

〈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.325 2024年9月
会員数666 (男237 女429世帯478)
※7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）

理想的なナルク活動

ナルクへの入会は6年前、カトリック香里教会で一緒にナルク会員の紹介です。

ボランティア活動は、釜ヶ崎へ「おにぎり作り」に行くことなどを通して理解はしていました。ナルクには教会の方も数名いらっしゃるといふことで、入会させていただきました。現在、事務所当番と9地区世話人をお引き受けしています。

百貨店に40年余り勤めておりましたので電話の応答・お客様対応・一般事務等でお役に立てると思ったからです。

実際「こんな素晴らしい団体があったのか」と感心しています。「お金を介さない奉仕」と「お金を介さない助け合い」が組織的に運営されており、皆さまが謙虚に対応されています。「何故このようなことが可能なのか」と考えてみたとき、「結局、自分の為」という結論に至りました。皆さん年齢を感じさせず、エネルギーに活動されていると思います。

事務所当番は、なるべく繁忙日の第1・第2月曜日を選んで担当しています。家庭に籠ってでは得られない情報が飛び交っており、社会の動きが良く分かるからです。

私の所属する9地区の活動は特に活発で、毎月お花見・ハイキング・工場見学等で外出

牧野 宏治 (9地区)

したり、会員宅に集まり食事をしたりする機会が設けられています。そこには会話があり、笑顔と運動があります。

これらの活動は、ナルクの理想的な姿ではないでしょうか。もちろん枚方拠点の活動にも皆さん参加されています。

積極的な運営をなさってこられた9地区の世話人代表の皆さんと、それを支えてこられた運営委員・世話人の皆さまに敬意を表します。

私はボランティア以外に詩吟指導と組織運営・詩吟誌の編集委員長・書道・男の料理・ヨガ・ゴルフ・近郊登山・中国語の習得・大学OB会の執行理事・パソコン作業等で毎日のスケジュールが詰まっています。

もっともっと力を入れてやって行きたいところですが、時間にゆとりがないのが残念ではありません。



で詩吟を披露



◇「ゼッケン」に感謝

クリーンアダプト楠葉・リーダー 古布 啓治

クリーンアダプト楠葉は枚方市北部支所スタート、中央公園・京阪樟葉駅前までの周辺往復コースの清掃活動です。

発足当初は環境美化活動への意識も低く参加メンバーも少なく、ポイ捨てゴミは多く困っていましたが、最近はマナーの向上、喫煙者の減少等もあり随分綺麗になりました、しかし夏場の空き缶は相変わらず多くて困っています。

ゴミの少ない日もあり、達成感が低くなりますが、活動中「ナルクさん、ご苦労様です」と、通行中の市民からお声掛けを頂き、元気100倍。

ナルクの認知度を感じ、スタートした当初は、少々気恥ずかしさがあった「ゼッケン」、

今はナルクの誇りとして活動に参加しています。

昨年1月には枚方市よりクリーンアダプト楠葉が感謝状を受賞し、また本年春、ひらかた市民活動支援センターの紹介で学生ボランティアの受け入れ等、ナルク「天の川クラブ」の活動が市民に浸透し、少しでも貢献できればと思います。

皆様の参加をお待ちしています。



◇JR旅の会 石山寺

世話人 池上 愛子

いままではJRの「青春18切符」を使って旅行をしていましたが、私鉄を使って近場を楽しむのも良いのではということで、6月は大津市の石山寺に行ってきました。

当日の朝はどしゃ降りでどうなることやらと心配しましたが、京阪電車が石山寺駅に着くころには雨も止んでほっとしました。

徒歩で石山寺へ。まずはお楽しみの昼食です。老舗のお店で、琵琶湖八珍と近江牛をいただき、おいしい地酒を堪能しました。

それからいよいよ石山寺に入山です。いまNHKで放送中の「光る君へ」をテーマにした「大河ドラマ館」を見学して、紫式部が源氏物語を書いたといわれる「源氏の間」を見ま

した。とても小さな部屋で書かれた物語が、千年の時を経て世界中の人々に愛読されていることに感動しました。

境内を出て、お土産に石餅を買って記念撮影。「また次を楽しみにしているわ」の声に励まされ、今後とも長く続けられたらいいなと思いました。



◇ナルク卓球同好会

宇仁 義明 (5地区)

毎週土曜日の午前中、サブリ村野にて10数人で卓球を楽しんでいます。

当会は18名の構成でナルク会員外の参加もあり、その割合は半々、男女の割合も半々しかし毎回の参加者は女性が大半です。

最近、メンバーの中に他のクラブから転入された方もおられますが、この会は気持ちよく卓球ができると喜んでおられます。

私たちが上手下手、老若男女、新旧会員を区別することなく運営しているのが良かったのではないかと思います。

会場9は元教室で2台の卓球台を使いダブルス形式のため回転は速く参加者の大半とペアを組まれることになり、お互いに仲間意識を高めています。

後期高齢者が多いので無理をせず楽しんでいます。



枚方市生活支援員養成研修 受講者募集

あなたの力を地域で活かしませんか！

この研修は、枚方市生活支援員として働くことが出来る資格を取得できます。

日 時：2024年11月7日(木)8日(金) 2日間

場 所：総合文化芸術センター別館（旧メセナ） 定員：20名

申込み：ナルク「天の川クラブ」事務所 TEL 072-846-3975

生活支援員研修担当 近藤 秀子

サプリ村野NPOフェスタのお知らせ

ナルク「天の川クラブ」は「夜店遊び」と「ハンドマッサージ」で参加予定です。

日 時：10月20日（日）10時～15時

場 所：サプリ村野 広報渉外担当 向井 範雄

2024クリーン&ウォークのお知らせ

日 時：10月26日（土）10時～11時

集合場所：イズミヤ裏天野川堤防 ※詳細は折込チラシ参照 担当 四角 利和

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年7月実績 ◇

合計 362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	189 74名	相川 京子 石西 正子 梅田 壽雄 岡村 きよみ 川元 美智子 合田 賢一 平 里美 角山 正男 中西 昌枝 野口 聖子 藤崎 尚子 松本 幸子 森本 敏文 山下 徳子 吉田 佐知子	青木 ヤス子 一宮 順世 江崎 光子 岡本 妙子 櫛部 瑞恵 齊藤 緑 田岡 治子 徳丸 洋子 中橋 博子 林 輝子 藤原 榮子 三坂 詔子 森脇 富美江 山田 倫子 吉田 千恵子	東 好秋 稲寄 則子 江本 恵子 押谷 敏子 楠本 和美 澤田 年江 高橋 浩子 戸出 美穂子 西川 英雄 東田 幸子 前野 みよ子 三塩 美津江 門口 よしみ 山塚 幸子 綿谷 由利子	井口 保子 上田 栄子 遠藤 智多子 河合 ハツノ 熊岡 浪恵 柴野 光子 中馬 妙子 中川 良子 西川 昌子 人見 眞佐子 正岡 哲也 森高 輝子 山口 祐右子 山本 典子 和田 亮吉	池田 勝代 上田 和明 大谷 和代 河上 祐子 倉本 幸子 下家 真由美 角山 カズコ 中嶋 庸子 西村 沢子 藤井 史子 松下 喜久子 森本 賢二 山崎 コト卫 吉崎 富美子
2	送迎	55 8名	池田 美智子 蜂谷 直孝	大久保 講造 林 あけみ	川元 大生 広野 信子	谷脇 文江 西川 昌子	
8	コーディネート	6 4名	一宮 順世	押江 一恵	近藤 輝男	角山 正男	
9	事務所当番 事務所作業	112 37名	青笹 アツ子 内村 幹代 神崎 富貴子 澤 実千代 新明 久美子 中西 昌枝 牧野 宏治 矢野 紀之	池上 愛子 梅田 壽雄 久世 裕子 塩川 暁代 竹内 照恵 仁波 正之 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 土江 幸子 野田 明美 三宅 順子	岩井 美栄子 岡本 年昭 古布 啓治 下村 和子 東平 守弘 濱田 一美 宮崎 清志	上田 卓是 亀田 美穂子 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7月実績 ◇

合計 623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	68 29名	相川 京子 上田 卓是 大地 祐子 清水 真知子 高附 加智子 泥谷 桂子	相澤 三保子 上西 宏矩 神崎 富貴子 下家 真由美 高橋 真弓 松永 紀美子	青木 ヤス子 上西 由美子 楠本 和美 下野 公子 中川 良子 吉崎 富美子	青笹 アツ子 江本 恵子 澤田 年江 新堂 美恵子 西平 幸恵 和田 喜代美	一宮 順世 遠藤 育代 塩見 美音子 田岡 治子 野口 佐智子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	65 12名	東 好秋 久我 千穂 松尾 久美子	上田 榮子 古布 啓治 四角 利和	上田 卓是 小森 千賀子	遠藤 保江 堂下 朗	川元 美智子 野口 聖子
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	38 29名	青木 ヤス子 宇仁 義明 神崎 富貴子 近藤 秀子 角山 正男 野口 聖子	明智 千佳 遠藤 智多子 神崎 正人 齊藤 緑 東平 順子 濱田 一美	東 好秋 大音 正明 國吉 芳江 下村 和子 東平 守弘 山田 徹	上田 卓是 岡村 きよみ 古布 啓治 白石 眞理子 中川 正治 山田 倫子	上延 淳子 河上 勲 近藤 輝男 中馬 妙子 西川 昌子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	34 17名	青笹 アツ子 西村 輝雄 三津 薫子 吉田 佐知子	池田 勝代 蜂谷 照美 三津 輝雄 四角 利和	井上 行弘 蜂谷 直孝 宮崎 清志	木村 幸弘 古武 由紀子 向井 範雄	谷脇 文江 前野 みよ子 吉田 一雄
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	418 123名	相澤 三保子 安藤 博之 井上 行弘 上西 宏矩 梅田 壽雄 岡村 きよみ 笠井 くみ子 川田 美津枝 熊岡 浪恵 古布 啓治 坂田 貴美子 清水 喜久子 平 里美 谷脇 文江 東平 守弘 仲田 ミチエ 西川 昌子 濱田 一美 福山 佐和子 松下 喜久子 三津 輝雄 森田 由利子 山下 睦雄 山本 美枝子 吉房 勝治郎	青木 宏平 井口 保子 今西 邦弘 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 光子 葛城 善樹 川畑 美恵子 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐野 友保 下家 真由美 高石 裕子 中馬 妙子 徳丸 洋子 中野 英子 西村 沢子 浜田 佳代子 藤崎 尚子 松村 サヨ子 三宅 順子 門口 よしみ 山田 徹 行元 東洋 四角 利和	青木 ヤス子 石西 正子 岩井 美栄子 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 妙子 亀田 美穂子 川元 大生 合田 賢一 近藤 秀子 澤田 年江 下村 和夫 高木 永子 辻 洋子 戸出 美穂子 中橋 博子 野口 聖子 林 輝子 古武 由紀子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 紀子 山田 倫子 横田 由美子 和田 亮吉	明智 千佳 一宮 順世 植木 美恵子 宇仁 義明 大地 祐子 岡本 年昭 河合 ハツノ 神崎 富貴子 光明 幸子 齊藤 緑 四方 快枝 下村 和子 高橋 保 角山 正男 富平 恵理子 西尾 千鶴子 野村 文夫 人見 眞佐子 放示 弘子 三坂 詔子 宮本 琴江 山口 祐右子 山本 悦子 横山 みゆき	東 好秋 伊藤 伸枝 上田 和明 梅岡 昌美 大谷 和代 奥野 忠子 河上 勲 久我 千穂 小林 久美子 酒井 靖子 柴野 光子 進藤 伊公子 高橋 浩子 藤後 富美子 中嶋 庸子 西川 和恵 蜂谷 照美 廣田 靖子 牧野 宏治 三塩 美津江 向井 範雄 山下 徳子 山本 典子 吉崎 富美子

枚方拠点の賛助
会員（敬称略）

パナ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

8月の同好会活動内容(148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	18、25日 先生の弟さん家族がアメリカから来られ、香川や東京、沖縄に旅行したお土産話を聞きました。	10月6、20日 ふれあいルーム
カラオケ 17名	6、20日 芸術の秋到来。カラオケも芸術。自ら楽しむ芸術。茨木市のだ自慢予選出場挑戦。残念、選に漏れた。	10月1、15日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	12日 今日暑いが1日でしたが、皆でおしゃべりしながら作品も出来ました。	10月21日 ふれあいルーム
コスモス 名	活動なし	
オカリナ 名	8月はお休みです。	
野菊の会 9名	“客に法なし”という言葉があります。先達は実に良い事を言ってくれました。意味は、客はどのようにしても自由だという事です。作法とは美しいものですが、双方この心得を持っておおらかにいきましょう。	10月22日 ふれあいルーム
マジック 6名	2日 お椀と玉 サムチップ、シンプル、ウサギと人参を練習しました。8月23日は交流会をしました。	10月4、25日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	26日 きゅうりの切り口でぶどうを描きました。猛暑のなか、11人が参加しました。	10月28日 ふれあいルーム
ウクレレ 9名	23日 アロハオエ 赤いレイ Tiny Bobblesなどを練習しました。	10月14、25日 サブリ村野
健康麻雀 24名	10、24日 8月10日は先生が不在で、メンバーで慣れない点数計算をやりました。これからは皆が計算できるようになりたいです。	10月12、26日 ふれあいルーム
卓球 34名	3、10、17、24日 毎週土曜日、9時～12時開催ですが、会場の抽選もれが多くキャンセル待ち等、会場確保に苦心しています。	10月12、26日 サブリ村野
テニス 名	8月はお休み	
ウォーキング 名	8月はお休み	
カワセミ 名	8月は休会。9月は26日、京都宇治平等院見学。京阪宇治駅改札口10時。	10月24日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	10月21日 3拠点合同コンペ。	10月21日 牧野パークゴルフ
盆踊り 6名	13日。 8月25日 エイジフリー・ライフ浪速、29、30日 エイジフリー・ライフ星が丘の夏祭りに参加しました。	10月8日 ふれあいルーム
健康体操 10名	6、20日 猛暑続きでラポールひらかたまでの往復に躊躇される方があり、参加人数も減り寂しかったです。早く涼しくなってほしいです。	10月8、22、29 ラポールひらかた

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 嘉内 寿(かない ひさし) 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

会員研修担当 西川 昌子

ナルク「天の川クラブ」創立30周年記念イベントのお知らせ

日時：10月16日（水） 場所：枚方市総合文化芸術センター別館（旧メセナ）

※同封チラシで参加を申し込んでください。創立30周年記念実行委員会

◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介 先月号以降に入会された方はいませんでした。

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	10月より 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

9月 16日以降掲載

24日（火） コーディネーター会 14時30分～ ラボ2F 集会室

10月

2日（水）	会員研修「認知症の早期発見と予防」	13時30分～	文化芸術センター
7日（月）	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
15日（火）	運営委員会	13時30分～	ラボ4F MR1・2
16日（水）	30周年記念イベント	10時～	文化芸術センター別館
26日（土）	クリーン&ウォーク	10時～11時	伊ノ宮裏天野川堤防
29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

8月度運営委員会は8月13日（火）に、運営委員18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7月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・6月の入退会者報告
- ◆2024年7月収支報告
- ◆創立30周年記念企画実行委員会（秋のイベントスタッフ等）の報告
- ◆ナルク本部ナルリンピックの準備状況と枚方からの参加予定について
- ◆ナルク本部野中会長の枚方拠点訪問対応について
- ◆北河内地区連絡協議会開催の予定について
- ◆事務所内機器の買い替え、修理などの管理（決裁基準等）について
- ◆7月度コーディネーター会報告