



〈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.330 2025年2月  
会員数661 (男236 女425世帯475)  
※12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）

## 地域福祉に携わって

総合福祉会館「ラポールひらかた」が設立された時、1階のフロアに「喫茶わお」が出来て、若い障がい者と私たち推進員とがシフトを組み、共同作業によって接客・簡単な調理・会計など楽しく活動してきました。

ある時、ひとりの障がい者の母親から「上田さん、この子を何処か遊びに連れてやってくれない？」と頼まれ、これを機に私はヘルパーの資格を取ってガイドヘルパーになり、現在もガイドを続けています。

神奈川県からこの枚方市禁野に住んで54年になります。駅も近く買い物も便利で、とても気に入っています。

主人の両親を見送った頃に民生委員を勧められ、長期間務めさせていただきました。町内の高齢者のお宅に伺いお話を聞いたり、アドバイスをするなど見守ってきました。

民生委員の年齢制限に達したのを機に役を降り、時間に余裕ができた時に、友人から勧められてナルクに入会しました。同年代の会員も多く居られ、会員の皆さんは自分を大切にするとともに他を思いやる気持ちを持たれ

## 上田 榮子（3地区）

ており、皆さん生きいきとされています。

私もナルクへ入会后、家事介助支援や教育文化センター（きょうぶん）の子育て支援、エイジフリー・ライフ星が丘の話し相手など、自分自身もまじかに控えた将来を勉強させていただいています。

昨年ナルク「天の川クラブ」創立30周年に結成された合唱隊「ハッピーハーモニー」に、入会間もない私も参加させていただき、とてもハッピーな時間を共有させていただきました。月2回の練習があり、欠かさず出席して声の調子を整えてきました。声を張り上げて歌うと気持ちがスッキリして、良い体験をさせていただきました。

これも高須先生のご指導と佐藤先生のピアノ伴奏のお陰だと感謝しています。

そしてリーダーの澤田会員・神崎会員の心配り・気配りにも感謝します。

ナルクは本当に素晴らしい団体だと思っています。私にも、まだまだ何か出来る事があると思います。今後も健康に気を付けて少しでも何かのお役に立てるように頑張ります。



ナルリンピック  
大阪ドーンセンター

## 「エイジフリー・ライフ星が丘」活動提供者交流会

### コーディネーター 門口 よしみ

令和6年10月31日「活動提供者交流会」を実施しました。「エイジフリー・ライフ星が丘」からは「ナルクの皆様には入居者の心に寄り添った対応をしていただけるのでとても有難い」と日頃から感謝のお言葉をいただいております。今回、交流会実施に当たり、現在活動中の17名の方が各分野別に、現場からの感想やご意見を頂きましたので次に示します。

#### 「エイジフリー・ライフ星が丘」よりの感想、ご意見

ナルクの皆様、いつも温かな活動有難うございます。今年度は異常な暑さで「エイジフリー・ライフ「星が丘」へ来る道中も大変だったと思います。皆様のお体が第一ですので、今後もお無理のないようご協力いただけたらと思います。

- 1) 菜 園 : お野菜を成長も含め、楽しんでます。食事に出てくる野菜類、普段食べない方も屋上の菜園で採れたと伝えると召し上がっています。毎回屋上へ行かれています。
- 2) 話し相手 : 入居者に合わせたペースで話しかけてくれるので穏やかになり落ち着いています。日程を間違える方がいます。時間に遅れる場合、お休みいただく場合はご連絡いただきたい。(道中で何かあったのではないかと心配)お一人のご入居者付き添いでお願いしているが、ご本人が不在の場合は他入居者の話し相手になっていただくようお願いいたします。
- 3) 囲 碁 : 再開できて大変ありがたいが、お体の事も思うのでご無理されないようお願いいたします。
- 4) むかし遊び : 毎月色んな事を企画して下さり入居者の参加人数も増えています。ナルクさんのお声が聞こえない方もいらっしゃるのでマイク・ピンマイクもご準備します。
- 5) 書 道 : 毎回集中して参加できているように思います。回数を増やしてほしいと言われていますが、他との兼ね合いもあり今は保留にしています。
- 6) 盆 踊 り : 練習にも参加させていただきとても新鮮でした。夏祭りにはかき氷・盆踊りと盛り上がりました。
- 7) オカリナ演奏 : 年に何度か来ていただけるとありがたいです。
- 8) 絵 手 紙 : 毎回楽しみにされている入居者が増えてきました。作品を部屋に持ち帰り「あなたも参加したら」と声をかけている方もいらっしゃいます。絵を描くだけでなく、野菜スタンプ、新聞紙を貼り合わせて作品を作り上げる楽しみに触れ、居室内に季節物の絵手紙でにぎやかになり、毎回楽しみにしています。

以上、「エイジフリー・ライフ星が丘」からです。

上記のとおり、どの分野も大変喜ばれています。また、提供者からは教室活動では季節感を出す等、参加者も提供者も楽しめるよう、毎回工夫を凝らしている。「話し相手」は経験もなく不安だったがスタッフの方が近くにおられるので安心、活動の中から学ぶことが多い。交流会で他の方々の体験を聞けるのも大変参考になる等、全体を通して活動が自分自身の活力になっている等、前向きな交流が出来ました。細く長くお互いに協力し合いながら活動を継続していきたいと思っております。新たに活動ご協力いただける方ご連絡ください。



←書 道



菜 園→



←昔あそび



オカリナ→

◇Hさんに感謝申し上げます（ウォーキング） 大音 正明（5地区）

以前私が参加していた100名超えの月3回の山行の会は突然解散。居場所も無く暇をしていた時に、Hさんよりナルクのウォークに誘われ即諾。先輩メンバーは年長者ばかり、90歳台の方と並んで山歩き、シメはビールとチューハイで乾杯。

12月は快晴の交野山頂より枚方市街を一望、大阪、京都もついでに望み、新装の温泉施設で雲の流れと陽光のドラマをツボ湯で楽しみ、更に盛り上がる忘年会へ。

なんとそこは総ガラス張り、レザーソファ、隙のないインテリアの店。メニューはハイグレードの洋食。小瓶のクラフトビールが千円近く、注文10分すぎて1本しかありませんと黒服の支配人。

歓談中にHさんから会報の原稿の依頼を頂きました。温泉あがりの一杯で山歩きの景色は、すべて消えているのに……。

フォーク、ナイフの忘年会は、なんと未来嗜好で良かった。次年度のウォーキング計画を2件提案するように、用のない新参物に早々にご用命与り心より感謝を申し上げます。



交野山（こうのさん）筆者中央

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2024年12月実績 ◇

合計 334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	252 76名	相川 京子 池上 愛子 上田 卓是 岡田 初恵 河合 ハツノ 木村 幸弘 古布 啓治 下村 和子 竹内 照恵 富平 恵理子 仁波 正之 藤崎 尚子 三坂 詔子 門口 よしみ 山本 悦子 綿谷 由利子	青木 ヤス子 石西 正子 梅田 壽雄 岡本 妙子 河上 勲 櫛部 瑞恵 齊藤 緑 白石 真理子 中馬 妙子 中嶋 庸子 野口 聖子 藤原 榮子 三塩 美津江 矢野 紀之 山本 典子	東 好秋 一宮 順世 浦口 紀子 奥嶋 寛司 河上 祐子 楠本 和美 酒井 信弘 平 里美 土江 幸子 西川 昌子 濱田 一美 本多 澄子 宮崎 清志 山口 祐右子 吉崎 富美子	荒木 裕子 岩井 美栄子 江崎 光子 押江 一恵 川元 美智子 久世 裕子 酒田 昌子 田岡 治子 東平 守弘 西邨 幸子 林 あけみ 前野 みよ子 向井 範雄 山崎 コト卫 吉田 佐知子	井口 保子 上田 榮子 江本 恵子 亀田 美穂子 神崎 富貴子 倉本 幸子 澤田 年江 高橋 浩子 徳丸 洋子 西村 沢子 人見 眞佐子 松本 幸子 森脇 富美江 山下 徳子 四角 利和
2	送迎	43 9名	池田 美智子 蜂谷 直孝	大久保 講造 林 あけみ	川元 大生 広野 信子	澤田 年江 森本 敏文	西川 昌子
9	事務所当番 事務所作業	39 15名	青笹 アツ子 神崎 富貴子 富平 恵理子	石西 正子 國吉 芳江 牧野 宏治	内村 幹代 澤 実千代 三塩 美津江	岡村 きよみ 塩川 暁代 三宅 順子	岡本 年昭 柴野 光子 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2024年12月実績 ◇

合計 582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	73 27名	相川 京子 上田 和明 遠藤 育代 澤田 年江 西平 幸恵 和田 喜代美	青木 ヤス子 上田 卓是 大地 祐子 塩見 美香子 野口 聖子 和田 亮吉	青笹 アツ子 上西 宏矩 大谷 和代 清水 真知子 野口 佐智子	秋山 京子 上西 由美子 神崎 富貴子 下野 公子 向井 範雄	一宮 順世 江崎 光子 楠本 和美 高附 加智子 吉崎 富美子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	115 15名	東 好秋 川元 美智子 堂下 朗	上田 榮子 久我 千穂 松尾 久美子	上田 和明 古布 啓治 三津 輝雄	上田 卓是 小森 千賀子 森本 賢二	遠藤 保江 中馬 妙子 四角 利和
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	47 33名	青木 ヤス子 宇仁 義明 影山 信子 近藤 輝男 辻 洋子 野口 聖子 山口 祐右子	明智 千佳 浦口 紀子 神崎 富貴子 近藤 秀子 角山 正男 浜田 佳代子 山田 倫子	東 好秋 遠藤 智多子 神崎 正人 杉原 トモ子 東平 順子 林 輝子 山本 貴代子	稲寄 則子 大音 正明 國吉 芳江 平 里美 東平 守弘 松葉井 昌代 三津 輝雄	上田 卓是 押谷 敏子 古布 啓治 中馬 妙子 西川 昌子 三津 輝雄
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	50 22名	青木 宏平 梅岡 昌美 高木 永子 蜂谷 直孝 山本 典子	青木 ヤス子 川元 大生 谷脇 文江 古武 由紀子 四角 利和	青笹 アツ子 木村 幸弘 中馬 妙子 前野 みよ子	池田 勝代 近藤 秀子 西村 輝雄 三津 薫子	伊藤 伸枝 下村 和子 蜂谷 照美 三津 輝雄
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	297 113名	青木 宏平 伊藤 伸枝 植木 美恵子 宇仁 義明 大地 祐子 奥野 忠子 河上 勲 木村 幸弘 光明 幸子 齊藤 緑 澤田 年江 杉原 トモ子 竹川 志出子 東平 守弘 中橋 博子 野村 文夫 林 あけみ 福山 佐和子 松村 サヨ子 宮崎 清志 山口 祐右子 山本 悦子 吉岡 佐奈枝	明智 千佳 稲寄 則子 上田 和明 梅岡 昌美 大谷 和代 笠井 くみ子 川上 一富寛 久我 千穂 小林 久美子 酒井 信弘 四方 快枝 平 里美 谷脇 文江 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 橋本 政喜 林 輝子 藤崎 尚子 松本 輝夫 宮本 琴江 山下 徳子 山本 美枝子 四角 利和	東 好秋 井上 行弘 上西 宏矩 梅田 壽雄 岡村 きよみ 葛城 善樹 川田 美津枝 熊岡 浪恵 古布 啓治 酒井 靖子 清水 喜久子 高石 裕子 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 三坂 詔子 向井 範雄 山下 睦雄 行元 東洋 和田 亮吉	井口 保子 今西 邦弘 上延 淳子 浦口 紀子 岡村 光子 亀田 美穂子 川畑 美恵子 栗谷 加代子 近藤 輝男 坂田 貴美子 下家 真由美 高橋 保 角山 正男 仲田 ミチ工 仁波 正之 蜂谷 照美 平野 賀世 放示 弘子 三塩 美津江 森田 由利子 山田 徹 横田 由美子	一宮 順世 岩井 美栄子 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡本 年昭 河合 ハツノ 神崎 富貴子 合田 賢一 近藤 秀子 佐野 友保 下村 和夫 高橋 浩子 藤後 富美子 中野 英子 野口 聖子 濱田 一美 廣田 靖子 牧野 宏治 三津 輝雄 山口 紀子 山田 倫子 横山 みゆき

## 1月の同好会活動内容(169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	19、26日 各メンバーが今年の抱負や希望を発表。世界平和や、健康の話が多かったです。	3月2、16日 ふれあいルーム
カラオケ 13名	7、21日 今、カセットテープが人気とのことです。私もカセットを重宝しています。何と言っても聞きたい個所を何度でも聞けるのはテープならではの。備蓄もあります。	3月4、18日 カラオケ「エミ」
組みひも 13名	13、20日 今年も皆なそろって組みひもが楽しくできますように……。	3月17日 ふれあいルーム
コスモス 5名	11日 エアコンが暖かくならず、寒い寒いのコスモスでした。	3月8日 ふれあいルーム
オカリナ 9名	12、19日 スケートーズワルツ、スキー、パチカ、冬景色、雪山賛歌、ロンドンデリーの歌などを練習しました。	3月2、16日 ふれあいルーム
野菊の会 7名	28日 新メンバーで新年をスタートしました。	3月25日 ふれあいルーム
マジック 10名	17日 新年に入り、シンプル、サムチップ練習。	3月7、21日 ふれあいルーム
絵手紙 9名	27日 令和7年度1月新年会を開催。9人の参加で、今年の方針などを話し合いました。お互いに元気で絵手紙を描きたいと思います。	3月24日 ふれあいルーム
ウクレレ 18名	6、24日 野ばら シューベルトの子守歌 500マイル バリバリの浜辺 ちょうちょ 背比べ こいのぼり 春の小川などを練習。	3月10、28日 サプリ村野
健康麻雀 26名	11、25日 ルールがだいたいわかってきたので、今年は役を覚え、点数もつけられるようになりたいとみんなで頑張っています。	3月8、22日 ふれあいルーム
卓球 21名	4、12日 練習の後に新年会を開催。12名の参加で楽しいひと時でした。	3月1、8、15、 22、29 サプリ村野
ウォーキング 18名	16日 仁和寺の裏山、88ヶ所を巡りました。2月の予定は都合により中止します。	3月20日はBBQに 変更
カワセミ 名	1月は休会。2月も休会。3月は予定通り桂川堤散策。 京阪淀駅より桂川堤サイクリングロード～背割り堤にて花見。	3月27日
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	7、14、21日 お正月過ぎで寒さもあり、なまった体を体操で解きほぐし少し身体も軽くなりました。	3月4、18、25日 ラポールひらかた

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  
サンポエムひらかた

◇「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
堀田 智美		枚方市宇山町 (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

2月 16日以降掲載

19日 (火)	コーディネーター養成講座	10時～14時30分	文化芸術センター1F
25日 (火)	奉仕活動担当者会議	13時30分～	ラボ4F MR1・2

3月

3日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
10日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラボ4F MR1・2
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
25日 (火)	家事支援担当者会議	13時～	ラボ4F MR1・2
25日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラボ4F MR1・2
26日 (水)	1地区会	10時30分～	楠葉市民センター

(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14日(火)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。

- ◆2024年12月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・11月の入退会者報告
- ◆2024年12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
- ◆2024年度30周年記念行事使用費用まとめ報告
- ◆コーディネーター養成講座の意義及び申し込み状況について
- ◆地区会の活性化について

発行：NALC「天の川クラブ」 編集者：向井 範雄・仁波 正之 発行責任者：青木 宏平