



〈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.329 2025年1月
会員数667 (男238 女429世帯479)
※11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）

新年のご挨拶

代表 青木 宏平

明けましておめでとうございます。

皆様にはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年「天の川クラブ」は創立30周年の節目の年を迎え、10月開催の記念イベントはご来賓・会員合わせて200名の参加を得て、永く記憶に残る年になりました。会員の皆様の積極的な参加に厚く御礼申し上げます。

また11月開催の「ナルリンピック」は、ナルク本部設立30周年記念行事の一環として、全国の拠点参加のイベントでした。枚方拠点の皆さんの力強いサポートで成功裏に終わることができ感謝いたします。

5月の「ナルクデー2024」には伏見枚方市長が激励に来てくださり、会員140名の参加のもと市内主要3か所にて環境美化活動を実施。10月実施の「クリーン&ウォーク」と共に地域貢献をしました。

8月にナルク本部の野中会長が、そして11月には伏見市長が「天の川クラブ」事務所へお越しいただき、ふれあいルームでスタッフ会メンバーと懇談会を実施。今後の拠点推進に充実した意見交換ができました。

会員研修は「お薬」「認知症予防」等、会員の健康維持に的を絞ったテーマで好評でした。本年も会員の「生きがい」「健康長寿」

をサポートするために有益なテーマで実施します。

4月以降入会の新会員中、10月の当拠点30周年記念行事に参加された方は残念ながら数名に止まっています。

皆さん、ご自分の入会時を思い返してください。入会されて間もなく、活動への声かけがあったから今日の活躍、今日の元気さに繋がっているのではないのでしょうか。会員同士の連帯感を醸成するためにも是非、楽しい地区会・イベント・ボランティア活動に、新会員への積極的な声かけをお願いします。

永続的に活動する組織として会員増強、中でも若い方の入会は必須です。

新しい仲間を増やすために、お一人おひとりが新規の会員を誘っていただき「天の川クラブ」が「楽しい団体」「助け合いによる安心の団体」として一層元気な組織になるようにご協力を強くお願いします。

新しい年を迎え皆様には、否応なく増える年齢に負けず劣らず健康長寿を心掛け、お元気な良き1年でありますようお願いいたします。



◇酷暑！ 残酷記

去年の夏は非常に暑かった。夏の期間が長かった。連日熱中症アラートが発令されていました。

酷暑が、花や草木などにどんな現象を呈していたか日誌から拾ってみました。

- 1、花木の葉が爛（ただ）れ黒褐色に変色
 - ①皇帝ダリアは成長を停止し開花せず
 - ②ツツブキ・秋明菊は開花が遅れ花数も少ない。
 - ③向日葵は見るも無残に枯れ、長身が哀れ。
 - ④紫陽花は来春の開花が心配
- 2、葉は常態だが異常がみられた
 - ①彼岸花：開花遅れる
 - ②金木犀：開花遅れ匂いが希薄
 - ③南天：実が真っ赤でなく濁っている
 - ④鑑賞菊：育ちが小さいと嘆く菊作りの名人
- 3、キノコの大量群生
「オオシロカラカサダケ」（有毒）が大量群生
- 4、枚方市から預かった「ペンタス150本」が「私に愛を」と水が欲しいと訴えてきた。7月中～9月下迄、朝5時半から100L水やり

※しかし今年の紅葉は例年に比べ鮮やかな赤・黄でした。

庭・植木の手入れCO 角山 正男



毒キノコ



皇帝ダリア

◇ウクレレ同好会

私がウクレレ同好会に入るきっかけになったのは、コロナ禍で大好きな歌を歌うことを禁止され、気落ちしている時、友達がウクレレの練習に励んでいるのを見て、楽器にチャレンジしてみようと思ったからでした。

ウクレレの先輩お二人が、指練習、弾き方練習を丁寧に指導してくださいませ。練習次第で上手に弾けるようになるはずです。（なかなかそうはいきませんが……）12月には身内でのクリスマスコンサートや食事会もあ

リーダー 小野 満恵

りました。目標として施設の皆さんの前で披露し、喜んで頂ける日がくれば良いと思っています。



筆者前列右端

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

伏見枚方市長との懇談会の報告

副代表 近藤 秀子

11月19日(火) 13:30～「天の川クラブ」ふれあいルームに於いて伏見市長とスタッフ会メンバーが懇談しました。

市長からは

- 1, 枚方市の人口動向 枚方市人口は平成21年をピークに微減傾向が続いています。自然動態(出生・死亡)は少子高齢化社会で減少は止まりません。社会動態(転入・転出)は引っ越し等の出入りで。子育て世代の動向が大きく影響しますが、子育て支援対策も成果が出るのはまだ先の事ではばらくは微減状態が続きそうです。
 - 2, 市街地再開発事業について。③街区で新しい施設ステーションヒル枚方が始動。行政業務が分散化している現状の解消。今後④街区は民間活力導入エリアでニッパークを含む芝生広場に。また秋完成の市駅北口交通広場計画では京守線への進入の渋滞解消を図る。
- 以上2項目のお話がありました。

ナルクからは「天の川クラブ」概要と活動の現状の報告を致しました。

要望事項として生活支援員養成研修の受講者減少の危機感から介護保険の要支援1・2に関わる支援員の重要性を「広報ひらかた」で特集記事をぜひ組んで頂きたいと申し入れました。

引き続き、生活援助訪問事業「ナルクすこやか」の支援実態を示し支援員不足である事を説明しました。

お忙しい公務の中、時間を割いて頂いた伏見市長に感謝いたします。今後も定期的に懇談の場が持たれることを願うものです。



◇9 地区会報告

☆日 時：11月14日(木)
10:00～14:00

☆場 所：東香里元町自治会館

☆参加者：28名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 近藤副代表
- ・「天の川クラブ」4月～10月報告 岡本事務局長
- ・9地区の今年度活動報告及び今後の計画について
- ・大正琴演奏 会食懇親 創作ビンゴゲーム



大正琴演奏

◇10 地区会報告

☆日 時：11月29日（金）

10：00～14：00

☆場 所：津田生涯学習市民センター

☆参加者：30名

☆実施内容

- ・新会員の紹介
- ・「天の川クラブ」近況報告 佐野副代表
- ・10地区近況報告
- ・音楽演奏会
- ・昼食と懇親会



◇5 地区会報告

☆日 時：12月5日（木）

11：45～13：45

☆場 所：日本料理「大屋」

☆参加者：21名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告と市長との懇談会
報告 岡本事務局長
- ・枚方警察「特殊詐欺と11月からの自転車に対する道路交通法の改定について」
- ・昼食と懇親会



◇2 地区会報告

☆日 時：12月6日（金）

10：00～12：00

☆場 所：牧野生涯学習市民センター

☆参加者：23名

☆実施内容

- ・枚方市出前講座
「安全・安心まちづくり」
特殊詐欺の発生状況と対策
- ・「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・楽しく近況を語り合しましょう



◇8地区会報告

☆日 時：12月13日（金）

10:00～13:00

☆場 所：南部生涯学習市民センター

☆参加者：17名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 辻代表代理
- ・8地区の現状報告 神崎運営委員
- ・クリスマス会
ステーキ、クリスマスサラダで懇親会



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年11月実績 ◇

合計 483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	401 96名	相川 京子 井口 保子 稲寄 則子 梅岡 昌美 遠藤 智多子 河上 祐子 楠本 和美 合田 賢一 酒田 昌子 下家 真由美 新明 久美子 竹川 志出子 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 野口 聖子 藤崎 尚子 松本 幸子 森脇 富美江 山本 典子 和田 亮吉	青木 ヤス子 池上 愛子 上田 榮子 梅田 壽雄 岡田 初恵 川元 美智子 久世 裕子 古布 啓治 佐野 友保 下村 和夫 平 里美 谷脇 文江 戸出 美穂子 西川 昌子 野田 明美 藤原 榮子 三坂 詔子 門口 よしみ 横山 みゆき	東 好秋 池田 勝代 上田 和明 浦口 紀子 岡本 妙子 神崎 富貴子 國吉 芳江 近藤 輝男 澤田 年江 下村 美紀 田岡 治子 土江 幸子 富平 恵理子 西邨 幸子 浜田 佳代子 本多 澄子 三塩 美津江 矢野 紀之 吉崎 富美子	荒尾 忠彦 石西 正子 上田 卓晃 江崎 光子 奥嶋 寛司 木村 幸弘 熊岡 浪恵 近藤 秀子 澤田 良和 下村 和子 高橋 浩子 角山 正男 仲田 ミチ工 西村 沢子 林 あけみ 榎岡 博史 向井 範雄 山口 祐右子 四角 利和	荒木 裕子 一宮 順世 上西 宏矩 江本 恵子 亀田 美穂子 久我 千穂 倉本 幸子 酒井 信弘 柴野 光子 白石 眞理子 竹内 照恵 東平 守弘 中橋 博子 仁波 正之 人見 眞佐子 正岡 哲也 森本 敏文 山本 悦子 綿谷 由利子
2	送迎	35 7名	池田 美智子 広野 信子	大久保 講造 森本 敏文	川元 大生	西川 昌子	蜂谷 直孝
8	コーディネート	7 4名	東 好秋	近藤 輝男	近藤 秀子	角山 正男	
9	事務所当番 事務所作業	40 14名	青笹 アツ子 神崎 富貴子 平 里美	石西 正子 國吉 芳江 富平 恵理子	内村 幹代 塩川 暁代 牧野 宏治	岡村 きよみ 柴野 光子 三塩 美津江	岡本 年昭 進藤 伊公子

◇ 奉仕活動 2024年11月実績 ◇

合計 637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	51 20名	相川 京子 上西 由美子 塩見 美音子 西平 幸恵	青木 ヤス子 江崎 光子 清水 真知子 野口 佐智子	青笹 アツ子 大地 祐子 下家 真由美 柳元 尚美	一宮 順世 神崎 富貴子 下野 公子 吉崎 富美子	上西 宏矩 澤田 年江 高附 加智子 和田 喜代美
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	66 13名	東 好秋 遠藤 保江 三津 輝雄	上田 榮子 久我 千穂 森本 賢二	上田 和明 古布 啓治 四角 利和	上田 卓晃 小森 千賀子	植本 壽満枝 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	34 24名	稲寄 則子 押谷 敏子 古布 啓治 角山 正男 浜田 佳代子	上田 卓晃 影山 信子 齋藤 緑 東平 順子 林 輝子	宇仁 義明 加納 勝子 下村 和子 富平 信行 三津 輝雄	遠藤 智多子 河上 勲 杉原 トモ子 西川 昌子 山本 貴代子	岡村 きよみ 國吉 芳江 辻 洋子 濱田 一美
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	32 14名	青木 宏平 岡村 きよみ 蜂谷 照美	青木 ヤス子 川元 大生 蜂谷 直孝	青笹 アツ子 谷脇 文江 三津 薫子	池田 勝代 中馬 妙子 三津 輝雄	梅岡 昌美 西村 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	454 120名	相澤 三保子 東 好秋 今西 邦弘 上西 宏矩 梅田 壽雄 大谷 和代 奥野 忠子 河上 勲 神崎 富貴子 光明 幸子 齋藤 緑 澤田 年江 下村 和夫 高橋 浩子 藤後 富美子 中嶋 庸子 西川 昌子 蜂谷 照美 廣田 靖子 前野 みよ子 三宅 順子 森脇 富美江 山下 睦雄 山本 美枝子	青木 宏平 井口 保子 岩井 美栄子 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 きよみ 笠井 くみ子 川上 一富實 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 東平 守弘 仲田 ミチ工 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 宮崎 清志 門口 よしみ 山田 徹 行元 東洋	青木 ヤス子 一宮 順世 岩坪 千寿子 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 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 中馬 妙子 徳丸 洋子 中野 英子 野口 聖子 林 あけみ 藤崎 尚子 松本 輝夫 宮本 琴江 山口 紀子 山田 倫子 横田 由美子	秋山 京子 伊藤 伸枝 植木 美恵子 宇仁 義明 大久保 講造 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 辻 洋子 戸出 美穂子 中橋 博子 野村 文夫 林 輝子 藤本 秀子 三塩 美津江 向井 節子 山口 祐右子 山本 悦子 横山 みゆき	明智 千佳 稲寄 則子 上田 和明 梅岡 昌美 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 角山 正男 富平 恵理子 西尾 千鶴子 波多野 美智子 人見 眞佐子 放示 弘子 三津 輝雄 向井 範雄 山下 徳子 山本 典子 和田 亮吉

12月の同好会活動内容(295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 冬の好きな食べ物やスポーツ、日本のユニークな風習について話しました。	2月2、16日 ふれあいルーム
カラオケ 16名	3、17日 ナルク「天の川クラブ」の同好会など各種活動に女性の参加が多い。カラオケは男が多い。来たれ！女性歌い手！アルコールが嫌だと仰るなら自粛しましょう。	2月4、18日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	9日 年末の忙しい中、たくさんのメンバーが集まり、話も盛り上がりました。笑い声が絶えず手が止まりながらも完成に近づくとほっとして嬉しくなりました。今年最後の同好会も無事に終わりました。	2月17日 ふれあいルーム
コスモス 7名	14日 オカリナ伴奏でクリスマスの歌をうたいました。	2月8日 ふれあいルーム
オカリナ 6名	スケーターズワルツ、ジプシーの月、あら野のはてに、きよしこの夜もろびとこぞりて、サンタが町にやってくるなどを練習しました。	2月2、16日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	24日 前回（11月）長期に亘り活動いただいた美濃さん、山口さん他が退部され、新メンバー10名（三塩さんが先生）でスタートします。	2月25日 ふれあいルーム
マジック 11名	20日 お椀と玉&ミニクリスマス会	2月7、21日 ふれあいルーム
絵手紙 6名	21日 サプリ村野にて「パパディ」絵手紙を作ろうの行事に6人で参加。孫世代の家族にふれあい楽しいひとときでした。	2月25日 ふれあいルーム
ウクレレ 10名	9日 クリスマス発表会と食事をしました。	サプリ村野
健康麻雀 22名	14、28日 今年も皆で楽しい麻雀をさせていただき親睦会も楽しいものでした。来年も点数のことも学びながら皆で頑張りたいと思います。	2月8、22日 ふれあいルーム
卓球 34名	7、12、11日 1月の練習は4、18日の2回です。	2月1、8、15、 22日 サプリ村野
テニス 20名	4、11、25日 ナルクテニス同好会の活動は本年12月で終了いたします。	
ウォーキング 12名	12日 交野山に登り、下山後、津田の温泉に入浴後、納山会を実施しました。1月は仁和寺と八十八ヶ所巡りです。	2月20日
カワセミ 46名	19日 京都12月は師走にて混雑で、街中の行動は無理のため中止し、昼食後、自由散策としました。1月は休会。	2月は休会
JR旅の会 25名	6日 橋の科学館で明石海峡大橋の説明を受け、橋の展望台に登って壮大さに感心し、全員無事に帰途につきました。	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 14名	11日 今年はナルク30周年という節目を迎え、いつもの練習の成果を全国のナルク拠点の方にも披露できました。	2月11日 ふれあいルーム
健康体操 36名	3、10、17、24日 健康体操を引き継いで6年。今年も静かにひそかにパワーアップを目指して身体をほぐしていきます。	2月4、18、25 ラポールひらかた

◇1 地区会報告

☆ 日 時：12月13日（金） 10：00～12：00

☆ 場 所：楠葉生涯学習市民センター

☆ 参加者：30名

☆ 実施内容

- ・新入会員の紹介
- ・「天の川クラブ」および1地区近況報告 角山副代表
- ・エイジフリー・ライフ星が丘の活動 門口リーダー
- ・枚方市出前講座「地震から身を守る」
枚方市危機管理部危機管理対策推進課 野田主幹他



◇「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	ユーカーリ～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

1月 16日以降掲載

28日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2
28日 (火)	6地区会	12時～	「大屋」

2月

3日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
5日 (水)	3地区会	11時～	「木曾路」
10日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4F MR1・2
19日 (水)	コーディネーター養成講座	10時～14時30分	文化芸術センター1階
25日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラポ4F MR1・2

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 (受付開始9:40)

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

講師 : ナルク本部 副会長 西村 順子氏

※申込は事務所まで。締切は2月10日 (月)

会員研修担当: 西川昌子

◇「運営委員会」報告◇

事務局長 岡本 年昭

12月度運営委員会は12月9日 (月) に、運営委員20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11月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・10月の入退会者報告
- ◆2024年11月収支報告
- ◆ナルク本部ナルリンピック実施のまとめ反省事項
- ◆2025年度「運営委員、監査、顧問」について
- ◆2025年度「活動の分類と担当」について
- ◆2025年度定時総会議案書作成スケジュールについて
- ◆枚方市伏見市長との懇談会内容について報告