

〈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.321 2024年 5月
会員数 658(男 237 女 421 世帯 469)
※3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）

私のフレイル予防

ナルクとの出会いは、仕事にけじめをつけてゴルフに没頭している時でした。同伴のナルク会員から「今月ナルクでコンペがあるけど参加しない？」の誘いに、恥ずかしながらボランティア活動については深く考えもせず70才の入会でした。

ゴルフとの関わりは、職場のコンペに女性の参加が必要条件とのことで、上司から勧められて50代半ばで初めてクラブを握りました。終業後6か月のゴルフレッスンに通い初コンペに参加しましたが、当然ながら散々な結果をみることに。それまでは下手の横好きで卓球・テニス・スキー等をこなして運動神経は人並みだと思い込んでいましたので、一人笑いをするしかありませんでした。

そこで、一念発起して近隣のコース会員となり、週1回の練習に励みゴルフにのめり込んでしまいました。そんな中で、先輩達とプレイをしながらいろいろな生きざまを耳にして多くのことも学ばせて貰いました。

当時、80代のある方の言葉が今でも鮮明に残っています。「今まで周りの人に助けられて年を重ねたが、これからは何か一つでも社会に役に立つことをしなければと思っています」と、この時はすごいなあと他人事として聞き流していたものです。

ナルクに入会後、この言葉は折に触れ思い出すようになりました。ナルクの「できることを、できるときに、できる方法で」の活動

植本 壽満枝 （6地区）

方針を素直に受け入れ、人に頼まれると嫌と言えない性格もあり、いつしか身の丈に合わないナルク「天の川クラブ」の運営にも関わっていました。

中でも「生活援助訪問事業」の検討段階から参画し、「枚方市生活支援員養成研修」で2023年度迄関わられたことは、学びと共に地域貢献活動に少しでも寄与できたのではと思っています。

退職後、人とのふれあいも少なくなる中、ナルク入会で沢山の友人が出来ました。私にとっては何ものにも代え難い財産になったと思っています。

80代半ばの今、ナルク活動は厳しくなりましたが周りの人々に支えられて同好会活動（絵手紙・マジック・ゴルフ・カワセミ）、地域での清掃活動や学童見守りなどに参加し、プライベートでは月1回の水彩画教室でおしゃべりしながら一日を過ごす。これが私のフレイル予防に繋がるのではと思うこの頃です。

〔備考〕 フレイル：主に加齢を起因とする、身体機能の急激な衰え（虚弱）



水彩画 カサブランカ

◇私の青色パトロール活動

2013年8月から始まった青色防犯パトロールに初めから夫婦で参加しています。

御殿山近くに住んでいますのでパトロール地区は3地区内で、時速20km位で小学校3校、中学校2校とその周辺を1時間余り回っています。

10年間長続きした要因は、小学校の子どもたちが手を振ってくれたりパトロールカーだと言って一緒に走ってくれること、また校門の立当番の人や横断歩道の保護者、警察官の方々が挨拶してくださることがうれしく

蜂谷 直孝 (3地区)

て、少しは地域の防犯に役立っていると思うからです。

3月に82歳になりましたが、85歳の青パト定年まで続けるつもりです。

皆さんも青パト活動を始めてみませんか。



◇コスモスの会

コスモスの会は、ひとり暮らしの女性が集う同好会です。健康や医療、日常生活での困りごとを話し合い、助けあうことを目的としています。情報交換をして共に学びあう、あっと言う間の楽しい2時間です。

高齢になると外出が面倒になったり、会話が少ない日常が続くと、軽度の認知症になる恐れがあります。ましてひとり暮らしになると、介護保険制度があるとはいえ病の時は不安になりますね。そんな時、コスモスのメンバーをぜひ頼ってご連絡ください。

残り少ない人生を、健康で楽しく暮らすた

リーダー 吉澤 里美

めにコスモスのメンバーは、今日も友の安全を祈りつつ過ごしています。

コスモスの会は、私たちにとっては、よろず相談所のようなものです。毎月第2土曜日10時～12時、ふれあいルームで行っています。



◇大好きなマジック

マジック同好会は現在13名です。

毎月第1、第3金曜日にふれあいルームで練習しています。

1年間に3～4回ほど小学校留守家庭児童会、自治会、高齢者施設等から依頼があり訪問しています。また新年会や、1泊研修会など楽しい企画もあり、皆さん、和気あいあいと仲良くしています。

講師の山口先生は何度質問しても、イヤな顔ひとつされず、やさしく何回も教えて下さいます。感謝で頭が下がります。

私はマジックがイヤにならないよう易しいものを選んでしまいます(笑)。

私は近所でお茶会や友達4～5人集まった

中嶋 庸子 (2地区)

時、笑いを交えてマジックをします。

千円札が1万円札に変わるものや、裸のミッキーマウスがアッというまに服を着ているとか。5～6種類します。皆さん「ワ～すごい！びっくり」と拍手をしてくれるので、そんな時はマジックをしていてよかったと、とてもうれしくなります。

マジックは素晴らしいです。魅力もあります。これからも新しいものにチャレンジして、また皆さんに喜んでいただきたいと思います。



◇1 地区会

☆日 時：3月30日（土）10時30分～13時

☆場 所：楠葉生涯学習センター

☆参加者：27名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・1地区の活動について 角山副代表
- ・ナルクデーその他について 山田 徹
- ・懇親会 楠葉中央公園にて



◇8地区会

☆日 時：3月27日（水）

☆場 所：南部生涯学習センター

☆参加者：18名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・懇親会 会食と散策



◇7地区会

☆日 時：3月29日（金）12時～14時半

☆場 所：日本料理「大屋」

☆参加者：21名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・懇親会
- ・閉会後有志で天野川堤に桜を求めて散策



会員研修 『お薬について、知っておこう』のご案内

日 時：7月10日（水）午後1時30分～午後3時30分

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：だいいち薬局 管理薬剤師 竹原 潤氏

定 員：60名

会員研修担当 西川 昌子

第4回「北河内地区連絡協議会」開催

事務局長 岡本 年昭

第4回北河内地区連絡協議会が3月21日（木）四條畷拠点を幹事役として四條畷市総合センターで開催されました。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16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、梅田副代表、岡本事務局長が出席しました。

初めに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。

引き続き寺井副会長から、現在本部で重点的に取り組んでいるテーマについて話があり、特に発展プロジェクト4項目の答申に基づいて設置された実行委員会の状況及び各拠点の協力も含め一体となってこの取り組みを成果あるものとしたい旨の話があった。

その後、各拠点からの活動状況報告があり、共通課題である「会員減少への対応」「会員活動の活性化」等について、従来にも増して活発な質問や意見交換が行われ、課題や各拠点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。



◇「むらの防災小学校」

外部団体担当 向井 範雄

枚方市・ひらかた市民活動支援センター共催の「むらの防災小学校」が3月31日（日）、サプリ村野で開催されました。

会場は2つのエリアに分かれ、屋内では枚方市の危機管理部による能登半島支援活動の報告会が行われました。被災地支援には物資ばかりではなく、メンタル面でのサポートが必要という言葉が印象的でした。

屋外では被災地の物産販売などの支援活動とワークショップが行われ、ナルク「天の川クラブ」はハンドマッサージで参加しました。

ハンドマッサージもただ手をマッサージするだけでなく対話によって心身ともにリフレッシュしてもらうことが大切だと実感しました。



ハンドマッサージ

◇「春休みボランティア体験」受入れ 外部団体担当 向井 範雄

「春休みボランティア体験」は枚方市が主催するもので、枚方市に住む中・高・大学生に、春休みを利用してボランティア体験をしてもらおうという企画です。

ナルク「天の川クラブ」もこの企画を運営する、ひらかた市民活動支援センターから依頼されて、楠葉地区の清掃活動に受け入れることになりました。

当初は3月14日（木）と23日（土）を予定していましたが23日は雨天となり中止。14日に6名の学生が参加しました。

応募者全員が環境美化に参加したい、自分の住んでいる街をきれいにしたい、ボランティアをしている人と交流したいなどという希望をもっ

ていたの
で、有意
義な清掃
活動とな
りました。



※プライバシー保護のため学生の写真は掲載していません

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年3月実績 ◇

合計 262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	134 66名	相川 京子 一宮 順世 梅田 壽雄 岡本 妙子 楠本 和美 佐野 友保 平 里美 角山 カズコ 西尾 千鶴子 林 輝子 藤原 榮子 三坂 詔子 矢倉 達雄 吉田 千恵子	青木 ヤス子 稲寄 則子 江崎 光子 河合 ハツノ 國吉 芳江 澤田 年江 田岡 治子 角山 正男 西川 昌子 東田 幸子 本多 澄子 三塩 美津江 山田 倫子	東 好秋 上田 榮子 江本 恵子 河上 祐子 倉本 幸子 柴野 光子 高木 永子 徳丸 洋子 西邨 幸子 人見 眞佐子 前野 みよ子 森高 輝子 山本 典子	池田 勝代 上延 淳子 遠藤 智多子 川元 美智子 齊藤 緑 下家 真由美 竹川 志出子 富平 恵理子 野口 聖子 平野 賀世 松岡 一恵 森脇 富美江 吉崎 富美子	石西 正子 内堀 サヨミ 岡村 きよみ 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 下村 和子 中馬 妙子 中西 昌枝 林 あけみ 藤崎 尚子 松本 幸子 門口 よしみ 吉田 佐知子
2	送迎	16 6名	大久保 講造 宮嶋 昭一	川元 大生	西川 昌子	蜂谷 直孝	林 あけみ
8	コーディネート	3 2名	東 好秋	山田 徹			
9	事務所当番 事務所作業	109 37名	池上 愛子 梅田 壽雄 久世 裕子 佐野 友保 新明 久美子 中西 昌枝 牧野 宏治 矢野 紀之	石西 正子 岡村 きよみ 國吉 芳江 塩川 暁代 竹内 照恵 西川 昌子 三塩 美津江 山田 徹	岩井 美栄子 岡本 年昭 庫本 方明 柴野 光子 土江 幸子 仁波 正之 三宅 順子	上田 卓是 亀田 美穂子 古布 啓治 下村 和子 東平 守弘 濱田 一美 宮崎 清志	内村 幹代 神崎 富貴子 酒井 信弘 進藤 伊公子 富平 恵理子 本多 澄子 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2024年3月実績 ◇

合計 686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	71 30名	相川 京子 一宮 順世 大谷 和代 塩見 美音子 田岡 治子 泥谷 桂子	相澤 三保子 上田 卓是 神崎 富貴子 清水 真知子 高附 加智子 松尾 久美子 青木 ヤス子 上西 宏矩 齊藤 緑 下家 真由美 高橋 真弓 吉岡 佐奈枝 秋山 京子 上西 由美子 坂下 三佳 下野 公子 辻 洋子 吉崎 富美子 石西 正子 大地 祐子 澤田 年江 平 里美 野口 佐智子 和田 喜代美
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	91 18名	東 好秋 川元 美智子 堂下 朗 森本 賢二	上田 榮子 久我 千穂 野口 聖子 吉田 一雄 上田 和明 小林 春代 濱田 孝夫 四角 利和 上田 卓是 古布 啓治 松原 裕次 遠藤 保江 小森 千賀子 三津 輝雄
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	54 44名	青木 ヤス子 上延 淳子 影山 信子 國吉 芳江 近藤 秀子 角山 正男 中村 久二子 人見 眞佐子 山田 徹	明智 千佳 宇仁 義明 加納 勝子 小林 喜枝子 下村 和子 堂下 朗 西川 昌子 松村 サヨ子 山田 倫子 東 好秋 梅岡 昌美 河上 勲 小林 稔 杉原 トモ子 東平 順子 濱田 一美 三津 輝雄 山本 貴代子 稲寄 則子 遠藤 智多子 神崎 富貴子 古布 啓治 竹川 志出子 東平 守弘 浜田 佳代子 山口 祐右子 米澤 紀代子 上田 卓是 大坪 豊 神崎 正人 近藤 輝男 中馬 妙子 富平 信行 林 輝子 山崎 コトエ
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	32 20名	青木 宏平 川元 大生 蜂谷 照美 三津 輝雄	青木 ヤス子 木村 幸弘 蜂谷 直孝 宮崎 清志 池田 勝代 谷脇 文江 古武 由紀子 吉田 一雄 梅岡 昌美 中馬 妙子 前野 みよ子 吉田 佐知子 岡村 きよみ 西村 輝雄 三津 薫子 四角 利和
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	438 121名	相澤 三保子 井口 保子 岩井 美栄子 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 妙子 河合 ハツノ 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 秀子 澤田 年江 下村 和子 高橋 浩子 角山 カズコ 富平 恵理子 西尾 千鶴子 橋本 政喜 人見 眞佐子 古武 由紀子 松村 サヨ子 宮崎 清志 山口 紀子 山本 悦子 横山 みゆき 和田 亮吉	青木 宏平 一宮 順世 植木 美恵子 宇仁 義明 大地 祐子 岡本 年昭 河上 勲 神崎 富貴子 光明 幸子 齊藤 緑 四方 快枝 杉原 トモ子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 昌子 蜂谷 直孝 廣田 靖子 放示 弘子 松本 輝夫 宮本 利明 山口 祐右子 山本 典子 吉崎 秀子 青木 ヤス子 伊藤 伸枝 上田 和明 梅岡 昌美 大谷 和代 奥野 忠子 川上 一富貴 木村 幸弘 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 平 里美 藤後 富美子 仲田 ミチ工 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 牧野 宏治 三坂 詔子 向井 範雄 山下 徳子 山本 美枝子 吉崎 富美子 明智 千佳 稲寄 則子 上西 宏矩 梅田 壽雄 岡村 きよみ 笠井 くみ子 川田 美津枝 久我 千穂 古布 啓治 坂田 貴美子 下家 真由美 高石 裕子 中馬 妙子 東平 守弘 中野 英子 野口 聖子 林 あけみ 福山 詰子 松下 喜久子 三津 輝雄 森田 由利子 山田 徹 行元 東洋 吉房 勝治郎 東 好秋 今西 邦弘 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 光子 亀田 美穂子 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 近藤 輝男 佐野 友保 下村 和夫 高橋 保 辻 洋子 徳丸 洋子 中橋 博子 野村 文夫 林 輝子 藤崎 尚子 松原 裕次 三宅 順子 門口 よしみ 山田 倫子 横田 由美子 四角 利和

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
サンボエムひらかた

4月の同好会活動内容(255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	18日 2人で将棋をやりました。	6月20日 ふれあいルーム
英会話 14名	7、21日 大リーグの話や、メンバーのお孫さんがロサンゼルスオリンピックに出場することになったら応援に行こうという話で盛り上がりました。	6月2、16日 ふれあいルーム
カラオケ 12名	2、16日 毎月第1火曜日及び第3火曜日が定例日。会費はワンドリンク付きで歌い放題。時間制限無しで1,200円待ってます。	6月4、18日 カラオケ「エミ」
組みひも 7名	29日 木々の若葉の頃、組みひもの仲間があつまって新しい方も参加され楽しい1日でした。	6月17日 ふれあいルーム
コスモス 名	活動なし	
オカリナ 8名	7、21日 さくら おぼろ月夜 荒城の月 四季の歌 こいのぼり 茶摘み みかんの花咲く丘 見上げてごらん夜の星をなど練習しました。	6月2、16日 ふれあいルーム
野菊の会 9名	23日 お茶会に招ばれて行ったら、早々に正客をたのまれた。若い人がいっせいに鬼のような顔で私を見た。私の無知を知ったのか、みんな安心して和やかな一席になった。	6月25日 ふれあいルーム
マジック 11名	5、19日 5月5日のエイジーフリー香里園ボランティア訪問の練習と、サムチップ お椀と玉を練習しました。	6月7、21日 ふれあいルーム
絵手紙 9名	22日 指に顔料をつけて葉書にべっだんこ。つくしの坊やで並びました。それから今月の画材のピーマンを描きました。	6月24日 ふれあいルーム
ウクレレ 18名	8、26名 草部明美さんが新メンバーとして入りました。8日、山田公園にみんなでお花見に行きました。	6月10、28日 サブリ村野
健康麻雀 25名	13、27日 今月の教室から新たに2名が入会され、1名の方が見学に来られました。新しい方もゲームに参加され楽しんでおられました。	6月8、22日 ふれあいルーム
卓球 37名	6、13、20日 新緑の美しい季節の中の土曜日、サブリ村野の卓球場で賑やかに楽しく練習しています。	6月1、8、15、22 サブリ村野
テニス 18名	10、17、24日 5月の練習日は1、8、15、22、29日です。8日と29日は第4コートです。	6月5、12、19、26日 春日コート
ウォーキング 10名	18日 石清水八幡宮に参拝し、八幡御幸橋から枚方までの淀川再発見ウォーキングでした。5月は滋賀県の織山（きぬがさやま）（観音寺山433m）に登ります。	6月20日
カワセミ 32名	25日 晴天の暖かい陽射しのなか、京都南区龍尾神社・今熊野公園・三十三間堂を散策。5月は23日京都梨木神社・御所。京阪出町柳駅改札口前10時	6月27日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 13名	9日 夏に向けておけいこをしました。新曲「この街が好き」を練習しました。	6月11日 ふれあいルーム
健康体操 30名	2、9、16、23日 急な暑さに慣れない身体を背骨コンディショニングでほぐして滑らかに動けるように体操しています。	6月4、11、18日 ラポールひらかた

枚方市生活支援員養成研修

受講者募集

日 時：2024年6月13日（木）14日（金）2日間

場 所：枚方市総合文化芸術センター別館

申込期間：5月1日～6月5日

申 込：ナルク「天の川クラブ」事務所

※詳細は折込チラシを参照

生活支援員研修担当

近藤秀子

◇「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
中住 光子	枚方市招提南町(2)	青笹 アツ子	枚方市上島町(2)
岡田 初恵	枚方市宮之阪(4)	藤井 公恵	枚方市宮之阪(4)
中川 正治・伸子	枚方市香里ヶ丘(6)	野田 明美	枚方市北中振(7)

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	6月から 9～10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		ユウカリ～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
広場さびり(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

5月 16日以降掲載

28日(火) コーディネーター会 14時30分～ ラボ4F MR1・2

6月

3日(月) スタッフ会 13時～ ふれあいルーム
6日(木) 第30回定時総会 13時～ 文化芸術センター別館
10日(月) 運営委員会 1時30分～ ラボ4F MR1・2
13日(木) 枚方市生活支援員養成研修 9時50分～ 文化芸術センター別館
14日(金) 同上 9時50分～ 文化芸術センター別館
25日(火) 奉仕活動担当者会議 13時30分～ ラボ4F MR1・2

(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、
ユウカリ：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

4月度運営委員会は4月8日(月)に、運営委員23名、オブザーバー1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3月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・2月の入退会者報告
- ◆2023年度収支決算及び2024年度収支計画(案)の報告・承認
- ◆定時総会上程の議案書(案)の内容について
- ◆2024年度創立30周年記念定時総会の基本内容、準備事項について
- ◆ナルク本部「発展プロジェクト」実行委員会の取り組み状況報告
- ◆ナルクデーについて

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