

〈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.335 2025年7月
会員数640 (男228 女412 世帯463)
※5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）

就任挨拶

この度代表に就任しました3地区の辻洋子でございます。代表という重責を担うことになり身の引き締まる思いです。

幾多の先輩の方が築き上げられてきたナルク「天の川クラブ」の歴史と伝統の重さに感慨深いものがあります。

昨年は創立30周年を迎え記念式典や記念イベントなどに参加して会員の皆さんの絆の強さ、若さを目のあたりにして私自身ナルク会員であることを実感し誇りをもちました。

私はナルクに入会して15年になります。この間10年ほど枚方市介護予防受託事業「生きがい創造学園」の企画運営を担当いたしました。残念ながらこの事業はコロナ禍の影響もあり閉講となりました。

しかしここでは「高齢者の生きがい」「社会参加や地域の活動を始めるきっかけづくり」など高齢者が抱える課題に対し多くのことを学ばせていただきました。ここでの経験や知識を活かして皆さんと共にナルク「天の川クラブ」の発展充実を図っていきます。

代表就任にあたりナルクの理念について初心に立ち返り考えてみました。

「自立」「奉仕」「助け合い」の三つの理念は会員一人ひとりが人のため、地域のために「できることを」「できるときに」「できる

代表 辻 洋子

方法で」参加し健康と生きがいを得ることであるとあらためて再認識しました。

今年度もこの理念に添い積極的に多くの活動を推進する所存でございます。

特に、昨今家族や地域との繋がりの希薄化が叫ばれています。今こそ私たちナルク「天の川クラブ」の存在感を発揮するときと考えます。当クラブ独自の調査では全所帯の約3割が一人暮らしとのデータがあります。

身内がいても遠くに住まれ諸事情ですぐには来ていただけないケースがあると思います。住み慣れたところで助け合いしながら自立した生活を送り、少しでも社会との接触が持てるよう進めていきたいと思っています。

そして楽しいナルクスタイルが実感できるようなイベントや同好会活動を通じて会員同志の交流などにも力を入れていきます。

皆さんのなお一層のご協力とご支援をお願いいたします。

（詳細の活動計画については総会議案書をご覧ください。）



◇送迎が私の世界を広げた

ナルク会員からナルクの事を教えて頂き送迎の活動に興味を持ち、これならしてみたいと思いナルクに入会しました。

入会しすぐに送迎の活動に携わらせて頂き、特に、病院への送迎ではすごく喜んで下さり大変やりがいを感じています。また、この送迎を通じて車内でお互いの事やナルクの事などのお話ができ、良い活動と思っています。

それにイベント、地区会、地区主催のスマホ教室などへ参加をして、多くの人達とお知り合いになり元気もらいながら忙しくも楽しい毎日を過ごしています。

人生って本当にいつまでも人とのお付き合いがどれ程大切かと言う事を痛感しています。

近所に同じく送迎をされている方がおられ、ナルクの催しには一緒に出掛けながら色々とお教わる事も多く人生の勉強もさせてもらっています。

広野 信子 (10地区)

らっています。

また会報と10地区の『かわら版』を届けたいという手配りの方を毎月心待ちしており、おしゃべりが楽しいひと時となっています。

息子が時々帰って来て私の話を聞いて「たくさんさんの友達がいて、よく出かけるのはいい事だな」と言って応援してくれています。

庭木剪定や草刈りを頼む事も出来てすごく助かっております。また私が出来る事をさせてもらって、多くの知合いと元気で健康に毎日を過ごせる。こんな素晴らしいナルク生活をもっともっと多くの人に知って貰って、新しい会員が増えてゆくといいなと思っています。



◇健康麻雀に入会して

牌を見たこともなかった私が、麻雀同好会に入れてもらって早や1年が過ぎようとしています。

3年前に主人が他界して寂しさからうつ状態になりかけた時、テレビで百歳になる女性が麻雀ほど楽しいことはない、ボケ防止にもなり人生が変わったと話されていました。

私も年齢を気にせず挑戦してみようと恐る恐る見学させてもらい、2か月後に入会しました。途中で自分が何をやっているのか分からなくなる時もありますが、諸先輩の方から親切に教えていただきました。

1年が経ち、やっと牌の並べ方などを覚えました。やればやるほど奥深く、忘れることも早い。でも楽しくてやめる気はありません。

名出 高子 (4地区)

世間でも話題になっているように、健康麻雀は頭の体操にもなり元気をもらう。勝っても負けても楽しい。

高齢者で認知症と診断され介護を受ける人が増えている昨今、自立心を求め学ぶ努力も必要ではないか。それによって人生が変わり、生き甲斐を感じたら最高。健康麻雀同好会に感謝です。



迷惑駐車について

事務所近くの住民の方から、迷惑駐車之苦情がありました。調査の結果、当クラブ関係者であることも判明しました。この様な行為は当ナルクの理念にも反するものです。

駐車に限らず特に近隣に対する迷惑行為は慎むようにお願いします。 事務局

第31回定時総会開催

事務局長 岡本 年昭

2025年度ナルク「天の川クラブ」第31回定時総会が6月5日（木）午後1時より枚方市総合文化芸術センター別館メセナホールにて開催されました。当日は伏見枚方市長、ナルク本部野中会長等の来賓8名、会員155名にご出席いただきました。

初めに青木代表からご臨席いただいた来賓の皆さんにお礼、引き続いて伏見市長、野中会長、交野拠点戸田代表からのご挨拶や激励の言葉を頂きました。

第一部の定時総会では、青木代表から2024年度の活動報告として、1年間通じて会員の皆さんの協力でナルク活動が順調に推進し、本部の30周年を記念したナルリンピックに際しての枚方拠点挙げての取り組み等活力に満ちた年としての報告と感謝の言葉がありました。

辻新代表からは2025年度の活動方針として、会員拡大への取り組み、ひとり暮らし支援、地域貢献活動の推進、事業活動による安定した拠点運営等の方針が示されました。組織の持続発展に向けての連帯感、前向きな雰囲気が増したことを強く感じました。

第二部のナルク本部野中会長の話では「ナルク発展5か年計画」を中心にしたナルクの今後目指すべき方針が力強く示され身の引き締まる思いでお聞きしました。

第三部のピュアの皆さんによるフルート演奏では、昔懐かしい曲や会場全員で歌う場面もあり、さわやかな演奏で癒されることができました。

全ての予定が終了して、皆さんが談笑しながら帰宅される様子は年に一度の定時総会を通じて「天の川クラブ」の一体感が一段と強まったと感じる1日となりました。



会場風景



野中会長



伏見市長



フルートアンサンブルピュア

庭の手入れからのお願い

夏季酷暑の下での庭の手入れ等屋外作業は、お断りさせて頂くことがあります。

庭の手入れコーディネーター 角山正男

新運営委員の紹介

いなよせ

稲寄 則子 (1 地区)

ナルクに入会して10年、月日の経つ速さを実感しています。ただ入会をしたものの初めのころは知り合いもなく名前だけの数年間でした。そのうちパソコンビギナーの私にトラブル発生、早速サポートをお願いし、即解決した時の喜びと感謝は忘れません。また我が家の剪定もしていただき有難いことです。その頃、アダプトにもなるべく参加するようになり、少しずつ知り合いも増えていきました。現在は家事支援や剪定のサポート、話し相手などをさせて頂いています。家事支援で掃除を終えた時、「きれいになったね、ありがとう」の声を頂くと嬉しくなります。我々シルバー世代にとって大切なこととして、「教育＝今日行く所がある」「教養＝今日用がある」の二つがよく言われます。なるほど、心がけたいことです。活動は限られていてもアダプトやいろいろな会合、趣味のサークルなどに積極的に参加し、会員同士の親睦を深めながら、心明るく過ごしていきたいと思っています。



大谷 和代 (2 地区)

お知り合いの方に紹介されてナルクに入れていただきました。ボランティアの考え方に惹かれて自分でも一歩ずつやっていけるかもしれないと感じました。施設のお手伝い、ハンドマッサージのお手伝いなど経験いたしました。今回、運営委員のお話をいただいた時とても不安でしたが一大決心し周りの方に助けていただいて自分自身努力していこうと思います。どうぞよろしくお願い致します。



青木 ヤス子 (3 地区)

退職後、少しでも社会と関わりを持って生活するためにボランティア活動を、と考えていた時に会ったのがナルクでした。夫婦で入会して早や11年目となり、家事支援などの時間預託活動やサンポエムひらかた、アドプトリバー天の川、青パトなどの奉仕活動、地区会、マジック同好会などに参加することで多くの方と知り合いになり、元気をもらっています。



この度、3地区の運営委員をお受けすることになり、責任を感じていますが、地区の会員の皆様のお役に立てるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

荒木 裕子 (7 地区)

入会してまだ日が浅く、戸惑うことばかりです。地区の先輩方のご指導を受けて、皆さんの足を引っ張らないよう2年間頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



ほうじ

放示 弘子 (8 地区)

同地区の会員からのお勧めで令和4年に夫婦で入会させて頂きました。当初ナルクの活動もわからず右往左往でしたが、地区の皆さまからその場その時に教えて学ばせてもらい少し落ち着いた頃、運営委員を引き受けることになりました。これまで同様、皆さまのご協力とご支援を頂き頑張っていきたいと思っています。



20 回目の枚方市生活支援員養成研修 支援員養成研修担当 近藤秀子

6月12・13日旧メセナに於いて実施されました。受講生22名と久しぶりの盛り上がり感謝です。ひらかた広報3月号に掲載された特集記事も要因のひとつでしょうか。

今回は9年ぶり改訂されたテキストを使用しました。初めて聴覚のご不自由な受講者を受け入れて、市役所が手配された手話通訳者3名が常時つきました。支援員活動も視野に入れて受講される前向きな姿勢には、他の受講生も大いに刺激を受けたことと思います。

最後のフリートークでは親の介護で衝撃的な体験をした話。どこに相談しても届かなかった無念さの話。認知症の両親との向き合い方のヒントを得た話。元気なうちに社会とつながり、役に立ちたいと決意した話など。受講者全員が心の内を余すことなく話されました。

受講して良かったと多くの感謝の言葉を聞かせて頂きました。かつてない熱気に包まれて受講者、主催者全員が会場から去りがたい空気に包まれました。

新規にお招きした山田先生をはじめ充実した講師陣がナルクの自慢です。今後も研修を通して社会とつながりを持つことの大切さを伝えていきたいと思います。



預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2025年05月実績 ◇

合計 409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	241 79名	相川 京子 池田 勝代 上田 和明 遠藤 智多子 川元 美智子 熊岡 浪恵 酒田 昌子 下村 和夫 高橋 浩子 徳丸 洋子 中西 昌枝 林 あけみ 藤原 榮子 松本 幸子 森本 敏文 山本 典子	青木 ヤス子 石西 正子 上延 淳子 岡本 妙子 木村 幸弘 倉本 幸子 澤田 年江 下村 美紀 田中 美登里 戸出 美穂子 西川 昌子 東田 幸子 本多 澄子 三坂 詔子 森脇 富美江 吉崎 富美子	東 好秋 一宮 順世 内村 幹代 小野 満恵 久我 千穂 合田 賢一 七里 春美 下村 和子 中馬 妙子 富平 恵理子 西邨 幸子 人見 眞佐子 正岡 哲也 三塩 美津江 山口 祐右子 吉田 佐知子	荒木 裕子 稲寄 則子 梅田 陽子 河合 ハツノ 楠本 和美 古布 啓治 柴野 光子 平 里美 角山 カズコ 中川 良子 西村 沢子 福山 喆子 松尾 淑子 向井 明美 山田 倫子 綿谷 由利子	井口 保子 上田 榮子 江崎 光子 河上 祐子 國吉 芳江 齊藤 緑 下家 真由美 田岡 治子 角山 正男 中嶋 庸子 野口 聖子 藤崎 尚子 松葉井 昌代 向井 範雄 山本 悦子
2	送迎	34 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	129 32名	青笹 アツ子 梅田 壽雄 國吉 芳江 下村 和子 富平 恵理子 本多 澄子 矢野 紀之	池上 愛子 岡村 きよみ 古布 啓治 新明 久美子 中川 正治 牧野 宏治 吉崎 富美子	岩井 美栄子 亀田 美穂子 酒井 信弘 竹内 照恵 仁波 正之 三塩 美津江	上田 卓是 神崎 富貴子 塩川 暁代 土江 幸子 橋本 政喜 三宅 順子	内村 幹代 久世 裕子 柴野 光子 東平 守弘 濱田 一美 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2025年05月実績 ◇

合計 592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	62 18名	相川 京子 上田 和明 澤田 年江 谷井 洋子	青木 宏平 上田 卓晃 塩見 美音子 泥谷 桂子	青木 ヤス子 上西 宏矩 清水 真知子 吉崎 富美子	青笹 アツ子 上西 由美子 下家 真由美	一宮 順世 楠本 和美 下野 公子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	96 10名	上田 和明 小森 千賀子	上田 卓晃 野口 聖子	遠藤 保江 三津 輝雄	川元 美智子 森本 賢二	古布 啓治 吉田 一雄
3	環境美化 アドプトリバー 岡東中央公園 楠葉中央公園 香里ヶ丘けやき通り	71 46名	青笹 アツ子 内堀 サヨミ 押谷 敏子 國吉 芳江 下村 美紀 谷脇 文江 東平 順子 橋本 美也子 牧野 栄子 山田 倫子	一宮 順世 浦口 紀子 尾上 立美 古布 啓治 下村 和子 辻 洋子 東平 守弘 浜田 佳代子 松葉井 昌代	稲寄 則子 遠藤 智多子 影山 信子 齊藤 緑 平 里美 津田 良造 戸出 美穂子 広野 信子 三津 輝雄	上田 卓晃 大坪 豊 加納 勝子 四方 快枝 高橋 浩子 角山 カズコ 富平 信行 福山 佐和子 森高 輝子 山口 晃	上延 淳子 大音 正明 河上 勲 下村 和夫 竹川 志出子 角山 正男 西川 昌子 福山 詰子 山口 晃
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	34 15名	青笹 アツ子 谷脇 文江 三津 薫子	梅岡 昌美 中馬 妙子 三津 輝雄	岡村 きよみ 蜂谷 照美 吉田 一雄	川元 大生 蜂谷 直孝 吉田 佐知子	木村 幸弘 古武 由紀子 四角 利和
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	329 118名	青木 宏平 井口 保子 岩井 美栄子 宇仁 義明 大井 ひろみ 岡本 妙子 葛城 善樹 川田 美津枝 久我 千穂 小林 久美子 酒井 靖子 清水 喜久子 平 里美 角山 正男 富平 信行 中橋 博子 野口 聖子 人見 眞佐子 放示 弘子 松本 輝夫 宮崎 清志 山下 徳子 山本 典子 吉岡 佐奈枝	青木 ヤス子 一宮 順世 植木 美恵子 梅岡 昌美 大地 祐子 岡本 年昭 亀田 美穂子 川畑 美恵子 熊岡 浪恵 古布 啓治 佐野 友保 下家 真由美 高橋 保 藤後 富美子 中川 正治 中村 久二子 波多野 美智子 廣田 靖子 牧野 栄子 三坂 詔子 宮本 琴江 山下 睦雄 山本 美枝子 四角 利和	明智 千佳 伊藤 伸枝 上田 和明 梅田 壽雄 大谷 和代 奥野 忠子 河合 ハツノ 川元 大生 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 下村 和夫 高橋 浩子 東平 守弘 中嶋 庸子 西尾 千鶴子 蜂谷 照美 福山 佐和子 牧野 宏治 三塩 美津江 向井 範雄 山田 徹 行元 東洋 和田 亮吉	東 好秋 稲寄 則子 上西 宏矩 浦口 紀子 岡村 きよみ 押江 一恵 河上 勲 神崎 富貴子 合田 賢一 近藤 秀子 四方 快枝 下村 和子 谷脇 文江 徳丸 洋子 仲田 ミチエ 西川 昌子 濱田 一美 藤崎 尚子 松永 久美子 三津 輝雄 柳元 尚美 山田 倫子 横田 由美子	荒木 裕子 井上 行弘 内堀 サヨミ 遠藤 智多子 岡村 光子 笠井 くみ子 川上 一富實 木村 幸弘 光明 幸子 齊藤 緑 柴野 光子 新堂 美恵子 辻 洋子 富平 恵理子 中野 英子 仁波 正之 林 輝子 古武 由紀子 松村 サヨ子 三宅 順子 山口 祐右子 山本 悦子 横山 みゆき

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

6月の同好会活動内容（219名）

同好会名	活動内容（お問い合わせは事務局まで）	次月予定
囲碁・将棋 名	活動なし	
英会話 16名	1、15日 ロールプレイングをしたり、夏休みの予定などを話しました。	8月3、17日 ふれあいルーム
カラオケ 13名	3、17日 6月3日は朝から激雨、寒い。17日は梅雨の中休み。 35℃超の猛暑日。カラオケ戦士は雨にも暑さにも負けず、エミに集う。 ここには暖かさ、安らぎがある。	8月5、17日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	16日 外は蒸し暑いですが、エアコンの効いたふれあいルームで おしゃべりを楽しみながら作品を作りました。	8月18日 ふれあいルーム
オカリナ 8名	1、15日 エーデルワイス 四季の歌 女ひとり 琵琶湖周航の歌 見上げてごらん夜の星を 雨降りなどを練習しました。	8月は休み
野菊の会 11名	24日 今日は短冊、あじさいの和菓子、あじさいの花季節を感じました。	ふれあいルーム
マジック 22名	6、20日 シンプル サムチップ ハンカチと花 三本のロープ などを練習。	8月1、15日 ふれあいルーム
絵手紙 9名	23日 自分の名前を象形文字にして落款を作り、6月の花、紫陽花などの花を 描き、早速使用しました。	8月25日 ふれあいルーム
ウクレレ 18名	9、27日 海 四季の歌 りんごの唄 瀬戸の花嫁 お座敷小唄 ああ人生に 涙あり きらきら星変奏曲 ふるさとなどを練習しました。	8月22日 サブリ村野
健康麻雀 24名	14、28日 月2回、3卓に12名全員で4人のメンバーをくじで決めてから 始めます。毎回違った顔合わせでゲームを楽しんでいます。	8月9、23日 ふれあいルーム
卓球 35名	7、14、21、28日 7月練習予定日 7月5、12、19、26日（土） です。現在会員募集中。以前卓球をされていた方、1度見学に来られませんか。	8月2、30日 サブリ村野
ウォーキング 16名	19日 石清水八幡宮下でバーベキュー大会実施。 来月は大文字山に登ります。	8月は休み
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 10名	10日 7月13日の大阪・関西万博の出演に向けて練習しました。	ふれあいルーム
健康体操 31名	3、10、17、27日 雨の日は参加者が減り、これからは暑さとの闘いにな りますが、筋肉をつけて乗り切りたいです。	8月5、19、26日 ラポールひらかた

◇9地区会報告

☆日 時：5月22日（木）10時～14時

☆場 所：東香里元町会館

☆参加者：24名

☆実施内容

- ・消防署からの出前講座「防災・地震への備え等」
- ・「天の川クラブ」近況報告 岡本事務局長
- ・9地区の活動報告、2025年度の計画について
- ・会食懇親 創作ビンゴゲーム スマホ講習会他



◇「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
細居 保枝		枚方市長尾元町(10)	

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	9時～10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	9時～10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	9時～10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	ユウカリ～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

7月 16日以降掲載

29日(火)	家事支援担当者会議	13時～	ラポ4FMR1・2
29日(火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4FMR1・2

8月

4日(月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
12日(火)	運営委員会	13時30分～	ラポ4FMR1・2

※8月13日(水)～17日(日)までお盆休みのため、事務所はお休みです。

(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、
ユウカリ：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

6月度運営委員会は6月9日(月)に、運営委員21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5月度の時間預託活動報告・奉仕活動報告・4月の入退会者報告
- ◆2025年5月度収支報告
- ◆2025年度第31回定時総会実施後の総括(参加人員、費用、反省事項等)
- ◆移送経費(交通費)の改訂について
- ◆秋のイベント実行委員会の開始について
- ◆枚方市生活支援員養成研修の受講申込状況について
- ◆お盆休みについて