

〈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.328 2024年12月
会員数671 (男239 女432世帯482)
※10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）

健康で価値ある人生を！

ナルク創立30周年の佳節に投稿させて頂き光栄です。ナルクには主人が先に入会していましたので、私も自然と参加する様になりました。知人に話すと、私も入りたいとすぐ入会され今も頑張っておられます。

ボランティア活動には先輩に付いて利用者さんのご要望に添ってお掃除等もさせて頂きました。また子育て支援では子どもさんの見守りなどをしました。

創立20周年の時は「天の川クラブ」の感謝状書きのお手伝いもさせて頂きました。

東日本大震災の後、ナルクの慰問に一緒に参加させて頂き、仮設住宅で大変な生活をされている方々に心ばかりの絵手紙をお渡しし、一日も早く立ち直られるように、また自分の住んでいる地域の平和と安穏を心の中で祈りました。

自由時間に、宮城県亘理（わたり）の友人を訪ねて、ご無事だったことを心から喜び合いました。大川小学校また「ガンバロウ石巻」の大看板も見て胸が締め付けられ、自然の恐ろしさに身が震えました。

あれから10年、今はゆっくりと手配りをさせて頂いております。年も重ね健康の為、地域の卓球会に入り、ダブルスを組んで

福山 佐和子（2地区）

毎週1回、3時間ほど練習し、強いサーブを打っても打ち返され、球拾いに汗を流しております。

卓球の友人には、ナルクの地域貢献のゴミ拾いの活動等の話をすると、「凄いね、知らなかった」と驚かれていました。

皆のすすめで、枚方の女性研修に参加させて頂き、現在の女性最高齢は116歳でカルピスが好きな方で、ちなみに男性は110歳の方だと聞きました。いつも新しい事に挑戦されているとのこと。

私も挑戦しようと、朝はノルディックウォーキングを始め、4本足なので、身が軽く、いろんな景色が目に入り、柿の実が沢山色づいている道では1つぐらい落ちてこないかなと木を見上げたりもして楽しみながら歩みを進めています。

今年も後わずか、健康に気をつけ、寒さに負けず希望を持って長生きしたいですね。



◇エイジフリー・ライフ香里園の活動紹介 岡本 妙子（9 地区）

エイジフリー・ライフ香里園は介護付有料老人ホームです。現在、書道・生け花・着付け・絵手紙、そして脳健に代わって小物作りとカラオケが加わり6部門の活動をしております。

小物作りは施設の職員さんが題材決め、材料の準備をされ、事前に私たち活動者が15分程で出来る製作を体験し、参加される方の製作をサポートをします。カラオケも参加される方の希望曲の入力等のサポートです。

どの活動も参加される方の笑顔が見られると、私達も嬉しくなります。これからも参加される方にわずかな時間ではありますが、充実した楽しいひと時のお手伝いをさせて頂

きたいと思います。

今の状況は15名程でシフトを組んで活動しておりますが、活動者の人員がギリギリでなかなか厳しい状況にあります。現在新規の活動者の募集をしておりますので一緒に活動参加頂ければ大歓迎です。



カラオケのサポート

◇マジックで認知症予防！

月2回、第1と第3金曜日13時30分からふれあいルームで練習しています。

講師は会員である山口先生で、先ずは前回の復習から始まりますが、前回出来た筈なのにあれ??と言った状態です。そんな私たちに何度も繰り返してお付き合い下さいます。この時間帯はまるで幼児のように反復練習です。年間2～3回奉仕活動として「留守家庭児童会」や「福祉施設」への訪問をしています。子ども達や施設入所者から笑顔と拍手を受けたときはこの上ない喜びを感じる一時です。

また、会員同士のふれ合いの場として自由気ままに話し合い、時には食事会などで懇親

も深めています。

講師の説明を聞きながら手や指を動かして姿勢にも留意しながらのマジックの練習は、二つの事柄を同時進行そのもので、認知症予防効果を信じて励んでいます。興味のある方は一度覗いてみて下さい。



◇ゴルフ同好会（合同コンペ）

令和6年10月21日第80回天の川ゴルフコンペが牧野ゴルフ場にて19名で開催されました。

例年は3拠点合同ですが、今回は寝屋川がイベントと重なり枚方・交野の開催になりました。

10月中頃まで例年にない猛暑の中、高齢のメンバーには大変だと思いましたが、みなさん元気で参加され、快晴の中スタートすることが出来ました。

私は3組目で85歳の会員、80歳の女性会員、75歳の会員と回り4歳年上の同伴者にドライバー30～40ヤード越され、「若いのにしっかり打たないと」と冷やかされましたが、気持ちよく回れたことを感謝します。

増田 隆三（4 地区）

スコアは48、54の102で悪かったのですが、ダブルペリアの為にラッキーにも優勝させていただきました。

最高年齢86歳の会員がグロス46、47の93で回られ3位に入賞された事には驚かされました。私もまだ目標をエージシュートに定め、頑張っていきたいと思っています。

幹事の神崎ご夫妻には、いろいろ大変お世話になりました。



ナルリンピックが盛大に

実行委員 向井 範雄

ナルリンピックが11月15日（金）と16日（土）に行われました。15日にドーンセンターで行われた「芸能の部」では各拠点によるパフォーマンスが行われ、枚方拠点は合唱団の「ハッピーハーモニー」と盆踊りで参加しました。「展示の部」では絵画や手芸作品が展示され、枚方拠点からは7名の方の作品が出展されました。「繋がり場」では「野菊の会」主催のお茶席がもうけられ、参加者有志による懇親会も開かれました。「競いの場」では淀川河川敷公園でグランドゴルフが行われ、枚方拠点からは16名の方が参加しました。

16日は「繋がり場」として大阪城ウォークが開催されました。枚方拠点からは40数名が参加し、専属ガイドの案内で大阪城内を散策しました。ナルリンピックはナルク設立30周年を祝う意味でも開催されましたが、全国から会員が集まりナルクのパワーを肌で感じたイベントでした。



盆踊り



合唱隊ハッピーハーモニー



作品展示の部



野菊の会によるお茶席



懇親会・野中会長と乾杯



大阪城ウォーク

◇天野川クリーン&ウォークに参加して 榎岡 博史（10地区）

10/26日（土）曇天ながら過ごし易い天気のもと 企業・学校・自治体等多くの団体が参加する中で「天の川クラブ」は61名の会員が参加、グループ中では最多人数だと思う、私は2度目の参加。

10時から枚方市伏見市長や関係幹部の挨拶で今年で20回目と聞く、よく続いたものである。私も勤めていた会社前の歩道を毎朝の体操前に30年間清掃していた事を思い出す。

この行事は最初 天野川大清掃と名付けられ、初回は1トン以上のゴミが集まったと歩きながら聞く。ただ毎月2回は我が「天の川クラブ」が清掃しているためかゴミは中々見つからないがルートを外して見つけて袋に入れる、気持ちが良い。

約1時間で終了。帰路振り返って橋の上から見た綺麗になった天野川。小さな秋と幸せを感じた一時である。



◇2024サプリ村野NPOフェスタ NPO担当 向井 範雄

サプリ村野NPOフェスタが10月20日（日）に開催されました。38団体が参加し、ナルク「天の川クラブ」はハンドマッサージと夜店遊びで参加しました。ハンドマッサージは40名近くの人に体験してもらい、夜店遊びは50名のちびっ子が金魚すくいや射的などで遊びました。

体育館ではフラダンスなどのパフォーマンスが行われ、中庭では東北や熊本の被災地支援の物産

などが販売されました。市民にナルク「天の川クラブ」をPRでき、会員同士の絆も深まり有意義な1日でした。



金魚すくい



ハンドマッサージ

◇2024年度 枚方市生活支援員養成研修に参加して 辻 洋子（3地区）

11月7（木）、8日（金）に実施された生活支援員養成研修に参加しました。

この研修では生活支援員の基礎知識やスキルを学び、実際の現場での対応に必要な「職務の理解」「尊厳の保持」「コミュニケーション」「生活支援技術」などの課題を勉強しました。この学んだ知識は将来支援活動に大いに役立つものと思いました。

私は数年前に生活支援員養成研修を修了しており改めて受講して、生活支援員は、援助が必要な利用者に対して、人間としての尊厳を保持しその人らしい生活を支援していく立場であるということを再認識しました。

今回参加された方は少人数でしたが今までに何

らかの福祉活動を経験されているか継続的に活動されていて、熱心で知識も豊富でありとても頼もしく思いました。

最後の全体会議ではこれからの目標や意気込みなど積極的に発表され大いに盛り上がりしました。

今回の研修で学んだことを活かして皆さんが地域社会で生活支援員として積極的に参加していただけたらいいと思いました。



◇青パト・学生ランニングパトとの合同パトロール

古布 啓治 （1地区）

9月11日（水）、枚方警察署主催の青パト8団体・ランニングパト隊、関西外大マラソン部他市内高校・中学校運動部の学生36名、警察関係者併せて総勢80名参加の合同パトロール式典と出発式が開催され、ナルク「天の川クラブ」青パトも参加しました。

枚方市副市長の祝辞を初め訓示、また学生からの宣誓などありその後青バイ・パトカー・青パト・学生ランニングパト隊と隊列を組み枚方警察署から禁野橋方面へと出発、それぞれ担当地区へ

とパトロールに向かいました。

ランニングパトロールは防犯視点をもってランニングを行う、防犯ボランティア活動で各市民がランニング・ジョギングなどしながら自分たち住まいの防犯活動を高める「ながら防犯見守り活動」です。

日頃健康管理でジョギングなど行っておられる皆様にはランニングパト「ながら防犯見守り活動」を今後青パト活動と併せて宜しく願いいたします。



青パト隊出発



学生ランニングパト隊

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年10月実績 ◇

合計 401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	235 72名	青木 ヤス子 石西 正子 浦口 紀子 河合 ハツノ 楠本 和美 齊藤 緑 澤田 良和 平 里美 辻 洋子 西川 昌子 東田 幸子 藤原 榮子 三塩 美津江 山口 祐右子 吉田 佐知子	東 好秋 一宮 順世 江崎 光子 河上 祐子 倉本 幸子 酒井 信弘 下家 真由美 田岡 治子 角山 正男 西平 幸恵 人見 眞佐子 前野 みよ子 森本 敏文 山下 徳子 綿谷 由利子	荒木 裕子 上田 榮子 遠藤 智多子 川元 美智子 合田 賢一 酒田 昌子 下村 和夫 高橋 浩子 徳丸 洋子 西村 沢子 藤崎 尚子 正岡 哲也 森脇 富美江 山田 倫子	井口 保子 上田 和明 岡本 妙子 神崎 富貴子 古布 啓治 佐野 友保 下村 和子 谷脇 文江 中橋 博子 野口 聖子 藤澤 英邦 松本 幸子 門口 よしみ 山本 典子	池田 勝代 内堀 サヨミ 奥野 勇 櫛部 瑞恵 近藤 輝男 澤田 年江 新堂 美恵子 中馬 妙子 西尾 千鶴子 林 あけみ 藤本 秀子 三坂 詔子 柳元 尚美 吉崎 富美子
2	送迎	59 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	谷脇 文江	西川 昌子
8	コーディネート	2 2名	近藤 輝男	角山 正男			
9	事務所当番 事務所作業	105 35名	青笹 アツ子 上田 卓是 亀田 美穂子 酒井 信弘 進藤 伊公子 東平 守弘 本多 澄子	東 好秋 梅田 壽雄 神崎 富貴子 澤 実千代 新明 久美子 富平 恵理子 牧野 宏治	池上 愛子 岡田 初恵 久世 裕子 塩川 暁代 平 里美 仁波 正之 三宅 順子	石西 正子 岡村 きよみ 國吉 芳江 柴野 光子 竹内 照恵 野田 明美 宮崎 清志	岩井 美栄子 岡本 年昭 古布 啓治 下村 和子 土江 幸子 濱田 一美 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2024年10月実績 ◇

合計 715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	74 32名	相川 京子 上田 卓是 江崎 光子 齊藤 緑 下野 公子 西平 幸恵 吉崎 富美子	青木 ヤス子 上西 宏矩 大谷 和代 澤田 年江 平 里美 野口 佐智子 和田 喜代美	秋山 京子 上西 由美子 影山 信子 塩見 美音子 高附 加智子 前野 みよ子	荒木 裕子 植本 壽満枝 河合 ハツノ 清水 真知子 土江 幸子 向井 明美	石西 正子 梅田 陽子 神崎 富貴子 下家 真由美 永吉 悦子 向井 範雄
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	94 13名	上田 榮子 久我 千穂 森本 賢二	上田 和明 古布 啓治 吉田 一雄	上田 卓是 小森 千賀子 四角 利和	遠藤 保江 堂下 朗	川元 美智子 松尾 久美子
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	93 75名	青木 宏平 池田 勝代 植本 壽満枝 岡村 きよみ 河合 ハツノ 木村 幸弘 小林 喜枝子 齊藤 緑 下村 和子 辻 洋子 中川 正治 野口 聖子 本多 澄子 三津 輝雄 山田 倫子	青木 ヤス子 稲寄 則子 宇仁 義明 岡本 俊治 河上 勲 久我 千穂 小林 稔 酒井 信弘 鈴木 菊代 角山 正男 中谷 明美 浜田 佳代子 前野 みよ子 宮崎 清志 古岡 佐奈枝	青笹 アツ子 上田 榮子 遠藤 智多子 岡本 年昭 川元 大生 櫛部 瑞恵 古布 啓治 佐々木 章子 平 里美 東平 守弘 仲田 ミチエ 人見 眞佐子 槇岡 博史 山口 祐右子 吉崎 富美子	秋山 京子 上田 和明 大音 正明 押江 一恵 神崎 富貴子 國吉 芳江 近藤 輝男 下村 和夫 高木 永子 富平 恵理子 西尾 千鶴子 藤 朋子 松葉井 昌代 山下 徳子 四角 利和	東 好秋 上田 卓是 岡田 初恵 影山 信子 神崎 正人 倉森 孝夫 近藤 秀子 下村 美紀 中馬 妙子 富平 信行 西川 昌子 古武 由紀子 三塩 美津江 山下 睦雄 和田 亮吉
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	87 34名	青木 宏平 池田 勝代 岡村 きよみ 久我 千穂 中馬 妙子 前野 みよ子 山口 祐右子	青木 ヤス子 岩井 美栄子 押江 一恵 近藤 秀子 西村 輝雄 正岡 哲也 吉田 一雄	青笹 アツ子 宇仁 義明 亀田 美穂子 澤田 年江 蜂谷 照美 三津 薫子 吉田 佐知子	東 好秋 梅岡 昌美 川元 大生 高附 加智子 蜂谷 直孝 三津 輝雄 四角 利和	池上 愛子 大谷 和代 木村 幸弘 谷脇 文江 古武 由紀子 宮崎 清志
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	367 113名	相澤 三保子 東 好秋 井上 行弘 上西 宏矩 浦口 紀子 岡村 光子 亀田 美穂子 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐野 友保 下家 真由美 高橋 保 藤後 富美子 中野 英子 西村 沢子 蜂谷 照美 廣田 靖子 牧野 宏治 三津 輝雄 山口 紀子 山田 倫子 横山 みゆき	青木 宏平 井口 保子 今西 邦弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 年昭 河合 ハツノ 木村 幸弘 合田 賢一 近藤 秀子 澤田 年江 下野 公子 高橋 浩子 東平 守弘 中橋 博子 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 松下 喜久子 三宅 順子 山口 祐右子 山本 悦子 四角 利和	青木 ヤス子 石西 正子 岩井 美栄子 宇仁 義明 大地 祐子 奥野 忠子 河上 勲 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 四方 快枝 下村 和夫 谷脇 文江 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 野口 聖子 浜田 佳代子 藤崎 尚子 松本 輝夫 宮崎 清志 山下 徳子 山本 美枝子 和田 亮吉	秋山 京子 一宮 順世 植本 美恵子 梅岡 昌美 大谷 和代 笠井 くみ子 川田 美津枝 國吉 芳江 小林 久美子 酒井 靖子 柴野 光子 平 里美 辻 洋子 中嶋 庸子 西川 和恵 野村 文夫 林 輝子 古武 由紀子 三坂 詔子 宮本 琴江 山下 睦雄 行元 東洋	明智 千佳 伊藤 伸枝 上田 和明 梅田 壽雄 岡村 きよみ 葛城 善樹 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 古布 啓治 坂田 貴美子 清水 喜久子 高石 裕子 角山 正男 仲田 ミチエ 西川 昌子 橋本 政喜 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

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

11月の同好会活動内容(260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	3、17日 今月はイベントなどがあったので、メンバーがそれぞれの体験を発表しました。	1月5、19日 ふれあいルーム
カラオケ 18名	5、19日 ハッピーハーモニーの皆さま、長期レッスンで歌唱力が上達されたと聞き及んでいます。カラオケでその成果を発表されたいかがでしよう。聞かせてください。第1・3火曜日午後。カラオケ「エミ」	1月7、21日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	8日 いつも糸とにらめっこ。どんな組みひもが出来るのか。楽しみながら編み上げて。今月も組みひも最高！	1月20日 ふれあいルーム
コスモス 6名	9日 近況報告に花が咲きました。	1月11日 ふれあいルーム
オカリナ 8名	3、17日 ジブシーの月 スケートーズワルツ 月の砂漠 ちいさい秋みつけた 麦の唄 もろびとこぞりて 牧人羊をなどを練習。	1月5、19日 ふれあいルーム
野菊の会 111名	26日 ナルリンピックのお茶会は皆さまの多大なるご協力と野菊の会の底力により盛大に終わりました。心から感謝しています。ありがとうございました。	1月27日 ふれあいルーム
マジック 10名	1日 お椀 シンプル サムチップを練習しました。16日はナルリンピックのためお休み。	1月17日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	30日 珍しく紅あおいの花や菊などに囲まれて2025年年賀状作りに精を出しました。	1月27日 ふれあいルーム
ウクレレ 18名	12、22日 アルペジオの指練習。 ふるさと オーシャンゼリゼ 家路 旅人よ きよしこの夜などを練習しました。	1月6、24日 サブリ村野
健康麻雀 20名	9、23日 勝つことをめざし、楽しくゲームすることができました。	1月11、25日 ふれあいルーム
卓球 35名	2、9、30日 12月の練習日は7日 14日 21日 28日の4回です。	1月4、18日 サブリ村野
テニス 27名	6、13、20、27日 12月の練習は4日 11日 25日の3回です。	1月8、15、29日 春日テニスコート
ウォーキング 15名	16日 ナルリンピック大阪城ウォークに参加。 12月は交野山と温泉入浴の忘年会です。JR津田駅に10時集合。	1月16日
カワセミ 15名	16日 ナルリンピック大阪城ウォークに参加。	1月16日
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 18名	12日 ナルリンピックの演目の練習と、当日の打ち合わせを行いました。	1月14日 ふれあいルーム
健康体操 27名	12、19、26日 今年も無事に通過予定。来年も元気で楽しく体操ができればなと願います。	1月7、14、25日 ラポールひらかた

◇7地区会報告

- ☆日 時 : 11月9日(土)
11:00~14:30
- ☆場 所 : さだ生涯学習市民センター
- ☆参加者 : 21名
- ☆実施内容
- ・「天の川クラブ」近況報告 近藤副代表
 - ・カーリンコン競技
 - ・昼食・懇談会 参加者近況報告
 - ・ビンゴゲーム



◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介

先月の入会者はいませんでした。

氏 名 (敬称略)	住 所 ()地区番号	氏 名 (敬称略)	住 所 ()地区番号

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

12月 16日以降掲載

27日 (金) 事務所納め

1月

6日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
14日 (火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
28日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2

(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)

2024年度会員研修 「コーディネーター養成講座」のご案内

開催日：2025年2月19日 (水) 10:00～14:30 (受付9:40～)

場 所：枚方市総合文化芸術センター1階創作活動室1

講 師：ナルク本部 副会長 西村 順子氏

※詳細は折込チラシ参照

会員研修担：西川昌子

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

11月度運営委員会は11月11日 (月) に、運営委員23名、オブザーバー1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10月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・9月の入退会者報告
- ◆2024年10月収支報告
- ◆創立30周年記念秋のイベント総括 (参加人員、費用明細、反省事項等)
- ◆ナルク本部ナルリンピックの準備状況最終確認について
- ◆ナルク本部理事会の報告
- ◆枚方市伏見市長との懇談会実施予定について
- ◆「天野川クリーン&ウォーク」の実施報告

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