

〈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.342 2026年2月
会員数615 (男217 女398世帯449)
※12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>



ナルクの支援に感謝の日々

十余年前は家族4人揃っていましたが、主人と息子は腎臓病、私はパーキンソン病、娘は脳性マヒ、と家族全員が宿痼（しゅくあ）持ち。車が無いので外出もままならず、社会から孤立する危惧があり、市役所に電話しました。

市役所から「ナルク」の資料を届けていただきナルクを知りましたが、「助け合い」の団体であり、「貴方は人のため役に立つ何かを提供できますか」の問いかけに困ってしまいました。提供するものが無いばかりか、沢山提供を受けたい私どもには、この素敵な団体には入れないだろう、と1年間は遠慮させて頂きましたが、ナルクのお世話になりたくて、不躰と思いながらも、厚かましくナルクへ電話をしました。

私の危惧を払拭するような、お優しい電話の応答に救われ、ナルクの事務所へ行き、ご親切な皆様にお会いして、お陰様で入会させて頂きました。

息子は、京大病院・京都府立医大病院で治療を受けていました。この京都への遠距離通院にもナルクの「送迎」のお世話になりました。

東香里病院で息子の最後の日とも知らず、ナルクさんと一緒に面会しました。息子の「ナルクさんに大変お世話になっています。有り難うございます」それが最後の言葉でした。1年半後、主人も旅立ちました。

大久保 シゲ子（3地区）

パーキンソン病の薬の副作用もあり、何も出来ずボ～としていた私に葬式の手助けをしてくださり、大勢のナルクの方達が家からの旅立ちを見送って下さったご芳情に感謝の気持ちでいっぱいです。

現在、娘は「わらしべ園」に入所し私はひとり暮らしになりました。その折、私は第2腰椎を骨折しました。一人で入退院の2回ともナルクの方が親身になって助けてくださいました。

最近、私のパーキンソン病は誤診だったと判明し、20年間も飲み続けた薬を止め少し元気になりましたが、老化は進みナルクの皆様にお世話になっています。月2回「わらしべ園」の娘に面会、月1回の墓参り、通院などナルクさんに大変お世話になっています。

庭木の剪定、草引き、神棚の清掃等々でも、大変お世話になっています。

94歳の今、一人で暮らしていけるのもナルクの皆様のお優しい支えがあってこそで、毎日が感謝です。有り難うございます。



昨夏、デイサービスで作った紙の風鈴です

◇私の家事支援活動

河上 祐子 (6 地区)

私は3年間ぐらい3名の方の家事支援をしています。また、週4回特別養護老人ホームの食事介助のパートの仕事もしています。

パートの仕事はもう満13年も続けていて、ほとんど自力では何もできない方、認知症の方の為の配膳、食事介助、片付け、床のモップかけをしています。そこでは誰でも高齢になればあり得る困難さ、孤独をまざまざと見ながら若い方々が懸命に限られた時間でお世話されるのを尊敬のまなざしで見ることが出来ます。いろいろと生きた勉強が出来ます。

私の場合、土曜、日曜はほとんど朝、昼、夜と食事ごとに施設に行ったり帰ったりでクタクタになって、しんどいと思うこともあります。けれど土曜、日曜は替わりの人もなかなか見つからないし、今のところ経済的なこともありしばらくは続けようと思っています。

そして、肝心の家事支援ですが簡単な掃除、主に掃除機かけをさせていただいています。

掃除はもちろん大切ですが、やはり人間同士、特に女性同士であれば会話もはずみ、利用者さん以上に私の方が夢中になり気が付けば時間がとうに過ぎていく時もあります。

これもまた、ナルクでなければなかった出会いであり縁だと思います。その上に元気をもらっています、と言われると本当に心から嬉しい限りです。



会員宅での清掃

◇英会話

リーダー 向井 範雄

第1、第3日曜日に、アメリカとケニアの先生に教えてもらっています。

各自の近況報告を行い、アメリカの先生からは文法や慣用句を習います。慣用句は、光陰矢の如しは「時は飛ぶ」、弱虫は「チキン」でなんとなく分かりますが、どしゃ降りの雨は、「猫と犬のような雨」。欠陥商品が「レモン」となると、まったく分かりません。

ケニアの先生はロールプレイングをします。例題を自由にアレンジするので、ちょっとした役者気分になって楽しいですよ。

毎年、年末年始には二人ともお里帰りをしますが、それぞれのお土産話を聞くと、お国事情が分かって英語だけではなく、社会の勉強にもなります。



筆者右端

ふれあい散策クラブ「カワセミ」 同好会 解散のお知らせ

リーダー 山田 徹

会員の皆様には2009年2月より親しまれ、多くのご参加を頂いて来ましたが、ふれあい散策クラブ「カワセミ」を、本年度をもちまして解散することになりました。

昨年4月より、運営方法の見直し継続すべく検討をしてみましたが、参加者の高齢化、世話人メンバーの不足、また当日の準備、安全の確保など難しくなり、先般世話人会を開催し、協議の結果残念ながら解散することになりました。

会員の皆様には17年間の永きにわたり、ご参加、ご協力を頂き感謝申し上げます。

会員研修 コーディネーター養成講座のお知らせ

開催日時：2026年3月11日（水）午後1時～4時30分（受付1時）

会 場：枚方モール5階 枚方市生涯学習交流センター第4集会室

講 師：ナルク本部副会長 西村 順子氏

※申込締切3月5日 事務所まで 電話072-846-3975 FAX072-846-4001

（注）詳細は2月号会報封筒に封入のチラシにて確認下さい。

会員研修担当 西川 昌子

「自転車安全運転ルール講習会」参加者募集

2026年4月1日より自転車安全運転規則の罰則規定の適用が厳格化されます。ナルク活動においても活動の際に自転車利用による活動者が多くおられますので安全運転による活動を推進いただくための講習会を開催します。

開催日時：2026年3月26日（木）10時30分～12時

会 場：ラポール3階 研修室1（定員50名）

講 師：枚方警察署交通係担当の方

募 集：2月25日（火）受付開始（受付は「天の川クラブ事務所」へ）

（50名で締め切らせていただきます）

（注）詳細は2月号会報封筒に封入のチラシにて確認下さい。

担当：事務局 岡本年昭

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2025年12月実績 ◇

合計 427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	245 69名	相川 京子 石西 正子 上田 和明 遠藤 智多子 川元 美智子 倉本 幸子 澤田 年江 平 里美 角山 正男 西川 昌子 林 あけみ 堀田 智美 森本 敏文 山下 徳子	東 好秋 一宮 順世 上延 淳子 岡本 妙子 神崎 富貴子 古布 啓治 柴野 光子 高橋 浩子 徳丸 洋子 西邨 幸子 東田 幸子 前野 みよ子 森脇 富美江 山田 倫子	荒木 裕子 稲寄 則子 内村 幹代 奥嶋 寛司 木村 幸弘 酒田 昌子 清水 真知子 田中 美登里 戸出 美穂子 西村 沢子 人見 眞佐子 松葉井 昌代 門口 よしみ 山本 典子	伊賀 節子 岩坪 千寿子 梅田 陽子 河合 ハツノ 櫛部 瑞恵 坂本 正悦 下家 真由美 谷脇 文江 富平 恵理子 野口 聖子 藤崎 尚子 松本 幸子 山口 祐右子 吉田 佐知子	池田 勝代 上田 榮子 江崎 光子 河上 祐子 楠本 和美 佐野 友保 下村 和夫 角山 カズコ 中嶋 庸子 蜂谷 照美 藤本 秀子 森高 輝子 山崎 コトエ
2	送迎	48 8名	池田 美智子 蜂谷 直孝	大久保 講造 林 あけみ	岡本 年昭 広野 信子	川元 大生	西川 昌子
8	コーディネート	3 3名	東 好秋 上田 和明	近藤 秀子			
9	事務所当番 事務所業務	131 33名	青笹 アツ子 内村 幹代 神崎 富貴子 酒井 信弘 辻 洋子 仁波 正之 三宅 順子	伊賀 節子 梅田 壽雄 久世 裕子 塩川 暁代 土江 幸子 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 東平 守弘 本多 澄子 矢野 紀之	岩井 美栄子 岡本 年昭 久米 純子 平 里美 富平 恵理子 牧野 宏治	上田 卓是 奥嶋 寛司 古布 啓治 竹内 照恵 中川 正治 三塩 美津江

◇ 奉仕活動 2025年12月実績 ◇

合計 636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	34 10名	上田 和明 楠本 和美	上田 卓是 塩見 美音子	上西 宏矩 清水 真知子	上西 由美子 下野 公子	江崎 光子 吉崎 富美子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	137 27名	東 好秋 内村 幹代 古布 啓治 下家 真由美 野口 聖子 山本 典子	上田 榮子 遠藤 保江 小森 千賀子 下村 和子 放示 弘子 吉田 一雄	上田 和明 川元 美智子 近藤 秀子 新堂 美恵子 前野 みよ子	上田 卓是 神崎 富貴子 酒井 信弘 高木 永子 松尾 久美子	植本 壽満枝 久我 千穂 澤田 年江 田畑 敦子 三津 輝雄
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	39 26名	東 好秋 遠藤 智多子 國古 芳江 中馬 妙子 中川 正治 山田 倫子	稲寄 則子 大井 ひろみ 古布 啓治 辻 幸子 野口 聖子	上田 卓是 河上 勲 近藤 輝男 角山 正男 濱田 一美	上延 淳子 神崎 富貴子 近藤 秀子 東平 順子 三津 輝雄	宇仁 義明 神崎 正人 齊藤 緑 東平 守弘 山口 祐右子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	102 27名	青笹 アツ子 植本 美恵子 木村 幸弘 中馬 妙子 蜂谷 直孝 四角 利和	秋山 京子 大谷 和代 齊藤 緑 辻 洋子 古武 由紀子 和田 喜代美	東 好秋 河合 ハツノ 白石 真理子 中谷 明美 前野 みよ子	荒木 裕子 川田 美津枝 武部 命子 西川 昌子 吉田 一雄	石西 正子 川元 大生 谷脇 文江 蜂谷 照美 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	324 112名	青木 ヤス子 一宮 順世 植本 美恵子 梅田 壽雄 大谷 和代 奥野 忠子 河上 勲 木村 幸弘 合田 賢一 近藤 秀子 塩川 暁代 新堂 美恵子 谷脇 文江 徳丸 洋子 西川 和恵 野口 聖子 林 あけみ 藤本 秀子 牧野 宏治 三津 輝雄 山下 徳子 山本 美枝子 四角 利和	青笹 アツ子 伊藤 伸枝 上田 榮子 浦口 紀子 岡村 きよみ 押江 一恵 川田 美津枝 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 芝田 幸子 平 里美 辻 洋子 中嶋 庸子 西川 昌子 波多野 美智子 人見 眞佐子 古武 由紀子 松永 久美子 三宅 順子 山下 睦雄 行元 東洋 和田 亮吉	東 好秋 稲寄 則子 上田 和明 遠藤 智多子 岡村 光子 笠井 くみ子 川畑 美恵子 楠本 和美 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 高橋 保 津田 良造 仲田 ミチエ 西平 幸恵 蜂谷 直孝 広野 信子 放示 弘子 松本 輝夫 宮本 琴江 山田 徹 横田 由美子	荒木 裕子 井上 行弘 上西 宏矩 大井 ひろみ 岡本 俊治 葛城 善樹 川元 美智子 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐野 友保 下家 真由美 高橋 浩子 角山 正男 中野 英子 西村 沢子 濱田 一美 福山 佐和子 横岡 博史 三坂 詔子 向井 範雄 山田 倫子 横山 みゆき	井口 保子 岩井 美栄子 宇仁 義明 大地 祐子 岡本 年昭 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 和夫 竹川 志出子 東平 守弘 西尾 千鶴子 仁波 正之 浜田 佳代子 藤崎 尚子 牧野 栄子 三塩 美津江 山口 祐右子 山本 悦子 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
ファミリーポートひらかた
枚方ガーデンテラス

エイジフリー・ライフ星が丘
サンボエムひらかた

1月の同好会活動内容(191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	11、18日 ケニアの先生がお里帰りから帰ってこられたので、お土産話を聞きました。	3月1、15日 ふれあいルーム
カラオケ 13名	6、20日 1月6日が新年初歌会。K 会員が昨年歌った曲目を調べたら138曲やったと。重複なしの138曲。日頃から持ち歌の多さには感服していたが、改めてビックリ。	3月3、17日 ふれあいルーム
組みひも 9名	12日 明けましておめでとうございます。新年早々、皆さんの元気なお顔と、新しい方も増え、賑やかな新年会と初組みひもの日を迎えました。	3月16日 ふれあいルーム
オカリナ 名	活動なし	
野菊の会 9名	27日 今年の初稽古で、花びら餅をいただきました。	3月24日 ふれあいルーム
マジック 12名	9日 新年のごあいさつをして、サムチップ、ロープとOΔ、ハンカチと花を練習しました。	3月6、20日 ふれあいルーム
絵手紙 7名	今年初めての絵手紙。各自好きなものを持ってきて描きました。	3月23日 ふれあいルーム
ウクレレ 13名	5、23日 花咲旅路 島人ぬ宝 真珠貝の歌 笑ったり転んだり	3月9、27日 サブリ村野
健康麻雀 25名	10、24日 メンバーが増えたので、今年から正式にA班〔第2、第4土曜日〕B班（第3土曜日）が出来ました。人気のすごさを感じます。	3月14、21日 ふれあいルーム
卓球 23名	10、17、31日 2月実施は7、14、28日です。 会員募集中です。	3月14、21、28日 サブリ村野
ウォーキング 21名	15日 伏見稲荷駅から泉涌寺を經由して清水寺まで歩きました。	3月19日
カワセミ 名	休部中	
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 13名	13日 新年会+初おどり みなさん盆踊りは音がなりだすと、手足身体が自然と動きだしました。元気元気。	3月10日 ふれあいルーム
健康体操 30名	6、13、20日 ラポールに来るまでもひと仕事。寒さがつづいている今、手足を延ばして気持ちよく帰路についています。	3月3、10、17日 ラポールひらかた

◇8地区会報告

☆日 時 12月16日（火）10：30～13：30

☆場 所 星田シェリアシティパーティールーム

☆参加者 21名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 近藤副代表
- ・クリスマス懇親会
- 食事 高須会員の伴奏で合唱
- ビンゴゲーム ・自己紹介



◇「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
石田 和憲	枚方市長尾元町(10)	中村 真知子 隆喜	枚方市田宮本町(4)
濱澤 多佳代 紀代一	枚方市東香里元町(9)	田村 實	枚方市田口山(10)

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	サプリ村野

2月 16日以降掲載

24日(火) 奉仕活動担当者会議 13時30分～ ラボ4FMR1・2

3月

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4FMR1・2
11日(水) コーディネーター養成講座 13時15分～ 生涯学習交流センター
17日(火) 北河内地区連絡協議会 14時～ ラボ4階MR3
19日(木) 臨時スタッフ会 10時～ ふれあいルーム
26日(木) 自転車安全運転ルール講習会 10時30分～ ラボ3F 研修室1
31日(火) 家事支援担当者会議 13時～ ラボ4FMR1・2
31日(火) コーディネーター会 14時30分～ ラボ4FMR1・2

(注：ふれあいルーム：ふれあいルーム「天の川」、ラボ：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

1月度運営委員会は1月13日(火)に、運営委員25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12月度の時間預託活動報告・奉仕活動報告・11月の入退会者報告
- ◆2025年12月度収支報告
- ◆2026年度「運営委員・監査・顧問」「活動の分類と担当」について
- ◆第4回「ひとり暮らしサポート委員会」の検討内容報告及び推進方法の確認
- ◆2026年度事業計画及び定時総会議案書作成スケジュールについて
- ◆自転車運転交通安全ルール(5則)の講習会実施について
- ◆「会員研修」開催報告