



〈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.327 2024年11月
会員数668 (男238 女430世帯479)
※9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）

てんごり

ふるさと丹波（綾部市奥上林地区）には、昭和30年代後半まで「てんごり」という風習があり、日常の暮らしの中に定着していました。

農家で大事なことは、折々の農作業を時期までにやり終えるには、人力をいかに確保するかでした。

例えば、一反圃（300坪）の田に田植えするには4人の植え手が必要です。自家から1人の場合、3人の助け人を集落内で確保します。助けに来てくれた家の田植えの際にはお返しに行きます。これを「てんごり」と呼ばれていました。

この風習は、作業の機械化・若者の都市流出（私もその一人）の結果、限界集落と化し、てんごりも継続が困難となりました。

そんな時、テレビで京都美山（茅葺屋根の集落）の地ではてんごりが今も日常の暮らしの中で生きていると紹介していました。

美山は、ふるさとから近い位置にあり、峠を越えて行き来していました。

美山のHPによれば、てんごりの「てん」は「天」のことで神様。「ごり」は「手抜きしないで心を込めて奉仕する事」とのこと。一般的に「手間返し」と言われ、この地方の方言と記されています。

ある時、北海道出身の会員が、「北海道の農家では、農作業労働の貸し借りが日常行わ

角山 正男（1地区）

れており手間返しと呼ばれていた」と話されたのを聞いて、厳しい農作業を乗り越えるため、地域の者同士の助け合いを生み出し、全国の農村で行われていたのだろうかと推慮しました。

てんごりの慣習以外に、冬場、降雪があれば、小学生の通学路確保に総出で雪かきをする。葬儀には輿の飾りつけから墓穴掘り全て集落のものが手配する。そんな地域の環境の中で育ち、参加してきました。

私が退職後はナルクに参加しようと思ったのは、ナルク高畑初代会長の新聞記事を読んだからでした。

その記事の中には、高畑初代会長が、ナルクの創設はアメリカ視察の際、個人は地域で奉仕し組織は政治の場でロビー活動をする。そして、退職後のサラリーマンが役に立つ高齢者として活躍している実情を知ったからだと言われていました。

高畑会長は、こんな日本の農村の実態もご存じだったのではないのでしょうか。



◇子育て（広場さぷり）

サブリ村野にある「広場さぷり」は子育て仲間との出会い、お母さん同士の会話、親子で遊ぶ、体験するなど子育てで奮闘中のお母さんたちを多方面から応援している場所です。

その活動の中でナルクとしては、ほぼ毎月2歳児を対象とした「わくわくランドメロン」の参加親子のサポート。隔月に行われる保護者を対象にした講座時の託児サポートをしています。

わくわくランドメロンの時は絵具遊びや、道具を使用しての親子で楽しむ様子を見守る、時にはスタッフに声を掛けて貰ってお手伝いをする、など1時間ではありますがこちらも元気を貰って帰ります。

野口 聖子 （4 地区）

今は2名の会員でサポートをしています。託児はめったに抱っこ出来ないベビーちゃんを抱っこさせてもらう幸運にも出会います。

若いママたちの奮闘ぶりを見る絶好のチャンスです。



◇オカリナの音色に癒されて

長年、高齢者施設の仕事に携わらせて頂いています。自分の余暇活動について、楽しみながら、何かのお役に立てればと思っていたところ、会員の紹介でナルクの活動を知りました。

仕事の合間をぬってですので、なかなか思うように活動できませんが、以前から惹かれていたオカリナのサークルがあることを知り、見学させて頂いた日に入る事を決め、早や1年を迎えました。

ナルクで20年近く指導されている田岡先生の音色に毎回、癒されながら練習を続けて

江本 恵子 （4 地区）

います。昔懐かしい童謡からポップスまで、オカリナを通して一緒に楽しむ仲間がこれからも増えますように期待しています。



◇赤い羽根共同募金に参加して

10月1日と2日、赤い羽根共同募金が開催されました。ナルク「天の川クラブ」からは3名1組で3組が参加し、私は1日の午後から同じ2地区の会員と一緒にしました。

主催の社協の方からお礼と説明があり、いよいよ本番です。二人の会員は初めての参加でなにやら楽しそう。通行中の方に大きな声で募金を呼びかけて張り切っています。

最初に、ふたりのお子さんを連れた方が募金箱にお金を入れていただきました。お礼の赤い羽根と風船を渡すと、お子さんたちはとても嬉しそうに立ち去りました。

また、スーツ姿の男性は、一度通り過ぎた

谷脇 文江 （2地区）

あと、わざわざ戻ってきて募金をしてくれました。ナルクの会員になるまでは、このような活動があることを知りませんでした。これからも参加していきたいと思っています。



ナルク「天の川クラブ」創立30周年イベントみんなで弾けました

実行委員長 近藤秀子

10月16日（水）枚方市総合文化芸術センター別館で開催されました。

オープニングは合唱隊「ハッピーハーモニー」の登場です。手拍子の中晴れやかな表情で勢ぞろい。歌唱指導を頂いたのは高須礼子先生。ユーモアをまじえての叱咤激励の成果をご披露して頂きました。酷暑の中での練習に思いを馳せて胸が熱くなりました。

光岡尚紀さん率いる「ジャズクルー」の演奏は誰もが若かりし頃に耳を傾けたお馴染みのナンバーを堪能致しました。次はご存じ松葉井会員のリードで「歌声喫茶」とプログラムは進みます。まだまだ余韻の冷めやらぬ中、第2部の懇親会場へと大移動しました。

同好会の紹介ビデオを拝見しながらお食事と歓談に興じました。お祝いの席は笑顔で埋まりました。

『良かった！』のひと言です。懇親会の締めは盆踊り同好会の「この街が好き」。お揃いの法被姿で盛り上げて頂きました。和田元代表は一夜漬けだという三本締めの作法を講釈して会場を沸かしてくださいました。

「みんなで楽しもう、みんなでお祝いしましょう」を旗印に取り組んだ創立30周年記念イベント。関係のみなさま、ご参加いただいた全てのみなさまに感謝です。有難うございました。



2024年度第1回「北河内地区連絡協議会」

事務局長 岡本年昭

北河内地区連絡協議会が枚方拠点の幹事役で9月18日（水）に枚方市総合文化芸術センター別館第3会議室で開催されました。ナルク本部から田中千鶴子専務理事、そして当該の4拠点（枚方、寝屋川、交野、四条畷、）より計14名が出席され、枚方からは北河内地区担当責任者の青木代表以下7名が参加いたしました。

初めに青木代表から全国の地区協議会について、従来よりも充実した協議会とすべく19ブロックが12ブロックとして運用されることになった経過報告も含め、北河内地区としても所属の4拠点が一体となって本部との連携を密にして共通の課題解決に取り組み、今後のナルク発展のために寄与したいとの話がありました。

田中専務理事からは新たに就任された野中新会長の方針や日常の活動状況、特に現在ナルクが抱えている課題解決の取り組みに積極的に対応されており、今後のステージで新たな飛躍発展に繋がる大きな期待が感じられるとの話がありました。

続いて各拠点からは、現会員間の繋がりを深める取り組み、会員数増加に向けて取り組んでいる状況、ナルク活動状況、現状の課題や悩み、今後に向けての取り組みの考え方等の報告がありました。

その後、拠点として本部への提言、今後取り組む課題や方向付け、ナルリンピックへの参加、会員研修参加等について意見交換が行われた。

半年ぶりの4拠点の会議であったが、本部との意思疎通や拠点間の情報の共有化がはかれたことは大変有意義で充実した1日となりました。



◇認知症早期発見と予防の会員研修を聴いて 塚本 キヨミ（8地区）

持病で歩行難になり、ナルク活動から疎遠になっていました。今回、いちど聴いてみたい話でしたので、皆さんの協力も得て参加しました。

2025年には高齢者の5人に1人は認知症と不安を感じます。主に認知症予防の内容は興味深く聴きました。

早期発見の予兆の一つに嗅覚の衰えがあり、身の回りに不潔さが見え始める。嗅覚を取り戻すために、訓練をすればいいと教えていただきました。さっそく色々なコーヒーで毎日、嗅ぎ分けをしています。また教えて頂いたヘッドマッサージも手軽で、血流を良くすることで予防になります。普段の足の訓練に、この二つを取り入れていこうと思っています。

人と話すことも予防に大切とのこと。久しぶりに知り合いとおしゃべりができて良かったです。講師の先生のお話がとても分かりやすく、最後まで集中して聴くことができました。



◇8地区会報告

☆日 時：9月20日（金）9時50～12時20分

☆場 所：南部生涯学習市民センター

☆参加者：18名

☆実施内容

- ・「薬の正しい使い方」枚方市出前講座
(スライドと解説)
- ・「天の川クラブ」近況報告 角山 副代表
- ・「地区活動報告 神崎 運営委員
- ・昼食・懇親会



ナルリンピック大阪城ウォークの天気に関して

11月16日（土）大阪城ウォークですが、少雨の場合は決行します。曇りの場合は、雨具などをご持参ください。分からない場合は向井の携帯までご連絡ください。

ナルリンピック実行委員 枚方拠点 向井 090-2103-0447

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年9月実績 ◇

合計 297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	150 56名	相川 京子 一宮 順世 江崎 光子 河合 ハツノ 熊岡 浪恵 柴野 光子 田岡 治子 中西 昌枝 東田 幸子 松本 幸子 門口 よしみ 吉田 佐知子	青木 ヤス子 稲寄 則子 江本 恵子 河上 祐子 倉本 幸子 下家 真由美 高橋 浩子 西川 昌子 人見 眞佐子 三坂 詔子 山口 祐右子	東 好秋 上田 榮子 遠藤 智多子 川元 美智子 齊藤 緑 下村 和子 中馬 妙子 西村 沢子 藤原 榮子 三塩 美津江 山田 倫子	井口 保子 内堀 サヨミ 岡本 妙子 櫛部 瑞恵 佐野 友保 白石 眞理子 角山 カズコ 野口 聖子 前野 みよ子 森高 輝子 山本 典子	石西 正子 梅田 壽雄 押谷 敏子 楠本 和美 澤田 年江 平 里美 富平 恵理子 林 あけみ 松岡 一恵 森脇 富美江 吉崎 富美子
2	送迎	54 8名	池田 美智子 林 あけみ	大久保 講造 広野 信子	川元 大生 森本 敏文	西川 昌子	蜂谷 直孝
8	コーディネート	4 4名	一宮 順世	角山 正男	西川 昌子	森本 敏文	
9	事務所当番 事務所作業	89 35名	青笹 アツ子 上田 卓是 亀田 美穂子 酒井 信弘 下村 和子 中西 昌枝 牧野 宏治	東 好秋 内村 幹代 神崎 富貴子 佐野 友保 進藤 伊公子 仁波 正之 三塩 美津江	池上 愛子 梅田 壽雄 久世 裕子 澤 実千代 竹内 照恵 野田 明美 三宅 順子	石西 正子 岡村 きよみ 國吉 芳江 塩川 暁代 土江 幸子 濱田 一美 向井 範雄	岩井 美栄子 岡本 年昭 古布 啓治 柴野 光子 富平 恵理子 本多 澄子 矢野 紀之

◇ 奉仕活動 2024年9月実績 ◇

合計 635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	32 11名	青木 ヤス子 塩見 美音子 吉崎 富美子	青笹 アツ子 清水 真知子	上田 卓是 下野 公子	江崎 光子 中嶋 庸子	楠本 和美 西平 幸恵
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	110 16名	東 好秋 遠藤 保江 堂下 朗 吉田 一雄	上田 榮子 川元 美智子 野口 聖子	上田 和明 久我 千穂 松尾 久美子	上田 卓是 古布 啓治 三津 輝雄	植本 壽満枝 小森 千賀子 森本 賢二
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	59 39名	青木 ヤス子 宇仁 義明 影山 信子 小林 喜枝子 佐々木 章子 堂下 朗 中村 久二子 松葉井 昌代	東 好秋 浦口 紀子 加納 勝子 小林 稔 下村 和子 東平 順子 野口 聖子 三津 輝雄	稲寄 則子 遠藤 智多子 河上 勲 古布 啓治 平 里美 東平 守弘 浜田 佳代子 山口 祐右子	上田 卓是 大音 正明 神崎 富貴子 近藤 輝男 中馬 妙子 富平 信行 林 輝子 山田 倫子	植本 壽満枝 岡村 きよみ 國吉 芳江 齊藤 緑 角山 正男 中野 英子 人見 眞佐子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	52 22名	青木 宏平 梅岡 昌美 中馬 妙子 前野 みよ子 吉田 佐知子	青木 ヤス子 梅田 壽雄 西村 輝雄 三津 篤子 四角 利和	青笹 アツ子 岡村 きよみ 蜂谷 照美 三津 輝雄	池田 勝代 川元 大生 蜂谷 直孝 宮崎 清志	井上 行弘 谷脇 文江 古武 由紀子 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	382 120名	相澤 三保子 井口 保子 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 佐野 友保 下家 真由美 高橋 保 藤後 富美子 中嶋 庸子 西川 和恵 野口 伸一 林 あけみ 福山 佐和子 松村 サヨ子 三宅 順子 門口 よしみ 山田 徹 行元 東洋	青木 宏平 一宮 順世 植本 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 澤田 年江 下村 和夫 高橋 浩子 東平 守弘 仲田 ミチエ 西川 昌子 野村 文夫 林 輝子 藤崎 尚子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 紀子 山田 倫子 横田 由美子	明智 千佳 伊藤 伸枝 上田 和明 梅田 壽雄 岡村 きよみ 笠井 くみ子 川上 一富貴 久我 千穂 小林 久美子 酒井 信弘 四方 快枝 下村 和子 谷脇 文江 徳丸 洋子 中野 英子 西村 沢子 橋本 政喜 人見 眞佐子 古武 由紀子 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 井上 行弘 上西 宏矩 浦口 紀子 岡村 光子 葛城 善樹 川田 美津枝 熊岡 浪恵 古布 啓治 酒井 靖子 柴野 光子 平 里美 辻 洋子 戸出 美穂子 中橋 博子 仁波 正之 蜂谷 直孝 平野 賀世 放示 弘子 三塩 美津江 向井 範雄 山下 徳子 山本 典子 四角 利和	安藤 博之 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 坂田 貴美子 清水 喜久子 高石 裕子 角山 正男 富平 恵理子 西尾 千鶴子 野口 聖子 濱田 一美 廣田 靖子 松下 喜久子 三津 輝雄 森田 由利子 山下 睦雄 山本 美枝子 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
サンボエムひらかた

10月の同好会活動内容(254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 14名	6、20日 今月は運動会やお祭りがあり、参加者が少なかった ので、今後の教室の進め方などを話しました。	12月3、17日 ふれあいルーム
カラオケ 14名	1、15日 その昔、忘年会の流れは麻雀かカラオケが相場でした。 ぎゅうぎゅうのカラオケルームで男も女もヒラと役職も無礼講で マイクを争いました。昔が思い出されます。	カラオケ「エミ」 12月3、17日
組みひも 7名	21日 秋晴れの中、皆さん楽しく作品づくりとおしゃべりを楽しみ ながら1日が過ぎました。新しい方の参加をお待ちしています。	12月9日 ふれあいルーム
コスモス 8名	12日 和田本部副会長の出席のもとナルクへの希望などを話し合 った。	
オカリナ 7名	6、20日 シブシーの歌、さとうきび畑、地上の星、もみじ ちいさい秋みつけたなど秋の歌を練習しました。	12月3、17日 ふれあいルーム
野菊の会 20名	15、22日 ナルリンピックのお茶会の準備におわれています。 皆様のご協力に感謝です。	12月24日 ふれあいルーム
マジック 19名	4、18日 お椀と玉、シンプル、サムチップの練習をしました。	12月6、20日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	28日 枝付きの柿を頂いて、秋の深まりを感じながら柿尽くしの 絵を描きました。	12月23日 ふれあいルーム
ウクレレ 19名	14、25日 アルペジオの練習。ふるさと 少年時代 オーシャン ゼリゼ ゴーイングホーム カイマナヒラ バラが咲いた等	12月4、11、25 日 サブリ村野
健康麻雀 12名	12名 集うメンバーの楽しみは、もっと奥深く知りたいと……。 今みんな一生懸命です。	12月14、28日 ふれあいルーム
卓球 20名	12、26日 スポーツの秋、練習の後、ダブルスの試合を楽しんで います。	12月7、14、21 28日サブリ村野
テニス 19名	2、9、30日 11月の練習は、6日、13日、20日、27日の4回です。	12月4、11、25 日 春日テニスコート
ウォーキング 11名	17日 山城多賀の万灯呂山（303m）に登りました。 11月は16日のナルリンピック大阪城ウォークに参加します。	12月12日
カワセミ 19名	24日 秋空の中、紅葉と草花鑑賞に、私市の大阪公立大付属植物園 。11月は16日ナルク30周年記念ウォークで大阪城周辺散策。 京阪天満橋駅東改札前9時30分。（参加申込者のみ）	12月19日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 19名	21日 交野、寝屋川、枚方の3拠点の合同コンペを行いました。	
盆踊り 11名	8日 「天の川クラブ」30周年イベントの練習をしました。11月 12日ナルリンピックの練習を生涯学習交流センターで行います。	12月10日 ふれあいルーム
健康体操 27名	8、22、29日 いつも通り関節をゆるめ筋力トレーニングの練習をしまし た。	12月3、10、17 24日ホールひらかた

◇4地区会報告

☆日 時：9月26日（木）
11時30分～14時

☆場 所：弁慶 山之上総本店

☆参加者：17名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 梅田 副代表
- ・4地区の現状と課題 川元 会員
- ・新運営委員と新会員の紹介
- ・昼食・懇親会 ビンゴゲーム



◇「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
苫名 邦洋	八千代	枚方市東中振(7)	三宅 隆彦	恵子	枚方市茄子作(8)
津田 良造		枚方市東船橋(1)			

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・アダプトー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・アダプトー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

11月 16日以降掲載

16日(土)	大阪城ウォーク	9時半～	京阪天満橋駅集合
19日(火)	枚方市伏見市長懇談会	13時30分～	ふれあいルーム
25日(月)	奉仕活動責任者会議(臨時)	13時30分～15時	ふれあいルーム
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

12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
27(金)	事務所納め		

(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)

※年末年始休暇 12月28日(土)～1月5日(日)

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

10月度運営委員会は10月15日(火)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9月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・8月の入退会者報告について
- ◆2024年9月収支報告について
- ◆創立30周年記念秋のイベント準備事項の最終確認について
- ◆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内容報告
- ◆年末年始休日、1月度運営委員会の実施日について
- ◆枚方市の伏見市長との懇談会実施について