楽しくナルク活動をしてきました。

またスタッフ活動としては、現役での経験

庫本 方明 （3地区）

を活かし、拠点経理業務を担当しながらナルク会計の標準マニュアル作りや PC によるナルク会計システムの構築に携わり、完成後は全拠点への普及活動など本部の協力を得ながら実施してきました。

「天の川クラブ」代表就任を機に、経理業務を退き、代表退任後は顧問、監査を担当して現在に至っております。また3地区では世話人代表として20年間お世話させていただきました。

体力気力の衰えが目立つ今日この頃ですが、今後は会員の皆様のご支援をいただきながら心身共に健康を維持してナルク活動に少しでも貢献できるよう、努力してまいります。

（注 1）光善寺の有志の方が、ご本人の2,000㎡の畑を提供され、幼児から熟年までの親や近所の住民も含めた人々が一つの家族のように集まって種まきから収穫までの農作業を行い、子ども達が自然を切り開く知恵や体力を作り、自分の分担と責任を果たせる人、自然の恵みに感謝する素直な心を持つ人に育ってくれることを願って活動するグループで、別名「志希自然の里」



◇子育て支援

奉仕活動の子育て支援は、ファミリーポートひらかた・広場さぷり・きょうぶんの3施設で行っています。何れも市から委託されている未就園児に対する地域の子育て支援施設です。

支援の内容は、施設により多少異なりますが、「広場さぷり」は兄弟児参加の際に下のお子さんの見守りやお母さん向けの講座時の託児1時間です。

「おはよう」の声かけに恥ずかしげに顔を合わせるお子さんが、帰るときは笑顔で「バイバイ」と手を振ってくれる時は、心温まる癒やしにもなっています。しかし、コロナ禍で支援活動の中断があり、再開時には支援者側の高齢化もあり、支援者が激減しています。

◇「健康麻雀」楽しんでいます

毎月第2、4土曜日の午後ふれあいルームで健康麻雀を楽しんでおります。

メンバーは24名です。当初は希望者が多くてご迷惑をおかけしましたが現在ではLINEで参加者を募り、スムーズに運営しています。

「麻雀」って、頭の体操？ 指の体操？ 老化防止になるかもしれないということで始めてもう4年になります。

指導の方がマージャンの「マの字」も知らないそして牌を触ったこともない超初心者にゲームのノウハウなど教えて頂き今日があり

◇ナルク卓球同好会

毎週土曜日の午前中、サプリ村野において10人前後のメンバーで卓球を楽しんでいます。

卓球は、老化による瞬発力や反射神経の低下を抑えつつ、認知症予防にも役立つ手軽なスポーツですが、ご多分に漏れず我ら同好会メンバーも高齢化が進み、歳を忘れて頑張り過ぎによるケガは最大の心配事です。そのため準備運動のラジオ体操と足・首のストレッチは毎回欠かさず、無理のない範囲で活動しています。

一部屋2台の卓球台を用いた通常の練習パターンは、最初の約1時間は自由練習、その

広場さぷり担当 植本 壽満枝

私も約14年間関わってきましたが、体力的に厳しい状況です。

施設からは、「転入者が多く実家が遠い人も多いので、ナルクとの関わりで異世代交流も出来て嬉しく思っています」との声も聞いています。

将来を担う子ども達のために、地域貢献の一環として継続する事を願うばかりです。子育て支援活動に皆さんの力を是非活かして欲しいです。



辻 洋子（3地区）

ます。会の雰囲気もとても明るくて2時間はアツと言う間です。

今後もコツコツと継続していくことがより一層楽しめ、上達の道だと思っています。

何といってもゲームなのでやはり勝ちたい！これが老化防止（脳トレ）につながって行くことでしょう。



濱田 孝夫（6地区）

後の2時間弱は全員参加によるダブルス・ペアマッチ方式で、出来るだけ多くの人とペアを組める様にしています。

サプリ村野は冷暖房完備で駐車場・駐輪場も空いていますので、気候のよい時節はもとより、とくに酷暑期や極寒期でも避暑や避寒を兼ねて卓球同好会に参加してみませんか？



筆者後列右から2人目

◇5地区会

☆日 時：1月25日（木）11時30分～14時

☆場 所：割烹「藤」

☆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
- ・新世話人紹介等 川上世話人代表
- ・運営委員会の報告 平 運営委員
- ・懇親会 赤川さんの腹話術



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2023年12月実績 ◇

合計 305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	170 62名	相川 京子 石西 正子 江本 恵子 川元 美智子 近藤 輝男 下家 真由美 中馬 妙子 中西 昌枝 野口 聖子 藤本 秀子 松本 幸子 門口 よしみ 吉崎 富美子	青木 ヤス子 一宮 順世 岡村 きよみ 櫛部 瑞恵 齊藤 緑 下村 和子 角山 正男 西川 昌子 林 あけみ 藤原 榮子 三坂 詔子 矢倉 達雄 吉田 佐知子	東 好秋 岩堀 周子 奥嶋 寛司 楠本 和美 酒田 昌子 平 里美 徳丸 洋子 西平 幸恵 東田 幸子 本多 澄子 三塩 美津江 山口 祐右子	井口 保子 上田 榮子 押江 一恵 國吉 芳江 佐野 友保 田岡 治子 中川 良子 西邨 幸子 人見 眞佐子 前野 みよ子 三津 輝雄 山田 倫子	井関 和子 梅田 壽雄 河上 祐子 古布 啓治 澤田 年江 竹川 志出子 中嶋 庸子 西村 沢子 藤崎 尚子 正岡 哲也 森脇 富美江 山本 典子
2	送迎	34 7名	池田 美智子 宮嶋 昭一	大久保 講造 蜂谷 直孝	川元 大生	西川 昌子	林 あけみ
8	コーディネート	2 1名	西川 昌子				
9	事務所当番 事務所作業	99 32名	池上 愛子 岡村 きよみ 國吉 芳江 進藤 伊公子 土江 幸子 牧野 宏治 山田 徹	石西 正子 岡本 年昭 古布 啓治 新明 久美子 東平 守弘 三塩 美津江 吉田 弓子	岩井 美栄子 亀田 美穂子 塩川 暁代 平 里美 富平 恵理子 宮崎 清志	上田 卓是 神崎 富貴子 柴野 光子 竹内 照恵 仁波 正之 向井 範雄	梅田 壽雄 久世 裕子 下村 和子 中馬 妙子 本多 澄子 矢野 紀之

◇ 奉仕活動 2023年12月実績 ◇

合計 621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	44 20名	相川 京子 上西 宏矩 清水 真知子 泥谷 桂子	相澤 三保子 上西 由美子 下家 真由美 藤井 史子	青木 ヤス子 大地 祐子 田岡 治子 松尾 久美子	一宮 順世 楠本 和美 高橋 真弓 松永 紀美子	上田 卓是 澤田 年江 中川 良子 吉崎 富美子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	87 16名	東 好秋 古布 啓治 松原 裕次 四角 利和	上田 榮子 中馬 妙子 三津 輝雄	上田 和明 野口 聖子 宮崎 清志	上田 卓是 濱田 孝夫 森本 賢二	遠藤 保江 松尾 久美子 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	58 38名	青木 ヤス子 浦口 紀子 河上 勲 古布 啓治 平 里美 中村 久二子 人見 眞佐子 山田 徹	東 好秋 遠藤 智多子 神崎 富貴子 近藤 輝男 辻 洋子 西川 昌子 松村 サヨ子 山田 倫子	上田 卓是 大音 正明 國吉 芳江 近藤 秀子 東平 順子 野口 聖子 松本 輝夫 山本 貴代子	宇仁 義明 押谷 敏子 小林 喜枝子 齊藤 緑 東平 守弘 浜田 佳代子 三津 輝雄	梅岡 昌美 加納 勝子 小林 稔 杉原 トモ子 富平 信行 林 輝子 山口 祐右子
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	44 18名	池田 勝代 川元 大生 蜂谷 直孝 吉田 一雄	井上 行弘 谷脇 文江 古武 由紀子 吉田 佐知子	今井 洋三 中馬 妙子 前野 みよ子 四角 利和	梅岡 昌美 西村 輝雄 三津 輝雄	岡村 きよみ 蜂谷 照美 宮崎 清志
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	388 122名	相澤 三保子 池上 愛子 今西 邦弘 梅岡 昌美 大谷 和代 押江 一恵 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐野 友保 下家 真由美 高石 裕子 塚本 キヨミ 東平 守弘 中嶋 庸子 西川 昌子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 古武 由紀子 松本 幸子 三宅 順子 森本 賢二 山田 徹 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 亀田 美穂子 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 下村 和夫 高橋 保 辻 洋子 徳丸 洋子 仲田 ミチエ 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 放示 弘子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 紀子 山田 倫子 横田 由美子 和田 亮吉	明智 千佳 一宮 順世 上西 宏矩 浦口 紀子 岡村 光子 河合 ハツノ 神崎 富貴子 合田 賢一 近藤 秀子 四方 快枝 下村 和子 高橋 浩子 角山 カズコ 戸出 美穂子 中野 英子 野口 聖子 林 あけみ 藤崎 尚子 松下 喜久子 三坂 詔子 宮本 利明 山口 祐右子 山本 悦子 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 河上 勲 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 柴野 光子 進藤 伊公子 谷脇 文江 角山 正男 富平 恵理子 中橋 博子 野村 文夫 林 輝子 藤本 秀子 松原 裕次 三津 輝雄 向井 範雄 山下 千賀子 山本 典子 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 國吉 芳江 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 平 里美 中馬 妙子 藤後 富美子 中川 良子 西尾 千鶴子 橋本 政喜 人見 眞佐子 藤原 榮子 松村 サヨ子 美濃 和香子 森田 由利子 山下 徳子 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

1月の同好会活動内容(204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	7、21日 12月の宿題だった今年の3つの願いを皆が発表し、ケニアに里帰りしていた先生のお土産話を聞きました。	3月3、17日 ふれあいルーム
カラオケ 16名	9、16日 一時代を画した歌手が相次いで亡くなりました。昭和は遠くなりになり。 「のど自慢 in 枚方」の予選出場者発表は2月20日。結果は如何に。	3月5、19日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	15日 新年を迎え、気持ちも新たに始めました。	3月18日 ふれあいルーム
コスモス 6名	13日 久しぶりに会い、お正月のできごとなどを話し合った。	3月9日 ふれあいルーム
オカリナ 4名	7日 お正月なので、「一月一日」「いのちの歌」「愛のロマンス」を練習しました。	3月3、17日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	23日 1月1日に地震があった。人智を超える事があると、自分は無力を感じ、時間が止まったように思う。ここに親愛なる普賢菩薩は急ぎ白い象に乗り現地にかけつけたに違いない。それは救援隊の姿に重なる。	3月26日 ふれあいルーム
マジック 19名	5、19日 「お椀と玉」「シンプル」の練習をしました。	3月1、15日 ふれあいルーム
水切り絵 4名	24日 新しい年を迎えて、今後の予定等話し合いました。新しいテーマは何にしようかなあ！	3月27日 ふれあいルーム
絵手紙 9名	22日 今日はレンコンを持ち寄り、色とりどりのスタンプを押し、今年の目標を書いて楽しみました。	3月24日 ふれあいルーム
ウクレレ 15名	11、22日 コンドルは飛んでいく カイマナヒラ アメイジンググレイスを練習しました。	3月11、22日 サブリ村野
健康麻雀 24名	13、27日 新年早々、3卓で皆でいっしょうけんめい！ 今年はもう一段階スキルアップをめざします。	3月9、23日 ふれあいルーム
卓球 23名	6、13、27日 新年を迎えていつもの様にラジオ体操で体をほぐし、練習の後ダブルスの試合を楽しんでいます。	3月2、9、23日 サブリ村野
テニス 27名	10、17、24、31日 2月の練習日は7日、14日、21日、28日です。時間は10時～12時で、コートは第3コートです。	3月13、20、27日 春日テニスコート
ウォーキング 名	1月18日 1月例会は雨天中止。2月例会は霧氷の金剛山に登ります。アイゼンを使用し、片道2時間のコースです。京橋駅7時30分集合です。	3月21日
カワセミ 名	1月は休会。2月は22日淀の河津桜鑑賞。京阪駅改札口10時。	3月28日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 名	活動なし	
健康体操 27名	9、16、23日 23日は肩甲骨を中心に首、肩、手足の筋力トレーニングをし、動かし終わったら身体も軽くなりました。これで極寒も乗り越えられそうです。	3月5、12、19日 ラポールひらかた

◇「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	
村上 美香		枚方市牧野北町(2)		堂下 朗		枚方市香里ヶ丘(6)	

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(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

2月 16日以降掲載

27日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2
29日(木)	2地区会	11時30分～	かごの屋くずは店

3月

4日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
5日(火)	4地区会	12時～	大屋
11日(月)	運営委員会	1時～	ラポ4F MR1・2
19日(火)	臨時スタッフ会	10時～	ふれあいルーム
21日(木)	北河内連絡協議会	14時～	四条畷市民総合センター
26日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
26日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2
27日(水)	8地区会	10時～	ユーカリ
29日(金)	7地区会	12時～	大屋
30日(土)	1地区会	10時～	楠葉市民センター

(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

1月度運営委員会は1月9日(火)に、運営委員23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12月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・11月の入退会者報告について
- ◆2023年12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
の議事検討内容について
- ◆2024年度の運営委員退任、新任候補者について
- ◆2024年度「情報プラザ」運営受託について
- ◆能登半島地震見舞いについて

発行：NALC「天の川クラブ」 編集者：向井 範雄・仁波 正之 発行責任者：青木 宏平