

〈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.336 2025年8月
会員数637 (男226 女411 世帯460)
※6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）

「歌う」ことが繋いだ心～ナルク合唱隊との8か月～

高須 礼子（牛野礼子会員）（8 地区）

2024年の年の初め、ナルク「天の川クラブ」創立30周年記念イベント実行委員会の方から混声合唱の指導を依頼されました。

正直なところ戸惑いもありましたが、「挑戦してみよう」と思い切ってお引き受けしました。2024年2月から月2回の練習がスタートしました。会場は枚方市駅近くのサンプラザ2階。そこには年季の入ったアップライトピアノが佇んでおり、少し懐かしさを感じさせる雰囲気でした。

伴奏には京都市立芸術大学ピアノ科を卒業された佐藤香織さんをお迎えしました。彼女の温かな音色が、練習全体を支えてくれました。

メンバーは32名、うち男性7名、平均年齢は77.9才。初回の練習で一人ずつ声を聴かせていただきましたが、ほとんどの方が合唱未経験で、楽譜も読めないという状態でした。



その夜は不安と疲労で、思わず寝込んでしまったほどです。

選曲は、「さんぽ」「秋の歌」3曲、枚方のテーマソング「この街が好き」の全5曲（約20分）。

1曲ずつ丁寧に練習を重ね、暗譜での歌唱を提案しました。顔を上げて歌えば、声がよく響くのです。皆さんは本当に努力家で、日々の成長には驚かされ、心から感動しました。

本番1か月前、練習場所が新築の生涯学習センターの大集会室に移り、美しいグランドピアノに迎えられました。その瞬間、「やろう！」と闘志が湧き、練習にも一段と熱が入りました。

そして迎えた10月、枚方のメセナホールで開催されたナルク「天の川クラブ」創立30周年記念イベントで演奏しました。

11月にはナルク本部の「ナルリンピック2024」で、大阪天満橋のドーンセンターにて演奏しました。

みんなでお揃いの衣装を着て途中で法被に着かえ、元気いっぱいに歌い上げ、第1位を受賞しました。

前向きで情熱あふれる合唱団の皆さんと過ごした時間は、私にとって何よりの宝物です。

最後にこの合唱隊を成功に導いて下さったのは、懸命に準備し、細やかに配慮して下さったお世話役の方々のお蔭です。ありがとうございました。

ともに「歌う」ことで生まれたつながりに、心より感謝申し上げます。

◇サンポエム ボランティアで想うこと

上田 卓是（7地区）

「天の川クラブ」として最初のサンポエムとの関りは、2000年介護保険制度発足以前の1998年ごろ、近所にお住いの利用者宅へのお弁当お届け活動だったと聞いています。

自身の関りとしては、その翌年だったか、仲間数名と共に畑の手入れ・草取りだったことが思い起こされます。

年末に杵を振り上げての餅つき・餅丸めに賑々しく複数回訪れたこと。お隣 悠々の苑前庭での催しに参加したこともありました。今となっては記憶もおぼろげながら頭に浮かびます。

その後、デイサービス事業（利用者 10～20名程度）での昼食時、食堂での配膳・片付け作業や手芸交流・楽器演奏等もありました。

現在は、午後の喫茶の支援に奉仕活動として2名チームで参加しています。活動は、昼

食後のコーヒー・紅茶・ココア・アイスクリーム等の準備・提供・食器回収・食器洗い。

続いて毎回催される各種ゲーム進行のお手伝い。最後に、利用者さんの手の消毒の後、食堂で準備される日替りおやつとお茶の配膳・下げ膳の活動等です。

デイサービスの利用者さんと接していると、百人百様の一挙手一投足、明日の我が身に思いを致しつつ元気を頂いています。



◇カラオケ同好会

正岡 哲也（3地区）

現役時代の後半に、接待時、アルコールに弱く、マイクを握っている時は飲まなくてすむので、カラオケを覚えました。個人的にはカラオケ喫茶で歌っていました。

ナルク入会後は剪定グループに属し、角山会員からの作業案内が増加してきた時、カラオケ同好会のお誘いを受けて参加することになりました。

最近では一番バッターを担当しています。自分が歌う時は、その時のテーマ？ をきめ、例えば、歌手別や題名に酒が入っているとか、レコード大賞の歌とか、大阪の歌とか、など事前に調べています。

他の人が歌ったときは、フレーズや地名等、知らない言葉が出てきた時、スマホで調べて、他の方とも共有して、「ヘー、ソー」等小さな

感動を楽しんでいます。

最近は、歌い出し直前に、鼻から息を吸い大きな声ができる様にしています。

個人的には月5回程近くのカラオケ喫茶に行き、20～25曲程度歌っています。その晩は軽い疲れがあり、熟睡して一つの健康法になっております。



筆写は左端

◇「認知症予防・嗅覚訓練」アロマ体験セミナーに参加して

山中 啓 (5 地区)

7月2日(水)ラポールひらかたで、参加者89名(内一般市民16名)で開かれました。猛暑の中、多勢の出席で皆さんの関心の深さに驚かされました。私自身もジワジワ押し寄せてくる認知の予防になればと思い参加させて頂きました。

記憶障害は嗅覚の衰えからということで、嗅覚訓練がありました。4種類の「アロマオイル」(オレンジ、レモン、ラベンダー、ローズマリー)のついた紙の匂いをかぎ、その香りから各々の素材の植物を想像し当てる訓練をしました。

香りの元を想像すると、集中力が頭の隅々まで働き、脳を刺激していることを実感しました。

この嗅覚訓練の他、親指体操もしました。左右の親指を交互に違う働きをする運動は、簡単そうで脳がついて行けず大変でした。こうして身近なことで脳を刺激し、認知予防になることを知り、早速活用させて頂きます。



◇5地区会

☆日 時：5月21日(水)

☆場 所：生涯学習交流センター

☆参加者：22名

☆実施内容：

- ・「天の川クラブ」の近況報告
梅田 副代表
- ・椅子に座ってする体操
包括支援センター(みどり)
藤田ケアマネ他1名
- ・昼食
- ・腹話術 赤川重美 氏



腹話術 赤川氏

◇10地区会

☆日 時：6月16日（火）

☆場 所：津田生涯学習市民センター

☆参加者：30名

☆実施内容：

- ・「天の川クラブ」の近況報告
一宮 副代表
- ・10地区近況報告
- ・弁護士講演 高齢化社会あれこれ
- ・食事会
- ・ピアノ演奏と合唱



◇8地区会

☆日 時：6月17日（火）

☆場 所：南部生涯学習市民センター

☆参加者：22名

☆実施内容：

- ・「天の川クラブ」の近況報告
岡本 事務局長
- ・地区の連絡等 中橋会員他
- ・そば打ち体験 講師 牛野 正会員
- ・食事会



◇7地区会

☆日 時：7月16日（水）

☆場 所：さだ生涯学習市民センター

☆参加者：21名

☆実施内容

- ・ナルク「天の川クラブ」近況報告
辻 代表
- ・『みんなの認知予防ゲーム だんご』
- ・和やかに・楽しく・みんなで大笑い、
椅子に座って輪になってゲーム
- ・会食と懇談会





秋のイベント「オータムフェスタ2025」



みんなで楽しく 広げよう仲間の輪 !!

開催日：10月15日（水）11時～15時（受付10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・6階大会議室

内 容：演芸を楽しむ会と昼食懇親会 お楽しみ抽選会

プログラム

11時 開会式
 11時30分～ 演芸会
 13時15分～ 会食懇親会
 14時30分～ お楽しみ抽選会

秋のイベント実行委員会

預託活動・奉仕活動内容の報告

◇ 時間預託活動2025年06月実績 ◇

合計 404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	231 85名	相川 京子 池田 勝代 上田 榮子 江崎 光子 小野 満恵 櫛部 瑞恵 合田 賢一 佐野 友保 平 里美 谷脇 文江 戸出 美穂子 西邨 幸子 林 輝子 藤本 秀子 松尾 淑子 森脇 富美江 山本 典子	青木 ヤス子 石西 正子 上田 和明 遠藤 智多子 河合 ハツノ 楠本 和美 近藤 輝男 澤田 年江 田岡 治子 田畑 敦子 中川 良子 西村 沢子 東田 幸子 藤原 榮子 松葉井 昌代 門口 よしみ 吉崎 富美子	東 好秋 一宮 順世 内村 幹代 岡本 妙子 河上 祐子 國吉 芳江 近藤 秀子 下家 真由美 高橋 浩子 中馬 妙子 中嶋 庸子 野口 聖子 人見 眞佐子 堀田 智美 松本 幸子 山口 祐右子 吉田 佐知子	荒木 裕子 稲寄 則子 梅岡 昌美 奥嶋 寛司 川元 美智子 熊岡 浪恵 齊藤 緑 下村 和子 田中 美登里 角山 正男 中西 昌枝 浜田 佳代子 福山 結子 横岡 博史 三坂 詔子 山下 徳子 吉田 千恵子	井口 保子 岩坪 千寿子 梅田 陽子 押江 一恵 木村 幸弘 倉本 幸子 酒田 昌子 白石 眞理子 谷井 洋子 徳丸 洋子 西川 昌子 林 あけみ 藤崎 尚子 正岡 哲也 三塩 美津江 山田 倫子 綿谷 由利子
2	送迎	43 7名	池田 美智子 林 あけみ	大久保 講造 広野 信子	岡本 年昭	川元 大生 西川 昌子	
9	事務所当番 事務所業務	128 31名	青笹 アツ子 内村 幹代 神崎 富貴子 塩川 暁代 東平 守弘 濱田 一美 矢野 紀之	池上 愛子 梅田 壽雄 國吉 芳江 下村 和子 富平 恵理子 牧野 宏治	石西 正子 岡村 きよみ 古布 啓治 新明 久美子 中川 正治 三塩 美津江	岩井 美栄子 岡本 年昭 酒井 信弘 竹内 照恵 中西 昌枝 三宅 順子	上田 卓是 亀田 美穂子 佐野 友保 土江 幸子 仁波 正之 向井 範雄

◇ 奉仕活動 2025年06月実績 ◇

合計 580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	49 16名	相川 京子 上田 和明 澤田 年江 吉崎 富美子	青木 宏平 上田 卓是 塩見 美音子	青木 ヤス子 上西 由美子 下家 真由美	青笹 アツ子 江崎 光子 谷井 洋子	一宮 順世 楠本 和美 泥谷 桂子
2	子育て 子ども安全見守り隊 親子広場支援	102 24名	青木 ヤス子 植本 壽満枝 小森 千賀子 西邨 幸子 森本 賢二	東 好秋 遠藤 保江 近藤 秀子 野口 聖子 山口 晃	上田 榮子 川元 美智子 塩川 暁代 堀田 智美 吉田 一雄	上田 和明 久我 千穂 中馬 妙子 松尾 久美子 四角 利和	上田 卓是 古布 啓治 永吉 悦子 三津 輝雄
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	47 30名	青木 ヤス子 浦口 紀子 加納 勝子 古布 啓治 東平 順子 野口 聖子	東 好秋 遠藤 智多子 河上 勲 近藤 輝男 東平 守弘 浜田 佳代子	稲寄 則子 大井 ひろみ 神崎 富貴子 近藤 秀子 富平 信行 三津 輝雄	上田 卓是 大音 正明 神崎 正人 高木 永子 中村 久二子 山口 祐右子	上延 淳子 影山 信子 國吉 芳江 角山 正男 西川 昌子 山田 倫子
4	その他 外部活動 青色防犯パトロール	45 21名	青木 宏平 岡村 きよみ 谷脇 文江 古武 由紀子 四角 利和	青木 ヤス子 岡本 年昭 中馬 妙子 三津 薫子	青笹 アツ子 川田 美津枝 中谷 明美 三津 輝雄	梅岡 昌美 川元 大生 蜂谷 照美 吉田 一雄	梅田 壽雄 木村 幸弘 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 事務局業務・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	337 115名	青木 宏平 井口 保子 岩井 美栄子 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 下村 和夫 田中 美登里 東平 守弘 西尾 千鶴子 野口 聖子 人見 眞佐子 藤本 秀子 正岡 哲也 三塩 美津江 門口 よしみ 山田 徹 横田 由美子	青木 ヤス子 一宮 順世 植本 美恵子 梅田 壽雄 大谷 和代 奥野 忠子 河合 ハツノ 神崎 富貴子 栗谷 加代子 近藤 輝男 澤田 年江 新堂 美恵子 谷脇 文江 徳丸 洋子 西川 和恵 波多野 美智子 平野 賀世 古武 由紀子 松永 久美子 三津 輝雄 柳元 尚美 山田 倫子 横山 みゆき	明智 千佳 伊藤 伸枝 上田 和明 浦口 紀子 岡村 きよみ 押江 一恵 河上 勲 木村 幸弘 合田 賢一 近藤 秀子 四方 快枝 平 里美 辻 洋子 中嶋 庸子 西川 昌子 蜂谷 照美 廣田 靖子 放示 弘子 松村 サヨ子 三宅 順子 山口 祐右子 山本 悦子 吉岡 佐奈枝	東 好秋 稲寄 則子 上西 宏矩 遠藤 智多子 岡村 光子 笠井 くみ子 川上 一富貴 久我 千穂 光明 幸子 齊藤 緑 清水 喜久子 高橋 保 角山 正男 仲田 ミチエ 西村 沢子 濱田 一美 福山 佐和子 牧野 栄子 松本 輝夫 宮本 琴江 山下 徳子 山本 美枝子 四角 利和	荒木 裕子 井上 行弘 宇仁 義明 大井 ひろみ 岡本 俊治 葛城 善樹 川田 美津枝 國吉 芳江 小林 久美子 酒井 靖子 下家 真由美 高橋 浩子 藤後 富美子 中野 英子 仁波 正之 林 輝子 藤崎 尚子 牧野 宏治 三坂 詔子 向井 範雄 山下 睦雄 行元 東洋 和田 亮吉

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

7月の同好会活動内容(204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	6、20日 英語の慣用句を習いました。また夏に山へ登る会員の予定を話してもらいました。	9月7、21日 ふれあいルーム
カラオケ 13名	1、15日 増位山大志郎が6月に亡くなった。大相撲（大関）で活躍したほか歌手としてヒット曲数知れず。歌って唄びました。 「そんな女のひとりごと」「そんな夕子にほれました」等々。	9月2、16日 カラオケ「エミ」
組みひも 6名	21日 暑さに負けず、休日に頑張りました。	9月21日 ふれあいルーム
オカリナ 名	活動なし 8月はお休みです	9月7日 ふれあいルーム
野菊の会 11名	22日 順番に一人ずつお点前のおけいこをしました。 8月はお休みです。	9月23日 ふれあいルーム
マジック 16名	4、18日 8月23日 東香里元町自治会お祭りへの出演に向け練習。	9月5、19日 ふれあいルーム
絵手紙 10名	28日 猛暑続きの暑さも忘れ、「うちわ」に絵手紙を無心、夢中になって描きました。8月のふれあいルームに飾っていますのでご覧ください。	9月22日 ふれあいルーム
ウクレレ 16名	14、25日 瀬戸の花嫁 人生のメリーゴーランド コンドルは飛んで行く 500マイル 旅人よ などを練習しました。	9月8、26日 サブリ村野
健康麻雀 24名	12、26日 今回は入会希望の方が見学にこられました。	9月13、27日 ふれあいルーム
卓球 35名	5、12、19、26日 8月の練習日は2日、30日です。 会員募集中です。お気軽に見学に来てください。	9月13、20、27日 サブリ村野
ウォーキング 名	雨のため中止。	9月18日
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 21名	6、15日 7月13日に万博にてスターダスト河内の盆踊りに参加しました。飛んで跳ねて若い人の踊りには……楽しみました。	9月9日 ふれあいルーム
健康体操 36名	1、8、15、22日 この猛暑の中、みな頑張っています。	9月2、9、16日 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
岡 啓子	和明	枚方市渚南町 (3)	伊東 裕子		枚方市御殿山町 (3)

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・アダプター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・アダプター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
すこやか広場さようぶん	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

8月 16日以降掲載

※8月13日 (水)～17日 (日) までお盆のため、事務所はお休みです。

9月

1日 (月)	スタッフ会	13時～	ふれあいルーム
8日 (月)	運営委員会	13時30分～	ラポ4 FMR1・2
16日 (火)	3地区会	10時～	生涯学習交流センター
17日 (水)	北河内連絡協議会		
30日 (火)	コーディネーター会	14時30分～	ラポ4 FMR3

(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

7月度運営委員会は7月14日 (月) に、運営委員22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6月度の時間預託活動報告・奉仕活動報告・5月の入退会者報告
- ◆2025年6月度収支報告
- ◆ひとり暮らし支援活動について
- ◆移送経費 (交通費) の改訂 (7月1日より) について
- ◆秋のイベント第1回実行委員会の内容について
- ◆枚方市生活支援員養成研修の実施報告
- ◆ナルク発展5か年計画推進委員会の委員公募について