



NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

NALC 寝屋川 かづきの会

〒572-0034 寝屋川市池田南町1-3

TEL/FAX 072-828-0769

E-mail nalc-hachikaduki@spice.ocn.ne.jp

ホームページアドレス

<http://www.kadukinokai.sakura.ne.jp/>



新年を迎えて

代表 今泉三千代



皆様、明けましておめでとうございます。良い新年をお迎えになったこととお喜び申し上げます。

異常気象が続き、自然災害も度々発生する不安な日々ではありますが、それぞれが健康に留意して、前向きに今年も元気に過ごしてまいりましょう。

昨年は、ナルク設立30周年で、野中新会長が就任され新しい一歩を踏み出しました。

寝屋川拠点も今年、30周年を迎える年となりました。鬼籍に入られた初代代表藤井靖永さん始めたくさんの先輩の方々が築いてこられたこの寝屋川拠点も30年という節目の年を迎えました。

現在の会員の状況をお知らせしますと、世帯数

102、会員数144人、男性55名、女性89名、そして平均年齢が78歳です。世間一般の状況と同じく会員の高齢化が進んでいます。活動会員も高齢化と共に減少しつつある今、会員相互の助け合いを順調に進めていけるかどうか大きな課題です。

この課題を考えていく上では、やはり若い年代の入会を期待していますが、最近、若い世代の入会があつてとてもうれしく思うと同時に、今まであまり機会の無かった若い子育て世代を応援する活動を考える必要があると改めて思いました。

高齢者の経験を活かしてできる事をみんなで考え、助け合える「かづきの会」を発展させていきましょう。皆さん、よろしくお願ひいたします。

1月 定例会はありません

* 運営委員会 : 1月13日(月)13:30~

事務所2階

* 新年会のお知らせ

日時 1月20日(月) 11時~

場所 寝屋川がんこ店

会費 2,500円

申込 1月13日(月)までに事務局まで

久しぶりの新年会です。

多数のご参加お待ちしております

お知らせ

初詣のご案内

日時 1月29日(水) 10時集合

行先 住吉大社

集合 寝屋川市駅ホーム待合室

昼食 現地食事処を予定

(申し込み・1月20日までに事務所まで)

新入会員紹介

嶋田 広子 さん 寝屋川市池田本町
中谷 政美 さん 寝屋川市池田本町

今後のご活躍を期待します

2024年 11月 ボランティア活動報告

※ 時間預託活動

活動内容		活動時間	活動者数
預託点数利用		35	9
預託点数なし会員利用		3	3
提 供	編み物クラブ	4	4
	生け花	0	0
	お茶会クラブ	0	0
	季節特別行事	0	0
	喫茶いこい	0	0
	植物管理	20	2
	ネーム付け	12	4
		0	0
活 動	入浴後ブロー	0	0
	喫茶	0	0
	お茶会・書道	0	0
	特別行事	0	0
輝きのまち池田		22	11
GH つかさの家		0	0
GH FMC		0	0
GH なごやか		0	0
GH ここから高宮		0	0
GH ここから木田元宮		2	2
レストランデイサービスなな		0	0
市民活動センター		3	1
講師 等		0	0
コーディネイト		0	0
事務所当番		32	18
会報編集・会計・会員管理		12	12
合 計		145	66

※ 奉仕活動

活動内容	活動時間	活動者数
輝きのまち池田イベント	0	0
エイジフリー・ライフ香里園特別行事	0	0
グループホーム運営推進会議	0	0
学童見守り活動(東小)	3	1
ねやがわ成美の森こども園	5	5
公園清掃等	11	6
会報 (製本・配布)	29	12
事務作業・他	18	6
手作りクラブ	24	4
イベント	0	0
合 計	90	34

※ 時間預託利用明細

活動内容		時間	利用者	活動者
11/1	服ミン縫い	20	1	2
11/6	住宅掃除	3	1	3
11/20	住宅掃除	9	1	3
11/21	庭の草取り	2	1	2
11/27	庭木の剪定	4	1	2
合 計		38	5	12

賛助会員 ご支援有難うございます、今後ともよろしくお願ひいたします。

エイジフリー・ライフ香里園
レストランデイサービスなな

エイジフリー・ライフなみはや
グループホームここから木田元宮



ナルリンピック参加報告

今泉三千代

ナルク設立30周年記念行事として実施されたナルリンピックに、寝屋川拠点は11月15日の展示・芸能パフォーマンス、そして16日の京都観光に参加しました。

15日のドーンセンターでの展示では、全国拠点からの立派な作品を鑑賞させていただき、当拠点からは「手作りクラブ」の作品を展示すると共に、希望される方には販売も行いました。とても好評で作品が殆ど無くなってしまふほどでした。

芸能パフォーマンスでも、皆さんの熱のこもった舞台発表に感動しました。寝屋川からはウクレレサークルの日頃の練習の成果を聴いていただき、またこれからの励みとなります。



(手作り品の展示)

16日は、坂本・石山寺コースの観光に11名が参加して、他拠点の方々と交流しながら秋の一日を楽しむことが出来ました。

坂本では旧竹林院の見事な庭園を散策し、紫式部とゆ



(竹林院庭園にて)

かりのある石山寺では、NHK大河ドラマ「光る君へ」の特別展もあり、興味深く見学することができました。

この日は「びわこ湖西拠点」の皆様にご親切なご案内をいただき、お陰様で有意義な一日を過ごすことができました。感謝申し上げます。

今回のナルリンピックで強く感じましたのは、全国から参加された皆様の熱意です。展示、パフォーマンス、そして繋がり場といずれの場面でもそれに圧倒され、ナルクを共に繋いでいく全国の皆さんに敬服した2日間でした。

支援活動

《 障子張り替え 》

吉延 いせ香

12月14日、久しぶりに障子張り替えの依頼がありました。前日に松村さん石川さん清水さんが、洗って乾かして、当日は今泉代表ご夫婦、石川さんを含む4人で、10枚の障子を2時間で張り替える事ができました。

白く甦った障子を見た依頼主の池田さん「きれいになったなあ、子どもが来たらびっくりするやろうな」と、何度も言われてホットすると共に嬉しくなりました。

作業が終わり温かい飲み物をいただき、3年前突然亡くなられた奥様君子さんに想いを馳せながら、山登りが好きな池田さんの話を聞きました。

残った糊と障子紙を頂いたのを機に、後回しになっている我が家の掃除や障子張りに拍車がかかり新年を迎える準備にとりかかろうと思います。



合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

今年もまた新しい曲に挑戦します。新曲は、メンバーの希望を聞いてその中から選ぶことになりました。今年はどうな曲を練習できるか楽しみです。曲名：ソーラン節、琵琶湖周航の歌 他

練習日	時間	場所
1月17日(金)	13:30~15:00	エスポアール 第1音楽室
1月31日(金)	13:30~15:00	エスポアール 第1音楽室
2月 7日(金)	13:30~15:00	休みます

時間預託活動

項目	活動日	活動時間	活動者	担当者
会員助け合い	12月13日	11:00~13:00	石川、清水、平田	後藤 和代 829-5436
	12月14日	10:00~12:00	石川、今泉(三)、今泉(浩)、吉延	
	12月19日	12:00~14:00	今泉、吉延	
会報編集	毎月20日~月末	随時	今泉(三)、桑田、甲林、萩中 柳生	柳生 守義 380-8132
会計	随時	随時	今泉(浩)	今泉 浩 827-6234
会員管理	随時	随時	今泉(浩)、和田	和田 洋子 828-9206
市民活動 センター支援	夜間 土・日曜・祝日	17:00~21:00	堤	堤 由紀夫 834-8368
		10:00~17:30		

有料老人ホーム支援

エイジフリー・ライフ香里園

後藤 和代 829-5436

項目	活動日	活動時間	活動者	担当者
喫茶いこい	中止			
お茶会クラブ	1月15日(水)	10:00~12:00 13:30~15:30	今泉、船曳 石川、松村	今泉三千代
植物管理	月曜日	9:30~11:30	田中(勝)、中井、清水 後藤、竹村、永野、篠田	永野由美子
	木曜日	9:30~11:30		
編み物クラブ	1月10日(金)	10:00~11:00	今泉、石川、黒川、後藤	後藤 和代
	1月17日(金)			
ネーム付け	不定期	不定期	京田、船曳、竹村、石川 後藤、永野	竹村 佳子

エイジフリー・ライフなみはや

後藤 和代 829-5436

項目	活動日	活動時間	活動者	担当者
活動なし				後藤 和代

デイサービス支援

施設名	活動日	活動時間	活動者	活動内容	担当者
輝きのまち池田	毎・月・火・木曜日	9:45～11:45	8P に掲載	ブロー・湯飲み洗浄	吉延いせ香
レストラン デイサービスなな	都合により中止			マージャン	石川 光子

グループホーム支援

河田 初代 822-8981

施設名	活動日	活動者	活動内容	担当者
なごやか	都合により中止		散歩の車椅子介助 話し相手、ハンドケア	河田 初代
つかさの家	都合により中止		ハンドケア 話し相手	清水ヨシ子
F M C	都合により中止		書道	河田 初代
ここから高宮	都合により中止		ハンドケア 話し相手	
ここから木田元宮	1月16日(木)	石川、吉延	ハンドケア 話し相手	吉延 いせ香

奉仕活動

項目	活動日	活動時間	12月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	1月14日(火)	10時～11時	石川、川井、杉村、萩中、平田	平田 幸子 826-0826
ねやがわこの木 保育園			なし	
公園清掃	1月24日(金)	9時～10時	池田、川井、清水、中村、萩中 平田	中村 久子 826-9421
児童通学見守り隊 東小学校	毎週水曜日	14時～15時	河田	河田 初代 822-8981
会報折込	2月 5日(水)	13時30分～	石川、河田、杉村、中辻、萩中 和田	河田 初代 822-8981
会報配布	毎月上旬	随時	石川、大谷、嘉手川、河田、甲林 杉村、中辻、船曳、宮地、村上 和田	

日常生活支援総合事業

活動日	活動時間	活動内容	活動者	担当者
12月 4日(水)	10:00～12:00	散歩、お話相手	船曳、中村	河田 初代 822-8981
12月19日(木)	12:00～14:00	散歩、お話相手	今泉、吉延	

12月16日に『Xmas お楽しみ会』がエスポアールで行われました。

参加者36名、楽しく愉快的時間を共有しました。

まずはサークル活動の日頃の成果の発表です。

- ① 「マハロ」のウクレレ演奏
- ② フラダンスと「チェリーズ」のウクレレ伴奏
- ③ 「レント」のギター演奏
- ④ 「はなみずき」14名の大合唱
- ⑤ 北嶋さんご夫婦の社交ダンスにウツリして終了。



その後は、景品を狙ってビンゴゲームでドキドキ！自作の紙飛行機飛ばし！で童心に戻り、最後は全員で「今日の日はさようなら」を斉唱しお開きになりました。

来年もまた元気にクリスマス会で会いましょう。
マハロ(ありがとう)！



サークル活動

1月の予定

気軽に参加しましょう！

サークル名	月	実施日	特記事項	リーダー
お抹茶会	1	27(月)	『新春茶会』 事務所2階 13時～ 会費 500円	今泉 827-6234
スマホ相談	1	15(水)	13時～ 事務所2階	今泉(浩) 827-6234
ウクレレ	1	毎週土曜日	9時～12時 エスポアール音楽室	平嶺 829-9058
ギター「レント」	1	14(火)	10時半～ 事務所2階	今泉 827-6234
ハーモニカ	1	17(金)31(金)	15時～ エスポアール第1音楽室	後藤 829-5436
カラオケ (ナツメろうたい隊)	1	22(水)	13時半～ ジャンカラ2階ロビー集合	村上(雅) 080-3864-3192
スケッチの会	1	休みます	次回は3月の予定です。	後藤 829-5436
グラウンド・ゴルフ	1	休みます	次回は2月27日(木)の予定です。	池田 827-0894
卓球	1	毎週日曜日	9時～11時 西北コミセン	中井 090-6244-1318
早朝ウォーキング	1	毎週日曜日	午前 7時～ 寝屋川市駅集合	石川 824-5225
麻雀	初心者	1	16(木)30(木) 13時～16時	中辻 090-6671-6732
	経験者	1	10(金)24(金) 13時～16時	
将棋「王手」	1	休み		中辻 090-6671-6732

かづき手作りクラブ

日時 1月8日(水) 9時30分～ 事務所

新しい「ベスト」作りが始まっています。ブラウスや薄いセーターの上に羽織っておしゃれを楽しめますね。糸もたくさん提供していただいていますので帽子の「編み物教室」も開催します。

(12月活動者：後藤、京田、竹村、今泉、石川)



おしゃべりサロン

1月はお休みします。

新年会を楽しみましょう!

《 誕生日お祝いサロンに参加しました 》

大谷 稔子

12月2日に「11・12月」に誕生を迎えた方10名が「寝屋川がんこ」に集いました。

伴侶を亡くされての苦労話、高齢になってからの生活の工夫やご近所の助け合い、ナルク活動に参加しての楽しさややりがい等々、ごちそうをいただきながら仲間ならではの話で和やかに楽しく盛り上がりました。

参加当日テレビで「介護危機! どうなる私達の老後」と題して、介護者の高齢化、



《 2月誕生日お祝いサロン 》

対象者 1月と2月生まれの方々

日時 2月3日(月) 12時～

場所 寝屋川駅前「がんこ店」

会費 1,000円

(申し込み・1月25日までに事務所まで)

自宅介護の困難さ、訪問介護者不足で成り立たない事業所が増加している等の放映を見て、「自立 奉仕 助け合い」を理念に集ったナルクの仲間がそれぞれの立場で心を合わせ、支え合えばどんなに心強い事か、と改めて感じた1日でした。



絵たより(俳画)講座

冬は、厳しい寒さの中で凜と咲く梅が一番ですね。

紅梅、白梅をハガキに咲かせましょう。

日時 1月25日(土) 13時～

場所 事務所 2階

持物 顔彩、筆、半紙、はがき、筆洗 担当 今泉三千代



当 番 一 覧 表

1月

2月

日	曜	事務所当番		事務所当番			
		船曳		船曳			
		826-5645		826-5645			
		輝きのまち池田		輝きのまち池田			
		吉延		吉延			
		821-1500		821-1500			
1	水	(正月休み)	(正月休み)	1	土		
2	木	(正月休み)	(正月休み)	2	日		
3	金	(正月休み)	(正月休み)	3	月	和田	吉延
4	土			4	火	平田	田
5	日			5	水	黒川	
6	月	(正月休み)	(正月休み)	6	木	杉村	中井
7	火	平田	田	7	金	竹村	
8	水	杉村		8	土		
9	木	村上	中井	9	日		
10	金	禪定		10	月	(運営委員会)	京田
11	土			11	火	(祝日)	竹村
12	日			12	水	石川	
13	月	(祝日)(運営委員会)	京田	13	木	村上	甲林
14	火	田中(勝)	竹村	14	金	大谷	
15	水	平嶺		15	土		
16	木	下田	甲林	16	日		
17	金	桑田		17	月	高橋	平田
18	土			18	火	吉延	石川
19	日			19	水	平嶺	
20	月	(新年会)	休み	20	木	船曳	杉村
21	火	吉延	石川	21	金	桑田	
22	水	船曳		22	土		
23	木	石川	杉村	23	日		
24	金	今泉(浩)		24	月	(祝日)	篠田
25	土			25	火	田	岩下
26	日			26	水	篠田	
27	月	和田	平田	27	木	中川	和田
28	火	田	篠田	28	金	今泉(浩)	
29	水	西尾					
30	木	船曳	和田				
31	金	大谷					

「編集後記」

2024年最大の出来事は1月1日16時頃九死に一生を得た事であった。能登半島巨大地震は突然に発生した。能登半島観光もほぼ終わり、金沢に向けて震源地近くを移動していた。運転手が関係先と連携を取り、近くの能登里山空港まで戻ってくれた。

山道を帰るより空港がどれだけ安全かがわかり安心した。空港では能登空港や全日空の制服を着た関係者が、ボランティア活動を始めてくれて

いた。家族や自宅の被害が心配であったと思うが、空港利用者の事を第一と考え非常食の賄、空港売店で販売されていた食べ物の配布、一番有難かったのは非常用トイレ使用について細かく使用者全員に説明、見守りをしてくれた事。

今回ボランティアを受ける立場になり、この様に素晴らしい行動に触れ改めてボランティアの大切さを感じさせられた。

(もっちゃん)