

〈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.333 2025年5月
会員数646 (男230 女416世帯467)
※3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）

ナルリンピックでお友達が出来ました 河上 勲（6地区）

私はナルク設立間もない頃に、息子の少年野球のお母さんの紹介で入会しました。

現役時代で活動したのは枚方から木津川市の病院へ送迎した1回だけです。

定年になってからの活動は庭の手入れ、家事援助等ですが6地区の世話人代表を受け継いでからは地区会、世話人会、運営委員会、けやき通りの清掃等忙しく活動に取り組んでいます。

ナルク以外では趣味のひとつに手芸（鉛筆入れとティッシュ入れ）があります。

小学生の時から、おふくろのミシンを使って蟬取りの袋を作ったり、長男が生まれた時には哺乳瓶、おむつを入れたりするトートバックも作りました。鉛筆入れは長男が中学になった時に初めて作った事を思い出します。15年前の結婚式（再婚）では参加者のみなさんへ鉛筆入れとティッシュ入れを贈り大変喜ばれました。

80歳を迎えた今、電車に乗ると席をゆずってもらう事も多くなりました。リュックの中に2～3個のティッシュ入れをいつも入れ

ておき、席をゆずってもらった時お礼に渡しています。

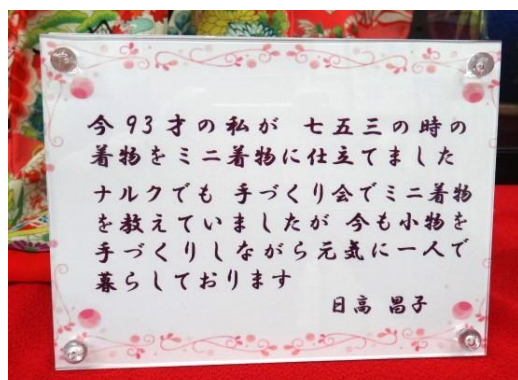
去年11月に大阪で行われた「ナルリンピック」には手芸部門に鉛筆入れ（タイガース柄・ジャイアンツ柄・キティちゃん柄）とティッシュ入れを出品しました。

手芸コーナーでは、水戸拠点の日高昌子さんの作品を見て感動を覚えました。理由は紹介メッセージの中に当年93歳、七五三の時着ていた着物（80年以上の保管）をリメイクされていたからです。

その後、日高さんの作品を見て感動しましたと手紙を書き、私が撮影した日高さんの作品の写真と私の手作り鉛筆入れとティッシュ入れを送りました。

すると1月になってお礼の言葉が添えられた年賀状が届きました。来年には年賀状を出そうと思っています。

遠い水戸拠点の方と思いもかけずペンフレンドになることが出来ました。これこそナルリンピックの精神にかなった出来事と思っています。



◇障がい者 車イスマラソンに初参加

岡部 公江 (5地区)

私は脊髄空洞症という難病でナルクにお世話になって25年を迎えます。

2月24日の大阪マラソンに併せて開催された車イス部に参加しました。キッカケは長男が自分の参加申込み時に見つけた車イス参加者募集でした。720mを自走で30分以内にゴールが条件です。

息子が勝手に申込み「送迎と伴走は弟に頼んだ」と事後報告！ビックリですが断ることもできず参加となりました。当日は8時に家を出て会場へ。雪舞う寒い一日でした。

まずは障がい者トイレへ行くも移乗時に足が非常ボタンに触れ係の人が飛んで来る始末

でした。

参加者は10～20代の支援学校に通う子達が多く、私が最年長？

皆さん元気にスタートしますが、取り残された私にスターターの増田明美さんが、「自分のペースでね」と励ましてくれました。

車道はガタガタで進みにくく、左半身が弱いため左へ寄り進路直しをして進むと真正面に大阪城が見えゴールへ。15分41秒で完走し、メダルを頂き記念写真に収まり69歳初マラソンを終えました。

いまの家でもう少し生活したいと思っています。これからも宜しくお願いします。



お笑いコンビ「天才ピアニスト」と



増田明美さんに励まされて

◇健康体操

リーダー 平 里美

背骨コンディショニングの体操を初めて7年。三日坊主の私が飽きることなく良く続いているなと思います。体操に参加しているお仲間も一緒です。

月3回、一時間、ほとんど寝転がって手足を上げたり曲げたり伸ばしたりと、先生に言われるまま身体を動かしていたらいつの間にやら1時間が過ぎていきます。

終われば本当に身体が軽くなって気持ち良くなります。先生も反応の遅いこんな私達に

よく付き合ってくださいています。通える間は通おうと思っています。それから、気休めかも知れませんが、認知症予防も兼ねて、たまに椅子を使っている体操も取り入れて楽しんでいます。



◇ナルクデー2025に参加して

葛城 善樹 （5地区）

4月5日（土）ナルクデーが開催されました。参加者は、楠葉地区33名、岡東公園地区48名、けやき通り19名でした。

私は今回晴天の中、ボランティア活動として初めてナルクデーに参加しました。

まず初めに梅田副代表の開会宣言があり、続いて奉仕活動主担当の辻さんから今日の活動内容について説明を聞いたのち3グループに別れました。

私は岡東中央公園及び枚方市駅周辺の清掃に参加しました。駅周辺はきれいに見えても空缶、たばこの吸い殻、雑草が多く見受けられ皆さんたくさんのゴミを袋に入れられていました。

このような地道な奉仕活動が、今地域で広がっているクリーンアダプト活動に繋がったのではないのでしょうか。今後も積極的に参加したいと思います。

岡東地区（岡東公園・天野川堤防上）



楠葉地区



けやき地区



◇「春休みボランティア体験」受入れ 外部団体担当 向井 範雄

「春休みボランティア体験」は枚方市が主催する、枚方市に住む中・高・大学生に、春休みを利用してボランティア体験をしてもらおうという企画です。

ナルク「天の川クラブ」もこの企画を運営する、ひらかた市民活動支援センターから依頼されて、楠葉地区の清掃活動が今年で2年目になりました。

今年は3月13日（木）と22日（土）で、枚方市の中学・高校の生徒17名の学生が参加しました。

ボランティアを経験したい、環境美化に貢献したい、自分の住んでいた楠葉の街をきれ

いにしたい等、希望動機はさまざまでしたが、毎回、活動をしている楠葉の会員と初対面にもかかわらず、和気あいあいと話も弾み楽しく体験してもらいました。



◇4地区会報告

☆日 時 : 3月24日（月）
11:30~14:00

☆場 所 : ふれあいルーム

☆参加者 : 15名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 岡本事務局長
- ・会食 懇談会
- ・骨密度測定と骨密度のお話



あなたの力を地域で活かしませんか！

枚方市生活支援員養成研修 受講者募集

この研修は、枚方市生活支援員として働くことが出来る資格を取得できます。

日 時：2025年6月12日（木）13日（金） 2日間

場 所：総合文化芸術センター別館（旧メセナ） 定員：30名

申込み：ナルク「天の川クラブ」事務所 TEL 072-846-3975

※詳しくは折込チラシをご覧ください。

生活支援員研修担当 近藤 秀子

会員研修

ご存じですか？ 今話題！

「認知症を予防する嗅覚訓練」～アロマ体験セミナー～

日 時：2025年7月2日（水）13時半～15時半

場 所：ラポールひらかた4階大研修室

講 師：訪問マッサージ寿指圧鍼灸院 院長 嘉内 壽氏

専門：認知症予防（ケア）と寝たきり予防（リハビリテーション）

定 員：100名（会員以外の方も誘ってください）

締 切：2025年6月25日（水）

※詳細は折込チラシをご覧ください。

会員研修担当 西川 昌子

◇2 地区会報告

- ☆日 時 : 3月29日(土)
10:30~12:30
- ☆場 所 : 枚方市生涯学習交流センター
- ☆参加者 : 18名
- ☆実施内容
- ・「天の川クラブ」近況報告 辻代表代理
 - ・みんなで歌いましょう 松葉井会員
 - ・楽しく近況を話し合いました
会食懇親会



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2025年03月実績 ◇

合計 361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	162 67名	相川 京子 池田 勝代 梅田 陽子 河上 祐子 齊藤 緑 下家 真由美 高橋 浩子 徳丸 洋子 西邨 幸子 東田 幸子 藤原 榮子 森本 敏文 山田 倫子 吉田 千恵子	青木 ヤス子 一宮 順世 江崎 光子 川元 大生 酒田 昌子 下村 和夫 田中 美登里 中嶋 庸子 西村 沢子 人見 眞佐子 堀田 智美 森脇 富美江 山本 典子 綿谷 由利子	東 好秋 稲寄 則子 岡村 きよみ 川元 美智子 佐野 友保 下村 和子 谷脇 文江 中西 昌枝 野口 聖子 福山 喆子 松尾 淑子 門口 よしみ 山本 義信	荒木 裕子 上田 榮子 岡本 妙子 櫛部 瑞恵 澤田 年江 平 里美 中馬 妙子 中橋 博子 橋本 政喜 藤崎 尚子 松本 幸子 山口 祐右子 吉崎 富美子	井口 保子 内堀 サヨミ 河合 ハツノ 楠本 和美 柴野 光子 田岡 治子 角山 正男 西川 昌子 林 輝子 藤本 秀子 三坂 詔子 山崎 コトエ 吉田 佐知子
2	送迎	52 8名	池田 美智子 林 あけみ	大久保 講造 広野 信子	川元 大生 森本 敏文	西川 昌子	蜂谷 直孝
9	事務所当番 事務所作業	147 36名	青木 ヤス子 上田 和明 岡本 年昭 酒井 信弘 新明 久美子 富平 恵理子 牧野 宏治 吉崎 富美子	青笹 アツ子 上田 卓是 亀田 美穂子 澤田 年江 竹内 照恵 中西 昌枝 三塩 美津江	池上 愛子 内村 幹代 神崎 富貴子 塩川 暁代 土江 幸子 仁波 正之 三宅 順子	一宮 順世 梅田 壽雄 久世 裕子 柴野 光子 角山 正男 濱田 一美 向井 範雄	岩井 美栄子 岡村 きよみ 國吉 芳江 下村 和子 東平 守弘 本多 澄子 矢野 紀之

◇ 奉仕活動 2025年03月実績 ◇

合計 743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	104 30名	相川 京子 一宮 順世 植本 壽満枝 楠本 和美 下家 真由美 西川 昌子	青木 宏平 上田 和明 江崎 光子 坂下 三佳 下野 公子 野口 佐智子	青木 ヤス子 上田 卓是 大地 祐子 澤田 年江 平 里美 浜田 佳代子	青笹 アツ子 上西 宏矩 大谷 和代 塩見 美音子 辻 洋子 吉崎 富美子	秋山 京子 上西 由美子 神崎 富貴子 清水 真知子 戸出 美穂子 和田 喜代美
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	58 13名	東 好秋 川元 美智子 三津 輝雄	上田 榮子 久我 千穂 森本 賢二	上田 和明 小森 千賀子 吉田 一雄	上田 卓是 中馬 妙子	遠藤 保江 松尾 久美子
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	41 26名	青木 ヤス子 遠藤 智多子 神崎 富貴子 近藤 秀子 西川 昌子 山田 倫子	東 好秋 大坪 豊 國吉 芳江 高木 永子 野口 聖子	稲寄 則子 大音 正明 小林 喜枝子 角山 正男 浜田 佳代子	上田 卓是 影山 信子 小林 稔 東平 順子 松葉井 昌代	上延 淳子 加納 勝子 近藤 輝男 東平 守弘 三津 輝雄
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	31 16名	青木 宏平 木村 幸弘 古武 由紀子 四角 利和	青木 ヤス子 谷脇 文江 三津 薫子	青笹 アツ子 西村 輝雄 三津 輝雄	池田 勝代 蜂谷 照美 吉田 一雄	梅岡 昌美 蜂谷 直孝 吉田 佐知子
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	509 138名	相川 京子 東 好秋 稲寄 則子 上田 和明 内堀 サヨミ 遠藤 育代 岡村 きよみ 笠井 くみ子 川上 一富實 木村 幸弘 合田 賢一 近藤 秀子 塩見 美音子 下村 和夫 高橋 保 中馬 妙子 徳丸 洋子 中橋 博子 野口 聖子 蜂谷 直孝 広野 信子 古武 由紀子 松村 サヨ子 三宅 順子 柳元 尚美 山田 徹 行元 東洋 四角 利和	青木 宏平 荒木 裕子 井上 行弘 上田 卓是 宇仁 義明 遠藤 智多子 岡村 光子 葛城 善樹 川田 美津枝 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 四方 快枝 下村 和子 高橋 浩子 辻 洋子 戸出 美穂子 西尾 千鶴子 野口 佐智子 濱田 一美 福山 佐和子 放示 弘子 松本 輝夫 宮崎 清志 山口 紀子 山田 倫子 横田 由美子 和田 喜代美	青木 ヤス子 井口 保子 今西 邦弘 上西 宏矩 梅岡 昌美 大地 祐子 岡本 妙子 亀田 美穂子 川畑 美恵子 國吉 芳江 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 平 里美 竹川 志出子 角山 正男 中嶋 庸子 西川 昌子 野村 文夫 林 輝子 福山 結子 槇岡 博史 三坂 詔子 宮本 琴江 山口 祐右子 山本 悦子 横山 みゆき 和田 亮吉	青笹 アツ子 一宮 順世 岩井 美栄子 上西 由美子 梅田 壽雄 大谷 和代 岡本 年昭 河合 ハツノ 川元 大生 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐野 友保 下家 真由美 高石 裕子 谷脇 文江 藤後 富美子 仲田 ミチエ 西村 浩一 波多野 美智子 人見 眞佐子 藤崎 尚子 牧野 栄子 三塩 美津江 向井 範雄 山下 徳子 山本 典子 吉岡 佐奈枝	明智 千佳 伊藤 伸枝 植木 美恵子 上延 淳子 浦口 紀子 大坪 豊 奥野 忠子 河上 勲 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 下野 公子 高附 加智子 田淵 美佐子 東平 守弘 中野 英子 仁波 正之 蜂谷 照美 廣田 靖子 藤本 秀子 牧野 宏治 三津 輝雄 門口 よしみ 山下 睦雄 山本 美枝子 吉崎 富美子

枚方拠点の賛助
会員（敬称略）

エイジフリー・ライフ香里園 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

4月の同好会活動内容(198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 15名	6、20日 お花見に行った場所やおすすめスポットについて話をしたり、挨拶のロールプレイングをしました。	6月1、15日 ふれあいルーム
カラオケ 15名	1、15日 午前好天。午後豪雨。雷鳴轟く。停電。カラオケシステムダウン。それでもメンバーは集う。唄が呼ぶ。マイクが呼ぶ。	6月3、17日 カラオケ「エミ」
組みひも 11名	21、29日 ゴールデンウィークも始まり、万博も盛大に。今日は特別に休みの中、練習をしました。	6月16日 ふれあいルーム
コスモス 7名	12日 4月のあつまりを最後にコスモスを閉じることになりました。ふれあいルーム使用をありがとうございました。	6月24日
オカリナ 2名	6日 春の歌を中心に練習をしました。	6月1日 ふれあいルーム
野菊の会 12名	22日 新しい方も入ってこられてなごやかなお茶会でした。またお茶の席をお借りして開催したいとの意見もありました。	6月24日 ふれあいルーム
マジック 16名	4、18日 サムチップ シンプル ハンカチから花 紅白シルクの練習をしました。	6月9、23日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	28日 野菜の切り口を絵手紙の材料に描きました。今回はカリフラワの人、キャベツの人、レタスの人とそれぞれが描いて楽しみました。	6月23日 ふれあいルーム
ウクレレ 14名	14、25日 バリバリの浜辺 春が来た バラが咲いた 鯉のぼり 背くらべ お座敷小唄 ああ人生に涙あり ふるさとなどを練習しました。	6月9、27日 サブリ村野
健康麻雀 28名	12、26日 ナルクのHPを見て参加したいという市民の方を迎えました。春の親睦会を実施し、麻雀談議に花を咲かせました。	6月14、28日 ふれあいルーム
卓球 21名	5、12、19日 5月は10、17、31日の3回です。会員募集中です。一緒に練習やダブルスの試合を楽しみませんか？	6月7、14、21、28 サブリ村野
ウォーキング 名	4月例会は雨天のため中止しました。5月例会は神戸・布引の滝・市ケ原・再度山がコースです。	6月19日
カワセミ 名	休会中	
JR旅の会 名	活動なし	
ゴルフ 11名	21日 お天気にもめぐまれ、皆さんいいスコアでした。優勝は葛城会員でした。	
盆踊り 6名	15日 万博に参加のための話や、万博音頭を練習しました。	6月10、17日 ふれあいルーム
健康体操 30名	8、15、22日 季節もよく、気持ちよく身体をほぐしてリフレッシュしました。	6月3、10、17日 ラポールひらかた

◇1 地区会報告

☆日 時 : 3月26日(水)
10:30~13:00

☆場 所 : 楠葉生涯学習市民センター

☆参加者 : 32名

☆実施内容

- ・「天の川クラブ」近況報告 青木代表
- ・1地区の活動について 角山副代表
- ・会食懇親会

公園の桜「蕾堅し」突如「黄砂襲来」室内で懇談



◇「事務局」だより◇

新入会者の紹介 4月の入会者はありませんでした。

氏 名 (敬称略)	住 所 ()地区番号	氏 名 (敬称略)	住 所 ()地区番号

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	6月から 9～10 ++ 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

5月 16日以降掲載

27日 (火) コーディネーター会 14時30分～ ラポ4 FMR1・2

6月

2日 (月) スタッフ会 13時～ ふれあいルーム
 5日 (木) 第31回定時総会 13時～ 文化芸術センター別館
 9日 (月) 運営委員会 13時30分～ ラポ4 FMR1・2
 12日 (木) 枚方市生活支援員研修 10時～ 文化芸術センター別館
 13日 (金) 枚方市生活支援員研修 10時～ 文化芸術センター別館
 24日 (火) 奉仕活動担当者会議 13時30分～ ラポ4 FMR1・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

4月度運営委員会は4月14日(月)に、運営委員20名、オブザーバー3名が出席して開催。次の事項を検討し承認されました。

- ◆2024年度の時間預託活動報告・奉仕活動報告・2月の入退会者報告
- ◆2024年度収支報告及び2025年度収支計画について
- ◆2025年度第31回定時総会議案書(案)について
- ◆2025年度第31回定時総会基本スケジュール最終確認
- ◆2025年度第31回定時総会準備事項の確認
- ◆2025年度秋のイベント実行委員選出について
- ◆ナルク本部交通費検討委員会最終報告
- ◆「ナルクデー2025」の実施報告