

〈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.340 2025年12月  
会員数623 (男220 女403世帯455)  
※10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>



### ハンドマッサージを通して

大谷 和代（2地区）

ナルク入会のキッカケは、主人のリタイア時、私自身は今まで生きてきて何か足りないものはないかと自問自答しボランティア活動が少ないとと思ったからです。

そこで役所や福祉関係を訪ねましたが、私の思っている団体がありませんでした。

そんな時、ほとんど毎日ナルクヘボランティアに出かけておられるご近所の方にお会いし、ナルクを知りました。「できることをできるときに」という素敵な言葉にも魅力を感じナルクに入会しました。

最初は2つの施設のお手伝いをし、一方の施設でハンドマッサージをしました。お風呂上りの方にハンドマッサージをしてあげると、とても優しい表情になられてこちらもほっこりした気持ちになったことを記憶しております。

そうこうしているうちに、コロナの流行でほとんどの奉仕活動は休止になりました。

ハンドマッサージの活動もなくなり忘れないかなと心配でしたが練習会などに参加して根気よく続けてまいりました。

手には素晴らしい力があります【手は与える癒す力を、手は感じる人の温もりを、手は

伝える一人ではないことを、手はつくる人の絆を】など本当に手に関する言葉は一杯あり私も少しでも近づけるように頑張ろうと考えております。

ハンドマッサージを通して社会的孤立や認知症などが少しでも減れば私自身も含めてうれしいことと思います。これからもできる限り練習会などを催し、少しでもお役に立ちたいと存じます。

ほそ～くなが～くハンドマッサージ活動を続けて皆様の癒しになれますように、どうぞよろしくお願ひ致します。

私も主人と二人ですのでお互いに癒しの心を忘れず仲良く暮らしていきたい思います。



ハンドマッサージ練習会

## ◇パソコンの迷惑メール

パソコンの迷惑メールで困っている方も多くおられると思います。迷惑メールとは受け取る人の意思に関わらず、一方的に送り付けられるメールのことです。

迷惑メールは放置せず、報告・解除・フィルタ設定を活用することで、受信トレイを快適に保てます。特にGmailの「購読管理機能」やOutlookの「ルール設定」や「共通のセキュリティ対策」は非常に効果的です。

「購読管理機能」はAIフィルターが99.9%以上の迷惑メールを自動ブロック受信箱内の購読メールを一括して管理できる機能です。この機能により、購読を解除したいメールを簡単に見つけて、まとめて管理することができます。

具体的には、送信者ごとに最近の数週間でどれほどメールを受け取ったかが表示され、ワンクリックで購読解除リクエストを送信できます。

## パソコン指導 CO 佐野 友保

「ルール設定」は、ルールを作成して自動処理する機能で、「設定」→「すべてのOutlook 設定を表示」→「メール」→「ルール」で設定します。

件名や送信者に応じて、自動でMicrosoftのAIが学習し、今後同様のメールを自動で迷惑メールフォルダへ振り分けてくれます。

### 「共通のセキュリティ対策」

- ・怪しいリンクや添付ファイルは開かない。
- ・2段階認証を有効に。
- ・メールアドレスをむやみに公開しない。

迷惑メールでお困りの方は、パソコングループがサポートに伺います。事務所にご連絡してください。



## ◇ゴルフ同好会（合同コンペ）に参加して

門口 文彦（1地区）

10月20日(月)猛暑もおさまった牧野ゴルフ場に16人の猛者(枚方10人、寝屋川、交野各3名)が集まり合同コンペが開催されました。

今回私は歴代合同コンペ優勝の交野拠点・中井さん、枚方拠点・増田さん、枚方コンペ春優勝の葛城さんと同組になり、足を引っ張らないように緊張しながらも和気あいあい楽しくプレーできました。

最終8、9番で大叩きし優勝は無理と思っていましたが、打ち上げパーティーで優勝を告げられNALC入会以来20年、コンペ初優

勝に感激いたしました。同伴の皆さんに感謝です。

相撲で例えるなら幕内下位常連の引退前力士がたまたま優勝した気持ちであります。

幹事さんのご努力により「天の川クラブ」のコンペも継続していますが、近年、会を牽引して頂いた諸先輩のリタイアにより参加人数が減少傾向にあります。

他クラブで腕を磨かれている方、昔腕を磨かれた方、ぜひ一度「天の川コンペ」に参画いただきゴルフコミュニケーションを楽しみませんか。次回は来年4月20日です。



## ◇赤い羽根共同募金」運動に参加して 高木 永子（3地区）

今年も恒例の「赤い羽根共同募金」運動が10月1日から始まりました。「助け合い」「思いやり」「幸せ」がシンボルのこの運動は全国で多くのボランティアに支えられていてナルクは今年も9名が参加しました。

私たちは、10月2日（木）14時に枚方市駅1階中央に集合し数人単位で3ヵ所に分かれ、大きな声で道行く人々にお願いをしました。

寄付 500円以上の人には羽根以外にバッ

ジやクリアファイルを渡しました。風船を貰って喜ぶ子供さんや皆さんとても良い笑顔で寄付してくださり有意義な2時間でした。

私は、募金に協力して頂いた皆さんのが未来への温かい希望に繋がりますようにと願いを込めて16時に終了しました。



筆者右

## ◇天野川クリーン＆ウォークが開催されました 野口聖子（4地区）

10月25日（土）、歩くには丁度いい気候のもと、企業、学校、自治体等多くの参加者と共に、「天の川クラブ」は56名で枚方警察側の堤防から鶴橋までの清掃をしました。

伏見市長や大阪府関係幹部の挨拶があり市も積極的に取り組んでいる行事だと感じ強くすると共に、21年の活動の年月にも思いを馳せました。クリーンな住みよい街になりますようにと願いながらの1時間でした。

「天の川クラブ」では月2回アドptriバーと言うボランティアでイズミヤ裏の左岸右岸の清掃をしています。たかがゴミされどゴミで時代を反映している事を実感します。

少し前はマスクの落し物や吸い殻も多々ありました、最近は少なくなりました。

時にはありがとうとかご苦労様とか通りがかりの方に声をかけて貰う事もあり励みになります。



### 「ひとり暮らしサポート委員会」発足

今年度は「天の川クラブ」会員の3割を占めるひとり暮らし会員の支援に取り組むことを大きな活動目標としており、9月から各地区から委員を選出して準備し、12月に正式に「ひとり暮らしサポート委員会」が発足しました。

ナルク活動を通じてひとり暮らし会員の日常生活に寄り添った支援に努めて行くことになりました。気軽に対象者が支援を受けられる体制づくりに努めて活動を進めて行きます。ナルクの仲間だからこそ出来るサポートを目指して行きます。

ナルク「天の川クラブ」代表 辻 洋子

## 2025年度 枚方市生活支援員養成研修を終えて

研修担当 近藤 秀子

11月6（木）・7日（金）の2日間、枚方市総合芸術文化センター別館で開催し、13名の方が受講されました。今回、開催2日前に、予定していた講師の方が緊急入院というアクシデントがありました。研修事業の人脈をたどり代替の講師にたどり着いた時は、受講者に迷惑をかけずに済むと安堵しました。その分、新講師には一夜で研修のレジュメを作成するという多大なご負担をお掛けして感謝しかありません。

受講者の中には長年福祉現場で働いていた方が3名いらっしゃいました。その内のお1人は最後のグループワークのスピーチで、一旦定年で退職したが、自分の体力に見合った活動を再び始めたいと思い受講したと話されました。頭の下がる思いをしました。

2000年4月に社会全体で高齢者を支えましょうと始まった介護保険制度、3年毎の改訂を重ねて今に至っています。急速的に進んだ高齢社会に介護の担い手不足というおおきな問題を伝えるニュースを耳にしますが、自分に出来ることで社会に向き合って下さる考え方、研修を経て、このような熱意をお持ちの方が後に続けて下さることを願っています。



## ◇9地区会報告

☆日 時：11月13日（木）  
10時30分～14時

☆場 所：東香里元町会館

☆参加者：24名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 角山副代表
- ・9地区2025年度の活動実績、今後の予定について
- ・講演：「骨密度測定及び骨粗鬆症の予防」について

講師：ヤサカ商事（株）エリア統括

マネージャー 植原康司様

- ・会食懇親 創作bingoゲーム 困りごと相談会他



## ◇5地区会報告

☆日 時：11月13日（木）11：30～13：40

☆場 所：割烹「藤」

☆参加者：22名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 辻 代表
- ・ナルク近況報告 和田 本部副会長
- ・懇親会（昼食&自己紹介）
- ・講演：自転車のリスクマネジメント  
講師 あいおい生命 宮本 威氏



## ◇4地区会報告

☆日 時：11月13日（木）11：20～13：20

☆場 所：木曽路

☆参加者：24名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告 近藤 副代表
- ・講演：終活について 講師 蜂谷会員
- ・会食 懇談会



## 預託活動・奉仕活動内容の報告

## ◇ 時間預託活動2025年10月実績 ◇

合計 373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	189 70名	相川 京子 一宮 順世 上西 由美子 奥嶋 寛司 久我 千穂 合田 賢一 佐野 友保 平 里美 戸出 美穂子 西村 沢子 藤本 秀子 松本 幸子 門口 よしみ 山本 典子	東 好秋 稻寄 則子 内村 幹代 押江 一恵 櫛部 瑞恵 古布 啓治 澤田 年江 田岡 治子 富平 恵理子 野口 聖子 堀田 智美 三塙 美津江 山口 祐右子 横山 みゆき	荒木 裕子 岩坪 千寿子 梅田 晴子 河合 ハツノ 楠本 和美 近藤 輝男 柴野 光子 高橋 浩子 西尾 千鶴子 東田 幸子 堀田 和子 向井 明美 山崎 コト卫 吉崎 富美子	池田 勝代 上田 榮子 遠藤 智多子 河上 祐子 國吉 芳江 齊藤 緑 下家 真由美 田中 美登里 西川 昌子 人見 真佐子 前野 みよ子 向井 篤雄 山田 倫子 綿谷 由利子	石西 正子 上田 和明 岡本 妙子 川元 美智子 倉本 幸子 酒田 昌子 下村 和子 角山 正男 西邨 幸子 藤崎 尚子 正岡 哲也 森脇 富美江 山本 悅子 和田 亮吉
2	送迎	52 6名	池田 美智子 広野 信子	大久保 講造	川元 大生	西川 昌子	林 あけみ
8	コーディネート	6 5名	大久保 講造	川元 大生	近藤 輝男	近藤 秀子	角山 正男
9	事務所当番 事務所業務	126 31名	青笹 アツ子 梅田 壽雄 久世 裕子 柴野 光子 東平 守弘 濱田 一美 向井 篤雄	池上 愛子 岡村 きよみ 國吉 芳江 下村 和子 富平 恵理子 本多 澄子	岩井 美栄子 岡本 年昭 古布 啓治 新明 久美子 中川 正治 牧野 宏治	上田 卓是 龜田 美穂子 酒井 信弘 竹内 照恵 中西 昌枝 三塙 美津江	内村 幹代 神崎 富貴子 塩川 晓代 土江 幸子 仁波 正之 三宅 順子

## ◇ 奉仕活動 2025年10月実績 ◇

合計 661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 サンポエム エイジフリー星が丘 エバーライフ御殿山	42 15名	相川 京子 上西 由美子 清水 真知子	一宮 順世 江崎 光子 下家 真由美	上田 和明 楠本 和美 下野 公子	上田 卓是 澤田 年江 谷井 洋子	上西 宏矩 塩見 美音子 吉崎 富美子	
2 子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	116 17名	東 好秋 遠藤 保江 放示 貞之 吉田 一雄	上田 榮子 川元 美智子 堀田 智美 四角 利和	上田 和明 久我 千穂 松尾 久美子	上田 卓是 古布 啓治 三津 輝雄	植本 壽満枝 小森 千賀子 森本 賢二	
3 環境美化 アドptrリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	77 62名	東 好秋 上田 卓是 大音 正明 影山 信子 櫛部 瑞恵 齊藤 緑 高木 永子 土江 幸子 富平 信行 浜田 佳代子 古武 由紀子 松葉井 昌代 四角 利和	荒木 裕子 植本 壽満枝 岡村 きよみ 亀田 美穂子 國吉 芳江 渋谷 淳 武部 命子 角山 正男 中川 正治 藤崎 尚子 放示 弘子 三塙 美津江 和田 亮吉	石西 正子 宇仁 義明 岡本 俊治 河上 熱 古布 啓治 下野 公子 田中 清子 東平 順子 中谷 明美 藤澤 英邦 堀田 和子 三津 輝雄	稻寄 則子 遠藤 智多子 岡本 年昭 川元 大生 木村 幸弘 近藤 輝男 下村 和夫 田畠 敦子 東平 守弘 西川 昌子 藤澤 三貴 楳岡 博史 山下 徳子	上田 榮子 大井 ひろみ 押江 一恵 木村 幸弘 近藤 秀子 白石 真理子 辻 洋子 富田 靖 野口 聖子 藤本 秀子 正岡 哲也 山田 優子	
4 その他 外部活動 青色防犯パトロール	51 22名	青笹 アツ子 大谷 和代 木村 幸弘 中谷 明美 吉田 佐知子	池田 勝代 岡村 きよみ 高木 永子 蜂谷 照美 四角 利和	上延 淳子 加納 勝子 谷脇 文江 蜂谷 直孝	内堀 サヨミ 川田 美津枝 中馬 妙子 古武 由紀子	梅岡 昌美 川元 大生 辻 洋子 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	375 121名	東 好秋 伊藤 伸枝 上田 和明 浦口 紀子 大谷 和代 奥野 忠子 河合 ハツノ 神崎 富貴子 熊岡 浪恵 古布 啓治 酒井 靖子 清水 喜久子 田岡 治子 辻 洋子 徳丸 洋子 西尾 千鶴子 西村 沢子 蜂谷 照美 廣田 靖子 楳岡 博史 三塙 美津江 門口 よしみ 山田 優子 横山 みゆき 和田 亮吉	荒木 裕子 稻寄 則子 上西 宏矩 遠藤 智多子 岡村 きよみ 押江 一恵 笠井 くみ子 川田 美津枝 木村 幸弘 栗谷 加代子 近藤 輝男 佐野 友保 下家 真由美 高橋 保 津田 良造 戸出 美穂子 西川 和恵 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 牧野 栄子 三津 輝雄 山口 祐右子 山本 悅子 吉岡 佐奈枝	井口 保子 岩井 美栄子 宇仁 義明 大井 ひろみ 岡村 光子 笠井 くみ子 川田 美津枝 久我 千穂 合田 賢一 近藤 秀子 澤田 年江 下家 真由美 高橋 浩子 角山 正男 中嶋 康子 西川 昌子 野口 聖子 濱田 佳代子 藤崎 尚子 牧野 宏治 三宅 順子 山下 徳子 山本 美枝子 吉崎 富美子	石西 正子 岩坪 千寿子 梅岡 昌美 大久保 講造 岡本 俊治 岡村 光子 葛城 善樹 川畠 美恵子 中馬 妙子 久我 千穂 齊藤 緑 齊藤 緑 塩川 曜代 新堂 美恵子 田中 美登里 藤後 富美子 仲田 ミチ工 中野 英子 西平 幸恵 橋本 政喜 林 輝子 古武 由紀子 松永 久美子 宮本 琴江 山下 瞳雄 山下 徳子 山本 美枝子 四角 利和	一宮 順世 植木 美恵子 梅田 壽雄 大地 祐子 岡本 年昭 岡本 俊治 岡本 年昭 葛城 善樹 亀田 美穂子 川元 美智子 國吉 芳江 小林 久美子 齊藤 緑 酒井 信弘 塩見 美音子 平 里美 谷脇 文江 東平 守弘 中野 英子 西平 幸恵 波多野 美智子 人見 真佐子 放示 弘子 松本 輝夫 向井 範雄 山田 徹 横田 由美子 綿谷 由利子	

枚方拠点の賛助  
会員（敬称略）エイジフリー・ライフ香里園  
ファミリーポートひらかた  
枚方ガーデンテラスエイジフリー・ライフ星が丘  
サンポエムひらかた

## 11月の同好会活動内容(189名)

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務所まで）	次月予定
囲碁・将棋 名	活動なし	
英会話 16名	2、16日 ロールプレイングをしたり、秋の行楽の予定や結果などを話しました。	1月11、18日 ふれあいルーム
カラオケ 13名	4、18日 長らく体調不良で欠席されていた仲間が復帰されました。 6か月のブランクは何のその、みんな感動ものでした。ノドは休んでも演歌の心は不变です。	1月6、20日 ふれあいルーム
組みひも 6名	17日 お祝い用の組ひもを作成。配色も大事ですが、それ以上に配置が大事なことを勉強しました。	1月19日 ふれあいルーム
オカリナ 名	活動なし	
野菊の会 7名	25日	1月27日 ふれあいルーム
マジック 18名	7、21日 ハンカチと花 3本のロープ リングとロープを練習。	1月9日 ふれあいルーム
絵手紙 11名	24日 来年（午）の年賀状を作成しました。	ふれあいルーム
ウクレレ 14名	10、28日 翼をください いい日旅立ち よこはまたそがれ 500マイル 旅人よ 真珠貝の歌などを練習しました。	1月5、23日 サブリ村野
健康麻雀 25名	8、22日 毎回、定員オーバーするほど皆、心待ちにして楽しんでいます。	1月10、24日 ふれあいルーム
卓球 21名	8、15、22日 12月実施は6、13、20、27日	1月10、17、31日 サブリ村野
ウォーキング 10名	20日 3回雨天中止の京都・大文字山にやっと登ることができました。 12月は恒例の忘年登山です。JR津田駅9時30分集合。交野山を登山し下山後、温泉入浴し、忘年会を実施します。	1月15日
カワセミ 名	休会中	
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 8名	11日 盆踊りの復習をしました。	1月13日 ふれあいルーム
健康体操 40名	4、11、18、25日 いつものように背骨を動かすと、じわっと身体が温まってきます。	1月6、13、20日 ラポールひらかた

## ◇「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
松永 敬子	満	枚方市堂山(4)	

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・アダプトー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・アダプトー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・アダプトー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
すこやか広場きょうぶん	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

## 12月 16日以降掲載

26日(金) 事務所納め

## 1月

5日(月)	事務所開き	10時~	事務所
5日(月)	スタッフ会	13時~	ふれあいルーム
13日(火)	運営委員会	13時30分~	ラボ4FMR3
27日(火)	コーディネーター会	14時30分~	ラボ4FMR1・2

※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」、ラボ: ラボールひらかた、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

11月度運営委員会は11月10日(月)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10月度の時間預託活動報告・奉仕活動報告・9月の入退会者報告
- ◆2025年10月度収支報告
- ◆秋のイベント実施総括(参加人員、良かった事、反省点等)
- ◆第2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
- ◆年末年始休日について
- ◆枚方市生活支援員養成研修実施結果について

◆10月度奉仕活動担当者会議報告

—8—