

〈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.323 2024年7月
会員数667 (男236 女431 世帯479)
※5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）

創立30周年記念 定時総会を終え 新たなスタートを 代表 青木 宏平

6月6日、枚方市総合文化芸術センター別館・メセナホールにて、ナルク「天の川クラブ」創立30周年記念定時総会・記念式典を開催しました。ご来賓として枚方市伏見市長をはじめ市関係幹部の方々、社会福祉協議会・阪本会長、市民活動支援センター・松元副理事長、本部 西村会長、交野拠点・大西事務局長にご臨席賜りました。

創立30周年という大きな節目となる総会は、ご来賓を含め180名が参加の盛会となり、総会に続いての式典では歴史の重みを強く感じました。

式典の中で、それぞれ部門で活動にご尽力された35名の会員に感謝状が贈呈されました。誠にありがとうございます。

当拠点が30年の長きにわたり活動できているのは、枚方市および関係団体様のご支援の賜物と厚く御礼申し上げますとともに、当拠点を成長・拡大へ導いてくださった先輩会員の皆様に深く感謝申し上げます。そして次の節目に向けて更なる飛躍をめざし邁進します。

当拠点の総会翌日、ナルク本部の定時総会が開催され、62歳の野中孝泰新会長が誕生しました。また当拠点の和田本部常務理事が、西村前会長とともに副会長に就任されました。今後も新体制の本部と連携を密にして活動を推進していきます。

「天の川クラブ」の本年度活動計画は、総会議案書のとおり下記5点です。

- 1 創立30周年式典で、ナルク本部及び枚方拠点の記念行事を共に祝い、強い絆づくりを目指す
- 2 事業活動の推進で健全な拠点運営
- 3 楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルクの促進
- 4 地域密着の貢献活動
- 5 北河内地区連絡協議会で課題共有と改善

4月に実施した「ナルクデー2024」の環境美化活動は、3会場で過去最多の140名の会員参加で実施。枚方市民にナルクを強くアピールしました。会員の皆さんの地域貢献への意識の高さに感謝します。

今年度に入り、会員の皆さんによる紹介で新入会者が増えています。ナルクの魅力を多くの市民に知っていただき、ナルクの仲間が更に増えるよう、引き続き会員の皆さんが熱意と意欲を持って新会員をお誘いください。

事務所での面談対応を希望される場合は事務所へご連絡ください。



◇ハウスヘルパー

自然災害である台風、豪雨、巨大地震、大火、豪雪等はさておいて、日常の私たちの身の回りに起こる地震と火事からどう身を守るかについておさらいをしたいと思います。

まず初めに地震ですが、震度6程度の地震では備えをしていない家具等は倒れます。

あたり前ですがその近くでは寝ない、休まないことです。

倒れやすい筆筒や食器棚は転倒防止具で固定し、中のガラス食器、陶器が飛び出さないように扉を留め具で固定することが重要です。ただし、突っ張り棒は古い家の天井には使えない場合もあります。

大部分の家では窓ガラスの割れによる飛散

コーディネーター：東 好秋

防止ができていないように思われますが、飛散防止フィルムの貼付が非常に有効です。ガラス破片が床に散らばっていると裸足では歩けません。スリッパ等が必要です。

以上のような耐震対策をお考えの方はハウスヘルパーにご相談ください。



別名突っ張り棒



家具転倒防止器具



耐震ジェル

◇英会話

ナルク入会時から「英会話」に参加しています。英会話を勉強したいと思ったのは、娘が留学していた時にホストファミリーと手紙や電話でやり取りしましたが、もっと率直にこちらの気持ちを表現できないものかと、もどかしく思ったのがきっかけです。

先生は、ケニヤ出身のERIC、アメリカ出身のJOSHで、お二人ともそれぞれの国の気候風土、生活、習慣、食べ物等、いろんなことをざっくばらんに話して下さり、聞いてとても興味深く楽しいです。

さて、肝心の会話の方ですが、先生は私の直訳的な拙い英語をネイティブらしい言い方

松永 紀美子（6地区）

に直してくれます。それをもう一度繰り返して言って覚えるようにしています。

それから、宿題も出ます。今回の宿題は、「何歳の頃に戻りたいか。また、その訳は？」

でした。私の答えは、「高校時代に戻りたい。そして、もっと英語をしっかりと勉強したい。」でした。今は、勉強してもすぐ忘れてしまいますからね。



◇絵手紙で心の贈り物

老後のひとり遊びをと思い、「ヘタでいい、ヘタがいい」をモットーに、絵手紙と私の出会いはスランプ時期も含め20年、今や高齢期の楽しい趣味のひとつになっています。

華やかな花には元気をもらい、涼しげな花にはやさしさを、名もない雑草の花たちには愛らしさとけなげさと強さを学びながら描きます。

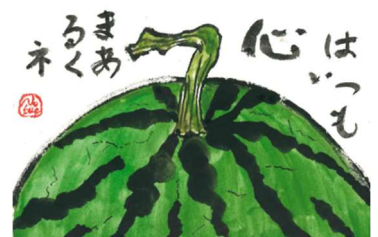
野菜や果物は季節のものを曲がったり、いびつな形のものからは表情豊かな絵になり、そえる言葉も自然に出てきます。描き終われば料理などに使います。絵と言葉とテーマを大切に、絵手紙をもらった人がうれしいひと

伊藤 伸枝（5地区）

ときになれるように心がけています。

励ましの絵手紙、嬉しい日の絵手紙、道端に咲いている季節の花を描き、添える言葉は「お元気ですか」「どうしていますか」「元気でがんばろうね」気持ちをこめたひと言を。

心のおしゃれが何よりの贈り物になるかなと思ひ明日への絵手紙を楽しんでいるところです。



創立30周年記念定時総会開催

事務局長 岡本 年昭

2024年度ナルク「天の川クラブ」定時総会が創立30周年記念として、第一部を定時総会、第二部を記念式典として6月6日（木）枚方市総合文化芸術センターにて開催されました。

初めに青木代表が昨年7月に逝去された故神野会長への哀悼の言葉を述べられた後、来賓の紹介、更に伏見市長や西村会長からのご挨拶や激励の言葉を頂きました。

定時総会では、2023年度の活動報告と会員皆様のご協力で順調に活動が推進できたこと共に、2024年度は更に記憶に残る活力に満ちたスタートの年として、活動会員増強、会員間の繋がり強化、安心サポート、地域貢献活動の推進、事業活動による安定した拠点運営等の方針が示されました。

第二部の記念式典では、式辞、祝辞の後、「天の川クラブ」が今日の発展に繋がる諸活動推進に貢献尽力された方35名に感謝状を贈呈、受賞者代表による謝辞があり、会場の皆さんからの盛大なお祝いの拍手に包まれて終了いたしました。



伏見市長



西村会長



壇上風景



会場風景



感謝状贈呈式



感謝状を受けられた方々

新運営委員の紹介

野口 聖子 （4地区）

2021年コロナ禍真っ只中、人との交流がままならないそんな中でした。それまで自由に行き来していた友人ともなかなか会えずテレビも読書も家の中での生活にあきあきしていました。社会と関わる事が出来ればと以前、地域の行事の折に知り合った方がナルクというNPO法人に参加されているという話を思い出して事務所を訪ねて行ったのが始まりでした。色々な活動を通して社会が広がったかなと感じています



葛城 善樹 （5地区）

NALCの入会は2011年でした。当初は『きらら』で2年間活動をしました。その後仕事の都合で活動を休止しておりました。今回久しぶりに運営委員として仕事と兼ねながら活動することになりましたが会員の皆さんにご迷惑おかけするかもしれませんが少しでもお役に立てればと思っています。どうぞよろしくお願いします。



木村 幸弘 （9地区）

昨年庭の草取りのお手伝いの活動を始めて、庭の手入れ以外のことをたくさん教わりました。それまで余生をどう生きたらいいのか悩んでいましたが、先輩方々の生き方を見て、「自分の生き方の指針」が示された今日この頃です。



◇9地区会

☆日 時：5月23日（木）10時～14時

☆場 所：東香里元町自治会館

☆参加者：32名

☆実施内容

- ・ひとり暮らし支援について 辻代表代理
- ・家事介助支援について 近藤副代表
- ・「天の川クラブ」2023年度活動報告 岡本事務局長
- ・9地区世話人紹介
- ・2024年度の活動計画について
- ・お茶席（点出し） 会食懇親 創作ビンゴゲーム



家事介助支援のお話

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

お願い

庭・植木の手入れコーディネーター 角山正男

今年の夏も酷暑が予報されています。
夏の高校野球は、酷暑帯を避けるため二部制になります。
庭・植木の手入れについても、熱中症危険予防のため
ご要望にお応えできない場合もあります。

ナルク「天の川クラブ」創立30周年記念イベントのご案内

日 時：10月16日（水）午前10時～午後2時30分
場 所：枚方市総合文化芸術センター別館（旧メセナ）
第1部：会員による合唱隊のコーラス プロのジャズ演奏 歌声喫茶ほか
第2部：会食懇親会
※詳細は折込チラシ参照

30周年企画実行委員会

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年5月実績 ◇

合計 387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	225 92名	相川 京子 一宮 順世 梅田 壽雄 押谷 敏子 神田 敬子 倉本 幸子 澤田 年江 平 里美 田中 清子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 昌子 林 輝子 藤井 史子 松岡 一恵 三塩 美津江 山口 晃 山本 典子 四角 利和	青木 ヤス子 稲寄 則子 江崎 光子 河合 ハツノ 木村 幸弘 合田 賢一 澤田 良和 田岡 治子 谷脇 文江 徳丸 洋子 中西 昌枝 西邨 幸子 東田 幸子 藤崎 尚子 松尾 淑子 森高 輝子 山口 紀子 吉崎 富美子 綿谷 由利子	東 好秋 上田 榮子 江本 恵子 河上 祐子 櫛部 瑞恵 古布 啓治 柴野 光子 高附 加智子 中馬 妙子 戸出 美穂子 中橋 博子 西村 沢子 人見 眞佐子 藤原 榮子 松下 喜久子 森脇 富美江 山口 祐右子 吉田 佐知子	池田 勝代 上延 淳子 遠藤 智多子 川元 美智子 楠本 和美 齊藤 緑 下家 真由美 高橋 浩子 辻 洋子 富平 恵理子 永吉 悦子 野口 聖子 平野 賀世 本多 澄子 松永 紀美子 門口 よしみ 山田 倫子 吉田 千恵子	石西 正子 内堀 サヨミ 岡本 妙子 神崎 富貴子 國吉 芳江 酒田 昌子 白石 眞理子 竹川 志出子 角山 カズコ 中川 良子 西尾 千鶴子 林 あけみ 福山 詰子 前野 みよ子 松本 幸子 矢倉 達雄 山本 悦子 吉房 勝治郎
2	送迎	42 6名	池田 美智子 広野 信子	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	4 2名	東 好秋	角山 正男			
9	事務所当番 事務所作業	116 32名	青笹 アツ子 内村 幹代 久世 裕子 塩川 暁代 東平 守弘 本多 澄子 向井 範雄	東 好秋 梅田 壽雄 國吉 芳江 柴野 光子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	池上 愛子 岡村 きよみ 古布 啓治 下村 和子 西川 昌子 三塩 美津江	石西 正子 亀田 美穂子 酒井 信弘 進藤 伊公子 仁波 正之 三宅 順子	上田 卓是 神崎 富貴子 澤 実千代 竹内 照恵 野田 明美 宮崎 清志

◇ 奉仕活動 2024年5月実績 ◇

合計 658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	48 20名	相川 京子 上西 宏矩 楠本 和美 高附 加智子	相澤 三保子 上西 由美子 澤田 年江 高橋 真弓	青木 ヤス子 江崎 光子 清水 真知子 野口 佐智子	一宮 順世 大地 祐子 下家 真由美 吉崎 富美子	上田 卓是 神崎 富貴子 下野 公子 和田 喜代美
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	118 16名	東 好秋 遠藤 保江 小森 千賀子 四角 利和	上田 榮子 川元 美智子 堂下 朗	上田 和明 久我 千穂 三津 輝雄	上田 卓是 小林 春代 森本 賢二	植本 壽満枝 古布 啓治 吉田 一雄
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	57 41名	青木 ヤス子 宇仁 義明 影山 信子 古布 啓治 下村 和子 堂下 朗 野口 聖子 三津 輝雄 米澤 紀代子	東 好秋 梅岡 昌美 加納 勝子 近藤 輝男 杉原 トモ子 東平 順子 野田 明美 山田 徹	稲寄 則子 浦口 紀子 國吉 芳江 近藤 秀子 平 里美 東平 守弘 浜田 佳代子 山田 倫子	上田 卓是 遠藤 智多子 小林 喜枝子 齊藤 緑 辻 洋子 富平 信行 林 輝子 山本 貴代子	上延 淳子 押谷 敏子 小林 稔 四方 快枝 角山 正男 西川 昌子 松村 サヨ子 山本 典子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	50 22名	青木 宏平 梅田 壽雄 西村 輝雄	青木 ヤス子 岡村 きよみ 蜂谷 照美	青笹 アツ子 川元 大生	池田 勝代 木村 幸弘	梅岡 昌美 谷脇 文江
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	385 120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 妙子 亀田 美穂子 川畑 美恵子 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 下村 和夫 高橋 浩子 藤後 富美子 仲田 ミチ工 西川 昌子 蜂谷 照美 廣田 靖子 放示 弘子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 祐右子 山本 悦子 横山 みゆき	青木 宏平 石西 正子 岩井 美栄子 宇仁 義明 大地 祐子 岡本 年昭 河合 ハツノ 川元 大生 合田 賢一 近藤 秀子 四方 快枝 下村 和子 谷井 洋子 東平 守弘 中野 英子 西村 沢子 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 典子 吉崎 秀子	青木 ヤス子 一宮 順世 植木 美恵子 梅岡 昌美 大谷 和代 奥野 忠子 河上 勲 神崎 富貴子 光明 幸子 齊藤 緑 柴野 光子 平 里美 谷脇 文江 徳丸 洋子 中橋 博子 仁波 正之 林 あけみ 藤崎 尚子 松下 喜久子 三塩 美津江 森田 由利子 山下 睦雄 山本 美枝子 吉房 勝治郎	明智 千佳 伊藤 伸枝 上田 和明 梅田 壽雄 岡村 きよみ 押江 一恵 川上 一富實 久我 千穂 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 高石 裕子 辻 洋子 富平 恵理子 西尾 千鶴子 野口 聖子 林 輝子 藤本 秀子 松原 靖子 三津 輝雄 門口 よしみ 山田 徹 行元 東洋 四角 利和	東 好秋 井上 行弘 上西 宏矩 浦口 紀子 岡村 光子 笠井 くみ子 川田 美津枝 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐野 友保 下家 真由美 高橋 保 角山 正男 中嶋 庸子 西川 和恵 野村 文夫 人見 眞佐子 古武 由紀子 松村 サヨ子 三宅 順子 山口 紀子 山田 倫子 横田 由美子 和田 亮吉

6月の同好会活動内容(274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	2、16日 ケニア出身の先生が、ケニア料理のウガリを作ってくれたので、トルコへ行った人の土産話を聞きながら堪能しました。	8月4、18 ふれあいルーム
カラオケ 12名	4、18日 八代亜紀逝去の際は「つまみはあぶったイカがいい」と捧げ、谷村新司が亡くなった時は「目を閉じて何も見えず」と偲び桂ざこばの訃報を聞いて「女房はダンナに尽くさんかい」と絶唱。カラオケは追悼の場でもある。	8月6、20日 カラオケ「エミ」
組みひも 8名	17日 入会3カ月の方のひと言「糸を選ぶ難しさはありますが、出来上がった時の嬉しさは格別」だそうです。	8月19日 ふれあいルーム
コスモス 6名	8日 皆さん、日頃の生活をいろいろ話し合いました。	8月10日 ふれあいルーム
オカリナ 9名	2、16日 セタ どんぐりころころ かえるの合唱など、エイジフリーライフ香里園で演奏する曲を練習しました。	8月4、18日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	25日 お点前で陽にかざる陰にかざるという事がある。表裏、幸不幸禍福は糾える縄というが、禍だったのか福だったのかすぐにはわからない。半夏生は何を思うか半分白い。	
マジック 16名	7、21日 くずは北小学校に6月8日、マジック訪問に行ってきました。21日はうさぎと人参、お椀と玉、サムチップの練習。	8月6、20日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	24日 雨の日は絵手紙日和。8名の参加でした。	8月26日 ふれあいルーム
ウクレレ 16名	10、28日 練習曲 ふるさと 島人の宝 アロハオエ 人生に涙あり 7月より代表が交代します。西村沢子→小野満恵	8月12、23日 サブリ村野
健康麻雀 20名	8、22日 暑さ迎える中、マージャンで楽しみ気力を養いました。頭脳スポーツの一環として楽しんでいます。	8月10、24日 ふれあいルーム
卓球 46名	1、8、15、22日 練習は土曜日9時～11時45分。ラジオ体操の後、練習を約1時間行い、メンバーを変えてダブルスの練習を楽しんでいます。	8月3、10、17 24日 サブリ村野
テニス 23名	5、12、19、26日 8月は夏休みです。練習日はありません。	
ウォーキング 14名	20日 服部緑地公園に行きました。7月は奈良の若草山と春日山原始林を訪ねます。近鉄奈良駅に10時集合です。	8月は休み
カワセミ 21名	27日 谷町・高津の宮・生国魂神社・黒門市場に行きました。7月は休会。	8月は休会
JR旅の会 26名	18日 滋賀県の石山寺に行きました。昼食後、大河ドラマ「光る君へ」館を見学。近場でのゆっくりした旅でした。	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 9名	11日	8月13日 ふれあいルーム
健康体操 16名	4、11名 毎回おなじように関節ゆるめ、背骨を正しい位置に戻して筋力トレーニング体操をしました。	8月6、20、27日 ラポールひらかた

ナルリンピック時間変更のお知らせ

先月同封した本部チラシで枚方拠点主催のお茶席の時間に間違いがありました。
誤 14時～ 正 11時～です。
 訂正してお詫び申し上げます。

ナルリンピック実行委員会

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介 「天の川」の前月号以降に入会いただいた方々をご紹介します。
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
山倉 京子		枚方市西牧野 (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	9時～10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	9時～10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	9時～10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

7月16日以降掲載

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

8月

5日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
13日 (火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2

※ 8月14日 (水)～8月18日 (日) までお盆休みの為、事務所はお休みです。

(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)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

6月度運営委員会は6月10日 (月) に、運営委員20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5月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・4月の入退会者報告
- ◆2024年5月収支報告
- ◆創立30周年記念定時総会の開催報告 (費用明細、反省事項等)
- ◆創立30周年記念企画実行委員会の検討状況報告
- ◆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)
- ◆2025年度「天の川クラブ」定時総会日程について
- ◆2024年度ナルク本部定時総会報告
- ◆5月度コーディネーター会報告