



〈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.326 2024年10月  
会員数665 (男237 女428 世帯478)  
※8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 <https://hk-nalc.jp>  
事務所開所時間：10時～15時（平日）

## ナルクって素晴らしい !!

ナルクって素晴らしい！2022年11月  
主人が亡くなり多忙だった時が過ぎ寂しさが  
募って来た頃、若い頃に住んで居た所の友人  
が、実家の弟から私の電話番号を覚えてもら  
ったからとかけて来てくれました。

懐かしくてすぐ会う約束をして久しぶりに  
若い頃の話をしてしていると、その友人が「ナ  
ルクって知ってる？」と言われ詳しく知って  
いる人がいるからとナルク会員の家に連れて  
いってくれました。そこで初めてナルクの事  
を色々教えていただきました。

私は結婚をして二人の子育てを頑張ってい  
た頃リュウマチになり、膝の腫れと痛みで歩  
くのも不自由でしたが薬で体調がかなり良  
くなった頃です。

枚方市の車椅子ガイドヘルパーの募集があ  
ったので、将来私もお世話になるかもしれ  
ないので今は出来る事で少しでも役に立ちたい  
と応募し8年間頑張る事ができ、その間お世  
話しながらその方たちから色々な事を教わり  
楽しい日々を過ごす事が出来ました。その  
経験から送迎の活動なら出来ると思いナルク  
に入ることにしました。

現在、病院への送迎をさせていただき、す  
ごく喜んで下さり、やりがいを感じていま  
す。また庭木剪定や草刈りをナルクに頼む事  
ができ、とても助かっています。そして近く

## 広野 信子 (10地区)

で同じ送迎をされている方と知り会いにな  
り、10地区のスマホ教室に毎回参加してい  
ます。

私は以前から週に1回、地域のノルディッ  
クウォーキングに参加したり、月に1回陶芸  
教室に通っていますが、ナルクに入り、たく  
さんの方と知り会いになり、よく出かける私  
の姿を見て息子が「たくさんの友達がい  
て、よく出かけるのはいい事やな」と言  
って応援してくれています。

自分の出来る事をさせてもらって、出来  
ない事をしていただける。こんな素晴らしい  
ナルクがもっともっと広がって行くとい  
いと思っています。

ナルクに入りちょうど1年で、まだまだ分  
からない事がたくさんありますが、マジック  
やオカリナ、ハンドマッサージ等色々なグ  
ループにも参加してみたいと思っています。

毎日生き生きとハリをもって送迎の先輩を  
見習って頑張りたいと思います。



## ◇私の送迎活動

私のナルク入会の動機は、6年前に徳島の友人が、ナルク徳島で「話し相手の活動」をしていて、アメリカ在住のNALC会員でもある娘さんが、徳島の老人ホームに入居の母の話し相手を依頼されていました。

たまたま、友人に付いて老人ホームに行ったら、友人の到着に大喜びをされる様子にビックリしました。その時、始めてナルクを知り、徳島から枚方に帰って早速、天の川事務所を訪れ、その場で入会しました。

さて、私に何かお役に立てる事はと考えたとき、主人が自動車修理工場をしていて、納車の手伝いなどで運転は生活の一部になっていました。そこで送迎活動を始めました。

## 池田 美智子 (10地区)

送迎活動の利用者さんの多くは電車・バス利用での移動が困難な会員さんです。全盲の利用者さんからは「まるで見えておられるのでは」と思う程の動きに驚きました。

お二人とも知的で聡明なご夫婦には人生の生き方を学ばせて頂きました。最近10地区にお二人の送迎提供者が入って頂き、早速一緒に活動しています。



## ◇健康麻雀

毎月第2、4土曜日午後からふれあいルームで健康麻雀に参加して約2年が経ちます。

始めは牌を触ったこともないところから、丁寧に指導戴いたお陰で、今は皆さんと一緒にゲームを楽しくできる様になりました。

ゲームが始まる前、くじで座席を決めてからスタートします。毎回どの牌が手元に来るのかを楽しみながらゲームを進めていくのですが、負けた時は、「麻雀は運が8割、腕が2割」と聞きましたので、今回は運がなかったと自分を慰めております。

## 中西 昌枝 (6地区)

ゲームに一喜一憂しながら皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしております。麻雀をすることで、集中力、思考力がつくと思っても老化防止になればと楽しみながら、これからも参加していきたいと思っております。



## ◇カラオケ

カラオケ喫茶エミ(大垣内町)にて毎月第1・3火曜日の13時よりカラオケ同好の集いを楽しんでいます。「天の川クラブ」創設時から続く同好会。私は昨年10月に入会しました。

皆さん色々な得意分野がおありなので、新発見視野が広がり勉強になります。同好の集いならではの賜物。NHKのど自慢に挑戦されるお方も。

歌以外にナルク情報や相談雑談等も楽しみです。八代亜紀等の歌手訃報には、故人の持ち歌を歌って追悼するお方も。桂ざこばの時は、彼の作詞(補作詞・吉幾三)「尽くさんかい」が歌われました。亭主関白の歌かと思

## 上田 和明 (2地区)

いきや、夫は妻に、妻は夫に、子供は両親に、社長は社員に、政治家は国民に尽くしあう詞でした。ボランティアに通じるかな?

私は歌わない会員、ビール片手に歌声に酔い痴れる至福の一時です。気軽に立ち寄ってみませんか?

「ひらかたポイント」付与も推しのポイントです。



筆者 右

野中新会長を迎えて

副代表 梅田 壽雄

8月23日午後、野中新会長が枚方拠点を訪れました。約3時間にわたり、ふれあいルームにてスタッフ会メンバーと意見交換が行われました。冒頭、新会長から自己紹介のあと、ナルク設立30周年を迎えて歴史の見直しとステップアップを図りたい。まず会員増強と発展プロジェクトを重点課題として推進していくとの熱い思い決意のご披露がありました。

続いて各メンバーが担当職務と自己紹介のあと、青木代表からパワーポイントにて枚方拠点の概要を5項目に絞り説明、岡本事務局長からは数値をもって活動全般の説明報告、梅田副代表（会計担当）から過去5年間の収支概況の説明を行いました。

特にご指摘・質問はありませんでしたが下記3点について会長から提案があり当拠点の取組状況の説明と意見交換がされました。

- ① 独居老人支援
- ② 子育て支援
- ③ 地域ボランティア団体との連携について

予定の3時間は新会長の若さ溢れるエネルギッシュな会話で盛り上がりました。後日会長からお礼と心温まる元気が出る励ましのメールをいただきました。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年8月実績 ◇

合計 276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	116 54名	青木 ヤス子 石西 正子 岡本 妙子 國吉 芳江 下村 和夫 高附 加智子 西尾 千鶴子 林 輝子 松下 喜久子 門口 よしみ 吉崎 富美子	東 好秋 一宮 順世 河合 ハツノ 古布 啓治 下村 和子 谷脇 文江 西川 昌子 東田 幸子 松本 幸子 山口 祐右子 吉田 佐知子	荒木 裕子 上田 榮子 河上 祐子 近藤 輝男 白石 真理子 中馬 妙子 西村 沢子 人見 眞佐子 三坂 詔子 山本 悦子 吉田 千恵子	井口 保子 江崎 光子 川元 美智子 酒田 昌子 平 里美 角山 正男 野口 聖子 藤崎 尚子 向井 節子 山本 典子 四角 利和	池田 勝代 江本 恵子 櫛部 瑞恵 佐野 友保 田岡 治子 中西 昌枝 林 あけみ 藤原 榮子 森脇 富美江 山本 美枝子
2	送迎	48 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	3 1名	川元 大生				
9	事務所当番 事務所作業	109 37名	青笹 アツ子 上田 卓是 神崎 富貴子 酒井 信弘 竹内 照恵 仁波 正之 牧野 宏治 矢野 紀之	東 好秋 梅田 壽雄 久世 裕子 澤 実千代 土江 幸子 野田 明美 三塩 美津江 山田 徹	池上 愛子 岡村 きよみ 國吉 芳江 塩川 暁代 東平 守弘 橋本 政喜 三宅 順子	石西 正子 岡本 年昭 庫本 方明 柴野 光子 富平 恵理子 濱田 一美 宮崎 清志	岩井 美栄子 亀田 美穂子 古布 啓治 進藤 伊公子 中西 昌枝 本多 澄子 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2024年8月実績 ◇

合計 498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 サンポエム エイジフリー星が丘 エバーライフ御殿山	105 23名	相川 京子 一宮 順世 押江 一恵 清水 真知子 浜田 佳代子	青木 ヤス子 今栄 菊子 神崎 富貴子 下野 公子 吉崎 富美子	青笹 アツ子 上西 宏矩 近藤 秀子 新堂 美恵子 四角 利和	東 好秋 上西 由美子 澤田 年江 高木 永子	井関 和子 大地 祐子 塩見 美音子 西平 幸恵
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	43 13名	東 好秋 川元 美智子 三津 輝雄	上田 榮子 久我 千穂 森本 賢二	上田 和明 小林 春代 四角 利和	上田 卓晃 古布 啓治	遠藤 保江 堂下 朗
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	28 21名	東 好秋 加納 勝子 中馬 妙子 野口 聖子 四角 利和	稲寄 則子 河上 勲 角山 正男 林 輝子	上田 卓晃 神崎 富貴子 堂下 朗 人見 眞佐子	上延 淳子 古布 啓治 東平 順子 三津 輝雄	遠藤 智多子 近藤 輝男 西川 昌子 山田 倫子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	18 9名	青木 宏平 谷脇 文江	青木 ヤス子 西村 輝雄	青笹 アツ子 古武 由紀子	池田 勝代 四角 利和	井上 行弘
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	304 110名	相澤 三保子 石西 正子 岩井 美栄子 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 年昭 亀田 美穂子 神崎 富貴子 光明 幸子 齊藤 緑 澤田 年江 平 里美 辻 洋子 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 野口 聖子 人見 眞佐子 放示 弘子 三塩 美津江 向井 範雄 山田 徹 横田 由美子	青木 宏平 一宮 順世 植木 美恵子 宇仁 義明 大地 祐子 奥野 忠子 河合 ハツノ 久我 千穂 小林 久美子 酒井 信弘 四方 快枝 高石 裕子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 和恵 野村 文夫 廣田 靖子 牧野 宏治 三津 輝雄 森田 由利子 山田 倫子 横山 みゆき	明智 千佳 伊藤 伸枝 上田 和明 梅岡 昌美 大谷 和代 笠井 くみ子 河上 勲 熊岡 浪恵 古布 啓治 酒井 靖子 清水 喜久子 高橋 保 藤後 富美子 仲田 ミチ工 西川 昌子 蜂谷 照美 福山 佐和子 松下 喜久子 三宅 順子 山口 紀子 山本 悦子 吉房 勝治郎	東 好秋 井上 行弘 上西 宏矩 梅田 壽雄 岡村 きよみ 葛城 善樹 川田 美津枝 栗谷 加代子 近藤 輝男 坂田 貴美子 下家 真由美 高橋 浩子 東平 順子 中野 英子 西村 沢子 濱田 一美 藤崎 尚子 松村 サヨ子 宮崎 清志 山口 祐右子 山本 美枝子 四角 利和	井口 保子 今西 邦弘 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 光子 加納 勝子 川畑 美恵子 合田 賢一 近藤 秀子 佐野 友保 下村 和夫 谷脇 文江 東平 守弘 中橋 博子 仁波 正之 林 輝子 古武 由紀子 松本 輝夫 宮本 琴江 山下 睦雄 行元 東洋 和田 亮吉

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

## 9月の同好会活動内容(271名)

同好会名	活動内容(お問い合わせは事務所まで)	次月予定
囲碁・将棋 名	活動なし	
英会話 16名	1、15日 エリック先生が自分で作った新米を皆に持って来てくれました。米不足のおり、全員、お喜び。	11月3、17日 ふれあいルーム
カラオケ 14名	3、17日 涼しくなってきました。時間預託・奉仕・同好会活動に全力で取り組む時期となりました。安らぎはやっぱりカラオケ。 1・3火曜日PM1時「からおけエミ」	11月5、19日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	16日 今年の9月はまだまだ暑いですが、組みひもの制作は順調に進んでいきました。	11月18日 ふれあいルーム
コスモス 8名	14日 一人ひとりの最近の様子を話し合いました。	11月9日 ふれあいルーム
オカリナ 4名	15日 琵琶湖周航の歌 ふじの山 赤とんぼ 地上の星を練習しました。	11月3、17日 ふれあいルーム
野菊の会 22名	17、24日 重いものは軽く、軽いものは重く扱うように心がける。急ぐ時ほどゆっくり動く。これは二次災害を防ぐため。今日は茶会の準備のためメンバーでミーティングをしました。	11月26日 ふれあいルーム
マジック 16名	6、20日 お椀と玉 サムチップ シンプル うさぎと人参の練習をしました。	11月1日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	23日 少し秋らしくなりましたので、秋茄子を描きました。紫・群青・本藍の色のコントラストを楽しみました。	11月25日 ふれあいルーム
ウクレレ 16名	11、22日 Tiny Bubble 少年時代 赤いレイ カイマナヒラ アロハオエなどを練習しました。	11月11、22日 サブリ村野
健康麻雀 26名	14、28日 両日とも3組成立。楽しい時間を過ごしました。	11月9、23日 ふれあいルーム
卓球 42名	7、14、21、28日 スポーツの秋を感じる季節になり、加えて参加者も増えて練習、ダブルスの試合も楽しめそうです。	11月2、9、30日 サブリ村野
テニス 23名	4、11、18、25日 10月の予定を連絡致します。10月の練習は、2日、9日、30日の3回です。	11月6、13、20 27日春日テニスコート
ウォーキング 10名	19日 宇治・仏徳山と天ヶ瀬ダムを歩きました。10月は山城多賀・万灯呂山(303m)。JR長尾駅9時集合です。	11月16日 ナルリンピック参加
カワセミ 11名	26日 秋晴れの日、京都宇治源氏物語ミュージアム及び平等院見学に11名参加。10月は24日、京阪私市の大阪公立大付属植物園の秋の紅葉と草花鑑賞。京阪私市駅改札前10時。	11月16日 ナルリンピック参加
JR旅の会 名	活動なし。次回は12月6日(金)明石海峡大橋です。	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 13名	10日 河内音頭、この街が好きを練習。 10月8日 9時～生涯学習センターにて練習。	11月12日 ふれあいルーム
健康体操 36名	3、10、17、24日 連日の猛暑日にもかかわらず、皆様と元気に体操を通して乗り切れたように思います。	11月12、19、26 ラポールひらかた

## ◇3地区会報告

- ☆日 時：9月11日(水)  
11時～13時30分
- ☆場 所：がんこ
- ☆参加者：24名
- ☆実施内容
- ・「防火・防災」消防署出前講座(スライドと解説)
  - ・昼食・懇親会
  - ・「天の川クラブ」近況報告 辻 代表代理



◇「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
田中 美登里	誠二	枚方市南楠葉(1)	川内 直子		大阪市旭区(メ-ル)
遠藤 由紀		枚方市茄子作(8)			

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時~11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時~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時~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-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

10月 16日以降掲載

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 紗 裏 天 野 川 堤 防
29日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分~	ラポ4F MR1・2

11月

5日(火)	スタッフ会	13時~	ふれあいルーム
7日(木)	生活支援員養成講座	10時~	文化芸術センター別館
8日(金)	同上	10時~	文化芸術センター別館
11日(月)	運営委員会	13時30分~	ラポ4F MR1・2
15日(金)	本部ナルリンピック	10時~	ド-ンセンター
16日(土)	大阪城ウォーク	9時半~	京阪天満橋駅集合
26日(火)	家事支援担当者会議	13時~	ラポ2F 集会室
26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-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

9月度運営委員会は9月9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8月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・7月の入退会者報告
- ◆2024年8月収支報告
- ◆ナルク本部野中会長の枚方拠点訪問時の懇談内容報告
- ◆創立30周年記念企画実行委員会(秋のイベント準備事項等)の報告
- ◆ナルク本部ナルリンピックの準備状況について
- ◆北河内地区連絡協議会の議題について
- ◆「赤い羽根」共同募金運動街頭募金の協力について

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