



〈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.322 2024年 6月
会員数 662 (男 237 女 425 世帯 473)
※4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）

わたしとナルク

富田 靖（7地区）

私は約 25 年前の平成 11 年に NALC に入会いたしました。NALC を立ち上げた今は亡き高畑敬一さんが、我が母校金沢大学工学部の先輩で、工学部の OB 会が太閤園にて開催された際に NALC のお話をされました。

同じ会社に勤務していたこともあり、早速入会致しました。高畑さんは、富山県氷見市出身、私は、石川県金沢市出身で親近感もありました。

高畑さんは、学生時代に相撲をされておられ、飲み会などでは相撲甚句を朗々と吟じてくれました。又、文楽にも語造詣が深く、国立文楽劇場での文楽公演を一緒に見に行ったこともあります。

また 2 か月に 1 回程度、1 時間余り二人で本部にて、NALC の話、世相の話などしました。

入会当時は寝屋川市に住んでいましたので、寝屋川拠点「かずきの会」に入りました。

その後、枚方市に転居しましたので、枚方拠点にお世話になることにいたしました。

「天の川クラブ」では、「パソコン同好会」や「ハーモニカ同好会」を立ち上げました。

最初は参加者が多かったのですが、だんだん減り、やめることにしました。

私は、今まで 10 数人の方々に NALC に入会してもらっております。会員が減少傾向にありますので、会員の皆様が元勤務していた会社を訪問し、定年後はこのような団体があるとの PR が必要だと思います。

私は、「かずきの会」では、かなり活動しましたが、「天の川クラブ」ではほとんど活動できていません。私にとってもっと活動できる場があればと思っています。

「天の川クラブ」には、沢山の同好会がありますが、新しく入会して同好会に行っても、メンバーの繋がりが強く、なかなかすぐに溶け込めない人もいるようです。

新しい人も打ちとけるように配慮していただけますようお願い致します。



◇パソコンとスマホ

パソコン指導・時間預託 CO 佐野友保

私がパソコンに触れてから、今年で35年になるのですが、その間ほぼ10年おきにハードとアプリの進化が交互に繰り返しているように思います。

2024年は、パソコンもスマホもハードの進化とアプリの進化が同時に進んでいることに気づかされます。その背景にはAI（人工知能）や自動運転の驚異的な進化、自然災害への対応などで扱うデータが増えていることもあります。

AIの活用で生活が安心して楽しくなればいいと思いますが、使いこなすのも大変ですね。パソコンの処理能力を更に向上さ

せた製品も発売されるとの記事を目にする機会も増えてきました。それでも簡単に買い替えられません。

パソコンを長く使うには、日常の手入れ、保守が大切です。パソコンの調子が悪い、動きがもっさりとした、立ち上がりが遅くなったなどの症状が出ていたらナルクのパソコン・サポートにご一報ください。症状を確認した上で対応します。



◇ウォーキング 我が人生の出会い

槇岡 博史（10地区）

長い神奈川勤務後に山女を紹介してもらって一度会い、直ぐに付き合う事を決めるお互いに夏山の予定があるため次に会う日を決めずに別れる。

その夏山に神奈川の山岳会の仲間と北アルプス連峰の雲の平から槍ヶ岳登山途中にその山女と山小屋で奇跡的に再会する。そんな再会もあり翌年に結婚する。ただ2ヶ月後の妻の誕生日に緊急入院する。

20年前頃、結婚後に趣味が全く無い事に気付く陶芸教室に通う。その後陶芸と料理の会を立ち上げる。

そんな時に長女が彼氏との秘密旅行中に我々夫婦と広島城内で奇跡的に出会う。そんな長女も彼氏と結婚式を挙げ私はバーজন口

ードを歩く。

昨年春に陶芸料理仲間の四角会員からナルクウォーキング例会の天王山に誘われ初めて参加。

今年4月の淀川ウォーク中に、料理教室の最初の9年間に世話になった食品改善協議会の田畑会長に上田会員がパソコンを指導していたと聞き、辻会員も在籍していました。

ウォーキングに参加することで仲間と知り合えてよかったです。



◇「野菊の会」

浜田 佳代子（3地区）

デイサービスのボランティアへ行った時、お茶をたて利用者の方に出してくださいと言われ、茶道の心得もなく、お茶の頂き方すら知らなかった私は反省しきりでした。

そんな時、「野菊の会」があることを知り入会しました。美濃先生のご指導の下、10名で頑張っております。

毎月「ふれあいルーム」でお菓子のいただき方から、お点前までご指導戴きながら、1か月経つとまた忘れての繰り返しです。

それでも先生は優しく丁寧に教えて下さい

ます。毎月、庭のお花を持ってきて、和菓子を買いに走ってくれる方、90歳以上の方も2人おられます。お2人とも人のお世話をされている姿を見せてくださいます。人生の師です。皆さんに感謝しながら、笑顔に囲まれ美味しいお茶をいただいております。男性の方もおられます。

皆さま、お抹茶を一服、いかがですか。



「ナルクデー2024」に参加して 吉岡 佐奈枝（4地区）

4月13（土）、「ナルクデー」が実施されました。参加者は141名（楠葉地区49名 枚方市駅周辺69名 けやき通り地区23名）で、私はナルクに入会して半年、初めて参加しました。

この日は、晴天に恵まれとても暑い中、伏見市長からも激励のお言葉を頂き、同じ地区の方、他地区の方と一緒に岡東中央公園周辺の清掃を行いました。

最初は会話も出来ず、ひたすらゴミ集めと付いて行くので精一杯でしたが、時間が経つにつれ少しずつ「こんな所にゴミがたくさんあるよ」とか「溝に吸い殻が多いね」など会話も出来るようになり、協力して沢山のゴミを集めることが出来ました。

他地区の方とも交流ができ、とても良い機会になりました。普段は、何も気にせず枚方周辺を歩いていますが、ナルクのボランティア活動によってきれいなまちづくりが実現しているのだとナルクのボランティア活動のすばらしさを感じることが出来ました。「ナルクデー」に際して色々のご準備をして頂いたナルクのみなさん、本当にありがとうございました。



枚方会場 伏見市長挨拶



枚方会場 伏見市長挨拶



枚方会場



枚方会場



楠葉地区



けやき通り

さんかしよう！

つながろう！

ナルク本部設立30周年記念

ナルリンピック**11月15日（金）**

発表の場 ①芸能の部 各拠点によるパフォーマンス
 ②展示の部 各拠点による絵画・写真・手芸作品
 ※①②とも大阪ドーンセンター

繋がり の場 ①お茶席（枚方拠点主催） ②懇親会
 ※①②とも大阪ドーンセンター

競い の場 ①グラウンドゴルフ（寝屋川市）
 ②ボウリング（豊中市）

11月16日（土）

繋がり の場 ①大阪城ウォーク ②京都観光 ③神戸観光

※詳しくは折込チラシを参照。時間等に変更になる場合があります。

ナルリンピック実行委員会

◇ATMからの特殊詐欺を阻止！

河上 勲 （6地区）

2月末、私は（世話人）枚方警察署より特殊詐欺を阻止したことで感謝状をいただきました。

2月始めに、自宅近くのコンビニにて携帯で通話しながらATMを操作する高齢女性を不審に思い「それは詐欺ではないですか？」と声をかけたのがきっかけで特殊詐欺を未然に防ぐことが出来ました。

女性は市役所からの還付金という言葉信じて疑わず、「詐欺ではないです」と言って聞く耳を持っていませんでした。そこへ偶然パトロール中のおまわりさんが来られました。

電話を替わって犯人と丁々発止のすえ撃退し、ようやく女性もわが身に起きたことを理解するに至りました。

今回はハッピーエンドでしたが、犯人は捕えられ法の裁きを受けたわけではありません。今もどこかで虎視眈々と次の標的を狙っています。こうしてかすめ取られるお金は、

次の犯行の資金となり、新たな被害者を生む事になります。

もしも携帯を手にATMを操作する人を見かけたら勇気をもって声をかけてください。

感謝状を持参くださった生活安全課の方によると「その電話は詐欺じゃないですか？」と結論を急ぐより「それって役所からの還付金の話しでは？」から入った方が話を聞いてもらいやすい、とのことでした。

ATMから、還付金を受けとることはありえません。電話口でお金やATMの話が出たら、それは詐欺！すぐに電話を切りましょう。

＊この記事の一部（五常コミュニティ新聞「五常」）からの転載です。



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

※詳細は折込チラシ参照

会員研修担当 西川 昌子

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年4月実績 ◇

合計 344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	199 66名	青木 ヤス子 一宮 順世 加納 勝子 木村 幸弘 倉本 幸子 白石 真理子 中馬 妙子 富平 信行 西川 昌子 東田 幸子 藤原 榮子 三坂 詔子 山田 倫子 和田 亮吉	東 好秋 上田 榮子 河上 勲 久我 千穂 古布 啓治 平 里美 角山 カズコ 中嶋 庸子 西邨 幸子 人見 眞佐子 本多 澄子 三塩 美津江 山本 典子	井口 保子 上田 和明 河上 祐子 櫛部 瑞恵 齊藤 緑 田岡 治子 角山 正男 中西 昌枝 西村 沢子 平野 賀世 前野 みよ子 森脇 富美江 吉崎 富美子	池田 勝代 岡村 きよみ 川元 美智子 楠本 和美 酒田 昌子 高橋 浩子 徳丸 洋子 中橋 博子 野口 聖子 藤崎 尚子 松原 裕次 門口 よしみ 吉房 勝治郎	石西 正子 岡本 妙子 神田 敬子 國吉 芳江 坂本 寿美 竹川 志出子 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 林 あけみ 藤本 秀子 松本 幸子 矢倉 達雄 四角 利和
2	送迎	21 4名	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	林 あけみ	
8	コーディネート	2 2名	東 好秋	松村 サヨ子			
9	事務所当番 事務所作業	122 37名	東 好秋 内村 幹代 神崎 富貴子 澤 実千代 新明 久美子 富平 恵理子 本多 澄子 矢野 紀之	池上 愛子 梅田 壽雄 久世 裕子 塩川 暁代 竹内 照恵 中西 昌枝 三塩 美津江 山田 徹	石西 正子 岡村 きよみ 國吉 芳江 柴野 光子 辻 洋子 仁波 正之 三宅 順子	岩井 美栄子 岡本 年昭 古布 啓治 下村 和子 土江 幸子 橋本 政喜 宮崎 清志	上田 卓晃 亀田 美穂子 酒井 信弘 進藤 伊公子 東平 守弘 濱田 一美 向井 範雄

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
サンポエムひらかた

◇ 奉仕活動 2024年4月実績 ◇

合計 661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	34 10名	相澤 三保子 塩見 美音子	青木 ヤス子 下野 公子	上田 卓是 高橋 真弓	大地 祐子 西平 幸恵	楠本 和美 吉崎 富美子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	88 16名	上田 榮子 川元 美智子 堂下 朗 四角 利和	上田 和明 久我 千穂 野口 聖子	上田 卓是 小林 春代 松尾 久美子	植本 壽満枝 古布 啓治 三津 輝雄	遠藤 保江 小森 千賀子 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 その他環境美化	178 141名	相川 京子 荒尾 忠彦 今栄 菊子 上西 由美子 梅田 壽雄 大音 正明 押谷 敏子 河上 勲 久我 千穂 小林 稔 佐野 友保 四方 快枝 下村 和夫 新明 久美子 辻 洋子 東平 守弘 仲田 ミチエ 西尾 千鶴子 仁波 正之 濱田 一美 福山 詰子 放示 貞之 松尾 淑子 三塩 美津江 向井 範雄 山下 徳子 山本 美枝子 吉崎 富美子	青木 宏平 石西 正子 岩坪 千寿子 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 きよみ 影山 信子 川田 美津枝 櫛部 瑞恵 古布 啓治 澤田 年江 柴野 光子 下村 美紀 平 里美 土江 幸子 徳丸 洋子 中野 英子 西川 昌子 野口 勝野 浜田 佳代子 福山 寿一 放示 弘子 松原 裕次 三津 輝雄 森田 由利子 山下 睦雄 横田 由美子 吉田 千恵子	青木 ヤス子 一宮 順世 上田 和明 植本 壽満枝 遠藤 智多子 岡本 俊治 加納 勝子 川畑 美恵子 國吉 芳江 近藤 輝男 澤田 良和 渋谷 淳 下村 和子 高橋 浩子 角山 正男 富平 恵理子 中橋 博子 西平 幸恵 野口 聖子 林 輝子 藤崎 尚子 本多 澄子 松村 サヨ子 三宅 順子 柳元 尚美 山田 徹 横山 みゆき 米澤 紀代子	秋山 京子 伊藤 伸枝 上田 卓是 内堀 サヨミ 大井 ひろみ 岡本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 庫本 美弥子 近藤 秀子 澤 実千代 清水 真知子 白石 真理子 竹川 志出子 堂下 朗 富平 信行 中村 久二子 西村 浩一 野村 文夫 人見 眞佐子 藤本 秀子 前野 みよ子 松本 幸子 宮崎 清志 山口 祐右子 山田 倫子 吉岡 佐奈枝 和田 喜代美	東 好秋 稲寄 則子 上西 宏矩 内村 幹代 大坪 豊 押江 一恵 河合 ハツノ 神崎 正人 小林 喜枝子 酒井 信弘 塩川 暁代 下野 公子 進藤 伊公子 谷脇 文江 東平 順子 中嶋 庸子 永吉 悦子 西村 沢子 橋本 百代 福山 佐和子 古武 由紀子 正岡 哲也 三坂 詔子 宮崎 禎子 山下 猛義 山本 典子 吉崎 秀子 和田 亮吉
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	26 12名	池田 勝代 谷脇 文江 三津 輝雄	梅岡 昌美 中馬 妙子 四角 利和	岡村 きよみ 西村 輝雄	川元 大生 古武 由紀子	木村 幸弘 三津 篤子
5	NALC活動 会報手配り 各種イベント・企画 日直 地区世話人会 会員研修 活動区分別交流会 本部・他拠点 各種打合せ・会議	335 114名	相澤 三保子 井口 保子 今西 邦弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 年昭 河合 ハツノ 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 秀子 澤田 年江 平 里美 辻 洋子 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 仁波 正之 林 輝子 古武 由紀子 松村 サヨ子 三宅 順子 山口 紀子 山本 悦子 吉崎 秀子	青木 宏平 池田 勝代 岩井 美栄子 宇仁 義明 大地 祐子 奥野 忠子 河上 勲 神崎 富貴子 光明 幸子 齊藤 緑 四方 快枝 高石 裕子 角山 カズコ 中嶋 庸子 西川 和恵 野村 文夫 人見 眞佐子 放示 弘子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 祐右子 山本 美枝子 吉房 勝治郎	青木 ヤス子 石西 正子 植本 美恵子 梅岡 昌美 大谷 和代 笠井 くみ子 川上 一富實 木村 幸弘 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 高橋 保 角山 正男 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 行元 東洋 四角 利和	明智 千佳 一宮 順世 上田 和明 梅田 壽雄 岡村 きよみ 葛城 善樹 川田 美津枝 久我 千穂 古布 啓治 坂田 貴美子 下家 真由美 高橋 浩子 藤後 富美子 中野 英子 西村 沢子 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 横田 由美子 和田 亮吉	東 好秋 伊藤 伸枝 上西 宏矩 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 谷脇 文江 東平 守弘 中橋 博子 西村 輝雄 林 あけみ 藤崎 尚子 松原 裕次 三津 輝雄 森田 由利子 山田 倫子 横山 みゆき

5月の同好会活動内容(268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 17名	5、19日 先生の出身がケニアなので、ひとりずつケニアについて質問しました。ケニアの洪水に話題が集まりました。	7月7、21日 ふれあいルーム
カラオケ 13名	7、21日 午後1時からエンドレス。帰ろうと言うまで何曲でも。昔の歌も新しい曲も。メロディ忘れてもお構いなし。高性能マイクに乗せて至福の世界。これがカラオケ同好会。	7月2、16日 カラオケ「エミ」
組みひも 8名	20日 30周年に向けてビデオ撮りをさせていただきました。	7月15日 ふれあいルーム
コスモス 6名	11日 同好会ビデオを撮影してもらいました。	6月8日 ふれあいルーム
オカリナ 9名	5、19日 リンゴの唄、北上夜曲 ああ人生に涙あり 見上げてごらん夜の星を 茶摘みなどを練習。エイジフリー香里園で演奏する曲です。	7月7、21日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	28日 春の花は何故に散り急ぐのか。連休に東京に行って帰ったら、すでに花は終わっていた。無常とはいえ早すぎる。季節の先取りは風流だとしても夏の花は長く強く咲いてあらまほし。	7月23日 ふれあいルーム
マジック 19名	3、17日 お椀と玉 ウサギ 次に訪問の出し物の練習をしました。	7月5、19日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	27日 たらし込みの手法を使って紫陽花を描きました。	
ウクレレ 19名	13、24日 30周年記念行事のためのビデオ撮りをしました。選曲は「コンドルは飛んで行く」です。	7月8、26日 サブリ村野
健康麻雀 26名	11、25日 新人の方も出席され、メンバーのサポートを受けて楽しんでおられたようです。	7月13、27日 ふれあいルーム
卓球 35名	4、18、25日 本格的な夏を迎えて体調を整え、休憩と水分補給をとりながら楽しく練習・ゲームに励んでいます。	7月6、13、20 27日 サブリ村野
テニス 28名	1、8、15、22、29日 6月の練習日は5、12、19、26日です。コートは第4コートです。	7月10、17、24 31日 春日テニスコート
ウォーキング 13名	16日 滋賀の織山（きぬがさやま）433mを登りました。6月は服部緑地と日本民家集落を訪ねます。	7月18日
カワセミ 17名	京都梨木神社・旧京都府庁・御所散策。6月は27日大阪谷町・高津・寺町・黒門市場を散策。京阪天満橋駅改札口前10時。	7月は休会
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 12名	14日 エイジフリー星が丘 8月29、30日 夏祭りに盆踊り。各日5名ぐらいで参加予定。	7月9日 ふれあいルーム
健康体操 27名	7、14、21日 今が一番良い季節。暑い夏に立ち向かえられるよう手足をバタバタ身体を整えています。	7月2、9、16日 ラボールひらかた

◇「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
下ノ原 直江	枚方市茄子作 (8)	中谷 明美	枚方市北山 (メ-ル10)
赤坂 陽子	京都市伏見区 (メ-ル)	南出 由記子	枚方市三栗 (3)
奥田 千枝子	枚方市西牧野 (2)		

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	9時～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	9時～10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	9時～10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 (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

6月 16日以降掲載

25日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2
7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	13時30分～	ラポ4F MR1・2
10日 (水)	会員研修「お薬について」	13時30分～	文化芸術センター
30日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
30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

5月度運営委員会は5月13日 (月) に、運営委員22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4月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・3月の入退会者報告
- ◆2024年4月収支報告
- ◆創立30周年記念定時総会の最終スケジュール及び案内、受付対応、会場等について
- ◆創立30周年記念感謝状贈呈について報告
- ◆ナルク本部「発展プロジェクト」実行委員会報告 (主としてナルリンピックについて)
- ◆2023年度活動についての監査結果報告
- ◆ナルクデー実施報告