

〈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.341 2026年1月  
会員数618 (男219 女399世帯451)  
※11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>



### 新年のご挨拶

代表 辻 洋子

明けましておめでとうございます。

旧年中はナルク活動にご理解とご協力を賜りありがとうございました。上半期は時間預託活動・奉仕活動・事業活動共にほぼ計画通りの進展です。

私たちを取り巻く社会情勢の中、ナルク活動も大変厳しい状況にあると思います。特に会員の高齢化、会員減少、後継者不足等々の課題が山積しています。

このような中で昨年本部から「ナルク発展5か年計画」が示され推進体制として「推進委員会」が昨11月27日に発足し、今後のナルクの方向性が決められていくと思われます。当拠点から4人が推進委員として加わりその活躍に大いに期待しております。課題克服に向けて私たち一人ひとりが一体となって取り組んで行くことが肝要と考えています。

当拠点として今年は会員の3割を占める1人暮らし会員の日常生活支援に積極的に取り組み、共に支え合える安心につながる活動を推進したく思います。その実現に向け、昨年11月に「ひとり暮らしサポート委員会」が発足しました。

1月から支援活動が出来るように努めて参ります。ナルクの仲間だからこそ出来るサポートを目指していきます。ご協力をお願いします。

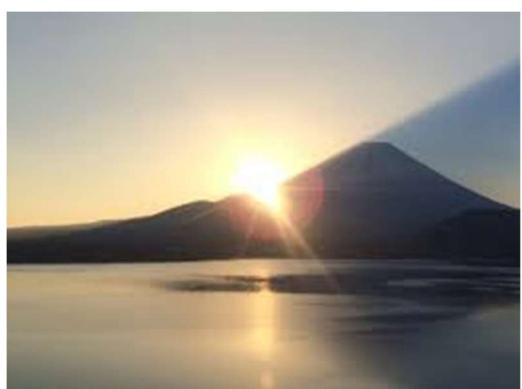
私たちが行うナルク活動は決して目立つ事ばかりではありません。ナルク活動にはいろいろあります。時間預託・奉仕活動は勿論のこと、総会・地区会・各種イベント・会員研修・同好会などへの参加・事業活動への参加、ポイントを利用する事もナルク活動です。

最近、「若いときは活動できたが高齢になり活動にも参加できなくなった、肩身が狭いので退会どきかな」とのベテラン会員さんから声を聞き、とても寂しく悲しいと思いました。

いろいろな活動に参加して、楽しく有意義な毎日を過ごし、ナルク会員でよかったと笑顔のある居場所となれたら嬉しいです。生涯ナルク会員を目指していきませんか。

最後に、会員の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## ◇ハウスヘルパー初期奮闘記

ハウスヘルパーが活動し始めておよそ22、3年になろうかと思います。

その頃の時間預託活動は、家事支援、送迎、パソコン、庭剪定しかありませんでした。

2004年から家の内外のことを何でも屋でやろうではないかという事になり、ハウスヘルパーとして発足し今に至っています。

小さな事はすぐ出来るとして、網戸張り替えや障子の張り替えは現役時代には家でも経験がありませんでした。

そこで網戸張り替えの練習をするために、道具と網戸用網を買い揃え、練習用の網戸は家の破れていない小さい網戸を外し練習台にしました。

リーダー 東 好秋

やり始めるとなかなかうまく出来ません。網が枠からズレしまうとか、枠に対し斜めになるなど散々でしたが、何回も繰り返すうちに何とか様になって、道具の使い方も会得できました。依頼者宅で、床を這いずり回って膝が痛くなるので、組み立て式の台を作って楽に作業が出来るよう今に至っています。



## ◇大文字山ウォーキング参加で思うこと

上田 卓是（7地区）

ナルク「天の川クラブ」に入会して26年余りになるが、ナルク仲間との大文字山行きは、記憶によれば3回である。

今回の3回目は：蹴上⇒南禅寺をかすめ⇒琵琶湖疎水橋脇から入山⇒登り降りを経て⇒大文字山(472m)到着⇒昼食休憩の後⇒京都五山送り火火床を経て⇒法然院に降り出町柳へ。

2回目（7地区ハイクgrpと）：昨年3月 蹴上⇒3回目の南禅寺を割愛したコースで火床まで同じ⇒銀閣寺を経て出町柳へ。

1回目は：入会して5年前後の頃で約20年前、伏見稻荷駅⇒伏見稻荷大社(233m)⇒山道を経て、上記2・3回目のコースの途中蹴上の上で合流⇒火床「大文字」⇒銀閣寺を経て出町柳のコースであった。

今回つくづく思ったことは、1回目に比べ2回目、3回目になるに従ってより遠く感じたことである。考えてみれば当然のこと、1回

目は60歳台、2回目・3回目は80歳台も後半。皆さんとご一緒できることに感謝・感謝である。いつまでご一緒できることやら？

実は、ナルク入会前月の1999年7月某日以降毎日 万歩計の歩数を記録した結果、7,930万歩余り（日平均8,248歩、内雨の日を除き朝食前に5千歩余り）に達しており、これが脚力減衰に多少なりともブレーキをかけているのかな？と自画自賛しているところです。



大文字山山頂

## ◇メイクで健康長寿な人生にしませんか！ 会員研修担当 西村 沢子

会員研修では会員の健やかで明るい生活に役立つ企画を心がけています。

今回は表題のメイクを取り上げました。化粧品メーカーの方を講師に迎えてマッサージの方法、肌の色に合うファンデーションの選び方、効果的なメイクのポイントを教えていただきました。

会場ではメモを熱心に取る方、マッサージの実体験をする方がいて熱意が伝わってきました。

質問も次から次にありました。

感想には「参考になりました。楽しく勉強しました。」の意見を多くいただきました。

メイクのモデルをした私の感想です。お化粧をしてもらった後に「きれいになったね！」と言われたらすごく元気になりました。メイクの力は大きいです。

気分が前向きになる、身だしなみを整える満足感を得る、自信をもって動けるなど良い効果をひきだしてくれます。

年齢に関係なくメイクに関心をもってお肌のケアをしてお出かけしましょう。



## ◇楠葉中学「総合的な学習時間」の授業をして 広報渉外担当 向井 範雄

11月26日（水）に、「総合的な学習時間」の授業を行うため、楠葉中学校へ行きました。この授業はひらかた市民活動支援センターから依頼されたもので、楠葉中学校の生徒たちが、様々な立場の人々とともに楠葉の街を良くしようという授業です。

ナルク「天の川クラブ」のテーマは高齢者で、辻代表、楠葉在住の古布会員、それに私の3人が出席しました。

始めに辻代表から「天の川クラブ」の紹介があり、PRビデオを見てもらいました。それから辻代表が「天の川クラブ」の高齢者施設への活動を通して、中学生にも展開できないかとの提案がありました。続いて古布会員から、楠葉中央公園周辺の清掃活動について説

明があり、「春のボランティア体験」への参加呼びかけがありました。

生徒たちはこれらの提案を検討し、1月26日の授業でプレゼンテーションをしてくれる予定です。

この授業をきっかけにして、若い人たちとの交流が広がればいいなと思いました。



## ◇2025サプリ村野NPOフェスタ

## 広報渉外担当 向井 範雄

例年は10月に行われていましたが、今年は会場の都合により12月7日（日）に開催されました。39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クリスマス歌体操で参加しました。ハンドマッサージには63名の方の来場があり、伏見枚方市長も笑顔でマッサージを受けられていきました。

クリスマス歌体操は52名の参加があり、ビデオを見ながらサンタクロースの恰好をした会員が椅子に座って体操を踊り、ちびっ子たちも、見よう見まねで嬉しそうに踊って

していました。

体育館ではフラダンスなどのパフォーマンスが行われ、ナルク会員も参加していました。市民にナルク「天の川クラブ」をPRすることができ、会員同士の絆も深まり有意義な1日でした



クリスマス歌体操



ハンドマッサージ

## ◇10 地区会報告

☆日 時 11月21日（月）  
10時～14時  
☆場 所 津田生涯学習市民センター  
☆参加者 29名  
☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 岡本代表代理
- ・10地区近況報告
- ・スマホ生成A1講座
- ・振り返って2025
- ・フィナーレ抽選会



## ◇1 地区会報告

☆日 時 12月3日（水）  
☆場 所 楠葉生涯学習市民センター  
☆参加者 23名  
☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 岡本代表代理
- ・1地区近況報告 角山運営委員
- ・防災出前講話 テーマ：淀川・船橋川が氾濫したら  
管内河川レンジャー 2名



## ◇6 地区会報告

☆日 時 12月3日（水）  
11:20～13:20  
☆場 所 木曽路  
☆参加者 20名  
☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 辻 代表
- ・会食 懇談会
- ・bingoゲーム



## ◇2 地区会報告

☆日 時 12月11日（木）  
11時30分～13時40分

☆場 所 かごの屋楠葉店

☆参加者 18名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 一宮副代表
- ・会食懇親
- ・近況報告  
マジック（塩川会員 中嶋会員）  
ハンドマッサージ講習（大谷会員）



## 預託活動・奉仕活動内容の報告

### ◇ 時間預託活動2025年11月実績 ◇

合計 454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	269 78名	相川 京子 石西 正子 植本 壽満枝 遠藤 智多子 川元 美智子 國吉 芳江 近藤 秀子 澤田 年江 下村 和子 谷脇 文江 中嶋 庸子 蜂谷 照美 放送 弘子 松岡 一恵 門口 よしみ 横山 みゆき	東 好秋 一宮 順世 内村 幹代 岡本 妙子 神崎 富貴子 倉本 幸子 齊藤 緑 塩川 晓代 新堂 美恵子 津田 良造 西川 英雄 蜂谷 直孝 堀田 智美 松本 幸子 山崎 コト卫 吉崎 富美子	荒木 裕子 稻寄 則子 梅田 晴子 河合 ハツノ 木村 幸弘 合田 賢一 酒田 昌子 七里 春美 平里美 角山 正男 西川 昌子 東田 幸子 本多 澄子 向井 明美 山田 倫子 吉田 佐知子	伊賀 節子 上田 榮子 江崎 光子 河上 真 河上 祐子 櫛部 瑞恵 楠本 和美 古布 啓治 坂本 正悦 清水 真知子 高橋 浩子 戸出 美穂子 西村 沢子 人見 真佐子 前野 みよ子 向井 篤雄 山本 悅子 山本 典子	池田 勝代 上田 和明 遠藤 由紀 河上 祐子 櫛部 瑞恵 楠本 和美 近藤 輝男 佐野 友保 下家 真由美 田中 美登里 富平 信行 西村 沢子 藤崎 尚子 正岡 哲也 森脇 富美江 山本 典子
2	送迎	39 7名	池田 美智子 西川 昌子	大久保 講造	大坪 豊	川元 大生 澤田 年江	
8	コーディネート	5 4名	東 好秋	一宮 順世	近藤 輝男	西川 昌子	
9	事務所当番 事務所業務	141 25名	青笹 アツ子 岡村 きよみ 古布 啓治 竹内 照恵 仁波 正之	池上 愛子 岡本 年昭 酒井 信弘 土江 幸子 牧野 宏治	上田 卓是 奥嶋 寛司 塩川 晓代 東平 守弘 三塙 美津江	内村 幹代 神崎 富貴子 柴野 光子 富平 恵理子 三津 輝雄 梅田 壽雄 國吉 芳江 下村 和子 中川 正治 向井 篤雄	

## ◇ 奉仕活動 2025年11月実績 ◇

合計 544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	28 12名	相川 京子 江崎 光子 谷井 洋子	一宮 順世 澤田 年江 吉崎 富美子	上田 和明 塙見 美音子	上西 宏矩 下家 真由美	上西 由美子 下野 公子	
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	69 13名	東 好秋 久我 千穂 三津 輝雄	上田 榮子 古布 啓治 吉田 一雄	上田 和明 小森 千賀子	上田 卓是 堀田 智美	遠藤 保江 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	45 30名	青木 ヤス子 宇仁 義明 岡村 きよみ 近藤 輝男 津田 良造 西川 昌子	東 好秋 浦口 紀子 加納 勝子 齊藤 緑 角山 正男 野口 聖子	稻寄 則子 遠藤 智多子 河上 純 平 里美 東平 順子 濱田 一美	上田 卓是 大井 ひろみ 國吉 芳江 田中 美登里 東平 守弘 人見 真佐子	上延 淳子 大音 正明 古布 啓治 辻 幸子 富平 信行 山田 優子	
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	24 12名	青笹 アツ子 中馬 妙子 吉田 佐知子	岡村 きよみ 蜂谷 照美 四角 利和	川元 大生 蜂谷 直孝	木村 幸弘 古武 由紀子	谷脇 文江 吉田 一雄	
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	378 124名	青笹 アツ子 伊藤 伸枝 植木 美恵子 梅田 壽雄 大谷 和代 岡本 年昭 亀田 美穂子 川畑 美恵子 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 塙川 曜代 下村 和子 田中 美登里 東平 守弘 仲田 ミチエ 西平 幸恵 濱田 一美 廣田 靖子 放示 弘子 松本 輝夫 宮本 琴江 山下 徳子 山本 典子 吉岡 佐奈枝	東 好秋 稻寄 則子 上田 和明 浦口 紀子 岡村 きよみ 奥野 忠子 河合 ハツノ 川元 大生 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 塙川 曜代 下村 和子 田中 美登里 東平 守弘 仲田 ミチエ 西平 幸恵 濱田 一美 廣田 靖子 放示 弘子 松本 輝夫 宮本 琴江 山下 徳子 山本 典子 吉岡 佐奈枝	荒木 裕子 井上 行弘 上西 宏矩 遠藤 智多子 岡村 光子 押江 一恵 河上 純 川元 美智子 楠本 和美 熊岡 浪恵 小林 久美子 酒井 信弘 柴野 光子 新堂 美恵子 谷脇 文江 徳丸 洋子 中野 英子 西村 沢子 浜田 佳代子 福山 佐和子 本多 澄子 三坂 詔子 向井 範雄 山下 瞳雄 山本 美枝子 吉崎 富美子	井口 保子 岩井 美栄子 上西 宏矩 遠藤 智多子 岡本 俊治 押江 一恵 笠井 くみ子 川上 一富實 川元 美智子 栗谷 加代子 佐野 友保 佐野 友保 下家 真由美 高橋 保 津田 良造 中川 正治 西川 和恵 波多野 美智子 牧野 宏治 三塙 美津江 森本 敏文 山田 徹 行元 東洋 四角 利和	一宮 順世 岩崎 和隆 宇仁 義明 大地 祐子 岡本 妙子 葛城 善樹 川田 美津枝 木村 幸弘 合田 賢一 近藤 秀子 澤田 年江 下村 和夫 高橋 浩子 角山 正男 中嶋 康子 西川 昌子 蜂谷 照美 平野 賀世 藤本 秀子 古武 由紀子 松永 久美子 三宅 順子 山口 祐右子 山本 悅子 横山 みゆき 和田 亮吉	

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  
ファミリーポートひらかた サンポエムひらかた  
枚方ガーデンテラス

## 12月の同好会活動内容(192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	7、21日 ジョシュ先生がアメリカのコロラド州デンバーにお里帰りをしていたので、お土産話を聞きました。	2月1、15日 ふれあいルーム
カラオケ 13名	2、16日 カラオケ「エミ」には5台のテレビ画像が設置されている。歌詞と共に映し出されるバックの映像も楽しいものである。あの時代の裕次郎が・吉永小百合が、スリムでサフサの細川たかしが。	2月3、17日 カラオケ「エミ」
組みひも 8名	15日 今年最後の同好会です。一年の締めくくりとして皆で棚の片付けと掃除をしたのですっきりしました。	2月16日 ふれあいルーム
オカリナ 4名	7日 穀情 おしあて サザエさん 鉄腕アトム グロリア もろびとこぞりて 聖しこの夜 ジングルベル 欽喜の歌 慈しみ深きなどを練習。	2月23日 ふれあいルーム
野菊の会 名	活動なし	
マジック 18名	5、19日 今年も最後。1年間頑張りました。	2月6、20日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	22日 寒く小雨もパラついた中、11名で結成10年の楽しい忘年会を開きました。さすが同好会という感じが嬉しい1日でした。	
ウクレレ 14名	8、26日 練習曲 もろびとこぞりて ホワイトクリスマス等 発表日 各自1曲演奏する。	2月9、27日 サブリ村野
健康麻雀 36名	13、20、27日 麻雀納め。1年を振り返り、更に上達するように皆で反省した。今年はスキルを高める年にしたい。	2月14、28日 ふれあいルーム
卓球 29名	6、13、20、27日 8年1月実施日 10、17、31日 3回です。	2月7、14、28日 サブリ村野
ウォーキング 13名	11日 忘年登山会で交野山に登り、下山後、津田のレストランで忘年会を実施しました。今年は雨天中止が4回あり、年間の実施回数は6回でした。	2月19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 名	活動なし	
健康体操 30名	2、16、23日 これから寒い日が続いて身体も固くなるので、適度に身体を動かし、転ばないようにしたいです。	2月3、10、17日 ラポールひらかた

## 会員研修

## コーディネーター養成講座のお知らせ

日 時：2026年3月11日（水）午後1時～4時30分

会員研修担当 西川 昌子

## ◇「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
谷村 静子	枚方市宮之下町(6)	長谷川 美枝	枚方市上島東町(2)

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2・第4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

### 1月 16日以降掲載

27日(火)	コーディネーター会	14時30分~	ラボ4F MR1・2
<b>2月</b>			

2日(月)	スタッフ会	13時~	ふれあいルーム
9日(月)	運営委員会	13時30分~	ラボ4F MR1・2
24日(火)	奉仕活動担当者会議	13時30分~	ラボ4F MR1・2

(注: ふれあいルーム: ふれあいルーム「天の川」、ラボ: ラボールひらかた、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

12月度運営委員会は12月8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11月度の時間預託活動報告・奉仕活動報告・10月の入退会者報告
- ◆2025年11月度収支報告
- ◆ナルク発展5ヶ年計画推進委員会発足式について
- ◆第3回「ひとり暮らしサポート委員会」の検討内容報告
- ◆2026年度「運営委員・監査・顧問」「活動の分類と担当」について
- ◆2026年度事業計画について
- ◆11月度コーディネーター会報告