

〈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.331 2025年3月
会員数655 (男235 女420世帯471)
※1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）

我が家のボランティア活動

私はNALCに入会して13年が過ぎました。

NALC入会の際に、会員登録は一人でも二人でも年会費は同じですので夫婦で登録して下さいとの事で、当時はNALC提供者として活動するのは私だけでしたが家内も登録しました。

家内は別の団体での活動が中心で、NALC行事の参加は、総会への出席が数回程度でした。

このような環境下で、NALC入会前から実施していて現在も継続しているボランティア活動があります。

私は「安全監視ボランティア」、家内は「あいさつ運動」と称するボランティア活動です。

「安全監視ボランティア」は、20数年前に大阪教育大学附属池田小学校で、出刃包丁を持った男1名が校内に侵入し、多数の児童や

川元 大生（4地区）

教員を殺傷した事件に対して、教育委員会が対策として（安全監視ボランティア制度？）が導入され、私の場合、退職の数ヶ月前に、校区コミュニティから指名されて、現在も継続中です。

一方、家内の「あいさつ運動」は今から20数年前にあいさつ運動もしている団体に加入して1～2回/月ペースでしたが、3年程前からは登校日の毎朝、自治会内の小学生が集団登校をする際、校門迄の同行登校をしています。

NALC奉仕活動にも「子育て」があり、家内のあいさつ運動は同様な活動なので数ヶ月前から活動報告をしています。

不登校の傾向がある子、軽度の支援学級の子とか、健康優良児の子ばかりではないので、毎日の様に変化が有るらしく、「子ども達に教えられる事も多い」そうです。



「生涯学習情報プラザ」の運営を受託して20年目を迎えました 生涯学習情報プラザ主担当 佐野友保

ナルク枚方拠点が「生涯学習情報プラザ」運営を枚方市から受託し今年で20年目を迎えます。市内にある9市民センターの一つで中央図書館前の「情報プラザきらら」1階と2階の運営をしています。

昨年3月まで1人体制の勤務でしたが4月より常時2人体制となりスタッフの増員を図り、この一年新しいスタッフを含め総員20名、昼夜2シフトで、皆で力を合わせ運営のアイデアを出し楽しく頑張ってます。

事業内容は、

- ①2部屋の貸部屋管理や印刷室と文化財の展示室及び情報ルームの管理で、2023年度では年間延べ約9千人750団体の方に利用がありました。
- ②また1階ではパソコンの企画・運営をし、無料のパソコンミニ体験講座を開講してます。この講座は、朝10時～12時まで市民向けに情報活用能力を向上する目的で10台のノートパソコンを常設し、朝10時～12時まで、全部で16講座を開講、テキストはナルクのスタッフが自前で作成し、講師もすべてスタッフが担当し小学生から90歳以上の方まで年間延べ2千人の方に受講してもらい好評を得ています。午後からは自由にパソコンを使用して練習を出来るように開放してます。昨年11月にパソコンの更新を実施ウィンドウズ11になりテキストの更新をしました。

この活動のために「生涯学習情報プラザ」でパソコンを学びたい人たちへの指導と生涯学習のための知識をともに考えることができるメンバーを募集します。

勤務時間は、9時から21時までのシフト勤務となります。興味をお持ちの方は、ぜひご応募ください。条件など詳細は、情報プラザ事務所にお問い合わせください。



◇Josh先生の英会話教室は楽しい 神崎 富貴子 (8地区)

英会話同好会は月2回開催で、二人の外国人の先生に1回ずつ指導していただいています。ローマ字英語の私が英会話同好会に入会するまでは時間がかかりました。格が高い・恥をかくのではと自問自答の末入会いたしました。

入会当時から現在までも恥のかきっぱなしですが、メンバーの方から「貴女がいるからクラスが楽しい」と言ってくださりめげずに参加しています。端々の単語で何を話されているのか理解をする程度、文法通りで話すことはとても難しくできないのが現状です。

これまでに何人かの先生に変わり勉強をさせていただいてきました。発音は先生の出身国によって違います。聞き取りにくい先生もいましたがJosh先生の時間は勉強になり楽しい時間です。

朝の挨拶 元気に good morning

A: How have you been?

B: I have been busy

A: What did you do last month?

B: I went to cherry blossom viewing last month

A: Do you have any plans next month?

B: I have no plans for next month

で始まり

どうでしたか?

忙しいでした。

先月は何をしましたか?

お花見に行きました

来月の予定はありますか?

来月の予定はありません

皆がお互いに質問し返事をする近況報告の時間です。

その後Josh先生の用意したカリキュラムにより授業が進行します。設問の時間があり、回答時間があります。回答で間違ってもその場で訂正していただきます。

年24回1時間30分の授業中わからなくても周りの方のアドバイスを得ながらの英会話の時間は私にとって楽しい時間です。興味のある方は是非Josh先生の時間に体験してください。



◇6 地区会報告

- ☆日 時 : 1月28日(火)
12:00~14:00
- ☆場 所 : 「大屋」
- ☆参加者 : 23名
- ☆実施内容
- ・「天の川クラブ」近況報告 岡本事務局長
 - ・6地区の会員数やロックサロンについて
 - ・研修「AED 使用方法」河上運営委員
 - ・会食懇親会



デモ用 AED で使用方法説明の河上会員

◇3 地区会報告

- ☆日 時 : 2月5日(水)
11:00~13:30
- ☆場 所 : 「木曽路」
- ☆参加者 : 22名
- ☆実施内容
- ・「天の川クラブ」近況報告
青木代表 辻代表代理
 - ・自己紹介(各自話題と近況発表)
 - ・会食懇親会



まもなく99歳天の川クラブ最長老の永盛会員

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2025年01月実績 ◇

合計 255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	174 65名	青木 ヤス子 岩井 美栄子 岡田 初恵 河上 祐子 國吉 芳江 下村 和子 田中 美登里 富平 恵理子 西村 沢子 人見 眞佐子 前野 みよ子 三塩 美津江 山田 倫子	東 好秋 上田 榮子 岡村 きよみ 川元 美智子 古布 啓治 平 里美 中馬 妙子 中西 昌枝 仁波 正之 福山 結子 松岡 一恵 向井 範雄 山本 典子	荒木 裕子 上田 卓是 岡本 妙子 神崎 富貴子 齊藤 緑 田岡 治子 土江 幸子 中橋 博子 野口 聖子 藤崎 尚子 松尾 淑子 森脇 富美江 吉崎 富美子	池上 愛子 梅田 壽雄 亀田 美穂子 久我 千穂 酒田 昌子 高橋 浩子 東平 守弘 西川 昌子 濱田 一美 藤本 秀子 松本 幸子 矢野 紀之 吉田 佐知子	池田 勝代 江崎 光子 河合 ハツノ 櫛部 瑞恵 柴野 光子 竹内 照恵 徳丸 洋子 西邨 幸子 東田 幸子 藤原 榮子 三坂 詔子 山口 祐右子 四角 利和
2	送迎	43 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
9	事務所当番 事務所作業	38 14名	青笹 アツ子 國吉 芳江 牧野 宏治	東 好秋 酒井 信弘 三塩 美津江	内村 幹代 塩川 暁代 三宅 順子	岡本 年昭 柴野 光子 向井 範雄	神崎 富貴子 富平 恵理子

◇ 奉仕活動 2025年01月実績 ◇

合計 563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	45 18名	相川 京子 上田 和明 楠本 和美 下野 公子	青木 宏平 上田 卓是 澤田 年江 吉崎 富美子	青木 ヤス子 上西 宏矩 塩見 美音子 和田 喜代美	青笹 アツ子 上西 由美子 清水 真知子	一宮 順世 江崎 光子 下家 真由美
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	84 16名	東 好秋 遠藤 保江 中馬 妙子 四角 利和	上田 榮子 川元 美智子 松尾 久美子	上田 和明 久我 千穂 三津 輝雄	上田 卓是 古布 啓治 森本 賢二	植本 壽満枝 小森 千賀子 吉田 一雄
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	51 35名	青木 ヤス子 浦口 紀子 影山 信子 國吉 芳江 平 里美 富平 信行 濱田 一美	明智 千佳 遠藤 智多子 加納 勝子 古布 啓治 中馬 妙子 中川 正治 浜田 佳代子	東 好秋 大音 正明 河上 勲 近藤 秀子 角山 正男 永吉 悦子 人見 眞佐子	稲寄 則子 岡村 きよみ 神崎 富貴子 齊藤 緑 東平 順子 西川 昌子 松葉井 昌代	上田 卓是 押谷 敏子 神崎 正人 下村 和子 東平 守弘 野口 聖子 山田 倫子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	37 19名	青木 宏平 岡村 きよみ 西村 輝雄 三津 輝雄	青木 ヤス子 川元 大生 蜂谷 照美 吉田 一雄	青笹 アツ子 木村 幸弘 蜂谷 直孝 吉田 佐知子	池田 勝代 谷脇 文江 古武 由紀子 四角 利和	梅岡 昌美 中馬 妙子 三津 薫子
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	346 127名	青木 宏平 井口 保子 植木 美恵子 内村 幹代 江崎 光子 岡村 光子 笠井 くみ子 川上 一富貴 木村 幸弘 合田 賢一 近藤 秀子 澤田 年江 下家 真由美 平 里美 辻 洋子 富平 恵理子 西尾 千鶴子 野口 聖子 林 あけみ 広野 信子 放示 弘子 三塩 美津江 向井 範雄 山下 睦雄 山本 美枝子 吉崎 富美子	青木 ヤス子 一宮 順世 上田 和明 宇仁 義明 遠藤 智多子 岡本 妙子 葛城 善樹 川田 美津枝 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 塩見 美音子 下野 公子 高石 裕子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 昌子 野村 文夫 林 輝子 福山 佐和子 牧野 宏治 三津 輝雄 森田 由利子 山田 徹 行元 東洋 四角 利和	青笹 アツ子 伊藤 伸枝 上田 卓是 梅岡 昌美 大地 祐子 岡本 年昭 亀田 美穂子 川畑 美恵子 楠本 和美 小林 久美子 酒井 靖子 四方 快枝 下村 和夫 高橋 保 藤後 富美子 仲田 ミチエ 西平 幸恵 波多野 美智子 泥谷 桂子 藤崎 尚子 松村 サヨ子 三宅 順子 山口 紀子 山田 倫子 横田 由美子	明智 千佳 今西 邦弘 上西 宏矩 梅田 壽雄 大谷 和代 奥野 忠子 河合 ハツノ 川元 大生 熊岡 浪恵 古布 啓治 坂田 貴美子 柴野 光子 下村 和子 高橋 浩子 東平 守弘 中野 英子 西村 沢子 蜂谷 照美 人見 眞佐子 藤本 秀子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 祐右子 山本 悦子 横山 みゆき	東 好秋 岩井 美栄子 上西 由美子 浦口 紀子 岡村 きよみ 押江 一恵 河上 勲 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐野 友保 清水 喜久子 新堂 美恵子 谷脇 文江 徳丸 洋子 中橋 博子 仁波 正之 濱田 一美 廣田 靖子 古武 由紀子 三坂 詔子 宮本 琴江 山下 徳子 山本 典子 吉岡 佐奈枝

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 枚方ガーデンテラス

※今月から枚方ガーデンテラスが新たに賛助会員になって頂きました。

2月の同好会活動内容(206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	2、16日 「もしも大金持ちだったら」など仮定の質問に答えるレッスンや、ケニアの先生がスワヒリ語を教えてくださいました。	4月6、20日 ふれあいルーム
カラオケ 16名	3、17日 3日は列島最強寒波。寒い、風が冷たい。17日は粉雪が舞い散る。凍てつく寒さ。だけど「エミ」にカラオケ戦士が続々集結。寒波が吹き飛ばす。声を張り上げ熱燗が身体を燃やす。	4月1、15日 カラオケ「エミ」
組みひも 7名	17日 梅のつぼみも膨らみはじめ、組みひもに來れば会話が盛り上がり、急いで仕上げて体もぼかぼか。時間ギリギリ出来上がり。	4月21日 ふれあいルーム
コスモス 6名	8日 皆で近況報告をしました。	4月12日 ふれあいルーム
オカリナ 5名	2、16日 スキー ペチカ、マッチ売りの少女などを練習。 3月からレッスンは第1日曜日の月1回になります。	4月6日 ふれあいルーム
野菊の会 8名	25日 暦の上では雨水も過ぎ、やっと春の香りがして来ました。 24日は新メンバーでスタート。古武記	4月22日 ふれあいルーム
マジック 19名	7、21日 新しいネタに入りました。（ハンカチから花）	4月4、18日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	24日 2月の画材、“やわらか物”。やわらかと感じるのは人それぞれ、思いがけない物が集まり楽しみました。	4月28日 ふれあいルーム
ウクレレ 18名	10、28日 バリバリの浜辺 春が来た バラが咲いた こいのぼり 背くらべ ああ人生の涙あり ふるさと を練習しました。	4月14、25日 サブリ村野
健康麻雀 22名	8、22日 厳しい寒さの中、皆さんの熱気で楽しく麻雀ができました。3人打ちも練習しました。	4月12、26日 ふれあいルーム
卓球 38名	1、8、15、22日 会員を募集しています。以前、卓球をされていた方、私達と一緒に卓球を楽しみませんか。	4月5、12、19日 サブリ村野
ウォーキング 名	活動なし 4月の例会は3日に変更しました。 行先は奈良・吉野山。	4月3日
カワセミ 名	活動なし	
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	今回は4月21日（月）牧野パークゴルフ場です。	4月21日 牧野パークゴルフ場
盆踊り 13名	11日 夏に向けて早々と練習を始めました。今年は「ダンシングヒーロー」の盆踊りバージョンを追加。若々しく？練習します。	4月8日 ふれあいルーム
健康体操 30名	2月4、18、25日	4月15、22、29 ラポールひらかた

「ナルクデー2025」開催のお知らせ

日 時： 2025年4月5日（土）9時30分集合

場 所： 岡東中央公園 樟葉中央公園 けやき通り

詳細は折込チラシ参照願います。 車での来場はご遠慮ください。

◇「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

3月 16日以降掲載

18日(火)	北河内連絡協議会	14時～	交野市ボランティアC
19日(水)	臨時スタッフ会	10時～	ふれあいルーム
24日(月)	4地区会	11時30分～	ふれあいルーム
25日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4F MR1・2
25日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4F MR1・2
26日(水)	1地区会	10時30分～	楠葉市民センター
29日(土)	2地区会	10時30分～	枚方市立交流センター

4月

5日(土)	ナルクデー「2025」	9時30分集合	折込チラシ参照
7日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
14日(月)	運営委員会	13時30分～	ラポ3F 研修室1

(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
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

2月度運営委員会は2月10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。

- ◆2025年1月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・12月の入退会者報告
- ◆2025年1月収支報告
- ◆2025年度「運営委員」の退任、新任候補者について
- ◆2025年度「活動の分類と担当」について
- ◆2025年度秋のイベントについて
- ◆ナルク本部交通費検討委員会設置について
- ◆コーディネーター養成講座の申し込み状況について
- ◆北河内地区連絡協議会の実施予定について