

〈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.334 2025年6月
会員数643 (男229 女414世帯466)
※4月末現在

ボランティアの
ご利用申込は お早めに！

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）

ナルクに入会して

私は2023年に入会しましたが、膝の手術のため、ほとんど活動できずにいました。

一昨年の総会に初めて参加させてもらい、会員の皆様が和やかな雰囲気の中で交流されていたことを記憶しています。さらに、抽選でクオカードが当たり幸先の良いスタートとなりました。

昨年の暮れから福祉施設の話し相手のボランティアに行っています。日頃から人とのコミュニケーションをとる場に積極的に出向いてるので、福祉施設にも抵抗なく行くことができました。

話し相手を希望したきっかけは、一昨年、90歳を過ぎた叔母を介護施設に見舞ったことです。叔母は私のことなどすっかり忘れていましたが、話し込んでいくうちに断片的ではありますが、徐々に思い出してきて話したのです。認知は進行しているものの昔の思い出が蘇ったのか、うれしそうに話す叔母を見て胸が熱くなりました。

遠い地なので長年会うこともなかったのですが、たった1～2時間のやりとりで一挙に距離が縮まって見舞った甲斐があったと思いました。人との触れ合いは良い影響を与え合えると実感した瞬間でした。

高齢になると子供たちも巣立ち、外出も億劫になりがちです。さらに体の不調が出てきて医療のお世話になることも増えてくるのが

荒木 裕子（7地区）

現実です。特に施設で過ごされている入居者さんは、ご家族、友人との接触も少なくなり、不安や孤独を感じておられるはずです。

コロナ禍は面会も休止されて一層強い不安や孤独感の中におられたことでしょう。ナルクの福祉施設支援も2～3年休止されていました。ナルクは多くの場所で多くの方が支援活動されています。福祉施設での活動も素晴らしいと感じています。

土日以外は欠かさず話し相手のメンバーが交代で支援に伺い、書道や工作、着付けなどの活動支援も念入りな下準備をされてサポートされています。施設のスタッフさんからも助かりますと喜ばれることもあるのでやりがいを感じる事ができ、ボランティアの意味を考える機会をもらっています。

まだまだ未熟で経験も浅いですが、高齢者の方に寄り添い、少しでも元気に過ごしてもらえればと思っています。



◇清掃活動で交流を深めませんか

リーダー 國吉 芳江

清掃の活動に参加して約2年半になります。岡東公園は、市民の憩いの場として親子が楽しそうに遊んでいたりと、ひとりで日向ぼっこをしながら散歩をしたりと心が落ち着く場所だと思っています。

最近では、にぎやかなイベントも多くなり、たまたま清掃日と重なった時は、園内よりも少しはずれた場所を清掃しています。私が最初に参加した頃は、今よりゴミも多かったように記憶しています。

最近では、本当にゴミも少なくなっています。これもナルクの目立つゼッケンで清掃している姿に市民も自覚して下さり、ゴミを出さないようにしてくれているかも？ と私なりに勝手に思っています。

また園内は日当たりが良いせいか真冬でも

あまり寒さを感じません。

そして年に2回の交流会も楽しみの一つです。リーズナブルなお店も近くにあり、活動後に食事をしながらワイワイ楽しく会話をしています。清掃活動を通して身体を動かし、街ゆく人々の姿を見ながら活動するのも楽しいですよ。皆さんふるって参加してください。お待ちしております。



ナルクデー

◇卓球同好会

山科 初子 （7地区）

1年半前健康維持を目的で、高齢である私にもできるスポーツを考え卓球同好会に入会をお願いしました。高齢のため無理かと不安もありましたが気持ちよく受け入れていただきました。

現在、卓球同好会は15名のメンバーですが、お休みになる方もあり例会は10名前後の参加です。

毎週土曜日9:00～11:45までサブリ村野で最初の1時間は練習→休憩→試合形式パターンでそれぞれメンバーが変わります。

大きな声で笑ったり、楽しい会話で盛り上がった健康維持には最も良い環境と感謝しています。

これからも長く続けられるようもう少し上達したいと思いますが、なかなか難しいです。

皆さんいっしょに卓球を楽しみませんか！メンバー募集中です。



筆者左

会員研修 ご存じですか？ 今話題！

「認知症を予防する嗅覚訓練」～アロマ体験セミナー～

日 時：2025年7月2日（水）13時半～15時半

場 所：ラポールひらかた4階大研修室

講 師：訪問マッサージ寿指圧鍼灸院 院長 嘉内 壽氏

専門：認知症予防（ケア）と寝たきり予防（リハビリテーション）

定 員：100名（会員以外の方も誘ってください）

締 切：2025年6月25日（水）

※詳細は先月号折込チラシをご覧ください。

会員研修担当 西川 昌子

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2025年04月実績 ◇

合計 344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	199 66名	青木 ヤス子 一宮 順世 加納 勝子 木村 幸弘 倉本 幸子 白石 真理子 中馬 妙子 富平 信行 西川 昌子 東田 幸子 藤原 榮子 三坂 詔子 山田 倫子 和田 亮吉	東 好秋 上田 榮子 河上 勲 久我 千穂 古布 啓治 平 里美 角山 カズコ 中嶋 庸子 西邨 幸子 人見 眞佐子 本多 澄子 三塩 美津江 山本 典子	井口 保子 上田 和明 河上 祐子 櫛部 瑞恵 齊藤 緑 田岡 治子 角山 正男 中西 昌枝 西村 沢子 平野 賀世 前野 みよ子 森脇 富美江 吉崎 富美子	池田 勝代 岡村 きよみ 川元 美智子 楠本 和美 酒田 昌子 高橋 浩子 徳丸 洋子 中橋 博子 野口 聖子 藤崎 尚子 松原 裕次 門口 よしみ 吉房 勝治郎	石西 正子 岡本 妙子 神田 敬子 國吉 芳江 坂本 寿美 竹川 志出子 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 林 あけみ 藤本 秀子 松本 幸子 矢倉 達雄 四角 利和
2	送迎	21 4名	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	林 あけみ	
9	事務所当番 事務所作業	122 37名	東 好秋 内村 幹代 神崎 富貴子 澤 実千代 新明 久美子 富平 恵理子 本多 澄子 矢野 紀之	池上 愛子 梅田 壽雄 久世 裕子 塩川 暁代 竹内 照恵 中西 昌枝 三塩 美津江 山田 徹	石西 正子 岡村 きよみ 國吉 芳江 柴野 光子 辻 洋子 仁波 正之 三宅 順子	岩井 美栄子 岡本 年昭 古布 啓治 下村 和子 土江 幸子 橋本 政喜 宮崎 清志	上田 卓是 亀田 美穂子 酒井 信弘 進藤 伊公子 東平 守弘 濱田 一美 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2025年04月実績 ◇

合計 743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	104 30名	相川 京子 一宮 順世 植本 壽満枝 楠本 和美 下家 真由美 西川 昌子	青木 宏平 上田 和明 江崎 光子 坂下 三佳 下野 公子 野口 佐智子	青木 ヤス子 上田 卓是 大地 祐子 澤田 年江 平 里美 浜田 佳代子	青笹 アツ子 上西 宏矩 大谷 和代 塩見 美音子 辻 洋子 吉崎 富美子	秋山 京子 上西 由美子 神崎 富貴子 清水 真知子 戸出 美穂子 和田 喜代美
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	58 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 小森 千賀子 吉田 一雄	上田 卓是 中馬 妙子	遠藤 保江 松尾 久美子
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	41 26名	青木 ヤス子 遠藤 智多子 神崎 富貴子 近藤 秀子 西川 昌子 山田 倫子	東 好秋 大坪 豊 國吉 芳江 高木 永子 野口 聖子	稲寄 則子 大音 正明 小林 喜枝子 角山 正男 浜田 佳代子	上田 卓是 影山 信子 小林 稔 東平 順子 松葉井 昌代	上延 淳子 加納 勝子 近藤 輝男 東平 守弘 三津 輝雄
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	31 16名	青木 宏平 木村 幸弘 古武 由紀子 四角 利和	青木 ヤス子 谷脇 文江 三津 薫子	青笹 アツ子 西村 輝雄 三津 輝雄	池田 勝代 蜂谷 照美 吉田 一雄	梅岡 昌美 蜂谷 直孝 吉田 佐知子
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	509 138名	相川 京子 東 好秋 稲寄 則子 上田 和明 内堀 サヨミ 遠藤 育代 岡村 きよみ 笠井 くみ子 川上 一富實 木村 幸弘 合田 賢一 近藤 秀子 塩見 美音子 下村 和夫 高橋 保 中馬 妙子 徳丸 洋子 中橋 博子 野口 聖子 蜂谷 直孝 広野 信子 古武 由紀子 松村 サヨ子 三宅 順子 柳元 尚美 山田 徹 行元 東洋 四角 利和	青木 宏平 荒木 裕子 井上 行弘 上田 卓是 宇仁 義明 遠藤 智多子 岡村 光子 葛城 善樹 川田 美津枝 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 四方 快枝 下村 和子 高橋 浩子 辻 洋子 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 野口 佐智子 濱田 一美 福山 佐和子 放示 弘子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 紀子 山田 倫子 横田 由美子 和田 喜代美	青木 ヤス子 井口 保子 今西 邦弘 上西 宏矩 梅岡 昌美 大地 祐子 岡本 妙子 亀田 美穂子 川畑 美恵子 國吉 芳江 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 平 里美 竹川 志出子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 昌子 野村 文夫 林 輝子 福山 詰子 槇岡 博史 三坂 詔子 宮本 琴江 山口 祐右子 山本 悦子 横山 みゆき 和田 亮吉	青笹 アツ子 一宮 順世 岩井 美栄子 上西 由美子 梅田 壽雄 大谷 和代 岡本 年昭 河合 ハツノ 川元 大生 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐野 友保 下家 真由美 高石 裕子 谷脇 文江 藤後 富美子 仲田 ミチエ 西村 浩一 波多野 美智子 人見 眞佐子 藤崎 尚子 牧野 栄子 三塩 美津江 向井 範雄 山下 徳子 山本 典子 吉岡 佐奈枝	明智 千佳 伊藤 伸枝 植木 美恵子 上延 淳子 浦口 紀子 大坪 豊 奥野 忠子 河上 勲 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 下野 公子 高附 加智子 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 仁波 正之 蜂谷 照美 廣田 靖子 藤本 秀子 牧野 宏治 三津 輝雄 門口 よしみ 山下 睦雄 山本 美枝子 吉崎 富美子

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 枚方ガーデンテラス

5月の同好会活動内容(182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 12名	4、18日 カリブ海や地中海をクルーズした人がいたので、お土産話を聞きました。	7月6日 ふれあいルーム
カラオケ 14名	6、20日 アメリカはジャズ！ フランスにはシャンソンが！ 日本人には演歌…北島三郎 長年闘病されていたメンバーの訃報を受け冥福を祈りました。	7月1、15日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	19日 あっという間に5月も後半になりました。暑くなりましたが、みんな元気に組みました。	7月21日 ふれあいルーム
オカリナ 8名	4、18日 エーデルワイス、四季の歌 女ひとり 琵琶湖周航の歌 ああ人生に涙あり ふるさとを練習しました。	7月6日 ふれあいルーム
野菊の会 11名	27日 お濃茶の練り方、飲み方を教わりました。皆さま本当のお濃茶でおいしく楽しく過ごしました。	ふれあいルーム
マジック 16名	2、9日 初めて「枚方ガーデンテラス」訪問のための練習をしました。 シンプル サムチップ ハンカチと花 等	7月4、18日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	26日 今日は半紙に大きく描きました。友人に、知人に、先輩に向けて。梅の実、ぶどう、コーン、そら豆、折々の花に囲まれて楽しいひと時を持ちました。	7月28日 ふれあいルーム
ウクレレ 9名	5月27日 雨ふり 四季の歌 バラが咲いた りんごの唄 お座敷小唄 ああ人生に涙あり キラキラ星変奏曲 ふるさとなど	7月14、25日 サブリ村野
健康麻雀 27名	10、24日 麻雀がメンバーが上達し、ますます力が入ってきました。 卓が不足気味なのが今後の課題です。	7月12、26日 ふれあいルーム
卓球 27名	10、17、31日 6月の練習日は7、14、21、28日です。 現在会員募集中。楽しく練習やゲームをしませんか？	7月5、12、19、26日 サブリ村野
ウォーキング 6名	15日 神戸、再度山に登りました。 6月は男山レクリエーションセンターでバーベキュー大会です。	7月17日
カワセミ 名	休止中	
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 8名	20日 6月は10、17日の練習です。 7月13日の大阪万博に出演します！	7月10、15日 ふれあいルーム
健康体操 30名	13、20、27日 これから暑い夏に向けてしっかり筋肉をつけて熱中症予防になればと思います。	7月1、8、15、22日 ラポールひらかた

◇「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
和田 京子		坂本 正悦	
	枚方市出口(7)		枚方市東香里南町(9)

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	9時～10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	9時～10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	9時～10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	ユウカリ～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

6月 16日以降掲載

24日(火) 奉仕活動担当者会議 13時30分～ ラポ4FMR1・2

7月

2日(水) 会員研修・アロマ体験セミナー 13時30分～ ラポ4F大会議室
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4FMR1・2
16日(水) 7地区会 10時～14時 さだ生涯学習センター
29日(火) 家事支援担当者会議 13時～ ラポ4FMR1・2
29日(火) コーディネーター会 14時30分～ ラポ4FMR1・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、
ユウカリ：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

5月度運営委員会は5月12日(月)に、運営委員23名、オブザーバー6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4月度の時間預託活動報告・奉仕活動報告・3月の入退会者報告
- ◆2025年4月度収支報告
- ◆2025年度第31回定時総会最終準備事項の確認
- ◆2024年度会計監査結果報告
- ◆秋のイベント実行委員及び準備推進計画について
- ◆2024年度時間預託、奉仕活動活動者一覧及び年度別活動者の推移
- ◆会員研修「認知症を予防する嗅覚訓練」の開催について