



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



定年退職後の活動

広報担当 柳生 守義



2002年3月に38年勤めた企業を早期退職し、第2ステージとして2000年頃から介護活動を国として強化する方向が出た、今後のスキルの幅を広げるチャンスと受け止め、介護事業の参入を考え資格取得活動に取り組んだ。その頃に経営研修機関から購買業務の講師の話を受けた。

長年の経験で定年まで社内の後輩を指導してきた事が生かせるのならと、講師活動を通じ今までお世話になった仕入先や関係先への恩返しを考えた。在籍企業以外の多くの会社の購買社員方々に経験を伝えていく事で、実現したいと

講師を引き受け活動を開始した。

この活動は20年以上現在も継続している。この様な事から介護事業への参入は定年退職した当時は漠然と介護関係の仕事をしたという考えで、まずは資格取得でスタートを切った。「ホームヘルパー2級」の研修も全課程が終わり認定後ヘルパーとして1年間派遣活動を経験した。

資格取得は継続して取り組んだが、研修会の活動が2003年4月から始まり、その後開催頻度も増え、「介護活動は資格取得」の活動と1年間の「ヘルパー派遣活動」に従事し終わることになった。どちらの活動も、奉仕の精神は変わらないと考え活動を続けている。

* 2025年 1月～12月

「入会お誘いキャンペーン」を実施します！

友人や知り合いの方々、またイベントでナルクに興味を持たれた方々をぜひナルクにお誘いください。会員助け合い活動と共にサークル仲間として、またイベントを一緒に楽しむ仲間としてナルクにお誘いください。一緒に元気に人生を楽しみましょう！

パンフレット等、事務所にありますのでご活用ください。

※入会促進にご協力いただきました会員さんには、クオカードを差し上げます。

* 2月 定例会はありません

運営委員会：2月10日(月) 13:30～ 事務所2階

ナルク「かづきの会」へご相談ください

困ったことがあれば、お住いの地域担当者やコーディネーターあるいは
かづき事務所にお電話ください。ボランティアの依頼や、介護支援に
ついてのご相談に応じます。 河田(822-8981) 後藤(829-5436)

2024年 12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		12	6
預託点数なし会員利用		0	0
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	14	2
	ネーム付け	9	5
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		20	9
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
レストランディサービスなな		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	16
会報編集・会計・会員管理		12	12
合 計		108	57

※ 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	6	6
会報(製本・配布)	29	12
事務作業・他	15	5
手作りクラブ	20	4
イベント	0	0
合 計	78	33

※ 時間預託利用明細

活動内容		時間	利用者	活動者
12/13	障子洗い	6	1	3
12/14	障子張り	6	1	3
合 計		12	2	6

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
レストランディサービスなな

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

1月20日「がんこ」での新年会に参加させていただきました。コロナの為、5年ぶりの開催となり、久しくお会い出来ていなかった方との再会を嬉しく思い、ご馳走をいただきながら、初めてお話しする方とも会話もはずみ、楽しい時間を過ごす事が出来ました。

ビンゴ大会では、お年玉獲得に一喜一憂し、大いに盛り上がりました！



着物姿の松川さんが、96歳になられたとは思えない張りのある美声で「岩壁の母」を歌われて元気をいただき、最後には皆で懐かしい歌を歌ってお開きとなりました。



現在は主人の介護でボランティアのお手伝いは出来ておりませんが、またナルクの皆さんと元気にお会い出来るよう頑張っていこう！と思わせていただきました。

支援活動

《 施設訪問 》

12月24日、「GH ここから高宮」を訪問し、楽器演奏を聴いていただきました。コロナの感染拡大が起きる前は、毎月、ハンドマッサージで伺い、折々の行事にも参加して入居者さんとの交流がありました。感染予防のため外部からの訪問は全て中止とされていたので、今回の訪問は、5年振りとなります。

皆さんの前で演奏が始まりますと、入居者さんは思い思いに楽しんでおられる様子です。リズムに合わせて体を動かしたり、懐かしい歌は一緒に歌ったりと、私たちの演奏を楽しんでいただけたようでした。



「ウクレレとハーモニカ」でXmasを楽しく！



「ありがとうございました。また来年もよろしく！」との管理者さんの言葉に、充実した気持ちで施設を後にしたXmasイブの一日でした。 (今泉 三千代)



合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

新曲も決まって練習が始まりました。しっかり練習を積んで発表できるようにしたいですね。頑張りましょう！

曲名：ソーラン節、琵琶湖周航の歌、
オーシャンゼリゼ

練習日	時間	場所
2月 7日(金)	13:30~15:00	休みます
2月21日(金)	13:30~15:00	清水町公民館
3月 7日(金)	13:30~15:00	清水町公民館

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	1月15日	11:00~12:00	後藤、中辻	後藤 和代 829-5436
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 10:00~17:30	堤	堤 由紀夫 834-8368

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	お休みです	次回3月の予定		今泉三千代
植物管理	月曜日 木曜日	9:30~11:30 9:30~11:30	田中(勝)、中井、清水 後藤、竹村、篠田	永野由美子
編み物クラブ	2月14日(金) 2月21日(金)	10:00~11:00	今泉、石川、黒川、後藤	後藤 和代
ネーム付け	不定期	不定期	京田、船曳、竹村、石川 後藤、	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 レストラン デイサービスなな	毎・月・火・木曜日	9:45～11:45	8P に掲載	ブロー・湯飲み洗浄 マーじゃん	吉延いせ香 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	2月20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	1月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	2月 4日(火)	10時～11時	石川、川井、清水、杉村、平田	平田 幸子 826-0826
ねやがわこの木 保育園			なし	
公園清掃	2月14日(金) 2月28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	3月 5日(水)	13時30分～	石川、大谷、河田、杉村、中辻 中村、萩中、村上、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、中村、萩中、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
1月18日(土)	11:30～13:30	お話し相手・食事	今泉(三)、米倉	河田 初代 822-8981
1月27日(月)	14:00～16:00	お話し相手	今泉(浩)	
1月27日(月)	13:00～14:00	抹茶会	石川、清水、平田	

暮れも押し迫った12月の最終の日曜日、久しぶりに早朝ウォークに参加した。

家を出るのが6時半、まだ太陽が昇りきらないこんな時間帯に出かけることは滅多にない。幸い風もなく穏やかな早朝の空気の中、自転車を走らせた。寝屋川市駅にはすでにメンバーの姿があり、「おはようございます!」。7時過ぎ、皆が揃ったところで友呂岐緑地を萱島駅に向かってウォーク開始。

今は花も少ないが、春になれば花見の名所ともなる友呂岐緑地である。木立に囲まれ、整備された歩道を歩くのはとても気持ちがよく、ゆっくりとそれぞれに会話を楽しみながら歩調を合わせて歩く。

やがて萱島駅に到着したら、いつもの喫茶店で熱いコーヒーとトーストで小休止するのも楽しみの一つだ。しばし休憩の後、Uターンをして寝屋川市駅まで歩いて解散。

日曜日の朝のひと時を爽やかに過ごした。



また頑張って早起きをして参加したいと思っている。



サークル活動

2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	2	休みます	次回は3月24日(月)予定です	今泉 827-6234	
スマホ相談	2	20(木)	13時～ 事務所2階	今泉(浩) 827-6234	
ウクレレ	2	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」	2	4(火)18(火)	10時半～ 事務所2階	今泉 827-6234	
ハーモニカ	2	8(土)	13時～ 事務所2階	後藤 829-5436	
カラオケ (ナツメろうたい隊)	2	19(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	2	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	2	27(木)	9時半～ 会費 300円 大利はなみずき公園	池田 827-0894	
卓球	2	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	2	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	2	13(木)27(木)	13時～16時 事務所2階	中辻 090-6671-6732
	経験者	2	14(金)28(金)	13時～16時 事務所2階	
将棋「王手」	2	休み		中辻 090-6671-6732	

かづき手作りクラブ

日時 2月12日(水) 9時30分～ 事務所
新しい「ベスト」はとても人気！ブラウスや薄いセーターの上に羽織って
おしゃれを楽しんでください。糸もたくさん提供していただいていますので
帽子を一緒に編みましょう。

(1月活動者：後藤、京田、竹村)



おしゃべりサロン

2月はお休みします。

文芸コーナー

川柳部

争いの絶えぬ地球がなさけな
ぼんやりと気合を入れてネジをまく

山本捷美

柔らかにガレキを包む星月夜

きぬ

俳句部

寝屋川は冬抜け近し鳥鳥鳥
春の夜やわが胃袋は欲の渦

久次力二

たをやかな色香放てし黄梅に
ほろ酔ふ今日の日のエンディング

短歌部

梅の白くねなるの枝しなやかに
春の光にふれ寄り添ふやうな

嘉手川宮子

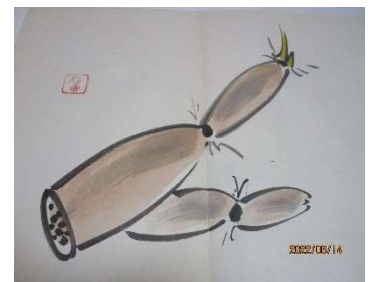
絵たより(俳画)講座

便りはスマホで！の昨今ですが、
やはりひと手間かけたお便りは心に残ります。

日時 2月22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

2月

3月

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

【編集後記】

年賀はがきの販売が始まった。毎年、年賀状の作成にはかなりの時間と労力を費やしている。やめれば精神的にも楽になる。「もう1年、もう1年」と続けてきたが、今冬から年賀状を出すのをやめることにした。はがきの値上がりもあり、それよりも大病を患ったからだ。

年賀状でのみ近況を知る相手もいてやめることにためらいがなかったわけではない。年賀状以外にラインやメールそして直接電話でつながる方法もあると思った。やめるのには少し寂しさもあるが今後の事も考えやめることにした。

辛い辛い！

(みこちゃん)