



〈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.320 2024年 4月
会員数659(男 237女422 世帯 470)
※2月末現在

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）

病を乗り越えて

ナルクに入会して23年、イベントやナルク旅行などに楽しく参加していました。

「カラオケ」「水切り絵」の同好会を立ち上げ施設や小学校へ訪問したり、マッサージを習得して、東日本大震災後、仙台や福島の仮設住宅へハンドマッサージのボランティアに参加したり防災学校など様々な活動をしてきました。

主に、会員宅の掃除や庭木の剪定・草取りなどの支援に行き「きれいにしてもらって助かるわ！ありがとう！」の言葉に喜びを感じて長年頑張っていました。2020年9月に突然「くも膜下出血」に見舞われ、意識不明になり緊急手術を受けて幸いにも命は取り留めましたが、3ヶ月間の入院で身体や足腰が弱り歩行困難になりました。

元気が取り柄と思っていた私は、大きなショックでなかなか現状を受け入れることができず、自分への歯がゆさとは何故？という思いの葛藤で苦しく辛い日々でした。

当時はコロナ感染が蔓延し、家族にも面会ができず気持ちが沈んでいた時、会員の方から励ましを頂いて、気持ちが安らぎ少しずつ前を向くことができるようになりました。

そして以前本部の会報に掲載されていた

和田 喜代美（5地区）

「失ったものは数えない、残されたものを最大限生かそう！楽しみや感動する日を送ること」の心に響く記事を思い出し、「私にもまだ出来ることがあるかも？」との思いで、今は以前から楽しんでいた「水切り絵」に取り組んで少しずつ作品作りに挑戦しています。そして週2回デイケアサービスに通って、パワーリハビリや脳トレに励んでいます。

今まで活動して貯めてきた時間預託点数は、将来使わず元気で過ごそうと思っていましたが、思いが叶わず今は頑張って貯めてきた点数を利用して、5地区の会員の方々に部屋の掃除や話し相手などをしていただき、お世話になって感謝！感謝！です。

今も時々気持ちが落ち込む時がありますが、友人や家族の励ましで、これからも健康に気を付けて楽しい日々を送りたいと思っています。



筆者作 水切り絵

◇庭木と友達に

庭・植木の手入れリーダー

角山 正男

寒期を越して年輪を刻んだ庭木は、春の陽光と水と CO₂ を得て新たな年輪を蓄えています。剪定は、木の成育を抑制して木が放つ美を表現させてやるための手段です。

剪定は専門職の仕事・下手に手を加えて枯らしたら大変、そんな気持ちをお持ちではないでしょうか。

木は、花の咲く木と咲かない木に分かれます。「花の咲く木は、花が終わったら剪定する」

「花の咲かない木は、剪定時期の定めは特にない」このことを理解したら一歩前進です。剪定は、1年に1回の営み、失敗を恐れずかつ大胆に、そして愛情を注ぎましょう。

花の咲く木について山茶花や椿の花が終り

ましたが5月にツツジ 6月は紫陽花、秋 10月に金木犀が咲きます。

花が終わった時が剪定時です。但し、果実を求める木は、花は咲いても別物です。例えば、イチジクは1～3月、金柑は3月～5月が剪定時です。

私たちは素人です。経験して覚えました。

「シモタ！」もいっぱいありました。



◇テニス同好会

奥嶋 寛司 (8地区)

2018年5月にナルクに入会して、すぐに「テニス同好会」に入りました。

入会した頃は、参加者が10名以上で「春日テニスコート（村野浄水場の南側）」の2面利用して、ワイワイ・ガヤガヤと楽しんでいました。最近では、参加者が減少し、テニスコートは1面で試合の最低人数の4名も集まらないこともあります。

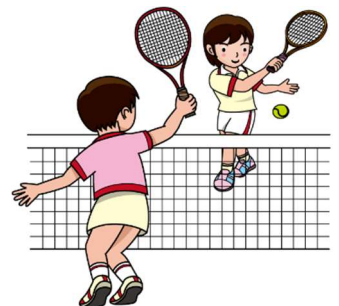
今回は、参加者「大募集」の案内です。

テニスに興味のある方、のぞき（遊び）に来てください。初心者・経験者など全く問いません。運動できる服装で、運動靴さえあれば、どなたでも大歓迎です。全く初めてで、テニスラケットをお持ちでない方も参加可能です。

ラケットをお貸しして、同好会会員が優しく、丁寧にラケットの持ち方から振り方まで、教えてます。経験者は、基本練習を10～15分した後にはすぐに試合を楽しむことができます。

テニスは、体力と筋力を養うだけではなく、集中力や戦略的な思考を向上させるのに最適なスポーツです。

是非、皆様方の積極的な参加をお待ちしています。



◇楽しいオカリナ

リーダー 松永 紀美子

「優しい音色を楽しみたい」との声から、2005年に田岡先生ご指導のもと数名で発足し、メンバーの増減はありましたが、現在7名で楽しく練習を続けています。

「まずは姿勢を正して、骨盤を立てて、深く息を吸って…」と先生。それから音階練習、#やbの指使いに気をつけてロングトーン（ひとつの音を4拍伸ばして吹く）をします。

次に、季節の歌、懐かしい唱歌、ドラマに出てくる曲などを練習します。クリスマスの頃は、鈴の音も加えてクリスマスソングで盛り上がり、3月には、「うれしいひな祭り」

を吹いて雛祭り気分になりました。そして、懐かしい夜来香（イエライシャン）も練習しました。

これからも、オカリナの音色を楽しみながら、譜読みや指先運動でちょっぴり老化防止を期待して、練習を続けていきたいと思っています。



◇2地区会

☆日 時：2月29日（木）

11時30分～13時30分

☆場 所：「かごの屋」楠葉店

☆参加者：22名

☆実施内容

- ・ナルクの活動について
- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・会食及び懇談
- ・近況報告 全員
- ・地区運営委員挨拶
- ・お楽しみ抽選会



和気あいあいの2地区会

創立30周年ナルク「天の川クラブ」定時総会のご案内



日 時：6月6日（木）13時～

場 所：枚方市総合文化芸術センター別館

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年2月実績 ◇

合計 251点

区分	提供活動	点数	活動会員 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	117 51名	相川 京子 石西 正子 岡本 妙子 倉本 幸子 澤田 年江 高橋 浩子 西川 昌子 人見 真佐子 前野 みよ子 矢倉 達雄 四角 利和	青木 ヤス子 一宮 順世 河上 祐子 合田 賢一 下家 真由美 中馬 妙子 西邨 幸子 平野 賀世 松本 幸子 山田 倫子	東 好秋 上田 榮子 川元 美智子 古布 啓治 下村 和子 角山 正男 野口 聖子 藤崎 尚子 三坂 詔子 山本 典子	井口 保子 江本 恵子 木村 幸弘 齊藤 緑 平 里美 中橋 博子 林 あけみ 藤原 榮子 三塩 美津江 吉崎 富美子	池田 勝代 岡村 きよみ 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 田岡 治子 西尾 千鶴子 東田 幸子 本多 澄子 森脇 富美江 吉田 佐知子
2	送迎	39 7名	池田 美智子 西川 昌子	大久保 講造 蜂谷 直孝	川元 大生	神崎 富貴子	澤田 年江
8	コーディネート	2 2名	一宮 順世 岡本 妙子				
9	事務所当番 事務所作業	93 35名	東 好秋 内村 幹代 神崎 富貴子 柴野 光子 土江 幸子 濱田 一美 宮崎 清志	池上 愛子 梅田 壽雄 久世 裕子 下村 和子 東平 守弘 本多 澄子 向井 範雄	石西 正子 岡村 きよみ 國吉 芳江 進藤 伊公子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	岩井 美栄子 岡本 年昭 古布 啓治 新明 久美子 西川 昌子 三塩 美津江 山田 徹	上田 卓是 亀田 美穂子 塩川 暁代 竹内 照恵 仁波 正之 三宅 順子 綿谷 由利子

◇ 奉仕活動 2024年2月実績 ◇

合計 619点

区分	提供活動	点数	活動会員 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	63 21名	相川 京子 上西 由美子 楠本 和美 高附 加智子 和田 喜代美	青木 ヤス子 梅岡 昌美 澤田 年江 高橋 真弓	一宮 順世 遠藤 育代 塩見 美音子 野口 佐智子	上田 卓是 大地 祐子 清水 真知子 松尾 久美子	上西 宏矩 神崎 富貴子 下家 真由美 吉崎 富美子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	67 16名	東 好秋 久我 千穂 松尾 久美子 四角 利和	上田 榮子 小林 春代 松原 裕次	上田 和明 古布 啓治 宮崎 清志	上田 卓是 野口 聖子 森本 賢二	植本 壽満枝 濱田 孝夫 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	54 34名	青木 ヤス子 遠藤 智多子 河上 勲 古布 啓治 東平 順子 野口 聖子 山田 徹	東 好秋 大音 正明 神崎 富貴子 近藤 輝男 東平 守弘 浜田 佳代子 山田 倫子	上田 卓是 押谷 敏子 國吉 芳江 近藤 秀子 富平 信行 松村 サヨ子 山本 貴代子	宇仁 義明 影山 信子 小林 喜枝子 辻 洋子 中村 久二子 三津 輝雄 米澤 紀代子	梅岡 昌美 加納 勝子 小林 稔 堂下 朗 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 19名	青木 宏平 岡村 きよみ 蜂谷 照美 宮崎 清志	青木 ヤス子 川元 大生 蜂谷 直孝 吉田 一雄	池田 勝代 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
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	395 124名	相澤 三保子 東 好秋 伊藤 伸枝 上田 卓是 梅田 壽雄 岡村 きよみ 亀田 美穂子 川元 大生 栗谷 加代子 小林 稔 酒井 靖子 清水 喜久子 高石 裕子 中馬 妙子 東平 順子 仲田 ミチエ 西川 昌子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 牧野 宏治 三坂 詔子 宮本 利明 山下 徳子 山本 美枝子 吉崎 富美子	青木 宏平 井口 保子 稲寄 則子 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 古布 啓治 坂田 貴美子 清水 真知子 高附 加智子 辻 洋子 東平 守弘 中野 英子 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 松下 喜久子 三塩 美津江 向井 範雄 山田 徹 行元 東洋 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 池上 愛子 今西 邦弘 上西 由美子 遠藤 智多子 岡本 年昭 河上 勲 久我 千穂 光明 幸子 近藤 輝男 佐野 友保 下家 真由美 高橋 保 角山 カズコ 徳丸 洋子 中橋 博子 野口 聖子 林 輝子 藤崎 尚子 松原 裕次 三津 輝雄 山口 紀子 山田 倫子 横田 由美子 四角 利和	秋山 京子 石西 正子 植木 美恵子 宇仁 義明 大地 祐子 奥野 忠子 川田 美津枝 國吉 芳江 小林 喜枝子 近藤 秀子 澤田 年江 下村 和夫 高橋 浩子 角山 正男 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 野村 文夫 泥谷 桂子 古武 由紀子 松村 サヨ子 三宅 順子 山口 祐右子 山本 悦子 横山 みゆき 和田 亮吉	明智 千佳 一宮 順世 上田 和明 梅岡 昌美 大谷 和代 加納 勝子 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 小林 久美子 齊藤 緑 四方 快枝 平 里美 谷脇 文江 藤後 富美子 中嶋 庸子 西川 和恵 橋本 政喜 人見 眞佐子 放示 弘子 松本 輝夫 宮崎 清志 山下 千賀子 山本 貴代子 吉崎 秀子

枚方拠点の賛助
会員（敬称略）

エイジフリー・ライフ香里園
ファミリーポートひらかた
サンボエムひらかた

エイジフリー・ライフ星が丘
エバーライフ御殿山

3月の同好会活動内容(265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	14日 ふたりで将棋をしました。	5月
英会話 16名	3、7日 「ファッション」「趣味」のロールプレイングと、トルコと韓国へクルーズする人の話を聞きました。	5月5、19日 ふれあいルーム
カラオケ 14名	5、19日 5日は（火）は終日雨。のど自慢予選落選に負けず、雨にも負けず自分の歌に没頭。19日は1人12曲歌いました。	5月7、21日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	20日 寒い中にも春の兆しを感じられるようになりました。春の色をテーマに楽しく仕上げました。	5月20日 ふれあいルーム
コスモス 5名	9日	
オカリナ 10名	3、17日 うれしいひな祭り 夜来香（イエライシャン） さくら 北の国から 虹と雪のパラードを練習しました。	5月5、19日 ふれあいルーム
野菊の会 9名	26日 今日はいにくの雨の中、みんなお着物で集合しました。久しぶりに同好会の紹介写真をとって頂きました。	5月28日 ふれあいルーム
マジック 11名	1、15日 お椀と玉 サムチップ うさぎと人参を練習しました。	5月3、17日 ふれあいルーム
水切り絵 4名	27日 3月11日、大阪いちょうの会同好会の作品展を鑑賞してきました。10年前、「水切り絵」サークルはスタート。各自の作品作り、皆が協力しての作品等楽しく活動してきました。残念ですが今回で休止します。	
絵手紙 9名	25日 30周年用ビデオとりがありました。花の香りに囲まれて、作品づくりに集中。春らんまんの1日でした。	5月27日 ふれあいルーム
ウクレレ 20名	11、22日 御殿山ホットステーションで演奏のお誘いがあり、検討中です。練習曲 少年時代 コンドルは飛んで行く カイマナヒラなど。	5月12、23日 サブリ村野
健康麻雀 24名	9、23日 見学者2名。楽しそうな話声、笑い声と時々歓声。みな楽しく麻雀をしているように思います。楽しい時間を過ごしています。	5月11、25日 ふれあいルーム
卓球 38名	2、9、23日 体調の悪かった方々も元気になられて練習。ダブルスの試合も楽しんでいます。	5月4、18、25日 サブリ村野
テニス 17名	13、20、27日 4月の練習は3日、10日、17日、24日です。時間は10時～12時で、コートは第3コートです。	5月15、22日 春日テニスコート
ウォーキング 8名	21日 滋賀県草津の金勝アルプスに登りました。前日からの雪で樹氷の木が美しく、楽しい山登りでした。4月は予定通り淀川再発見ウォークです。	5月16日
カワセミ 22名	28日 曇天の大阪天王寺動物園及びアベノハルカスの散策。4月は25日、干支年の龍尾神社への散策。京都伏見稲荷駅改札口前10時。	5月23日
JR旅の会 26名	22日 快晴に恵まれ絶好の旅行日和となりましたが、期待していた福知山城の桜は残念ながらまだ蕾。またの機会となりお土産の買い物を楽しみました。	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 10名	12日 新曲「この街が好き」を練習しました。	5月14日 ふれあいルーム
健康体操 14名	5、12、26日 特になし	5月7、14、21日 ラボールひらかた

◇4 地区会

☆日 時：3月5日（火）12時～14時半

☆場 所：日本料理「大屋」

☆参加者：21名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川」近況報告 青木代表
- ・4地区の現状報告と自己紹介
- ・手話
- ・ビンゴゲーム



新会員を交えて

◇「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
大井 ひろみ		枚方市池之宮 (4)	枚方市渚元町 (3)

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

4月 16日以降掲載

「ナルクデー2024」4月13日 (土) 10時

5月

7日 (火)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
13日 (月)	運営委員会	1時30分～	ラポ3F 研修室1
28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)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

3月度運営委員会は3月11日 (月) に、運営委員24名出席。

次の事項を検討し承認されました。

- ◆2024年2月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・1月の入退会者報告
- ◆2024年2月の収支報告
- ◆「天の川クラブ」創立30周年記念企画実行委員会の報告
- ◆受賞者選考委員会からの表彰人員及び準備報告事項の確認
- ◆2024年度の創立30周年記念定時総会の基本内容
- ◆定時総会議案書の作成について
- ◆ナルク本部「発展プロジェクト」の取り組み状況報告
- ◆ナルクデーの実施について