

かづき

第366号 2025年 11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/>



ナルク寝屋川かづきの会の男性会員の活動を期待する

会計担当 今泉 浩



毎月ボランティア活動の内容を集計しています。預託活動・奉仕活動があり、それぞれの活動者氏名・活動時間・活動内容をパソコンに入力します。

活動時間が点数に換算されて、かづきの会の会員別台帳が更新されます。その結果、毎年の総会時に議案書に添付されて、本人に報告されます。ナルク本部にはかづきの会全体の内容を報告しています。

さて、かづきの会の活動の実態はどうかと言いま

すと、活動明細に記入されている活動者の氏名99パーセントは女性会員のお名前です。

介護事業所での活動、公園清掃、保育園の活動、児童の通学見守り、手作り品のバザー活動、会報づくり、会報配布、市民会館やエスポアールで開催されるボランティア団体交流活動、等々のすべてが女性会員が中心となって活動しています。「彼女達に足を向けて寝られません」

ナルク活動とは？寝屋川拠点の場合
【Neyagawa Active Lady's Club】では？？
男性会員の皆様ご奮闘の程よろしく願います。

お知らせ

1. 「ふれあいフェスタ＝文化・芸術」が開催されます

日 時 11月8日(土) 10:00～15:00

場 所 寝屋川市立市民会館 小ホール

今月の「ふれあいフェスタ」は、文化・芸術に関する活動がテーマです。「ステージ部門」と、「展示部門」に分かれて発表がありますので、ぜひご覧ください。

ナルクの参加は

8日(土)、11時50分から市民会館小ホールにてウクレレサークル「チェリーズ」が出演します。

1. 11月度運営委員会

11月10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3回目は「申、酉、戌、亥」の干支の皆さんです。少し先になりますが是非ご参加ください。

日時 2月2日(月) 12時～ 「がんこ店」

会費 1,000円

申し込み〆切……1月20日 事務局まで

2025年 9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	0	0
	預託点数なし会員利用	4	4
	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	11	3
	ネーム付け	5	3
	傾聴	4	2
	麻雀	4	2
	買い物付き添い	4	2
	特別行事(ウクレレ演奏)	6	6
	輝きのまち池田	16	8
	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
	講師 等	0	0
	コーディネイト	0	0
	事務所当番	34	16
	会報編集・会計・会員管理	13	13
	合 計	107	65

※ 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	4	4
公園清掃等	5	5
会報 (製本・配布)	36	13
事務作業・他	12	4
手作りクラブ	30	5
イベント	0	0
合 計	90	32

※ 時間預託利用明細

活 動 内 容		時 間	利用者	活動者
9/22	庭の手入れ	4	1	4
合 計		4	1	4

訃報のお知らせ

川井 紀美代 さん

謹んでご冥福をお祈りいたします

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いいたします。

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

《 施設訪問 》

大谷 稔子

10月1日、酷暑が過ぎてやっと秋の気配を感じる日、施設のフロアで秋祭りが催され、お手伝いに行ってきました。模擬ながら趣向を凝らした ボーリング、テニス、射的、ゴルフ、4ヶ所の設定ポイントをひと回りです。私達も職員さん達と共に声かけ励まし、出来たら手をたたきするうちに、眠ったままの方に反応が出てきたり、乗り気でなかった方に少しづつ



つ笑みがこぼれる..その様子が嬉しくて、いつの間にか皆さんと立場を超えて、楽しみました。

最後はお待ちかね職員さんが作られる綿菓子です。懐かしく甘い香りがフロアーいっばいに広がりました。



誕生日お祝いサロン

岡部 悦子

少しだけ涼しくなった中秋の名月の日、正午から「がんこ寝屋川店」で親睦会が開かれました。

参加資格は、かづきの会の「子丑寅卯生まれの人」です。

総勢17名が一堂に集まり豪華なランチを頂きました。

私は5年ぶりのイベント参加でした。再会した友たちの相変わらずに元気な様子がとてもうれしく、活動していた当時にタイムスリップしてしまいました。あちこちで、話に花が咲いて会場が賑わう中、今泉代表の「今日集まった人の干支の性格は、どんな特徴？」



と言う質問に、皆、答えを真剣に考えました。

私は、今日の参加者に限ってかもしれませんが、今日を大切にして暮らせている人かなと秘かに思いました。あっという間の2時間でしたが、このような楽しい企画をして下さった運営委員の方々に心よりの感謝を申し上げます。

合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

エスポアール祭りでのステージ発表も無事に終わり、一息ついていきます。お腹から大きな声を出して歌うのは、健康にとっても良いことで、楽しみながらのコーラスは一挙両得です。皆さん、ぜひ一緒に歌いましょう！

曲名：ソーラン節、琵琶湖周航の歌、
心の歌、お江戸日本橋、小さな空 他

練習日	時間	場所
11月 7日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第1音楽室
11月21日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第1音楽室
12月 5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	10月活動者	担当者
会 員 助 け 合 い	10月18日(土)	13:30～15:30	今泉、石川、後藤、田	後藤 和代 829-5436
	10月20日(月)	13:00～14:00	後藤	
	10月21日(火)	9:00～11:00	今泉、後藤	
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	10月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	11月13日(木)	10時～11時	清水、平田、船曳、和田	平田 幸子 826-0826
ねやがわこの木 保育園			無し	
公 園 清 掃	11月14日(金) 11月28日(金)	9時～10時	池田、清水、中村、萩中、平田 和田	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	12月5日(金)	13時30分～	石川、河田、杉村、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	10月活動者	河田 初代 822-8981
10月18日(土)	13:30～15:30	庭木の剪定	今泉、石川、後藤、田	
10月21日(火)	9:00～11:00	庭木の剪定	今泉、後藤	

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	11月19日(水)	13:00~15:00	石川、船曳、松村	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	後藤 和代
編 み 物 ク ラ ブ	11月14日(金) 11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	活動日予定日	活動時間	活動予定者	担当者
麻 雀	11月18日(火)	13:00~15:00	田、西尾	後藤 和代
傾 聴	11月25日(火)	10:00~12:00	大谷、河田	

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	11月13日(木)	石川、吉延	ハンドケア 話し相手	吉延いせ香

ナルク3拠点合同ゴルフコンペに参加して

平嶺 勝義

年に一度のナルク3拠点(寝屋川市・枚方市・交野市)のゴルフコンペが10月20日絶好のゴルフ日和に枚方市の牧野パークゴルフ場で開催されました。

寝屋川拠点から、今泉浩さん、今泉三千代さん、平嶺勝義と3人が参加いたしました。参加するにあたっては、3人ワン、ツウ、スリーフィニッシュしようと誓い合いましたが残念ながら目標を達成することができませんでした。

昔はゴルフ愛好者も多く、寝屋川拠点単独でゴルフコンペを実施していた時期もありましたが、高齢化が進み参加者も減少しているのが現状です。

また、当日はゴルフを楽しむ事もさることながら、ゴルフを通じて他拠点の方々と意見交換やコミュニケーションが取れてよかったと思うと同時に、今



後も体調管理をしっかりとしながら参加出来たら喜ばしいと思います。

サークル活動

11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	11	お休みです	次回は来年1月を予定	今泉 827-6234
スマホ相談	11	27(木)	13時～ 事務所1階	今泉(浩) 827-6234
ウクレレ	11	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」	11	11(火)25(火)	10時半～ 事務所2階	今泉 827-6234
ハーモニカ	11	8(土)15(土) 23(日)	グループホーム訪問に向けて練習します 事務所2階	後藤 829-5436
カラオケ (懐メロうたい隊)	11	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	11	26(水)	10時～ アクリル画に挑戦 事務所2階	後藤 829-5436
グラウンド・ゴルフ	11	お休みです	次回は来年1月を予定	池田 827-0894
卓球	11	毎週日曜日	9時～11時 西北コミセン	中井 090-6244-1318
フラダンス	11	7(金)21(金)	15時～ エスポアール音楽室	岩下 823-9006
早朝ウォーキング	11	毎週日曜日	午前7時～ 寝屋川市駅集合	石川 824-5225
麻雀	初級者	11 13(木)27(木)	13時～16時 事務所2階	中辻 090-6671-6732
	初級者 経験者	11 14(金)28(金)	13時～16時 事務所2階	

かづき手作りクラブ

日時 11月 12日 (水) 9時30分～ 事務所

着物リメイクの手作り衣料はとても好評で、展示販売では多くの皆さんに購入いただき感謝しています。販売できるのも着物を提供いただいたお陰、そして、作成に携わる活動者の努力のお陰です。

(10月活動者 : 後藤、京田、竹村、石川)



文芸コーナー

短歌の部

八十歳の寄り添ひ

嘉手川宮子

八十歳に入りし互みの老害も

寄り添はれ添ひ家事分ち合ふ

週一度友と自宅に寄り添ひて

脳トレ麻雀の「いろは」に寄り添ふ

俳句の部

赤トンボいつまで遊んでいるのやら

久次力二

夜の秋や読みかけの本ひぎに取る

きぬ

川柳の部

好奇心老いの学びの起爆剤

山本捷美

懸命に生きた昭和がバネになる

料理レシピ



じゃがマーマー

(2~3人分)

作り方

- ① じゃがいもはゆで、サイコロの形に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ニンニクとしょうがのみじん切り、豆板醤を入れ、香りが出たら豚ひき肉を加え炒める。
- ③ 水、酒、しょうゆ、砂糖とじゃがいもを加え汁気がなくなるまで煮込み、青ネギの小口切り加えて出来上がり。

材料

豚ひき肉 150g
じゃがいも 4個
ニンニク 1片
しょうが 1片
青ネギ 適宜

調味料

・サラダ油 大2 ・酒 大1
・豆板醤 小1 ・しょうゆ 大1.5
・水 1/2カップ ・砂糖 少々

絵たより(俳画)講座

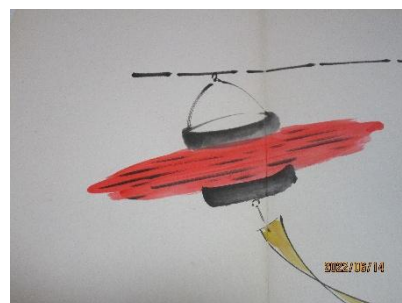
秋も深まってきました。

あと1か月もすれば慌ただしい年の瀬を迎えます。

年賀状の準備をそろそろ始めましょうか。

日時 11月29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

11月

12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	土			1	月	古賀	吉延
2	日			2	火	和田	
3	月	(祝日)	休み	3	水	平田	
4	火	平田		4	木	杉村	中井
5	水	船曳		5	金	大谷	
6	木	杉村	篠田	6	土		
7	金	大谷		7	日		
8	土			8	月	高橋	京田
9	日			9	火	池田	
10	月	(運営委員会)	京田	10	水	田	
11	火	田中(勝)		11	木	村上	甲林
12	水	田		12	金	今泉(浩)	
13	木	村上	甲林	13	土		
14	金	今泉(浩)		14	日		
15	土			15	月	(運営委員会・×マス会)	休み
16	日			16	火	吉延	
17	月	高橋	和田	17	水	平嶺	
18	火	岩下		18	木	下田	杉村
19	水	平嶺		19	金	駒口	
20	木	和田	杉村	20	土		
21	金	駒口		21	日		
22	土			22	月	船曳	平田
23	日			23	火	石川	
24	月	(祝日)	休み	24	水	篠田	
25	火	石川		25	木	中川	和田
26	水	禪定		26	金	(大掃除)	
27	木	中川	吉延	27	土		
28	金	田中(佳)		28	日		
29	土			29	月	(年末休み)	休み
30	日			30	火	(年末休み)	
31	月			31	水	(年末休み)	

【編集後記】

今の私は、外出時には交通機関か歩く手段しかない。自転車もやめた。(今年に入ってからまたころんだ、足先があがっていなかったからだ。)外出がこんなにも困難だとは思いませんでした。

まず、注意する事は足元を見て歩き、歩く側の側溝の確認をする。そして歩行側の横の路地、信号機、バス、車、バイク、自転車、そして歩行者等

の対面時と後ろからも注意することも大事。

ただ色々なものが目に入ると脳の刺激にもなるので、外に出て趣味や人と会うことを大切にしている。それが今の私には元気の源であり、生きがいでもある。

人と会うことが増えると、人間的にも明るくなれる。それを体験しながら、何時までも続くようにしたい。
(みこちゃん)