

# かづき

第367号 2025年 12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/>



## ある日のできごと

会員管理担当 和田 洋子



今年6月頃の朝、急な雨が降り、いつも自転車に乗って駅まで行くのですが、歩きました。用事を済ませて午後2時頃、新しくできた道路のメタセコイアを眺めて、“何年かすると並木になり新緑や紅葉が綺麗だろうな”と想像しながら下りかけた時に、ふと視線を

左に向けると、男性が川のそばの道で白い杖を道幅いっぱい、右に左に動かしておられるのが、目に入りました。視覚障害の方です。

私は大きな声で「道に迷っておられますか？」と声掛けしました。「はい」と言われたので、周囲を見回し

ましたが、誰もいません。もう私が駆けつけるしかないと思い、道を駆け下り、3筋目でやっとその方に追いつき、「ここは行き止まり道路です一緒に商店街の方に戻り、駅に向かいましょう」と腕を組んで、駅の改札の下まで無事に案内しました。

見送って、家に帰る道々、気分は爽やかで心は暖かかったです。最適な行動ができたとは言えないかもしれませんが、声掛けやすぐ駆けつけたことは昔の私ではとても出来なかったでしょう。

ナルクかづきの会で皆さんと共に活動しているからだと思います。これからも私に出来るボランティアを実践していきたいと思います。

### 1. 12月度運営委員会

12月15日(月) 10時～11時半

エスポアールふれあい室

### 2. 運営委員会報告 と クリスマス会

日時 12月15日(月) 12時半～15時

場所 エスポアールふれあい室(1階の奥)

会費 500円

※お楽しみ : 音楽サークル演奏、コーラス  
腹話術(赤川重美さん)、ビンゴゲーム  
申し込み〆切……12月10日 事務局まで

## お知らせ

### 1. 年末・年始の予定

事務所大掃除 12月26日(金) 10時～

事務所休み 12月27日(土)～1月4日(日)

### 2. 令和 8年 1月 新年会のお知らせ

日時 1月12日(月) 12時～14時

場所 寝屋川がんこ店

会費 2,500円

ビンゴゲームもお楽しみに!

申込 1月7日(水)までに事務局まで

## 転入会員紹介

ながさと

長里 正樹 さん

門真市常盤町

今後のご活躍を期待します

## 2025年 10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	4	2
	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	17	2
	ネーム付け	14	5
	傾聴	0	0
	麻雀	4	2
	俳画	0	0
	特別行事(秋祭り手伝い)	28	8
	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		38	21
会報編集・会計・会員管理		13	13
合 計		140	67

### ※ 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)	4	1
ねやがわ成美の森こども園	0	0
公園清掃等	6	6
会報 (製本・配布)	28	11
事務作業・他	12	4
手作りクラブ	20	4
イベント	212	20
合 計	282	46

### ※ 時間預託利用明細

活 動 内 容		時 間	利用者	活動者
10/21	庭の剪定	4	1	2
合 計		4	1	2

賛助会員 ご支援有難うございます、今後ともよろしく願いいたします。

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



## フェットエスポアルに参加しました

今泉三千代

10月25日・26日の2日間にわたって開催された秋の祭り「フェットエスポアル」に今年も参加しました。エスポアルで活動する多くの団体を中心になって展開されるイベントで、多目的ホールや展示室では、各団体からの発表を觀賞し、屋外では屋台村テントが設けられて、飲食やゲームを楽しむ人々で賑わう2日間です。

ナルクからは、「はなみずき合唱団」のコーラスをホールで聴いていただき、屋台では、「手作りクラブ」の作品と、遊休品の販売を実施しました。

コーラスは、発表曲4曲のうち今回初めて1曲を暗譜で歌うことに挑戦し、見事に成功したのでまた



次の機会にもぜひ、と願っているところです。

屋台での販売もとても順調で、大勢の方々に喜んでいただけたと思います。2日目は雨の予報でとても心配しましたが、大した降りにはならず無事に終えることができました。店頭で2日間頑張っていたいただいた会員の皆さん、大変お疲れさまでした。また、準備委員会から反省会の参加等、協力いただいた運営委員の皆さんご苦勞様でした。

皆さん、どうもありがとうございました！



### 随 想

### 《 山あり谷あり、今は幸せ 》

桑田 豊子

今年の1月に主人の弟の法要の為、九州に帰りました。

実家はすでに売っていた為ホテルに泊まり、朝、弟の嫁が迎えに来てくれお寺で無事法要を済ませました。食事の時に、皆が年を取って来ているので今後の事を話し合いました。

どこの家庭でも起こる事だと思うのですが、なかなか皆が顔を合わせるといのが無いので、この機会にと、2年後には主人の両親の法要もあり、私達もその時元気かどうか、又、九州に行けるかどうか微妙な年齢になっているので、元気でも足が悪く歩

けないかもと、思いつつ「元気であれば必ず来ます」と言って皆と別れ帰路に着きました。

その後、今年の10月に娘婿の弟が48歳で亡くなり、あまりにも早く旅立ってしまい本当にショックを受け、人生は本当に何が起こるかわからないと改ためて痛感しました。

私達夫婦は今年、主人は傘寿、私は喜寿、そして結婚55年、この先いやな事は考えずにお祝いを2人で静かにする事にしました。ここまで2人元気で過ごせたことにとても感謝しています。

## 合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

かづきクリスマス会では、クリスマスソングを歌います。1年に1度の懐かしい曲を楽しみましょう。

(1月は第3金曜日と、第5金曜日です)

曲名：お江戸日本橋、琵琶湖周航の歌、  
小さな空、明日があるさ 他

練習日	時間	場所
12月 5日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第1音楽室
12月19日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第1音楽室
1月 16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	11月活動者	担当者
会 員 助 け 合 い	11月 6日(木)	12:00～14:00	今泉(三)、吉延	後藤 和代 829-5436
	11月26日(水)	13:00～14:00	後藤、竹村	
	11月28日(金)	13:00～14:00	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	11月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	12月 9日(火)	10時～11時	石川、清水、萩中、平田	平田 幸子 826-0826
ねやがわこの木 保育園	お休みです		船曳、和田	
公 園 清 掃	12月12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	1月 8日(金)	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、中辻、中村、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	11月活動者	担当者
11月 6日(木)	12:00～14:00	話し相手・散歩	今泉・吉延	河田 初代 822-8981
11月26日(水)	13:00～14:00	庭木の整理、雑草処理	後藤、竹村	
11月28日(金)	13:00～14:00	雑草処理	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	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	後藤 和代
編 み 物 クラ ブ	12月12日(金) 12月19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
書 道 教 室	12月 9日(火)	10:00～12:00	今泉	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	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	12月18日(木)	石川、吉延	ハンドケア 話し相手	吉延 いせ香



## 『 第22回 ふれあいフェスタ 』

今泉 三千代

毎年市民会館で行われる「ふれあいフェスタ」は、今年22回目となりました。今年は今までとは違ってテーマ毎に、日を変えて開催されることになり、「こどもフェスタ」、「福祉フェスタ」、そして今月の「文化・芸術府フェスタ」と続いています。

たくさんの市民が集まって情報交換をし、交流する場となっています。ナルクは、「福祉フェスタ」では、パネル展示で活動紹介をし、来場者には「ハンドマッサージ」のサービス、そして手作り品の販売をしました。



今回の「文化・芸術フェスタ」では、舞台発表に参加し、ウクレレ演奏を披露しました。コーラス、舞踊、ダンス、演芸等のステージが華やかに繰り広げられ、出演者と観客が共に充実した時間を過ごしました。

展示部門では、各団体の活動実績など紹介されていましたが、初めて知った活動もあり、興味深くとても有意義でした。

今後もこのような交流の場に多くの方々が参加されることを期待しています。

### サークル活動

### 12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	12	お休みです	次回は来年1月を予定	今泉827-6234
スマホ相談	12	お休みです		今泉(浩)827-6234
ウクレレ	12	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」	12	9日(火)	10時半～ 事務所2階	今泉827-6234
ハーモニカ	12	13(土)	12時半～ 事務所2階	後藤829-5436
カラオケ (懐メロうたい隊)	12	17(水)	早子商店街、王将前に13:30集合 「カラオケ喫茶・なごみ」 1,500円	村上(雅) 080-3864-3192
スケッチの会	12	お休みです		後藤829-5436
グラウンド・ゴルフ	12	お休みです	次回は来年1月を予定	池田827-0894
卓球	12	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	12	5(金)	15時～ エスポアール音楽室	岩下823-9006
早朝ウォーキング	12	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	12	11(木) 13時～16時 事務所2階	中辻090-6671-6732
	初級者 経験者	12	12(金) 13時～16時 経験者は休みです	

# かづき手作りクラブ

日時 12月10日(水) 9時30分～ 事務所

ブラウスやセーターの上に羽織るベストが人気です。単衣ものや、これから重宝する冬物のベストを作ります。皆さん、ぜひご利用ください。

( 11月活動者 : 後藤、京田、竹村、石川、今泉 )



## 文芸コーナー

### 短歌の部

八十歳の寄り添ひ

嘉手川宮子

月に二度むかしの杵柄携へて

今また古きギターに寄り添ふ

いつの日かお世話になるべし

ケアーハウスの人々に寄り添ひ語る朗読会

### 俳句の部

返免に躍る銀輪年の暮れ

久次力二

夜露きて話が尽きぬ影二つ

きぬ

### 川柳の部

ぐつぐつと眠れる一番の幸せ

山本捷美

越えるには心の壁が邪魔をする

## 『 生きているということは 』

数十年前、曲も流れておりました  
永 六輔さん 作詞です。お聞き  
になったことはありませんか？

生きているということは  
誰かに借りを作ること  
生きていくということは  
その借りを返してゆくこと  
誰かに借りたら誰かに返そう  
誰かにそうして貰ったように  
誰かにそうしてあげよう

生きていくということは  
誰かと手をつなぐこと  
つないだ手のぬくもりを  
忘れないでいること  
めぐり逢い愛しあいやがて別れの日  
その時に悔やまないように  
今日を明日を生きよう  
人は一人では生きてゆけない  
誰も一人では歩いてゆけない

生きているということは  
誰かに借りを作ること  
生きていくということは  
その借りを返してゆくこと  
誰かに借りたら誰かに返そう  
誰かにそうして貰ったように  
誰かにそうしてあげよう  
誰かにそうしてあげよう  
誰かにそうしてあげよう

## 絵たより(俳画)講座

12月はお休みです。次回は1月を予定。

担当 今泉三千代



# 当 番 一 覧 表

12月

1月 (2026年)

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

## 【編集後記】

### 音読のすすめ

読書の秋です。さあ背筋を伸ばし、姿勢を良くして、文章を声に出して読んでみましょう

自分の声を通して耳で聞くことにより、集中力を高め、理解力、記憶力が高まり、脳の「前頭前野」を活性化させるそうです。

その上、口腔ケアや喉を鍛えるトレーニングもできて、誤嚥性肺炎の予防効果にもつながります。一石三鳥です!!

今日から新聞も黙って読まず、声に出して読んでみるとしっかり頭に入りそうですね。

( T ・ O )