

かづき

第365号 2025年 10月 1日

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

<https://kadukinokai.sakura.ne.jp/wp/>



日 々

事務局担当 石川 光子



なんと蒸し暑い日が続きましたね。

週一回の早朝ウォーキングに出かけています。

公園の中はさすが木の影があり、のんびり歩いています。まだ百日紅(さるすべり)のピンクや白の花が咲いていて、ノウゼンカズラのふっくら緑の種や、紫色のつ

ゆ草、芙蓉の赤い花、赤トンボ、羽根が真黒で優雅なトンボ、3cm 位の薄い羽根のトンボ達を見つめられると嬉しくなります。

親しくさせて頂いているお宅にはプルメリアの花、いつもクーラーと扇風機の前に寝そべっている猫などなど。

これからも小さな感動を忘れないよう探して生きていきます。

1. 10月度運営委員会

10月13日(月) 13:30～ 事務所2階

2. 誕生日お祝いサロン

今年は「干支」が同じ方々との交流会を企画しました。12支を3つのグループに分けます。

第2回目は「辰、巳、午、未」の干支の皆さんです。

日時 11月3日(月) 12時～ 「がんこ店」

会費 1,000円

申し込み〆切……10月20日 事務局まで

お 知 ら せ

1. 「フェットエスポアール」が開催されます

日 時 10月25日(土)、26日(日)

10時～15時

場 所 エスポアール全館

ナルクの参加

① 「はなみずき合唱団」の出場

25日(土) 11:20～多目的ホール

② 屋台にて、「手作り品」と「遊休品」の販売

25日、26日の両日 10時～15時

大勢の皆さんのご参加お待ちしております!

新入会員紹介

長田 智津子 さん

寝屋川市日之出町

今後のご活躍を期待します

2025年 8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
提 供 活 動	預託点数利用	10	7
	預託点数なし会員利用	0	0
	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	16	4
	ネーム付け	11	4
	傾聴	0	0
	麻雀	0	0
	俳画	0	0
	特別行事	0	0
	輝きのまち池田	12	6
	GH ここから高宮	0	0
	GH ここから木田元宮	1	1
	レストランサービスなな	0	0
講師 等		0	0
コーディネイト		0	0
事務局当番		30	18
会報編集・会計・会員管理		12	12
合 計		96	56

※ 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)	0	0
ねやがわ成美の森こども園	0	0
公園清掃等	2	2
会報 (製本・配布)	28	10
事務作業・他	12	4
手作りクラブ	25	5
イベント	0	0
合 計	67	21

※ 時間預託利用明細

活 動 内 容		時 間	利用者	活動者
8/1	パソコンの調整	1	1	1
8/20	食事会	6	1	3
8/27	散歩、食事	3	1	3
合 計		10	3	7

訃報のお知らせ

茶円 多賀子 さん

謹んでご冥福をお祈りいたします

第1回 北河内地区連絡協議会の開催

今泉三千代

9月17日に今年度第1回の連絡協議会を開催しました。今回は寝屋川拠点が担当し、エスポアールにて実施しました。本部からは田中専務理事、枚方拠点、交野拠点からは代表と事務局長が出席され、当拠点は運営委員全員が出席しました。

北河内地区では4月に四条畷拠点が閉鎖され、とても残念なことでした。近年、拠点を維持していくについて



様々な課題も生じています。この連絡会議において情報交流をし、お互いの活動を参考にし合って拠点の発展に繋げていきたいと願っています。

今年度本部総会で承認された「ナルク発展5か年計画」に関する情報について田中専務理事から説明がありました。6つのテーマについて分科会を担当する委員を中心にこれから検討が始まり、全国の拠点が同じ方向に向かって進んでいきます。



随 想

《 入院してわかる患者の勘違い 》 柳生 守義

本年1月末に脳梗塞により入院をした。きっかけの脳梗塞は悪いものでは無く入院後リハビリをすることで歩けるようになってきた。早く退院出来るのではと、期待をするようになった。

歩行訓練は順調に進み病院内での歩行は楽にできるようになった。ここで勘違いをしたのは病院内での歩行で一般の市道を現在の歩きで十分こなせると思った事である。必要なのは一般の市道に於いて自由に歩けないと歩行訓練は終わりにはならない。当たり前のことだが日常生活で普通にできないのが病人で有る事を再認識しその為にリハビリが

あると思う。

自分の考えでリハビリの進捗を見て退院時期を決められると判断をしていたので、退院後の姿が見えてこなかった。この時点で病院関係者ともっと話し合い方向を決めるべきであった。

今更ながらの反省を生かし今後の道を開いていけるよう、周りの方々のご意見を聞かせて頂く中で、これからできる最善の方向を見つけていきたい。

毎日がリハビリであると、考え直し目標を普段通りの歩行が出来る事と定めて行動していきたい。

合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

10月25日(土)に出場が決まった「フェットエスポ
アール」の舞台も近づいてきました。

最後の仕上げを頑張りましょう。

練習日：ソーラン節、琵琶湖周航の歌、
心の歌、おおスザンナ、小さな空 他

練習日	時間	場所
10月 3日(金)	10:00～11:30	清水町公民館
10月17日(金)	13:30～15:00	清水町公民館
11月 7日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第1音楽室

時間預託活動

項 目	活動日	活動時間	9月活動者	担当者
会 員 助 け 合 い	9月18日(木)	13:30～15:30	今泉、後藤、竹村、田	後藤 和代 829-5436
	9月22日(月)	13:00～14:00	今泉、石川、後藤、竹村	
会 報 編 集	毎月20日～月末	随 時	今泉(三)、大谷、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

奉仕活動

項目	活動予定日	活動時間	9月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	10月11日(土)	14時20分 ～15時30分	石川、清水、平田、萩中	平田 幸子 826-0826
ねやがわくこの木 保育園			無し	
公 園 清 掃	10月10日(金) 10月24日(金)	9時～10時	池田、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	11月5日(水)	13時30分～	石川、大谷、河田、杉村、中村 萩中、船曳、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	9月活動者	
9月18日(木)	13:30～15:30	庭木の剪定	今泉、後藤、竹村、田	河田 初代 822-8981
9月22日(月)	13:00～14:00	庭園の草引き	今泉、石川、後藤、竹村	

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	活動予定日	活動時間	活動予定者	担当者
お 茶 会 ク ラ ブ	お休みです			今泉三千代
植 物 管 理	月曜、火曜 木曜、土曜	9:00~11:00	後藤、竹村、篠田、西尾	後藤 和代
編 み 物 ク ラ ブ	10月10日(金) 10月17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	活動日予定日	活動時間	活動予定者	担当者
秋祭りお手伝い	10月 1日(水)	9:00~15:00	今泉、大谷、河田、後藤	後藤 和代
秋祭りお手伝い	10月 2日(木)	13:00~15:00	石川、田、中村、船曳	
麻 雀	10月21日(火)	13:00~15:00	田、西尾	

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・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	活動予定日	活動予定者	活動内容	担当者
こ こ か ら 高 宮	都合により中止		ハンドケア 話し相手	河田 初代
ここから木田元宮	10月16日(木)	石川、吉延	ハンドケア 話し相手	吉延 いせ香

「麻雀」のゲームが高齢者や女性の皆さんに好評であちこちで盛んに行われています。脳の活性化による認知機能の向上や、仲間との交流による孤独感の軽減、また手先を使うことで器用さを保つなど、「麻雀」の効能があるようです。

「かづきの会」の麻雀サークルも人気があり、遊び方を全く知らなくてもお互いに教えあって段々と上達し、ゲームを楽しめる人が増えてきました。

最近、支援を行っている福祉施設から、利用者さんと一緒に「麻雀」をしてほしい、との依頼が来ましたので、早速、サークルメンバー2名が月に1回、訪問すること



になり、活動が始まりました。

利用者さんは楽しみに待ってくださいます。

いつまでもお元気で過ごしていただけるようお手伝いが出来れば幸いです。

サークル活動

10 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	10	27(月)	13:00～ 会費400円 事務所2階	今泉 827-6234
スマホ相談	10	お休みです		今泉(浩) 827-6234
ウクレレ	10	毎週土曜日	9時～12時 (25日なし) エスポアール音楽室	平嶺 829-9058
ギター「レント」	10	14(火)28(火)	10時半～ 事務所2階	今泉 827-6234
ハーモニカ	10	お休みです		後藤 829-5436
カラオケ (懐メロうたい隊)	10	15(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	10	22(水)	アクリル画に挑戦です 10時～ 事務所2階	
グラウンド・ゴルフ	10	お休みです	次回は来年1月末を予定	池田 827-0894
卓球	10	5(日)12(日)	9時～11時 西北コミセン	中井 090-6244-1318
フラダンス	10	3(金)17(金)	15時～ 清水町公民館	岩下 823-9006
早朝ウォーキング	10	毎週日曜日	午前 6時半～ 寝屋川市駅集合	石川 824-5225
麻雀	初級者	10 9(木)23(木)	13時～16時 事務所2階	中辻 090-6671-6732
	初級者 経験者	10 10(金)24(金)	13時～16時 事務所2階	

《 ※ 将棋サークルは休止します 》

かづき手作りクラブ



日時 10月 8日 (水) 9時30分～ 事務所

次の手作り作品展示販売は、10月25日、26日に開催される「フェットエスポール」です。
冬にも愛用されるベストを作っています。多くの方々に喜んでいただけると期待しています。
(9月活動者 : 後藤、京田、竹村、石川、今泉)

助け合い活動

《 植木の剪定 》

暑い夏、庭木はどんどん成長します。それぞれの樹木がまるで競争しているように上へ上へと伸び枝葉を広げています。

Mさん宅は、今まではご主人が剪定をされていたようですが、高齢となられたため、ナルクでお手伝いをするようになりました。一度下見をさせていただき、様子がわかりまし

たので道具を準備して作業に取り掛かりました。

不要と思われる枝を切り落としたり、短くしたり、また雑草を取り除いたり約2時間の作業で庭

はすっかり明るくなりました。

ご希望に添えることができたかどうか心配ではありますが、女性4人で頑張りました。
(今泉三千代)

《9月号解答》 ヤマガタ、フクシマ、サイタマ、カナガワ、ヤマナシ、イシカワ、トヤマ、フクイ、シガ、オオサカ、ワカヤマ、オカヤマ、カガワ、トクシマ、オオイタ、フクオカ、サガ、ナガサキ、オキナワ (19県)



剪定作業中



ビニール袋が15個

絵たより(俳画)講座

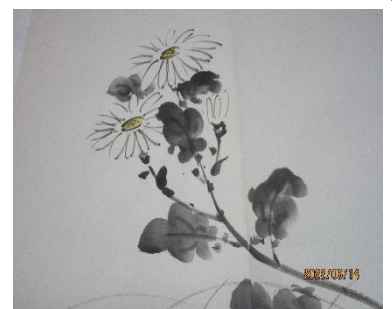
待ち焦がれた季節の到来です。

秋の草花も咲きだしました。爽やかな気分で絵便りを描きたいと思います。

日時 10月18日(土) 13時～ 事務所2階

持ち物 顔彩・筆・筆洗・半紙

担当 今泉三千代



当 番 一 覧 表

10月

11月

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

【編集後記】

初秋のすがすがしい季節とはいかないが、真夏の暑さから解放され気持ちの良い気候を感じる数日が続いている。この様に感じて何日かを過ごしていると、「これを清々しいというのではない。まだこれから異常気象が戻る」等と、わが妻はいっぱしの気象予報士気取りである。

昔は季節に応じて四季を楽しんだものである

がここのところ数年は、特にひどく四季とは何だったか考えながらの毎日である。

少し昔は「紅葉を見に行こう」、「冬の景色を飛騨高山で楽しもう」などと四季を感じる機会があったが、今では夏が長く気候の良い時季を感じられない。

このような環境になってきたが、これに負けずに楽しみ方を見つけて行こう。(もっちゃん)