

かづき

第368号 2026年 1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/>



新年を迎えて

代表 今泉 三千代



皆様あけましておめでとうございます。良いお年を迎えたこととお喜び申しあげます。今年は午年、元気に駆け抜けていきたいですね。

昨年は熊の出没事件が相次ぎ、各地で何とも痛ましい被害が起きました。冬眠に入る時季であるにも関わらず、餌を求めて市街地周辺にまで現れて人々をおびやかし、平穏な生活を狂わせています。餌不足、ハンター不足、等々、熊対策は困難でしょうが何とか安心できる日々が訪れる事を祈るばかりです。

かづきの会、昨年は30周年の記念の年でした。助け合い活動や受託事業、そして日常生活支援

事業は、皆さんの頑張りで順調に経過しています。市のイベントには積極的に参加し、バザーの売り上げは予想以上でした。また会員交流会では、多くの会員さんの出席で賑わい、成果があったと思います。今年もまた多くの皆さんの協力を得て、活発にその輪を広げていきましょう。

昨年暮れには、本部で「ナルク発展5か年計画推進委員会」が発足しました。野中会長を中心として、6つの分科会リーダーが決まり、新たなナルク創設に向かって、動き出しました。意見を出し合って、みんなで決め、そして実行する計画を考えています。

ナルクが次世代に引き継がれていくように、みんなで協力して、頑張りましょう。

1. 1月度運営委員会

1月12日(月) 10:00~ 事務所2階

2. 新年会

日 時 1月12日(月) 12:00~14:00

場 所 がんこ寝屋川店

会 費 2,500円

※ お楽しみ ビンゴゲーム 他

申し込み〆切…1月7日(水) 事務局まで

1. 初詣散策のご案内

日 時 1月28日(水) 10時集合

集合場所 寝屋川市駅京都行きホーム

行 先 京都伏見稻荷大社

持 ち 物 弁当・お茶

※ 申し込み…1月20日(火)までに事務所まで

2. 第3回 誕生日お祝いサロン

日 時 2月2日(月) 12時~「がんこ店」

会 費 1,000円

参加者 「申、酉、戌、亥」年生まれの皆さん

※ 申し込み…1月26日(月)までに事務所まで

ナルク「かづきの会」へご相談ください

困ったことがあれば、お住いの地域担当者やコーディネーターあるいは
かづき事務所にお電話ください。ボランティアの依頼や、介護支援に
についてのご相談に応じます。 河田(822-8981) 後藤(829-5436)

2025年 11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	6	4
	預託点数なし会員利用	2	2
	編み物クラブ	2	2
	生け花	0	0
	お茶会クラブ	9	3
	季節特別行事	0	0
	喫茶いこい	0	0
	植物管理	21	2
	ネーム付け	12	5
	傾聴	4	2
	麻雀	4	2
	俳画	0	0
	や・特別行事(秋祭り手伝い)	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	2	2
	レストランデイサービスなな	0	0
講師 等		0	0
コーディネイト		0	0
事務所当番		24	15
会報編集・会計・会員管理		13	13
合 計		111	58

※ 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	6	6
公園清掃等	10	5
会報(製本・配布)	36	13
事務作業・他	12	4
手作りクラブ	25	5
イベント	0	0
合 計	92	34

※ 時間預託利用明細

活動内容	時間	利用者	活動者
11/6 話し相手	4	1	2
11/26 庭の手入れ	2	1	2
11/28 庭の手入れ	2	1	2
合 計	8	3	6

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ひいたします。

エイジフリー・ライフ香里園
レストランデイサービスなな

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

12月15日、「かづきの会 クリスマス会」が催されました。

昨年のクリスマス会で、華々しくデビューしたフラダンスから始まり、様々な場所で活躍しているウクレレ、ハーモニカ、ギター、コーラスなど「かづきの会」の音楽サークルが総出演し、日頃の練習成果を披露しました。どの種目も皆さん生き生きとされている姿を見て、改めて趣味の醍醐味を感じました。

スペシャルゲストとしてお迎えした腹話術の赤川重美さんは、とても90歳を越えた方とは思えない張りのある声で相棒「マサル



君」と全く違う声質で、技あり、歌あり、笑いありで会場を和ませ、さすがプロの芸と唸ってしまうほどでした。

又、すっかりお馴染になった97歳の松川さんの「岸壁の母」も相変わらず健在で、周囲を驚かせました。

ナルクも高齢化とはいえ、人生100年時代いやいや120年ですね。お二人のパワーに脱帽です。

美味しいケーキをいただき、最後はbingoゲームで盛り上がり、お土産に用意されたプレゼントはあつという間になくなりました。

来年は午年、更なる飛躍を願つて会場を後にしました。



助け合い活動

《 草引きをお願いしました 》

小西 美保子

今年は秋の季節が短く急に冬になってしましました。

夏は暑すぎ、楽しみにしていた千両の実は暑さのため落ちてしまいました。

さて、先日「草引きに行ってあげるよ」と声をかけて頂き、今泉さん、後藤さんお二人で来てくださいました。お二人とも忙しく活動されているので、自宅の草引きをお願いするのは申し訳ないとも思いましたが、お言葉に甘えてお願いしました。

とても丁寧に作業頂き、とてもきれいになって嬉しく思っております。

足が悪くなりあまりどこにも出かけずの日々でしたが、久しぶりにお話させて頂き、とても楽しいひとときでした。

やはり人とのつながり、会話が大事と思い最近は週1回デイサービスに行かせてもらっています。これからも少しでも元気で自立できるように頑張ります。これからもよろしくお願ひいたします。

ありがとうございました。

合唱団「はなみづき」便り

担当 今泉 三千代

明けましておめでとうございます。
寒い日が続きますが、今年も大きな声で歌を
歌って元気に過ごしましょう！
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
1月16日(金)	13:30~15:00	エスポアール 第1音楽室
1月30日(金)	13:30~15:00	エスポアール 第1音楽室
2月 6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	12月活動者	担当者
会員助け合い	12月 1日(月)	10:00~12:00	今泉、後藤、竹村	後藤 和代 829-5436
	12月22日(月)	12:00~14:00	今泉、吉延、米倉	
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	12月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	1月22日(木)	10時~11時	中止	平田 幸子 826-0826
ねやがわぐこの木 保育園	お休みです		無し	
公園清掃	1月23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	2月 5日(木)	13時30分~	石川、河田、杉村、中村 中辻、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	12月活動者	担当者
12月 1日(月)	10:00~12:00	庭木の剪定、雑草処理	今泉、後藤、竹村	河田 初代 822-8981
12月22日(月)	12:00~14:00	食事会・話相手・ゲーム	今泉、吉延、米倉	

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	1月21日(水)	13:00~15:00	今泉、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	1月 9日(金) 1月16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
お茶会	1月29日(木)	13:30~15:30	石川、松村、清水	後藤 和代
麻雀	休みます			
傾聴	休みます			

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	1月15日(木)	石川、吉延	ハンドケア 話し相手	吉延 いせ香

支援活動

《施設訪問》

12月7日(日)冷たい風が止み穏やかな青空が広がった日、クリスマス会でチエリーズの6人がウクレレ演奏を披露しました。こちらで第2の人生を送られているナルクの会員さんとお会いできるのも楽しみです。お元気にされているかな?大丈夫でした。笑顔で迎えていただき、と一緒にウキウキと演奏できました。



グリーンライフ守口 クリスマス会

大谷 稔子



会場に集まって下さった皆様、和んでもらえましたか?気分転換していただけましたでしょうか?

私達も共に歌い、手拍子やたくさんの拍手もいただき、有意義な時を過ごさせていただきました。来年のクリスマス会にも又、お会いしましょうねー。

サークル活動

1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	1	19(月)	『新春茶会』 事務所2階 13時~ 会費500円	今泉827-6234
ウクレレ	1	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」	1	27日(火)	10時半~ 事務所2階	今泉827-6234
ハーモニカ	1	17(土)	13時~ 事務所2階	後藤829-5436
カラオケ (懐メロうたい隊)	1	21(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	1	お休みです		後藤829-5436
グラウンド・ゴルフ	1	26(月)	10時~ 会費300円 大利はなみずき公園	池田827-0894
卓球	1	お休みです	西北コミセンの体育館が使用不可のため	中井090-6244-1318
フラダンス	1	16(金)	15時~ エスポアール音楽室	今泉827-6234
早朝ウォーキング	1	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	15(木)29(木)	13時~16時 事務所2階	中辻090-6671-6732
	初級者 経験者	9(金)23(金)	13時~16時 事務所2階	

※ スマホ相談は休止します

かづき手作りクラブ

手作り

日時 1月 14日 (水) 9時30分～ 事務所
冬に着る素敵なベストがたくさんできました。ぜひご利用ください。
お昼の休憩時は、いろいろな情報交流もあり、楽しいひと時です。
皆さんもおしゃべりにどうぞおいで下さい。

(12月活動者 : 後藤、京田、竹村、石川、今泉)



誕生日お祝いサロン

船曳 征世

12月1日に「がんこ」で行
われた2回目の干支の誕生
会に参加しました。

今回は辰・巳・午・羊年生ま
れの16人が集まりました。

まず食事から始まり、途中
から自己紹介をかねて出身
地や近況を話し合いました。
沖縄出身の方のお話に私も
沖縄だ、私は鹿児島などと
故郷の話もはずみました。

参加者で最高齢の松川和
子さんには「岸壁の母」を歌
って頂き、きれいな高音の歌
声で素敵でした。規則正しく
前向きに生活していらっしゃ



るお話もお聞きし、元気で長生きのお手本ができました。次も元気で集まれる
様頑張りましょうと皆さんで約束してお開きとなりました。楽しかったです。

季節のことわざ

・ 冬至、冬中、冬始め (とうじ、ふゆなか、ふゆはじめ)

冬至(2025年は12月21日ごろ)は暦の上では冬の真ん中ですが、
本格的な厳しい寒さはここから始まるという意味です。

・ 冬來たりなば春遠からじ

厳しい冬を耐え抜けば、暖かい春はすぐそこまで来ているという希望の言葉です。

・ 冬至かぼちゃに年とらせるな

冬至のために保存したカボチャは、栄養が落ちる前に早めに食べようという教えです。

絵たより(俳画)講座

1月はお休みです。

次回は2月21日(土)を予定しています。

担当 今泉三千代



当番一覧表

1月

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

2月

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

【編集後記】

かづきの会で昨年10月から始まった「干支の誕生お祝い会」では、多くの参加者が集い楽しむ会となっています。1回目は「子、丑、寅、卯」年生まれの皆さん、2回目は「辰、巳、午、未」年生まれの皆さんでした。最終3回目「申、酉、戌、亥」年生まれのお祝い会は、2月に予定されています。

さて、今年は午年、更には丙午(ひのえうま)年です。「丙午」の年に生まれた女の子は気性が荒くて…、と江戸時代に始まった迷信が続いて、60年前の「丙午年」は実際に出生率がかなり低かったそうです。ただでさえ出生率が下がってきてている日本社会、どうぞ迷信に惑わされずたくさんのお赤ちゃんが誕生しますように！

(M.I)