

〈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.339 2025年11月
会員数624 (男221 女403 世帯455)
※9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>



ナルクに入会活動して22年

山田 徹 (1地区)

私は本年90歳。68歳でナルクに入会して22年になりました。

23歳で金融機関に勤め60歳で定年、その後近鉄の関連会社に再就職し68歳で退社しました。

当時は元気で何もせずに家にいるのもつらく、家内に相談したところ、家内は3年ほど前にナルクに入会しており、ナルクは何をするのか聞けば、ボランティアの団体で色々の活動を聞き入会。

直ちに出来るものとして月2回、楠葉の中央公園より駅前までの清掃があると聞き参加しました。

それから地区会の参加時にW氏に誘われて運営委員となり、数々の活動をするようになりました。副代表2年、代表代理2年、監査10年、1地区世話人代表13年。

また、クリーンアダプトリーダー15年、防犯パトロール及び送迎を84歳まで、会報の手配り、ふれあい散策クラブ「カワセミ」リーダー16年等。

その他、ひらかた防災学校に8年、NPOひらかた市民活動支援センター理事6年などの活動に携わって来ました。

金融機関に勤務している時は同期のライバルは60人程をおり仕事一途で友人もなく又出来なかったのですが、ナルクに入会して多くの方々とお付き合いし、友人や知り合いができ、新たな知識と体験と活動を得た充実した22年が過ごせましたことは、大きな喜びと満足を感じています。

中途半端が嫌いな私にとって大いに活動が出来たことはナルクに入会して本当に良かったと感謝しています。ナルクを通じて私にとっては「素晴らしい人生」を送れたと思っています。

IT IS A WONDERFUL LIFE.



◇青パト活動スタート！

中谷 明美（10 地区）

退職して時間に余裕ができ、健康マージャンをやりたいと思っている時にお知り合いになった方からナルクを紹介していただき昨年5月に入会しました。

会報などでボランティア活動を広く展開されていることを知り、私も何かできることを考えた時、毎日車の運転はしていることと以前の仕事で青パトの経験があったのでこれなら私もできるかもしれないと思い志願しました。

まずは枚方警察の方から青パト活動の概要と注意点などの講習を受け、受講証が届いた今年6月からスタートしました。

私の居住地の10地区は広いのでどういうコースで回るのがいいか考えながら走っていると予定の1時間をはるかに超えてしまいました。

まあ最初だからと装備を片付けようとするのでパトロールランプの接続ジャックが抜けません。車のディーラーさんに駆け込み抜いてもらいました。

ランプが悪かったのかと別のランプに交換してもらいましたが、また同じことが。

あわてて青パト担当のYさんにSOSをして直していただきやっとうまく抜き差しできるようにになりました。

そして3回目は突然の豪雨で前が見えないくらいでパトロールどころではなくなりました。

夏休みに入り、酷暑で子どもたちの姿を見ることが少ない状況でした。

そんなこんなで私の青パト活動は大丈夫かな～とちょっと心配になるようなスタートでしたが、ランプをクルクルさせて回るだけでも犯罪の抑止力になって少しはお役に立てるでしょうか。

今後、パトロール中に何か起こるかもしれないし不安もなくはないですが月に2回～3回を目標にがんばっていきたいと思います。



◇マジックは脳トレです

近藤 秀子（7 地区）

不器用な私が70の手習いと始めたマジックも9年になります。

今、練習しているのはサムチップ・紅白シルク・3本ロープ。これって確か7.8年も前に挑戦した演目なのに未だに四苦八苦しています。

教わったことが翌日にはすっかり忘れているという熟女を相手に、繰り返し、繰り返し根気よくご指導して下さいる先生のお陰で、投げ出すことなく続けることが出来ています。

8月にお招き頂いた自治会の地蔵盆夏祭りに9名で参加しました。（写真右）

演技が始まり子供たちの黄色い声が弾けると演者と観客の間で軽口が飛び交い始めます。私たちの緊張が解ける瞬間でもあるのです。

割れそうで割れないゴム風船、ハンカチか

ら花が次々現われた、いつの間に繋がった5色のロープ。「ええっなんで、なんで！」

子供たちにとっては、ふ・し・ぎの連続です。そんな反応が嬉しく私たちのやる気につながります。

繰り返しのマジックの反復練習はまさに私たちの脳トレです。やっぱりやめられない！11月にはご褒美の一泊研修が待っています。



秋のイベント「オータムフェスタ2025」開催！

事務局長 岡本 年昭

恒例の秋のイベント「オータムフェスタ2025」が10月15日（水）に枚方市総合文化芸術センター別館（旧メセナ会館）で開催されました。

今年は“みんなで楽しく 広げよう仲間の輪!!”というコンセプトのもとに企画されましたが、当日は天候もさわやかな秋晴れに恵まれ、ご来賓9名（本部3名、交野拠点3名、寝屋川拠点3名）を含め170名の参加がありました。

辻代表の挨拶、ご来賓の紹介、そして来賓を代表してナルク本部西村順子副会長のご挨拶をいただいた後、パフォーマンスとして大正琴、腹話術、銭太鼓、津軽三味線、ゴスペル等のバラティに富んだ演目で楽しい時間を過ごすことができました。続いての昼食懇親会では久しぶりの仲間との出会いで地区の枠を越えて歓談されている姿が印象的でした。

最後に盆おどりや、豪華な景品や会員有志の方の提供による賞品が当たる抽選会で大いに盛り上がり、当選番号が発表される度に歓声が上がるその元気さは今後の「天の川クラブ」の活性化にも繋がり、盛況のうちに終了しました。

全体を通じて、会員の皆さんの秋の良き思い出と一体感が深まり、大変有意義で楽しい1日になりました。



辻代表



西村本部副会長



会場風景



大正琴



腹話術



銭太鼓



津軽三味線



ゴスペル



盆踊り・会食風景

2025年第1回北河内地区連絡協議会

事務局長 岡本 年昭

北河内地区連絡協議会が寝屋川拠点の幹事役で9月17日（水）に開催されました。ナルク本部から田中専務理事、そして当該の3拠点（枚方、寝屋川、交野）より計16名が出席され、枚方からは辻代表、岡本事務局長の2名が出席しました。

冒頭、田中専務理事よりナルク本部野中会長の今後目指すべき目標実現に向けての「ナルク発展5か年計画」推進に思いを込めた日常の熱い活動を中心にした紹介がありました。

また今後のナルク活動推進に大きな期待と責任、そしてそれぞれの拠点がより連携を深め、共通の認識として地区連絡協議会を通じての一体感を持つことの重要性を感じました。

続いて各拠点から、会員数が減少傾向にあり会員増強について取り組みを強化されている状況や会員の高齢化による活動者の減少、更には収支面からの拠点運営の課題等が報告されました。

今回の地区連絡協議会を通じて、各拠点の課題や具体的な取り組み等について情報の共有化を図れたこと、更には本部の「発展5か年計画推進委員会」の検討状況等の情報共有化について要望事項として提案できたことは大変有難く有意義な1日となりました。



◇3地区会報告

☆日 時 : 9月16日（火）
10:00～12:30

☆場 所 : 枚方生涯学習交流センター

☆参加者 : 24名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 岡本事務局長
- ・終活について 講師 蜂谷会員
- ・エンディングノート7冊販売
- ・会食 懇談会



99歳で元気な永盛会員

会員研修 シニアメイク「健康長寿な人生」

日 時：2025年12月11日（木）午後1時30分～3時30分
 場 所：ラポールひらかた4階大研修室 （受付開始1時15分）
 講 師：エステティシャン 佐藤 智恵美先生 清水 恵己先生
 定 員：70名（男性も歓迎）
 締 切：12月5日（金）
 申込先：ナルク「天の川クラブ」事務所 TEL 846-3975
 会員研修担当 西川 昌子

サプリ村野NPOフェスタ

日 時：2025年12月7日（日）午前10時～午後3時
 場 所：サプリ村野
 ※ナルク「天の川クラブ」はハンドマッサージとクリスマス歌体操
 で参加します。
 公報渉外担当 向井 範雄

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2025年09月実績 ◇

合計 364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	193 65名	相川 京子 稲寄 則子 遠藤 智多子 河合 ハツノ 櫛部 瑞恵 澤田 年江 田中 美登里 富平 恵理子 野口 聖子 東田 幸子 本多 澄子 向井 明美 山崎 コトエ	東 好秋 上田 榮子 岡村 きよみ 河上 祐子 楠本 和美 下家 真由美 中馬 妙子 中嶋 庸子 蜂谷 照美 人見 眞佐子 前野 みよ子 向井 範雄 山田 倫子	荒木 裕子 上田 和明 岡本 妙子 川元 大生 倉本 幸子 下村 和子 角山 正男 西川 昌子 浜田 佳代子 藤崎 尚子 正岡 哲也 森脇 富美江 山本 典子	池田 勝代 内村 幹代 奥嶋 寛司 川元 美智子 合田 賢一 平 里美 徳丸 洋子 西邨 幸子 林 あけみ 藤原 榮子 松葉井 昌代 門口 よしみ 吉崎 富美子	一宮 順世 江崎 光子 押江 一恵 久我 千穂 齊藤 緑 田岡 治子 戸出 美穂子 西村 沢子 林 輝子 堀田 智美 松本 幸子 山口 祐右子 吉田 千恵子
2	送迎	56 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	5 4名	川元 大生	近藤 秀子	角山 正男	西川 昌子	
9	事務所当番 事務所業務	110 28名	青笹 アツ子 梅田 壽雄 國吉 芳江 竹内 照恵 仁波 正之 三宅 順子	池上 愛子 岡村 きよみ 古布 啓治 土江 幸子 橋本 政喜 向井 範雄	岩井 美栄子 岡本 年昭 酒井 信弘 東平 守弘 濱田 一美 矢野 紀之	上田 卓是 亀田 美穂子 塩川 暁代 富平 恵理子 牧野 宏治	内村 幹代 神崎 富貴子 柴野 光子 中川 正治 三塩 美津江

◇ 奉仕活動 2025年09月実績 ◇

合計 541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	40 13名	相川 京子 上西 宏矩 下野 公子	青笹 アツ子 上西 由美子 谷井 洋子	一宮 順世 楠本 和美 吉崎 富美子	上田 和明 澤田 年江	上田 卓是 下家 真由美
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	89 13名	東 好秋 久我 千穂 森本 賢二	上田 和明 古布 啓治 吉田 一雄	上田 卓是 小森 千賀子 四角 利和	遠藤 保江 堀田 智美	川元 美智子 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	42 29名	東 好秋 遠藤 智多子 河上 勲 佐々木 章子 富平 信行 浜田 佳代子	稲寄 則子 大音 正明 國吉 芳江 平 里美 中村 久二子 人見 眞佐子	上田 卓是 岡村 きよみ 古布 啓治 高木 永子 西川 昌子 松葉井 昌代	上延 淳子 影山 信子 近藤 輝男 角山 正男 野口 聖子 山口 祐右子	浦口 紀子 加納 勝子 近藤 秀子 東平 守弘 濱田 一美
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	22 12名	青笹 アツ子 中馬 妙子 吉田 佐知子	梅岡 昌美 蜂谷 照美 四角 利和	川元 大生 蜂谷 直孝	木村 幸弘 古武 由紀子	谷脇 文江 吉田 一雄
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	348 120名	青木 ヤス子 一宮 順世 植木 美恵子 梅田 壽雄 大谷 和代 岡本 年昭 亀田 美穂子 川畑 美恵子 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 柴野 光子 新堂 美恵子 谷脇 文江 東平 守弘 仲田 ミチエ 西平 幸恵 蜂谷 照美 平野 賀世 放示 弘子 三塩 美津江 門口 よしみ 山田 倫子 横田 由美子	明智 千佳 伊藤 伸枝 上田 和明 浦口 紀子 岡村 きよみ 奥野 忠子 河合 ハツノ 川元 大生 楠本 和美 小林 久美子 酒井 信弘 清水 喜久子 平 里美 辻 洋子 徳丸 洋子 中野 英子 西村 沢子 濱田 一美 廣田 靖子 槇岡 博史 三津 輝雄 山口 祐右子 山本 悦子 横山 みゆき	東 好秋 稲寄 則子 上西 宏矩 遠藤 智多子 岡村 光子 押江 一恵 河上 勲 川元 美智子 熊岡 浪恵 古布 啓治 酒井 靖子 下家 真由美 高橋 保 津田 良造 富平 恵理子 西尾 千鶴子 仁波 正之 浜田 佳代子 福山 佐和子 牧野 栄子 三宅 順子 山下 徳子 山本 典子 吉岡 佐奈枝	荒木 裕子 井上 行弘 宇仁 義明 大井 ひろみ 岡本 俊治 笠井 くみ子 川上 一富實 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐野 友保 下村 和夫 高橋 浩子 角山 正男 中川 正治 西川 和恵 野口 聖子 林 輝子 藤崎 尚子 松永 久美子 宮本 琴江 山下 睦雄 山本 美枝子 四角 利和	井口 保子 岩井 美栄子 梅岡 昌美 大地 祐子 岡本 妙子 葛城 善樹 川田 美津枝 木村 幸弘 合田 賢一 近藤 秀子 澤田 年江 下村 和子 田中 美登里 藤後 富美子 中嶋 庸子 西川 昌子 波多野 美智子 人見 眞佐子 古武 由紀子 松本 輝夫 向井 範雄 山田 徹 行元 東洋 和田 亮吉

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
ファミリーポートひらかた サンボエムひらかた
枚方ガーデンテラス

10月の同好会活動内容(183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	5、19日 「人をほめる」ロールプレイングと、秋の紅葉狩りに行くプランなどについて話しました。	12月7、21日 ふれあいルーム
カラオケ 13名	7、21日 演歌の詞に漢字を学ぶ その1「棉」「綿」両方ワタと読む。「棉」は植物のワタ、「綿」は繊維のワタ。「棉の花」石川さゆり その2「忍」とは「心に刃（ヤイバ）を乗せる」耐える・こらえる	12月2、16日 カラオケ「エミ」
組みひも 12名	20日 やっと涼しくなり、足取りよくたくさん集まりました。 組みひもも新色（秋色）が増え、より一層アイデアが出ました。	12月15日 ふれあいルーム
オカリナ 3名	5日 手のひらを太陽に アンパンマンのマーチ ジュピター モルダウを練習しました。	2日 ふれあいルーム
野菊の会 10名	28日 お茶会に参加のための練習をしました。	ふれあいルーム
マジック 16名	3、17日 「ハンカチから花」を練習。	12月5、19日 ふれあいルーム
絵手紙 8名	27日 秋の季節を感じる花、果物を持ち寄り描きました。	12月22日 ふれあいルーム
ウクレレ 15名	13、24日 いつも何度でも アンパンマンのマーチ よこはまたそ がれ 旅人よ 500マイル 真珠貝の歌	12月8、26日 ふれあいルーム
健康麻雀 23名	11、25日 秋らしい季節になりクーラーなしの中、楽しく麻雀を しました。みんな段々うまくなり大三元ができました。	12月13、27日 ふれあいルーム
卓球 18名	4、11、18日 11月の例会は8、15、22日の3日です。	12月6、20日 サプリ村野
ウォーキング 名	10月例会は雨天中止でした。 11月例会は10月に雨天中止となった京都の大文字山に行きます。	12月11日
カワセミ 名	休会中	
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 16名	20日 82回合同コンペを4組で開催。他拠点の方と交流できて楽し かったとの意見。来年も開催できることを願っています。	4月20日 牧野カントリークラブ
盆踊り 11名	14日 秋のイベントにそなえての練習をしました。	
健康体操 22名	21、28日 急に寒くなり、身体も縮みそれを健康体操でほぐし 楽になります。	12月2、16、23 ラポールひらかた

包丁研ぎの予告

12月16日（火）包丁研ぎを事務局にて行います。

刃こぼれ（欠け）した包丁は12月12日（金）12時までにご持参ください。

ハウスヘルパー リーダー：東 好秋

◇「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
伊賀 節子	枚方市池之宮(4)	浦 美和子	枚方市香里ヶ丘(6)
久米 純子	枚方市東中振(7)		

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
すこやか広場さようぶん	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

11月 16日以降掲載

25日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4FMR1・2
25日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4FMR1・2

12月

1日(火)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
8日(木)	運営委員会	13時30分～	ラポ4FMR1・2
26日(金)	事務所納め		

※年末年始休日12月27日(土)～1月4日(日)

(注：ふれあいルーム：ふれあいルーム「天の川」、ラポ：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

10月度運営委員会は10月14日(火)に、運営委員24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9月度の時間預託活動報告・奉仕活動報告・8月の入退会者報告
- ◆2025年9月度収支報告
- ◆秋のイベント準備状況最終報告
- ◆第1回ひとり暮らし支援活動検討委員会(仮称)の検討内容について
- ◆北河内地区連絡協議会の報告
- ◆9月度コーディネーター会の報告
- ◆地区会の実施案内について