

〈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.324 2024年8月
会員数665 (男235 女430世帯478)
※6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）

ナルクの活動を通して

23年前、福祉のセミナーで出会った男性、別れ際に名刺交換をした数日後、文楽のチケットと共にナルクへのお誘いの手紙が届きました。当時の高畑会長でした。

福祉レクの資格を取得したところで、レクで人の役に立ちたい思いがあり、早速ナルクに入会しました。

そしてすぐに子育て支援のグループ『遊びの玉手箱』を立ち上げ20名程のメンバーで土曜日の留守家庭児童会室を訪問し、子供たちと遊びを通して交流を15年間続けました。

クリスマス会でベルの演奏をしようとミュージックベルのチームを編成し、クリスマスの時期にはあちこちから引っ張りだこでした。そんな活動もメンバーの高齢化で体力的に厳しくなり、7年前に解散しました。

秋のつどいや日帰りバスツアーなども毎年多くのスタッフの方たちと企画してきました。

今年はナルク創立30周年の年です。

創立10周年には枚方から東京の日比谷公会堂へ。全員でオーシャン音頭を踊りました。代々木オリンピック村に泊まり、横浜中華街で晩御飯を食べ修学旅行のようでした。

創立15周年には京都会館で40名のメンバーでチアリーディングをオープニングで踊りました。今でも踊った曲がラジオから流れると当時の感激を思い出します。

澤田 年江 （8地区）

創立20周年の時は、本部の20周年の総会が行われた仙台へ多くの会員と行き、東日本大震災の被災地である福島の避難所を訪問したり、りんごの摘果をお手伝いしました。

創立25周年は「ひらかた仙亭」でお祝いをしました。

創立30周年の今年は合唱隊を募集し、29名のメンバーが10月16日の記念イベントに向けて猛練習中です。

現在はエバーライフ御殿山に水切り絵の指導を6名で訪問。エイジフリー・ライフ星が丘では4名のメンバーが、入居者さんとお手玉や折り紙など昔遊びをして楽しんでいただいています。

この22年間の活動で感じたことは、何でも一人ではできません。助けて、手伝ってと言えば、本当に皆さんが協力してくれます。それがナルクの魅力です。

盆踊りと、ちくわとポールウイナーが大好きです。会ったらお声をかけて下さいね。



第1回秋のイベント 筆者前列右端

◇私の家事支援活動

9年前、私がナルクに入会して最初に誘われたのが「カワセミ」、次に家事支援活動だったと思います。家事支援については、もともと体を動かすこと苦にならないので先輩会員の言われるまま活動していました。

よそのお宅の掃除をして喜んでいただいた時はこれがボランティアなのだと実感したものです。

その後、足腰が弱られた方の月2回の買い物、ひとり暮らしの男性宅を週1回二人体制で掃除、高齢女性宅の庭と外回りの草取り、部屋の掃除、神棚の掃除など、どれも長年主婦をしていれば出来ることを、空いている時間に活動し、人の役に立っているという喜び

青木 ヤス子（3地区）

を感じる事ができました。

2年ほど前から、高齢女性のお墓参りに月1回付き添うようになり、今も続いています。とても楽しみにしておられお墓参りをした後には安心してよく眠れると喜んでもらっています。

どれも1時間以内の家事支援です。ちょっと勇気を出して動いてみませんか。



◇ふれあい散策クラブ「カワセミ」

リーダー 山田 徹

「カワセミ」は発足以来15年目を迎えています。色々な場所を散策しましたが京阪沿線が中心になっています。京阪沿線中心では「どうかな」と思いましたが案外と行く場所も多くあることに気が付きました。

毎月の参加の人数は平均27名で、1年に1回でも参加された方は65名前後となっています。

しかし、会員も高齢化しているので、距離は4km程度を中心に坂道・階段を避けることにしました。

散策中は、周りの風景や道端の草花を見ながら、おしゃべりをされて楽しんでいる人を見ると、世話人として嬉しく思っています。

初めて参加されてもすぐにお友達が出来る

と思います。ぜひ参加してみてください。お待ちしております。

又、ここに行ってみたいと思われる場所があれば世話人にどしどし提案して下さい。



京都梨木神社

◇健康体操

平 里美（5地区）

同好会の健康体操はラポールひらかたの和室で月に3回。始めてから早や7年が過ぎ、朝の10時から11時まで、背骨コンディショニングの先生のご指導のもと、言われるまま、それぞれのマットの上で、ゆるゆる普段動かさない身体を動かして関節、神経をゆるめ、背骨を正しい位置に戻して、そして筋力トレーニング。

7年間ほとんど変わらない動きですがお喋りする間もないほど1時間があっという間に

過ぎてしまいます。日頃、家では身体を動かさないのでラポールまで出かけて心身共にほぐされて足取り軽く帰宅しています。

一度、見学にいらしてください。お待ちしております。



2024 年 6 月 枚方市支援員養成研修を終えて

生活支援員研修担当 近藤秀子

6月13日・14日の2日間にわたり養成研修が開催され10名の方が修了証書を手にされました。

フリートークの場では前向きな姿勢を感じる発言が交わされました。① 福祉施設に勤務している人は、空き時間をもっと有意義に使いたい ② 母親が世話になった介護職員の取り組み方に感銘を受けた ③ 誰かの役に立てることが嬉しい ④ グループホームに勤務しているが訪問介護事業に興味があった ⑤ 母親の施設入所をきっかけに介護支援員として社会につながりたいと思った。等々。

40代50代の若い世代がこの研修に臨まれたことは私たち主催者に大きな力を与えてくれたと感謝しています。

支援員の受講者数は年々、減少の途にあります。2025年問題、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、全人口の18%を占めると予想される超高齢者社会です。高齢者の増加により医療はもちろん介護の需要が高まります。介護保険の要支援1・2の内の軽度支援に携わる支援員の力は欠かせません。

受講者が自信を持ち、やりがいを感じる事が出来るような研修を目指します。



◇会員研修に参加して

井口 保子 （6地区）

7月10日（水）枚方市総合文化芸術センター1階で「お薬のことを知っておこう」というテーマで研修が実施されました。

ナルク会員46名、一般の方7名合計53名の参加でした。会場入口で講師の先生に頂いた暑さに良い飲み物、あめを頂きました。

はじめに、管理薬剤師の竹原潤氏が、「参加者の皆さん、なんらかの薬を飲んでいますか」と質問され、少しざわつく中、まわりの人を気にしながら全員の手が上がりました。びっくり、私もその一人でした。（笑）

薬の種類、形、飲み方、副作用、災害時の常備薬、お薬手帳等々いろいろ知識を学びまし

た。

かかりつけ医は勿論、かかりつけ薬局も決めて、大いに相談活用して欲しいとのことでした。

あっという間の2時間の研修でした。最後に一人ひとりに合ったほどほどの運動がいちばん「いい薬だ」と思いました。



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

11時～16時

※枚方拠点は合唱と盆踊りで参加

②展示の部 各拠点による絵画・写真・手芸作品

10時30分～16時

※①②とも大阪ドーンセンター

繋がり場： ①お茶席（枚方拠点主催） ②懇親会

11時～14時30分

18時～20時

※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（都合により中止）

11月16日（土）

繋がり場： ①大阪城ウォーク

10時大手門スタート 詳細は後日ご連絡します。

枚方拠点実行委員 青木宏平 酒井信弘 向井範雄

ハンドマッサージ練習会

練習日時：9月9日（月）AM10時30分～

場 所：「ふれあいルーム」

申し込み：ナルク「天の川クラブ」事務所

TEL 846-3975 FAX 846-4001

申込締切：8月31日（土）

※詳細は折込チラシ参照

担当 秋山 京子

会員研修 『認知症の早期発見と予防』講演会のご案内

日 時：10月2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：訪問マッサージ寿指圧鍼灸院院長 ^{かない} 嘉内 ^{ひさし} 寿 氏

専門分野 認知症予防（ケア）・寝たきり予防（リハビリテーション）

定 員：60名

※詳細は折込チラシ参照

会員研修担当 西川 昌子

◇10地区会

☆日 時：6月19日（水）13時～16時

☆場 所：津田生涯学習市民センター

☆参加者：31名

☆実施内容

- ・天の川クラブ 近況報告 梅田副代表
- ・地区活動経過報告 下村運営委員
- ・講演会 「まだ間に合う！認知症にならない生活習慣」

講師 服部あたまクリニック 服部院長



包丁研ぎの予告 9月17日（火）包丁研ぎを事務所にて行います。

詳細は9月号会報チラシ参照

ハウスヘルパー：東

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年6月実績 ◇

合計 354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	182 78名	相川 京子 池田 勝代 上田 和明 江本 恵子 櫛部 瑞恵 合田 賢一 澤田 年江 平 里美 竹川 志出子 中川 良子 西平 幸恵 人見 眞佐子 前野 みよ子 三塩 美津江 山下 徳子 吉田 千恵子	青木 ヤス子 石西 正子 上西 由美子 岡本 妙子 楠本 和美 古布 啓治 下村 和夫 田岡 治子 谷脇 文江 中嶋 庸子 西村 沢子 平野 賀世 正岡 哲也 森脇 富美江 山田 倫子 四角 利和	青笹 アツ子 一宮 順世 上延 淳子 河合 ハツノ 國吉 芳江 齊藤 緑 下村 和子 高木 永子 中馬 妙子 中西 昌枝 野口 聖子 藤井 史子 松永 紀美子 門口 よしみ 山本 典子 綿谷 由利子	東 好秋 稲寄 則子 梅田 壽雄 河上 祐子 熊岡 浪恵 酒田 昌子 白石 眞理子 高附 加智子 角山 正男 西尾 千鶴子 林 輝子 藤崎 尚子 松本 幸子 矢倉 達雄 吉崎 富美子	井口 保子 上田 榮子 江崎 光子 川元 美智子 倉本 幸子 佐野 友保 新堂 美恵子 高橋 浩子 徳丸 洋子 西川 昌子 東田 幸子 藤原 榮子 三坂 詔子 山崎 コトエ 吉田 佐知子
2	送迎	61 7名	池田 美智子 林 あけみ	大久保 講造 広野 信子	川元 大生	西川 昌子	蜂谷 直孝
8	コーディネート	2 2名	東 好秋	角山 正男			
9	事務所当番 事務所作業	109 36名	青笹 アツ子 上田 卓是 神崎 富貴子 佐野 友保 新明 久美子 中西 昌枝 三塩 美津江 山田 徹	東 好秋 内村 幹代 久世 裕子 澤 実千代 竹内 照恵 仁波 正之 三宅 順子	池上 愛子 梅田 壽雄 國吉 芳江 塩川 暁代 土江 幸子 野田 明美 宮崎 清志	石西 正子 岡村 きよみ 古布 啓治 柴野 光子 東平 守弘 本多 澄子 向井 範雄	岩井 美栄子 亀田 美穂子 酒井 信弘 下村 和子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之

◇ 奉仕活動 2024年6月実績 ◇

合計 532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 16名	相川 京子 上西 宏矩 下家 真由美 吉崎 富美子	相澤 三保子 上西 由美子 下野 公子	青木 ヤス子 澤田 年江 高橋 真弓	一宮 順世 塩見 美音子 西平 幸恵	上田 卓是 清水 真知子 泥谷 桂子
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	144 22名	青木 ヤス子 植本 壽満枝 古布 啓治 永吉 悦子 吉田 一雄	東 好秋 遠藤 保江 小森 千賀子 松尾 久美子 四角 利和	上田 榮子 川元 美智子 近藤 秀子 三津 輝雄	上田 和明 久我 千穂 中馬 妙子 森本 賢二	上田 卓是 小林 春代 堂下 朗 山口 晃
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	48 31名	青木 ヤス子 上延 淳子 影山 信子 古布 啓治 辻 洋子 浜田 佳代子 米澤 紀代子	明智 千佳 宇仁 義明 加納 勝子 近藤 秀子 角山 正男 三津 輝雄	東 好秋 浦口 紀子 國吉 芳江 齊藤 緑 富平 信行 山口 祐右子	稲寄 則子 遠藤 智多子 小林 喜枝子 下村 和子 野口 聖子 山田 徹	上田 卓是 大音 正明 小林 稔 中馬 妙子 橋本 美也子 山田 倫子
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	34 18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	青笹 アツ子 谷脇 文江 前野 みよ子 吉田 佐知子	池田 勝代 中馬 妙子 三津 篤子	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	272 110名	相澤 三保子 東 好秋 岩井 美栄子 宇仁 義明 大地 祐子 笠井 くみ子 川上 一富實 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 四方 快枝 下村 和夫 高橋 浩子 東平 守弘 中橋 博子 野口 聖子 林 輝子 藤本 秀子 三塩 美津江 向井 範雄 山田 倫子 横山 みゆき	青木 宏平 井口 保子 植木 美恵子 梅岡 昌美 大谷 和代 葛城 善樹 川田 美津枝 楠本 和美 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 下村 和子 谷脇 文江 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 野村 文夫 人見 眞佐子 放示 弘子 三津 輝雄 山口 紀子 山本 悦子 吉崎 秀子	青木 ヤス子 一宮 順世 上田 和明 梅田 壽雄 岡村 光子 亀田 美穂子 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 古布 啓治 坂田 貴美子 清水 真知子 平 里美 辻 洋子 中嶋 庸子 西川 昌子 蜂谷 照美 廣田 靖子 松下 喜久子 三宅 順子 山口 祐右子 山本 美枝子 吉房 勝治郎	秋山 京子 伊藤 伸枝 上田 卓是 浦口 紀子 岡本 年昭 河合 ハツノ 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐野 友保 下家 真由美 高石 裕子 角山 正男 仲田 ミチ工 西平 幸恵 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 宮崎 清志 山下 睦雄 行元 東洋 四角 利和	明智 千佳 今西 邦弘 上西 宏矩 遠藤 智多子 奥野 忠子 河上 勲 木村 幸弘 合田 賢一 近藤 秀子 澤田 年江 下野 公子 高橋 保 藤後 富美子 中野 英子 仁波 正之 林 あけみ 藤崎 尚子 松本 輝夫 宮本 琴江 山田 徹 横田 由美子 和田 亮吉

枚方拠点の賛助
会員（敬称略）

パソニック エイジフリー株式会社 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

7月の同好会活動内容(231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	7、21日 ロールプレイングや、各自いままでに行ったことのある旅行について話しました。	9月1、15日 ふれあいルーム
カラオケ 14名	2、16日 ナルク「天の川クラブ」同好会は数多くあれど「ひらかたポイント」が適用されるのは「エミ」での「カラオケ同好会」のみ。カラオケを歌ってポイントを貯めましょう。	9月3、17日 ふれあいルーム
組みひも 7名	15日 梅雨の明けがまたれる。海の日、組みひもの玉の音も軽やかに作品が出来ました。	9月16日 ふれあいルーム
コスモス 6名	13日 初めての方の入会があり、皆で楽しく話し合いました。	9月14日 ふれあいルーム
オカリナ 5名	7、21日 セタさま どんぐりころころ めだかの学校 赤とんぼ 赤い靴 などの曲をエイジフリー・ライフ香里園、星が丘で演奏しました。	9月1、15日 ふれあいルーム
野菊の会 16名	16、23日 僧侶の難行に、極楽浄土を毎日毎日イメージすることがある。絢爛豪華なものばかりを考える。その中から美しい伝統工芸品が生まれたと言われる。ガラスカットの夏の水差しも良く見られる様になった。	9月24日 ふれあいルーム
マジック 11名	5、19日 お椀と玉 シンプル 指サックを練習しました。	9月6、20日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	22日 酷暑の中、各自愛用のガラス器を描きました。	9月23日 ふれあいルーム
ウクレレ 17名	8、26日 ふるさと ああ人生に涙あり 少年時代 島人の宝 アロハオエなどを練習しました。	9月9、27日 サブリ村野
健康麻雀 23名	13、27日 夏真っ盛りの第2、第4土曜日のふれあいルームの午後は真剣勝負の世界です。外も暑い内も熱いです。パイを掴むと勝負の世界に引き込まれます。交流会も盛り上がりました。	9月14、28日 ふれあいルーム
卓球 42名	6、13、20、27日 サブリ村野の卓球場は冷房があり、快適に練習できますが、行き帰りの猛暑には参っています。	9月7、14、21日 サブリ村野
テニス 19名	10、17、31日 8月は夏休みにします。練習はありません。	9月4、11、18 25日春日テニスコート
ウォーキング 12名	18日 奈良の春日山原始林を経て、若草山の頂上につきました。8月例会は夏休みです。	9月19日
カワセミ 名	7月、8月は休会。	
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	10月21日（月）3拠点合同コンペ開催予定。	牧野パークゴルフ
盆踊り 11名	9日 夏まつりにむけての練習をしました。エイジフリー・ライフ星が丘から職員さん2名が練習に参加してくださいました。	9月10日 ふれあいルーム
健康体操 21名	2、9、23名 連日の猛暑。ラポールひらかたまでの往復で開催も考え中。	9月3、10、24 ラポールひらかた

◇「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
藤澤 英邦	三貴	枚方市茄子作(8)	森本 敏文		枚方市藤阪東町(10)
中町 和子	乙雄	枚方市山之上西町(6)	川口 文代	一隆	枚方市長尾谷町(10)

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

※ 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。

8月 16日以降掲載

9月

2日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
9日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
24日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ2F 集会室

(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

7月度運営委員会は7月8日(月)に、運営委員23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6月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・5月の入退会者報告
- ◆2024年6月収支報告
- ◆創立30周年記念企画実行委員会(秋のイベント検討内容)の報告
- ◆ナルク本部ナルリンピックへの各拠点参加状況と枚方からの参加予定について
- ◆2023年度ナルク本部全体の会員数、活動状況実績報告
- ◆北河内地区連絡協議会の開催予定について
- ◆6月度奉仕活動担当者会議の報告