

〈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.337 2025年9月
会員数639 (男227 女412世帯461)
※7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>



ナルクに入会して

定年退職後、自分の時間に余裕ができた一方で、社会や人との関わりが減っていくことに不安を感じていました。

何か地域の役に立つことをしたい、そして新しい人とのつながりを持ちたいと考えていた頃、旧知の友人からNALCというボランティア団体の存在を教えてもらいました。

「時間預託」というユニークな仕組みがあることや、地域に密着した活動をしているという話を聞き、ぜひ一度見学してみたいと思いました。

その後、紹介を受けてNALC「天の川クラブ」の定例会に参加させていただきました。そこでは、年齢も経歴もさまざまな方々が、和やかな雰囲気の中で意見を交わし、協力し合いながら地域の課題に取り組んでおられる姿が印象的でした。単なる奉仕活動ではなく、互いに学び、支え合う「仲間づくりの場」としての一面にも魅力を感じ、入会を決意しました。

入会後は、まず地域の清掃活動や、福祉施設での手伝いから参加しました。クラブ内での学習会、交流会や同好会へのかかわりで、少しずつ役割も広がってきたと感じています。そして、自己の持っている能力や知識を生かしての時間預託活動へも幅を広げて行きました。

入会して11年になります。入会時は1地区でしたが、枚方市外へ転居したことで他拠点へ移りましたが、「天の川クラブ」へ

安藤 博之 (9地区)

の郷愁の念に駆られ、1年後に戻って来ました。その後、スマホ講座の縁で9地区へ移り現在に至っています。

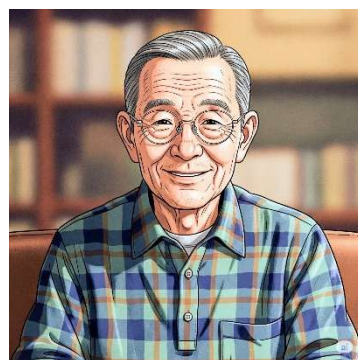
9地区は活動も活発で、毎月何らかの行事が行われています。会員様宅に集まり食事や談笑での多くの諸先輩の方々の人生経験豊富な話や、現在の状況など、参考になる話題など、多くの事を学ばせて頂いています。

NALCに入ってから、私の生活は大きく変わりました。コロナや熱中症等がありますが、以前よりも外出が増え、心身の健康にも良い影響が出ています。

尚、一昨年から今年の初めまで体調を悪くしていましたので十分な活動が出来ませんでした。今後は体力の回復に努め徐々に活動の範囲を広げて行きたいと思っています。

何より、共に活動する仲間たちとの交流が心の支えとなっています。このような充実した時間を持てているのは、「天の川クラブ」を支えておられる皆様、そして地域の方々のおかげです。心より感謝申し上げます。

これからも微力ながら地域の一員として、活動を続けていきたいと思っています。



筆写が作成したAI自画像です

◇子育て支援「きょうぶん」

リーダー：東 好秋

私が子育て支援に関わり始めたのは2013年頃です。最初の2年間はサプリ村野の「広場さぶり」でした。「広場さぶり」では若いお母さん方へのセミナーが良く開かれており、セミナーが始まると赤ちゃんは別室で待機です。赤ちゃんの見守りは職員の方と「天の川クラブ」のメンバーが行います。

お母さんの姿が見えなくなると赤ちゃんは泣きだしますが、赤ちゃんは知らない女性が抱いてもすぐに泣き止みます。ところが私のようにメガネを掛けているおっさんは赤ちゃんには怖い対象のようです。

一番困ったのは、ある時セミナーがあって預かった赤ちゃんはお母さんから離れるとすぐに泣きはじめました。室内でどんなになだめても泣き止みません。職員の方に断って気をまぎらわせようと外に出てみると、途端に泣き止みました。なぜ泣き止んだのか今もってわかりません。この子は外が大好きなんだろうか？

2015年4月から磯島にある教育文化センターで子育て支援の「きょうぶん」がスタートしました。

当初、床は非常に硬い木の床で転んだら頭にコブが出来るのではと危ぶみましたが、徐々にソフトマットが敷かれ転んでも大丈夫。

セミナーも無くお母さんが赤ちゃんのそばに常におられる状態なので泣かれる心配もありません。赤ちゃんの相手をするのと、赤ちゃんが離れた時を見計らって遊具の緩み等を自発的に点検しています。

赤ちゃんに笑ってもらえたらこちらも笑顔になります。女性3人と男性3人で活動しております。

このような「きょうぶん」で奉仕活動をしませんか？



◇関西万博の盆踊りに参加して

相川 京子（8地区）

7月13日（日）盆踊り同好会の有志10人で、大阪・関西万博の盆踊りイベントに参加してきました。枚方の盆踊りチーム「スターダスト河内」が参加する「夢洲万博祭り」に、「天の川クラブ」の盆踊り同好会も加わることになりました。

当日は、航空自衛隊「ブルーインパルス」の華麗な展示飛行を、万博会場上空で間近に見ることができ、とてもラッキーでした。

18時から19時まで、10人が鮮やかな黄色のハッピー姿に身を包み、全国盆踊り愛好会の盆踊りに参加しました。

新たに「大阪・関西万博音頭」も練習して臨みましたが、ほとんどが私たちの知らない踊りばかりで、日頃の練習の成果はなかなか発揮できませんでした。でも、中にはよく知っている歌（サザエさんなど）もあり、皆で手を繋いで輪になったり、リズミカルな曲に

はずんだりして、笑顔の花が咲きました。暑かったけれど楽しい時間でした。

帰りには、日頃練習している（炭坑節、河内おとこ節、東京音頭、花笠音頭、江州音頭、よさこい鳴子踊り）などの従来の盆踊りのほかに、「新しい踊りも加えて踊りたいね」と皆で話しあいながら会場を後にしました。



あなたの力を地域で活かしませんか！

枚方市生活支援員養成研修 受講者募集

この研修は、枚方市生活支援員として働くことが出来る資格を取得できます。

日 時：2025年11月6日(木)7日(金) 2日間

場 所：総合文化芸術センター別館（旧メセナ）3F第2会議室

定 員：30名

申込み：ナルク「天の川クラブ」事務所 TEL 072-846-3975

生活支援員研修担当 近藤 秀子

2025クリーン&ウォークのお知らせ

日 時：10月25日（土）10時～11時（9時半受付開始）

集合場所：イズミヤ裏天野川堤防 ※詳細は折込チラシ参照

担当 四角 利和

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2025年07月実績 ◇

合計 393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	193 75名	相川 京子 池田 勝代 上田 正子 遠藤 智多子 河合 ハツノ 櫛部 瑞恵 近藤 輝男 下家 真由美 田中 美登里 徳丸 洋子 西川 昌子 林 あけみ 藤本 秀子 正岡 哲也 山田 倫子	青木 ヤス子 一宮 順世 内堀 サヨミ 岡村 きよみ 河上 祐子 楠本 和美 齊藤 緑 下村 和子 谷脇 文江 戸出 美穂子 西邨 幸子 東田 幸子 藤原 榮子 松本 幸子 山本 典子	東 好秋 稲寄 則子 内村 幹代 岡本 妙子 川元 美智子 熊岡 浪恵 佐野 友保 平 里美 中馬 妙子 中川 良子 西村 沢子 人見 眞佐子 堀田 智美 三坂 詔子 横山 みゆき	荒木 裕子 上田 榮子 梅田 陽子 奥嶋 寛司 神崎 富貴子 倉本 幸子 澤田 年江 田岡 治子 津田 良造 中西 昌枝 野口 聖子 福山 喆子 本多 澄子 森脇 富美江 吉崎 富美子	井口 保子 上田 和明 江崎 光子 小野 満恵 久我 千穂 古布 啓治 柴野 光子 高附 加智子 角山 正男 西尾 千鶴子 橋本 政喜 藤崎 尚子 前野 みよ子 山口 祐右子 四角 利和
2	送迎	64 11名	池田 美智子 神崎 富貴子 広野 信子	榎本 一美 澤田 年江	大久保 講造 西川 昌子	岡本 年昭 蜂谷 直孝	川元 大生 林 あけみ
8	コーディネート	5 3名	東 好秋	川元 大生	近藤 輝男		
9	事務所当番 事務所業務	131 32名	青笹 アツ子 梅田 壽雄 久世 裕子 塩川 暁代 東平 守弘 濱田 一美 向井 範雄	池上 愛子 岡村 きよみ 國吉 芳江 柴野 光子 富平 恵理子 本多 澄子 矢野 紀之	岩井 美栄子 岡本 年昭 古布 啓治 下村 和子 中川 正治 牧野 宏治	上田 卓是 亀田 美穂子 酒井 信弘 竹内 照恵 中西 昌枝 三塩 美津江	内村 幹代 神崎 富貴子 佐野 友保 土江 幸子 仁波 正之 三宅 順子

◇ 奉仕活動 2025年07月実績 ◇

合計 510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	40 13名	青木 宏平 上西 宏矩 清水 真知子	青木 ヤス子 上西 由美子 下野 公子	青笹 アツ子 江崎 光子 吉崎 富美子	上田 和明 楠本 和美	上田 卓是 塩見 美音子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	83 15名	東 好秋 遠藤 保江 野口 聖子	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	32 18名	東 好秋 影山 信子 高木 永子 野口 聖子	上田 卓是 國吉 芳江 中馬 妙子 浜田 佳代子	浦口 紀子 近藤 輝男 角山 正男 三津 輝雄	大音 正明 近藤 秀子 中川 正治	岡村 きよみ 齊藤 緑 西川 昌子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	29 14名	青木 宏平 川元 大生 古武 由紀子	青木 ヤス子 谷脇 文江 吉田 一雄	青笹 アツ子 中馬 妙子 吉田 佐知子	井上 行弘 蜂谷 照美 四角 利和	梅岡 昌美 蜂谷 直孝
5	NALC活動 会報手配り 各種イベント・企画 事務局業務・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	326 119名	青木 ヤス子 伊藤 伸枝 上田 榮子 梅岡 昌美 大地 祐子 岡本 妙子 葛城 善樹 川畑 美恵子 楠本 和美 小林 久美子 酒井 靖子 下家 真由美 高橋 保 中馬 妙子 東平 守弘 中嶋 庸子 仁波 正之 林 輝子 藤本 秀子 牧野 宏治 三塩 美津江 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 梅田 壽雄 大谷 和代 岡本 年昭 亀田 美穂子 川元 大生 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐野 友保 下村 和夫 高橋 浩子 辻 洋子 徳丸 洋子 仲田 ミチエ 野口 聖子 人見 眞佐子 古武 由紀子 松永 久美子 三津 輝雄 山下 徳子 山本 典子 吉岡 佐奈枝	東 好秋 井上 行弘 上西 宏矩 浦口 紀子 岡村 きよみ 奥野 忠子 河合 ハツノ 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 下村 和子 田中 美登里 津田 良造 戸出 美穂子 中野 英子 波多野 美智子 廣田 靖子 放示 弘子 松村 サヨ子 宮本 琴江 山下 睦雄 山本 美枝子 四角 利和	荒木 裕子 岩井 美栄子 上延 淳子 遠藤 智多子 岡村 光子 押江 一恵 河上 勲 久我 千穂 合田 賢一 近藤 秀子 柴野 光子 新堂 美恵子 田中 清子 角山 正男 富平 恵理子 西尾 千鶴子 蜂谷 照美 福山 佐和子 槇岡 博史 松本 輝夫 向井 範雄 山田 徹 行元 東洋 和田 亮吉	井口 保子 植本 美恵子 宇仁 義明 大井 ひろみ 岡本 俊治 笠井 くみ子 川田 美津枝 櫛部 瑞恵 光明 幸子 齊藤 緑 清水 喜久子 平 里美 谷脇 文江 藤後 富美子 中川 正治 西川 昌子 濱田 一美 藤崎 尚子 牧野 栄子 三坂 詔子 柳元 尚美 山田 倫子 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 枚方ガーデンテラス

8月の同好会活動内容(187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	17、31日 外食のロールプレイングや、メンバーが夏休みに行ったお土産話を聞きました。	10月5、19日 ふれあいルーム
カラオケ 14名	5、19日 熱中症警戒アラートが発令されても、せっせと「エミ」に集合。秋の果物が出回ってきた。メンバーの円熟した歌声が響く。	10月7、21日 カラオケ「エミ」
組みひも 8名	11日 お盆休みに入り、皆さん忙しいなか、組みひもを楽しみたいと集まりました。久々に顔を合わす方もおられ、手よりお口の方が忙しくおしゃべり、時々組みひも。	10月20日 ふれあいルーム
オカリナ 名	活動なし	
野菊の会 名	活動なし	
マジック 22名	1、15日 8月23日の9地区夏祭りイベント出し物の練習。	10月3、17日 ふれあいルーム
絵手紙 7名	25日 トイレットペーパーの芯で作る“天子”の額作りをして楽しみました。とても素敵な可愛い天子達が集まりました。	10月27日 ふれあいルーム
ウクレレ 14名	11、22日 瀬戸の花嫁 人生のメリーゴーランド いつも何度でもコンドルは飛んで行く 旅人よ 500マイルなどを練習しました。	10月13、24日 サブリ村野
健康麻雀 29名	9、23日 暑い中、皆さん熱心に参加しています。23日は暑気払いで懇親会を開き、麻雀談議に花を咲かせました。	10月11、18、25日 ふれあいルーム
卓球 12名	30日 9月練習日は6、13、20、27日です。冷房の効いた部屋で練習。現在、会員募集中です。特に教えてくださる方、大歓迎！	10月4、11、18日 サブリ村野
ウォーキング 名	夏休み	10月16日
カワセミ 名	休会中	
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 38名	12日 8月17日ローズライフくずは 8月27、28日エイジフリーライフ星が丘 8月31日エイジフリーライフ大和田で夏祭り	10月14日 ふれあいルーム
健康体操 27名	5、19、26日 いつものように寝ころんで、関節と神経をゆるめ、筋力トレーニングの体操をしました。	10月7、21、28日 ラポールひらかた



秋のイベント「オータムフェスタ2025」

みんなで楽しく 広げよう仲間の輪！！

開催日：10月15日（水）11時～15時（受付10時30分）

場 所：枚方市総合文化芸術センター別館2階メセナホール・6階大会議室

内 容：演芸を楽しむ会と会食懇親会 お楽しみ抽選会

プログラム

11時	開会式	11時30分～	演芸会
13時15分～	会食懇親会	14時30分～	お楽しみ抽選会



◇「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した方はおられませんでした。

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	9時～10時	10月より 10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	9時～10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	9時～10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
すこやか広場さようぶん	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
広場さびり(子育て)	指定の火曜日	10時30分～1時間		サブリ村野

9月 16日以降掲載

16日(火)	3地区会	10時～	生涯学習交流センター
17日(水)	北河内地区連絡協議会	14時～16時45分	寝屋川エスポワール
30日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4FMR3

10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4FMR1・2
15日(水)	秋のイベント	11時～	文化芸術センター別館
25日(土)	クリーン&ウオーク	10時～11時	伊弉諾天野川堤防
28日(火)	奉仕活動担当者会議	13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

8月度運営委員会は8月12日(火)に、運営委員18名が出席して開催。次の事項が承認されました。

- ◆2025年7月度の時間預託活動報告・奉仕活動報告・6月の入退会者報告
- ◆2025年7月度収支報告
- ◆秋のイベント第2回実行委員会の内容について
- ◆ひとり暮らし支援活動検討委員会(仮称)の発足について
- ◆これからの庭、植木手入れについて
- ◆北河内地区連絡協議会の開催について
- ◆7月度コーディネーター会の報告