

〈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.319 2024年3月
会員数657(男236女421 世帯469)
※1月末現在

ボランティアの
ご利用申込は お早めに！
N A L C 「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）

健康寿命を長くする

「健康寿命：健康上の問題で日常生活に制限がない期間」「平均寿命：生まれてから亡くなるまでの平均的な期間」ですが、平均寿命よりも健康寿命を長くする事が大切です。俗に言う「ピンピン コロリ」が理想。

[健康寿命を長くする]という文言で Web 検索したら、色々なサイトで解決策を記しています。

代表的な解決策には、どのサイトも、「さまざまな食品をバランスよく摂取する」「適度な運動を習慣にする」その他数項目が列記されています。

各種サイトの中で私が注目した記事がありました。

『高齢者が健康寿命を長くする秘訣は《生きがい》と《外出》』のタイトル記事が参考になりました。

首相官邸「『生涯活躍のまち』構想中間報告」（2015年）によると、生きがいが「ある」人は、「ない」人に比べて、生存率が高いという結果が出たそうです。

ここでいう「生きがい」とは、仕事であったりボランティアであったり趣味であったりと、人それぞれですが、その人がもつ生きる意味こそが、生きる力につながっているのでしょうか。

更に、健康で長生きするなら「外出」がポイントとのこと。

外出の回数が多い高齢者ほど身体機能が維持され、介護を必要とする確率が低いことが

判明したそうです。旅行やコーラスなど外出を伴う趣味があると効果が大きいそうです。

野球は自宅で TV 観戦ばかりよりも球場観戦もしなさい、読書が趣味の人も自宅で読書ばかりよりも図書館にも行きなさい。（要するに何らかの形で外出の機会を多く作る。）

NALC では時間預託活動・奉仕活動・同好会活動などがあります。積極的な活動参加をすればするほど外出を伴うので、健康寿命は長くなりますよ！

下記の参考資料をスマホで閲覧可能です。

参考資料：

- ・「高齢者が“健康に”長生きするには？
秘訣は生きがいと外出にアリ！」

<https://www.heartpage.jp/contents/magazine/08-00093>



- ・「いまから始める！高齢者におすすめの趣味ランキング TOP13」

<https://www.heartpage.jp/contents/magazine/08-00126>



◇「エイジフリー・ライフ星が丘」活動状況 リーダー 門口よしみ

昨年5月から「書道」「絵手紙」「作品制作」「ウクレレ」「むかし遊び」の教室活動を開始、続いて「話し相手」の依頼があり「エイジフリー・ライフ星が丘」の活動が再開しました。

屋上庭園の「野菜畠」に加え、その後「囲碁」の要望もあり、2~3名の会員で対応していざれも大変喜ばれています。

上記の8分野は定期的に継続実施中です。不定期での「オカリナ演奏」や「夏の盆踊り」「縁日」など奉仕活動も久しぶりに再開出来ました。

2023年度は、現在まで預託活動31名、奉仕活動のみ参加17名、総勢48名の会員の協力がありました。

私達一人ひとりの小さな力がグループとしてまとまり活動することにより入居者の方々の日々の生活がより豊かなものになる事が期

待されます。

「話し相手」活動においてはスタッフの方は勿論ですが利用者の方が NALC さんの登場を待ちわびているというお声も届いております。帰りには「寂しがるからそっと帰って」とスタッフの方が合図して下さることもあります。

施設のスタッフの方と私達ボランティアが有機的に連携し合うことにより入居者の方々の日々の生活がより豊かなものになる事を私達は体験を通して学ぶことが出来たと思います。無理せず可能な範囲でより多くの皆様のご協力をお願い致します。



金魚すくい

◇カラオケ

ナルク入会間もなく、色々な同好会があることも知らず、誘われるままに、とりあえず見学に！ 和気あいあいで、皆さんとにかく楽しそうだった。

この楽しそうな雰囲気。宿題もなく、出欠自由、選曲自由で、私にはこの手軽さが嬉しくて早速仲間入り。何年間のコロナ禍をすぎ、お店と会員にも活気が戻ってきた。

何気なく歌っているカラオケですが、腹式呼吸で全員リフレッシュ、ストレス解消。歌うことで喉の運動ができ、嚥下機能低下予防効果。歌詞を読む、覚えることで認知症予防効果。皆さんと会える、集える、楽しめるこ

とで元気キープ若返り効果。外出することでも子供孝行にも等々メリットばかり。

今や人生100年時代。ベッド生活はイヤだ！ あるある効果で、1日も長く、1日も楽しく、健康寿命で過ごしたいもの。心と身体に効果的なカラオケ。月に2回の数時間。飛び入り大歓迎。



林 あけみ (5地区)

とで元気キープ若返り効果。外出することでも子供孝行にも等々メリットばかり。

今や人生100年時代。ベッド生活はイヤだ！ あるある効果で、1日も長く、1日も楽しく、健康寿命で過ごしたいもの。心と身体に効果的なカラオケ。月に2回の数時間。飛び入り大歓迎。

リーダー 西村 沢子

できました。

終わる頃には全員のメンバーがとても素敵な笑顔になっていました。写真は発表会のときに写したものです。

音楽で気持ちを明るく、脳トレにもなるウクレレをこれからも続けたいと思います。第2月曜日、第4金曜日にサブリ村野で練習しています。



◇ウクレレ「ゆず」

ウクレレ同好会「ゆず」は発足して一年がたちました。8名でスタートして、2名増えて現在は10名で活動しています。

先輩の方に曲を選んでいただき、弾き方を指導してもらっています。個人のレベル差があるにもかかわらず、楽しい練習時間であるのは感謝しかありません。

去年12月、「ゆず」として初めての発表会を開きました。私を含めてほとんどが初心者ですので、独奏は大変な緊張でした。ウクレレの音がうまく出せるか心配でした。

曲目はクリスマスソング、演歌、ポップス、童謡、外国民謡、唱歌など様々なジャンルの曲があり、ウクレレの幅の広さを知ることが

◇コーディネーター養成講座に参加して 松原 裕次 (2 地区)

1月22日(月)に枚方市総合文化芸術センターで開催されました。受講者は、枚方19名、大阪2名、寝屋川4名、交野拠点6名でした。合計31名で男性6名、女性25名です。

青木代表の挨拶の後、講師のナルク本部の西村会長がナルクの理念及びコーディネートについて講義されました。

続いて、家事介助支援統括の近藤副代表よりナルク「天の川クラブ」における家事・介助支援についての事例報告がありました。その中で、現状の問題点として家事・介助支援の依頼が伸び悩んでいることをあげられました。

続いて岡本事務局長がナルク「天の川クラブ」におけるコーディネートの手順と書類について説明され、近藤副代表と西川統括によるコーディネートの模範演技がありました。

最後に、二人一組でロールプレイ実習をしました。この研修に参加して、ナルクの理念の実現にコーディネーターが果たして来た役割が理解できました。お世話いただいたスタッフの皆様にも感謝申し上げます。



ロールプレイの実習



お楽しみ会風景

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年1月実績 ◇

合計 271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	137 57名	相川 京子 井関 和子 江本 恵子 河上 祐子 佐野 友保 中馬 妙子 西尾 千鶴子 林 輝子 藤崎 尚子 松本 幸子 矢倉 達雄 吉田 千恵子	青木 ヤス子 石西 正子 岡村 きよみ 川元 美智子 澤田 年江 柴野 光子 徳丸 洋子 西川 昌子 東田 幸子 藤原 榮子 三坂 詔子 山田 倫子 四角 利和	東 好秋 一宮 順世 岡本 妙子 楠本 和美 澤田 年江 柴野 光子 富平 恵理子 西邨 幸子 人見 真佐子 藤原 榮子 三塙 美津江 山本 典子	井口 保子 奥嶋 寛司 齊藤 緑 下家 真由美 中西 昌枝 野口 聖子 枚方 拠点 前野 みよ子 森脇 富美江 吉崎 富美子	池田 勝代 上田 栄子 河合 ハツノ 酒田 昌子 平里 美 中橋 博子 林 あけみ 平野 賀世 松岡 一恵 門口 よしみ 吉田 佐知子
2	送迎	25 6名	池田 美智子 蜂谷 直孝	大久保 講造	川元 大生	澤田 年江	西川 昌子
8	コーディネート	2 2名	東 好秋	川元 大生			
9	事務所当番 事務所作業	107 36名	池上 愛子 梅田 壽雄 國吉 芳江 柴野 光子 中馬 妙子 西川 美代子 三塙 美津江 吉田 弓子	石西 正子 岡村 きよみ 古布 啓治 下村 和子 土江 幸子 仁波 正之 三宅 順子	岩井 美栄子 岡本 年昭 酒井 信弘 進藤 伊公子 東平 守弘 濱田 一美 宮崎 清志	上田 卓是 神崎 富貴子 佐野 友保 新明 久美子 富平 恵理子 本多 澄子 向井 篤雄	内村 幹代 久世 裕子 塩川 晓代 竹内 照恵 中西 昌枝 牧野 宏治 矢野 紀之

◇ 奉仕活動 2024年1月実績 ◇

合計 644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	39 18名	相川 京子 上西 由美子 澤田 年江 西平 幸恵	青木 ヤス子 梅岡 昌美 塩見 美音子 松尾 久美子	一宮 順世 遠藤 育代 清水 真知子 和田 喜代美	上田 卓是 神崎 富貴子 下家 真由美	上西 宏矩 楠本 和美 高橋 真弓	
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	62 12名	上田 和明 戸出 美穂子 吉崎 富美子	上田 卓是 野口 聖子 吉田 一雄	遠藤 保江 濱田 孝夫	小林 春代 松原 裕次	古布 啓治 森本 賢二	
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 35名	青木 ヤス子 浦口 紀子 國吉 芳江 齊藤 緑 辻 洋子 中村 久二子 松村 サヨ子	東 好秋 影山 信子 小林 喜枝子 下村 和子 東平 順子 西川 昌子 三津 輝雄	上田 卓是 加納 勝子 小林 稔 杉原 トモ子 東平 守弘 野口 聖子 山口 祐右子	宇仁 義明 河上 純 古布 啓治 平 里美 富平 信行 林 輝子 山田 徹	梅岡 昌美 神崎 富貴子 近藤 秀子 中馬 妙子 中野 英子 人見 眞佐子 山田 優子	
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	24 17名	青木 宏平 川元 大生 古武 由紀子 吉田 佐知子	青木 ヤス子 中馬 妙子 前野 みよ子 四角 利和	池田 勝代 西村 輝雄 三津 輝雄	今井 洋三 蜂谷 照美 宮崎 清志	岡村 きよみ 蜂谷 直孝 吉田 一雄	
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	470 130名	相澤 三保子 井口 保子 井上 行弘 上西 宏矩 浦口 紀子 岡村 光子 亀田 美穂子 川畑 美恵子 栗谷 加代子 古布 啓治 坂田 貴美子 清水 喜久子 平 里美 谷脇 文江 藤後 富美子 中嶋 庸子 西川 昌子 蜂谷 直孝 人見 真佐子 古武 由紀子 松村 サヨ子 三津 輝雄 森田 由利子 山下 千賀子 山本 典子 吉崎 秀子	青木 宏平 池上 愛子 今西 邦弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 妙子 亀田 美穂子 川元 大生 合田 賢一 近藤 輝男 佐野 友保 下家 真由美 高石 裕子 塚本 キヨミ 東平 守弘 仲田 ミチ工 西村 沢子 濱田 一美 平野 賀世 放示 弘子 松村 みや子 三宅 順子 森本 賢二 山下 徳子 山本 美枝子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 石西 正子 植木 美恵子 宇仁 義明 遠藤 智多子 岡本 年昭 河合 ハツノ 川元 大生 合田 賢一 近藤 輝男 佐野 友保 下家 真由美 高石 裕子 塚本 キヨミ 東平 守弘 仲田 ミチ工 西村 沢子 濱田 一美 平野 賀世 放示 弘子 松村 みや子 三宅 順子 森本 賢二 山下 徳子 山本 美枝子 吉崎 富美子	明智 千佳 一宮 順世 上田 和明 宇仁 義明 内堀 サヨミ 大地 祐子 岡本 妙子 河合 ハツノ 川元 大生 合田 賢一 近藤 輝男 佐野 友保 下家 真由美 高石 裕子 塚本 キヨミ 東平 守弘 仲田 ミチ工 西村 沢子 濱田 一美 平野 賀世 放示 弘子 松村 みや子 三宅 順子 森本 賢二 山下 徳子 山本 美枝子 吉崎 富美子	東 好秋 伊藤 伸枝 上田 卓是 梅岡 昌美 梅田 壽雄 大谷 和代 岡村 きよみ 押江 一恵 奥野 忠子 川上 一富實 熊岡 浪恵 小林 春代 齊藤 緑 酒井 靖子 柴野 光子 澤田 年江 四方 快枝 下村 和子 高木 永子 角山 カズコ 戸出 美穂子 中野 英子 仁波 正之 浜田 佳代子 廣田 靖子 牧野 宏治 松本 輝夫 宮崎 清志 宮本 利明 山口 純 林 あけみ 福山 佐和子 中橋 博子 野口 聖子 林 輝子 松下 喜久子 松原 裕次 三坂 詔子 宮本 利明 山口 純 山田 優子 山本 悅子 横田 由美子 吉房 勝治郎 四角 利和	東 好秋 伊藤 伸枝 上田 卓是 梅岡 昌美 梅田 壽雄 大谷 和代 岡村 きよみ 押江 一恵 奥野 忠子 川上 一富實 熊岡 浪恵 小林 春代 齊藤 緑 酒井 靖子 柴野 光子 澤田 年江 四方 快枝 下村 和子 高木 永子 角山 正男 戸出 美穂子 中野 英子 仁波 正之 浜田 佳代子 廣田 靖子 牧野 宏治 松本 輝夫 宮崎 清志 宮本 利明 山口 純 林 輝子 福山 佐和子 中橋 博子 野口 聖子 林 輝子 松下 喜久子 松原 裕次 三坂 詔子 宮本 利明 山口 純 山田 優子 山本 悅子 横田 由美子 吉房 勝治郎 四角 利和

「ナルクデー2024」開催のお知らせ

日 時： 2024年4月13日（土）10時 ※1時間の環境美化奉仕活動です。
 場 所： 詳細は折込チラシ参照願います。 駐車場はありません。

1月の同好会活動内容(221名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	次月予定
囲碁・将棋 2名	15日 2人で将棋をしました。	
英会話 16名	4、18日 「年齢」と「性格」のロールプレイングと、メンバーの3月のプランなどの話をしました。	4月7、21日 ふれあいルーム
カラオケ 12名	6、20日 3月3日（日）「NHK のど自慢」が枚方市総合文化芸術センターで開催されました。先ず、予選突破を目指し申し込みましたが、予選選出は虚しくサクラ散る。挑戦の心意気を讚えましょう。	4月2、16日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	12日 今日は日ざしも暖かく、組ひもをする手も軽やかに動いているようです。	4月19日 ふれあいルーム
コスモス 5名	10日 近況報告しながら楽しい時間を過ごしました。	4月13日 ふれあいルーム
オカリナ 6名	4日 冬景色 母さんの歌 夜来香（イエライシャン）を練習しました。	4月7、21日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	27日 瑞々しく丸い蕪があった。これは蕪むしを作らねば。京都の料亭ならばあんな風に、こんな風にするだろうと想像した。料亭とは似て非なるものを作った。	4月23日 ふれあいルーム
マジック 11名	2日 マジック作品作りをしました。2月16日はお休みでした。	4月5、19日 ふれあいルーム
水切り絵 5名	28日 今後の予定の話し合い。作品展見学の日程等の打ち合わせ。	4月24日 ふれあいルーム
絵手紙 名	親睦会をしたため、作品の作製はしませんでした。	4月22日 ふれあいルーム
ウクレレ 15名	12、23日 東京ブギウギ コンドルは飛んで行くなどを練習しました。	4月8、26日 サブリ村野
健康麻雀 27名	10、24日 10日に寝屋川拠点より3名、同好会の交流として参加されました。賑やかで和気あいあいと麻雀をすることができました。	4月13、27日 ふれあいルーム
卓球 49名	3、10、17、24日 世界卓球女子団体は惜しくも銀メダルに終わりましたが、あのすばらしい試合を見て卓球熱も高くなることでしょう。	4月6、13、20日 サブリ村野
テニス 14名	7、28日 3月の練習は13、20、27日です。時間は10～12時です。コートは第3コートです。	4月3、10、17、24 春日テニスコート
ウォーキング 名	2月例会は雨天で中止でした。3月例会は行先を変更し、滋賀県の金勝アルプスです。月例会集合はJR京都駅O番ホームに8時10分です。	4月18日
カワセミ 名	2月は雨天のため中止。 3月は28日大阪天王寺動物園散策。京阪北浜駅改札口10時。	4月25日
JR旅の会 名	活動なし。3月22日（金）は福知山です。	
ゴルフ 名	活動なし。	
盆踊り 8名	13日 ナルク「天の川クラブ」30周年記念行事（今、現起きまっている事）でのビデオ撮りの話をする。河内音頭 炭坑節等の練習をする。	4月9日 ふれあいルーム
健康体操 34名	6、13、20、27日 いつものように関節神経をゆるめ、背骨を正しい位置に戻し、筋力トレーニングの体操をしました。	4月2、9、16、23 ラポールひらかた

◇6 地区会

☆日 時：1月29日（月）

11時30分～14時00分

☆場 所：枚方公園 割烹「藤」

☆参加者：22名

☆実施内容

- ・6地区の近況報告 河上世話人代表
- ・「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・会食（懇親会）
- ・アトラクション ①大正琴演奏 ②お楽しみ抽選会



◇「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
江崎 光子	啓一	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-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-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-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	サブリ村野
ふれあいの日	第2木曜日	10時~15時	ふれあいルーム

3月 16日以降掲載

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~	ラボ4F MR1・2
26日(火)	コーディネーター会	14時30分~	ラボ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

4月

1日(月)	スタッフ会	13時~	ふれあいルーム
8日(月)	運営委員会	1時~	ラボ4F MR1・2
13日(土)	「ナルクデー2024」	10時~11時	同封チラシ参照

(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

2月度運営委員会は2月13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。

- ◆2024年1月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・12月の入退会者報告について
- ◆2024年1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、
選考委員会の検討内容及び予算概算について 他

能登半島地震見舞い義援金のお礼と報告

会員からの募金を含めナルク本部を通じ「天の川クラブ」として10万円の義援金を送りました。