

〈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.332 2025年4月
会員数647 (男233 女414世帯466)
※2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>

事務所開所時間：10時～15時（平日）

ナルクの会員になって

ナルクに入会して、この春4月には丸11年になります。アッと言う間に過ぎて行きました。入会したての頃はまだ体力も気力もあり、もちろん精神的にも今よりはしっかりしていたように思います。やはり歳には勝てませんね。寂しい限りです。愚痴めいたことはこれぐらいにして、私がボランティアに興味を持ちだしたのは仕事を辞めてからです。

現役中は全くといっていいほど興味がなかったのです。枚方市に現役中に移ってきたのですが、職場と我が家を往復するだけの生活でした。

ある時、職場の友人達と雑談をしていた時に、自分が住んでいる枚方について聞かれたのですが、曖昧な答しか出来ませんでした。

市が発行する広報紙や各種団体が発行する刊行物を見るようになったのはそれからですね。

そのお陰かどうか、広報紙にボランティア募集の記事が掲載されておりましたので、お役に立つのかどうかは別として応募しました。



川上 一富實（5 地区）

その後、ナルクにも所属しておられたボランティア仲間に誘われて入会し、今日に至っています。

ボランティア活動として単発的なものは時間等、都合がつけば参加させていただきました。継続的に参加してきましたのは清掃活動で、市役所前の岡東中央公園や天野川堤防、禁野橋からかささぎ橋間、距離にして約1キロメートル程を清掃するのです。

ちょっとした運動にもなりますし、季節毎に景色が変わり、散策にはもってこいのコースでしょうね。特に天野川の桜は見事です。残念ながら現在は足や体力の衰え等から参加しておりません。

ボランティア活動ではありませんが、ナルクには趣味の同好会が色々あります。私は以前、「カワセミ」参加していましたが、今は残念ながら参加していません。

現在は声を出すことを目的として「カラオケ」に参加しています。今後も健康に留意して頑張っていこうと思っています。



◇ハウスヘルパー

9地区世話人さんから9地区サロンを開くということを知りました。その時にハウスヘルパーの東を呼んで包丁を研いでもらうので希望者は包丁を持って来るという段取りでした。

サロンの日が迫り参加者のリストと包丁の数が判明した時点でサロン開催中に集まった包丁を研ぐのは少々時間が足りないことが判り、前日にサロン開催のお宅に行って14丁ほど研ぎました。

当日は男性会員に手伝って頂きながら包丁研ぎに専念する事ができ、22丁研ぎ合計36

コーディネーター 東 好秋

丁の包丁が研げました。

他の地区でも同じことができますし、まとめて事務所へ持ってきてもらっても結構です。ぜひご検討ください。



◇絵手紙同好会

絵手紙同好会は「ヘタでいい ヘタがいい」を提唱される山本典子リーダーの下、第4月曜日の13時30分からふれ合いルームで11名が集っています。

月初めにリーダーから当月持参する画材について配信されます。季節の野菜・花など身近なものが大半ですが、2月は「柔らかいもの」でした。個々の発想がどんな物につながるのか興味津々でもありました。

当日持ち寄られた品は、写真のようにいろいろ楽しい品々。中でも田畑会員は日常何気

植本 壽満枝 (6地区)

なく使っている化粧道具の一つでした。その作品は気持ちの和らぎへもつながる発想の転換に柔軟さをも感じました。

手書きが遠のいている今、自分の思いが相手の心に届く絵手紙が書けるようこれからも精進したいと思います。

年を重ねるとナルク活動に積極的に関われない中で、同好会活動は会員同士の楽しいふれ合いの場であり、ナルクの拠り所ともなっています。



◇新しく福祉施設での活動が始まりました

福祉施設担当 一宮 順世

住宅型有料老人ホーム「枚方ガーデンテラス」での活動が2月から始まりました。“輝きプラザきらら”そして“中央図書館”の近くです。

施設の玄関を入ると観葉植物や応接セットがいくつも並べられている洋風で素敵なロビーでした。

2階は広いリビング。正面一面が大きなガラス窓で、暖かい日差しと共に車塚公園が一望出来ました。

子どもたちが歓声を上げて遊んでいる様子や、犬の散歩を楽しんでいる様子を入居の方々が思い思いの席でゆったり眺めて居られました。

最初の活動はオカリナで、みなさん演奏に合わせて元気な声で歌われました。

3月から、麻雀や話し相手そしてカラオケの活動が始まりました。4月からはマンドリ

ンやマジックの活動も始まります。

今後、施設の要望もお聞きして、入居されている皆さまに喜んで頂く活動を増やしていければと思います。

私たちの福祉施設での活動は、入居されている方々が、施設での生活がより充実したものになる事を目指すと共に会員自身の生きがいを見つける有意義な活動です。福祉施設活動に関心のある方は事務所へご連絡下さい。



オカリナ演奏

◇コーディネーター養成講座に出席して 榎岡 博史（10地区）

列島に寒波襲来の寒い2月19日朝。空からは白いもの。「なごり雪」を口ずさみながら会館へ。

会場には多くの会員。皆さんの熱気でメガネが曇る。これがナルクのパワーなのか！着席後に早速スマホで検索「coordinator」は人々や物事を組織し、一緒に働くことを可能にする人物を指す英単語。しまった！場違いの所に来てしまったのか！？

受講者は枚方、交野、寝屋川、本部（高畑会員）の33名。

殆ど分からなかったナルク活動の内容も分かりやすく、丁寧な講師の話に感心しました。

昔、現役時代に中々に結婚しない私に対して上司から女性には目配り気配り思いやりの気持ちが大事とのアドバイス。

この気持ちが今回の講習のナルク精神だ

と感じる。又コーディネーターはボランティア活動の交差点の信号機かも。

ただコーディネートの書類が複雑で多く、簡素化の必要性を感じる。

最後に会員の皆さんは会社等を卒業後に何の褒美も欲しがらずに精一杯ボランティア活動をするのか、凡人の私の小さな疑問である。何時も人生交差点。



会場風景

2024年度第2回北河内地区連絡協議会

事務局長 岡本年昭

第2回北河内地区連絡協議会が3月18日（火）交野拠点を幹事役として交野市ボランティアセンターで開催されました。当日は、ナルク本部から田中専務理事、当該の北河内3拠点より計13名が出席しました（四条畷拠点は欠席）。枚方からは青木代表（北河内担当）、辻代表代理、岡本事務局長が出席しました。

初めに青木担当理事から、昨年ナルク本部が設立30周年という節目を迎え、更なる発展の為に本部と北河内地区拠点とが連携をより深め、充実した地区協議会として活動を推進したいとの話がありました。

続いて田中専務理事から本部の動きとして、新年度は会長が先頭に立って時代の変化に対応するため、大きな転換期として種々の課題に向き合い実行に移して「ナルクの魅力を高め」「会員拡大」に結び付ける年にするための方針を策定中との話がありました。

その後各拠点から活動内容や課題、今後の計画などについて報告があり、引き続いて共通する課題として「会員拡大」「本部への要望」「専門職の確保育成」などについて意見交換が行われました。

会議全般を通じて本部方針の内容や各拠点の特徴ある取り組みや課題について、積極的な意見交換が行われ、参考になる事項も多くあり非常に有意義な会議となりました。



第31回定時総会のお知らせ

日 時：2025年6月5日（木）13時～16時30分

場 所：枚方市総合文化芸術センター 別館2階メセナホール

第1部 第31回定時総会

第2部 ナルク本部 野中孝泰会長のお話

第3部 フルート演奏 フルートアンサンブル「ピュア」

会報掲載の記事と写真について

従来、各拠点の会報は印刷したものを本部に送っていましたが、本年度よりデータを本部に送ってHPにアップすることになりました。従って、今までよりも多くの人が見ることになります。

枚方拠点の会報に寄稿される方は今まで以上にプライバシーに配慮して記事及び写真を提出して頂くようお願いします。

尚、総会やイベントなどの写真は、従来通り会員へのご確認をせずに掲載させていただきますので、ご了解のほどよろしくお願いいたします。

編集委員会

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2025年02月実績 ◇

合計 298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	137 62名	相川 京子 一宮 順世 岡本 妙子 久我 千穂 齊藤 緑 下村 和子 田中 美登里 西川 昌子 人見 眞佐子 松尾 淑子 向井 範雄 山崎 コトエ 四角 利和	青木 ヤス子 上田 榮子 奥嶋 寛司 櫛部 瑞恵 酒田 昌子 平 里美 角山 正男 西邨 幸子 福山 結子 松葉井 昌代 森本 敏文 山田 倫子 綿谷 由利子	荒木 裕子 江崎 光子 河合 ハツノ 楠本 和美 佐野 友保 田岡 治子 徳丸 洋子 西村 沢子 藤崎 尚子 松本 幸子 森脇 富美江 山本 典子	井口 保子 江本 恵子 河上 祐子 熊岡 浪恵 澤田 年江 高附 加智子 戸出 美穂子 林 あけみ 藤原 榮子 三坂 詔子 門口 よしみ 吉崎 富美子	池田 勝代 岡村 きよみ 川元 美智子 倉本 幸子 下家 真由美 高橋 浩子 中嶋 庸子 東田 幸子 牧野 宏治 向井 明美 山口 祐右子 吉田 佐知子
2	送迎	43 7名	池田 美智子 広野 信子	大久保 講造 森本 敏文	川元 大生	西川 昌子 林 あけみ	
9	事務所当番 事務所作業	118 33名	青笹 アツ子 内村 幹代 亀田 美穂子 柴野 光子 土江 幸子 濱田 一美 宮崎 清志	池上 愛子 梅田 壽雄 神崎 富貴子 下村 和子 東平 守弘 本多 澄子 向井 範雄	一宮 順世 岡田 初恵 國吉 芳江 新明 久美子 富平 恵理子 牧野 宏治 矢野 紀之	岩井 美栄子 岡村 きよみ 酒井 信弘 平 里美 中西 昌枝 三塩 美津江	上田 卓是 岡本 年昭 塩川 暁代 竹内 照恵 仁波 正之 三宅 順子

◇ 奉仕活動 2025年02月実績 ◇

合計 606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	75 25名	相川 京子 上田 卓是 楠本 和美 下野 公子 泥谷 桂子	青木 ヤス子 上西 宏矩 澤田 年江 高附 加智子 松葉井 昌代	青笹 アツ子 上西 由美子 塩見 美音子 永吉 悦子 向井 明美	一宮 順世 江崎 光子 清水 真知子 西平 幸恵 向井 範雄 上田 和明 神崎 富貴子 下家 真由美 野口 佐智子 吉崎 富美子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	69 15名	東 好秋 遠藤 保江 松尾 久美子	上田 榮子 川元 美智子 三津 輝雄	上田 和明 久我 千穂 森本 賢二	上田 卓是 小森 千賀子 吉田 一雄 植本 壽満枝 中馬 妙子 四角 利和
3	環境美化 アドブトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	51 35名	青木 ヤス子 遠藤 智多子 加納 勝子 近藤 輝男 角山 正男 中川 正治 濱田 一美	東 好秋 大音 正明 河上 勲 近藤 秀子 堂下 朗 中村 久二子 浜田 佳代子	稲寄 則子 岡村 きよみ 神崎 富貴子 下村 和子 東平 順子 永吉 悦子 人見 眞佐子	上田 卓是 押谷 敏子 國吉 芳江 高木 永子 東平 守弘 西川 昌子 三津 輝雄 浦口 紀子 影山 信子 古布 啓治 中馬 妙子 富平 信行 野口 聖子 山田 倫子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	40 19名	青木 宏平 岡村 きよみ 西村 輝雄 三津 輝雄	青木 ヤス子 川元 大生 蜂谷 照美 吉田 一雄	青笹 アツ子 木村 幸弘 蜂谷 直孝 吉田 佐知子	池田 勝代 谷脇 文江 古武 由紀子 四角 利和 梅岡 昌美 中馬 妙子 三津 薫子
5	NALC活動 会報手配り 各種イベント・企画 事務局作業・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	371 117名	青木 宏平 井口 保子 岩井 美栄子 内村 幹代 遠藤 智多子 岡村 光子 亀田 美穂子 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 古布 啓治 酒井 靖子 清水 喜久子 高橋 保 藤後 富美子 仲田 ミチエ 西村 沢子 蜂谷 照美 廣田 靖子 牧野 宏治 三津 輝雄 森田 由利子 山下 徳子 山本 美枝子 四角 利和	青木 ヤス子 一宮 順世 植本 美恵子 宇仁 義明 大久保 講造 岡本 年昭 河合 ハツノ 木村 幸弘 栗谷 加代子 近藤 輝男 坂田 貴美子 下家 真由美 高橋 浩子 東平 守弘 中野 英子 仁波 正之 濱田 一美 福山 佐和子 松村 サヨ子 三宅 順子 門口 よしみ 山下 睦雄 行元 東洋 和田 亮吉	秋山 京子 伊藤 伸枝 上田 和明 梅岡 昌美 大地 祐子 奥野 忠子 河上 勲 久我 千穂 合田 賢一 近藤 秀子 佐野 友保 下村 和夫 谷脇 文江 徳丸 洋子 中橋 博子 野口 聖子 林 あけみ 藤崎 尚子 松本 輝夫 宮崎 清志 柳元 尚美 山田 徹 横田 由美子	明智 千佳 井上 行弘 上西 宏矩 梅田 壽雄 大谷 和代 笠井 くみ子 川上 一富貴 楠本 和美 光明 幸子 齊藤 緑 澤田 年江 平 里美 辻 洋子 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 野村 文夫 林 輝子 古武 由紀子 三坂 詔子 宮本 琴江 山口 紀子 山田 倫子 横山 みゆき 東 好秋 今西 邦弘 内堀 サヨミ 浦口 紀子 岡村 きよみ 葛城 善樹 川田 美津枝 國吉 芳江 小林 久美子 酒井 信弘 四方 快枝 高石 裕子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 昌子 波多野 美智子 人見 眞佐子 放示 弘子 三塩 美津江 向井 範雄 山口 祐右子 山本 悦子 吉岡 佐奈枝

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
エバーライフ御殿山 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

3月の同好会活動内容(225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 11名	2、16日 枚方市の教育、インフラ、食べ物、ITなどの良い点、悪い点について話し合いました。	4月4、18日 ふれあいルーム
カラオケ 16名	4日 寒い。氷雨降るもメンバーの心は温かい。センバツ開幕も寒波襲来。19日東京雪。「エミ」のメンバーは花いっぱい。	5月6、20日 カラオケ「エミ」
組みひも 4名	17日 寒い一日となり桜のつぼみもびっくり。今週は桜の開花はむりかなあ。少ない人数ながら笑みのこぼれる一日でした。	5月19日 ふれあいルーム
コスモス 7名	8日 近況報告を話し合いました。4月12日で解散です。	
オカリナ 名	活動なし	5月4日 ふれあいルーム
野菊の会 9名	25日 急に暖くなり、新しいメンバーも増え、楽しいひと時を過ごしました。人形やお花から季節感を味わうことができました。	5月27日 ふれあいルーム
マジック 19名	7、21日 お椀と玉 シンプル サムチップ（ハンカチから花） 紅白シルクなどを練習しました。	5月16日 ふれあいルーム
絵手紙 7名	31日 天野川沿いの桜並木に出かけて花見会をしました。桜の木の下。楽しかったです。	5月25日 ふれあいルーム
ウクレレ 14名	10、28日 バリバリの浜辺 鯉のぼり 背比べ ふるさと ああ人生に涙ありなどを練習しました。	5月12、23日 サブリ村野
健康麻雀 26名	8、22日 初心者がハネマンを上げられて大喜びされていました。	5月10、24日 ふれあいルーム
卓球 42名	1、8、15、22、29日 サブリ村野の桜も見ごろです。 4月は5、12、19日の3回です。	5月10、17、31 サブリ村野
ウォーキング 9名	20日 山田池公園でバーベキューをしました。4月は吉野山に桜を見に行きます。開花予想に合わせ10日（木）に変更します。	5月15日
カワセミ 17名	27日 初夏のような暑い日の中、桂川堤のサイクリングロードより八幡背割り堤を散策。桜は蕾でしたが満開の花桃の下で昼食。 4月より休会。	
JR旅の会	活動なし	
ゴルフ 名	活動なし	
盆踊り 14名	11日 河内音頭、炭坑節いつもの練習とダンシングヒーローの練習をしました。7月13日に万博会場で行われる盆踊りに参加予定の話をしました。（詳細はこれから澤田さんが確認してくれます）	5月20日 ふれあいルーム
健康体操 30名	4、18、25日 花粉症対策として鎖骨あたりをポンポンと手で叩いてと教わりました。	5月13、20、27 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
七里 春美	喜久男	枚方市翠香園町 (7)	横山 富子		八幡市戸津奥谷 (メ-ル)

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
ふれあいの日	第2木曜日	10時～15時	ふれあいルーム

4月 16日以降掲載

17日(木) 会計監査 10時～ ふれあいルーム

5月

7日(水) スタッフ会 13時～ ふれあいルーム
12日(月) 運営委員会 13時30分～ ラポ3F 研修室1
27日(火) コーディネーター会 14時30分～ ラポ4FMR1・2

(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

3月度運営委員会は3月10日(月)に、運営委員25名、
オブザーバー1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2月の時間預託活動報告・奉仕活動報告・1月の入退会者報告
- ◆2025年2月収支報告
- ◆2025年度「運営委員」の退任、新任候補者(最終案)について
- ◆2025年度「活動の分類と担当」について
- ◆2025年度第31回定時総会の基本内容(案)について
- ◆2025年度秋のイベント内容について
- ◆ナルク本部交通費検討委員会報告
- ◆コーディネーター養成講座の実施報告