

かづき

第363号 2025年 8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/>



日 記 と 手 帳

公園清掃担当 中村 久子



2025年は巳年で皮むける、絶好の年だと言いながら、昨年の暮れサークル仲間で干支の貼り絵に挑戦しました。皆さん

上手に出来、大満足でした。今年是一只目標をたてようと言う事で、私は日記を書く決めました。しばらく続いていたのですが、結

局三日坊主に終わってしまいました。引き出しを整理していると、昔の手帳が出てきました。手帳には行事予定等 がびっしり、又その日の出来事等が記されていて、手帳も日記みたいなものだなあ・・・と、これからも、ちょっとしたメモを残して、又いつの日か読み 返そうと思っている今日この頃です。

1. 8月度運営委員会

8月11日(月) 13:30～ 事務所2階

2. 8月事務所お盆休みについて

8月13日、14日、15日の3日間、事務所は休みます。

暑い日が続きます。外出は控えて熱中症にはくれぐれもご注意ください。

1. 北河内地区連絡協議会の開催について

日 時 9月17日(水) 14時～

場 所 エスポアール第1講義室

*今回の開催は、寝屋川拠点が担当します。

2. 誕生日お祝いサロンについて

昨年度は誕生月が同じ方々との語らいを楽しんでいただきました。今年は「干支」が同じ方々との交流会を企画しました。12支を3つのグループに分けます。まず最初は「子、丑、寅、卯」の干支の皆さんです。

開催日時 10月6日(月) 12時～

奮ってご参加ください。

(詳細は次月号でお知らせします)

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
ついてのご相談に応じます。 河田(822-8981) 後藤(829-5436)

2025年 6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	11	8
	預託点数なし会員利用	0	0
	エイ ジ フ リ ー 香 里 園・	編み物クラブ	4
		生け花	0
		お茶会クラブ	0
		季節特別行事	0
		喫茶いこい	0
		植物管理	13
		ネーム付け	8
	ラ イ フ な み は や・	傾聴	4
		麻雀	4
		俳画	0
		衿付け作業	12
		輝きのまち池田	16
		GH つかさの家	0
		GH FMC	0
		GH なごやか	0
		GH ここから高宮	0
		GH ここから木田元宮	2
		レストランディサービスなな	0
講師 等		0	0
コーディネイト		0	0
事務所当番		36	19
会報編集・会計・会員管理		12	12
合 計		122	67

※ 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)	4	1
ねやがわ成美の森こども園	5	5
公園清掃等	10	6
会報 (製本・配布)	35	12
事務作業・他	15	5
手作りクラブ	0	0
イベント	0	0
合 計	69	29

※ 時間預託利用明細

活 動 内 容		時 間	利用者	活動者
6/1	話し相手	6	1	3
6/2	梅収穫作業	3	1	3
6/25	衣類の整理	2	1	2
合 計		11	3	8

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
レストランディサービスなな

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

ナルクでは、月ごとに誕生月が同じ会員らが食事を共にして相互に祝う集いが催されている。

5月生まれの私は先日、5月と6月生まれの4名の会員と共に参加した。

当初は些か緊張していたが、すぐに打ち解けて会話が弾み楽しいひと時を過ごすことができた。

妻に先立たれ気が付けば独居生活も16年が経過した。近頃では息子たちもなかなか寄り付かなくなり寂しい思いもする中で、こうした集いは私にとってとても嬉しく有難いものだ。会話を通して様々な刺激を受け新たな気づきを得ることができる。

昨今は世情が不安定で戦時下の国や地域もあり、一人で暮らしているとそういった暗い情報ばかりに



囚われて落ち込み勝ちになるが、気の置けない仲間たちとの集いがそれらを一扫してくれる。実にありがたいことだ。そういった意味でナルクには日頃から大変お世話になっている。

改めて感謝の意を告げたい。

随 想 ①

私の樺太（サハリン）Ⅳ

—— 3年間の思い出(1945年～48年 抑留時代) ——

河田 利夫



引き揚げ船に乗らずに故郷へ帰った3年間(1945～1948年)の生活はすべてが一変した。

学校では、先生3名と30数名の生徒が残った。5～6年8名は先生無しの作業として漁師の手伝いと畑仕事となった。週1日の登校のみ。空教室にはロシアの生徒が入った。休み時間には、覚えた片言で遊んだ。

抑留生活ではすべてが一変した。食料品の買い物は子供の担当。ロシアパンや調味料買いに長い列に並んだことがなつかしい。3つの店をはしご買いは必至だった。

秋口には、フレツプ(こけもも)取りに家族総出で近くの山で這いつくばって、一斗缶に入れ、馬に積んで店で交換する日々が続いた。

わが家は、姉の嫁ぎ先(漁師の宿舎を経営)に変わってオホーツク海がすぐ近くの所だった。

姉の家はオホーツク海を見下ろせる所で、大きなスキー場から滑り降りると玄関先になる。冬に海がしけると、翌朝早くオホーツク海の手を歩いた。魚、コンブには目もくれずに「たこ」を目ざして歩く。取れると袋に入れ背負うか樺の木につるして意気ようよく帰り、料理して食べる。今でもはつきりと目に浮かぶ。



合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

7月、8月とメンバーは暑さに負けず練習を積んでいます。次の発表の機会は、10月のエスポアール祭りです。頑張りましょう！

練習曲：ソーラン節、琵琶湖周航の歌、心の歌
おおスザンナ、小さな空

練習日	時間	場所
8月 1日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第1音楽室
8月22日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第1音楽室
9月 5日(金)	10:00～11:30	清水町公民館

時間預託活動

項 目	活動日	活動時間	活動者	担当者
会 員 助 け 合 い	7月 8日	10:00～14:00	今泉(浩)	後藤 和代 829-5436
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

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	活動日	活動時間	活動者	担当者
お 茶 会 ク ラ ブ	お休みです			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、篠田、西尾	後藤 和代
編 み 物 ク ラ ブ	8月 1日(金) 8月 8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	活動時間	活動者	担当者
お休みです				後藤 和代

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	活動日	活動者	活動内容	担当者
なごやか	都合により中止		散歩の車椅子介助 話し相手、ハンドケア	河田 初代
つかさの家	都合により中止		ハンドケア 話し相手	清水ヨシ子
F M C	都合により中止		書道	河田 初代
ここから高宮	都合により中止		ハンドケア 話し相手	
ここから木田元宮	8月21日(木)	清水、吉延	ハンドケア 話し相手	吉延 いせ香

奉仕活動

項目	活動日	活動時間	7月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	お休みです	10時～11時	石川、清水、平田	平田 幸子 826-0826
ねやがわこの木 保育園			船曳	
公園清掃	8月22日(金)	9時～10時	池田、川井、清水、中村、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	9月 5日(金)	13時30分～	石川、大谷、河田、杉村、中村 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、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	活動者	担当者
7月 2日	9:00～11:00	庭木の剪定	今泉、後藤	河田 初代 822-8981
7月 4日	8:00～10:00	庭の整理、庭木剪定	今泉、後藤、竹村	



4月の会報に茨木県天狗納豆の記事が載っていました。最近テレビで納豆菌の説明があり又他にもよく聞くことがあります。私は中学を卒業して埼玉所沢で電気店のデッチをしていましたが、朝早くどんぶりをもって納豆を買うのが最初の仕事でした。人それぞれに声の出し方が違っていて遠方からトートと聞こえてきます。寒いのに店の前で待っていたのを思い出しました。納豆は人によって好き嫌い

はあると思いますが栄養価が高く人体によいと言われています。腸内環境を整え、便秘解消に効果があり又、血液をさらさらにし骨そしょう症の予防に効果があるそうです。血行を促進し免疫力を高める良いことづくめだと思います。皆さん長生き出来ると思います？安くて栄養価の高い納豆はいかがですか？



サークル活動

8 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		8	お休みです			今泉 827-6234
スマホ相談		8	お休みです			今泉(浩) 827-6234
ウクレレ		8	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」		8	19(火)	10時半～	事務所2階	今泉 827-6234
ハーモニカ		8	お休みです			後藤 829-5436
カラオケ (懐メロうたい隊)		8	20(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		8	29(金)	10時～	事務所2階	後藤 829-5436
グラウンド・ゴルフ		8	お休みです	9月に実施予定		池田 827-0894
卓球		8	毎週日曜日	9時～11時	西北コミセン	中井 090-6244-1318
フラダンス		8	22(金)	15時～	エスポアール第1音楽室	岩下 823-9006
早朝ウォーキング		8	毎週日曜日	午前 6時半～	寝屋川市駅集合	石川 824-5225
麻雀	初級者	8	7(木)21(木)	13時～16時	事務所2階	中辻 090-6671-6732
	初級者 経験者	8	8(金)22(金)	13時～16時	事務所2階	
将棋「王手」		8	お休みです			中辻 090-6671-6732

かづき手作りクラブ



日時 8月 6日 (水) 9時30分～ 事務所

9月28日に市民会館で行われる「ふれあいフェスタ」に手作り品販売を予定しています。
まだ暑さが残っているのが予想されるので「夏用ナルク帽子」や、涼しげなブラウスを
作ろうと思っています。 (7月活動者 : 後藤、京田、竹村、石川、今泉)

助け合い活動

《 庭の剪定・草引き 》

春から夏にかけて、庭木が成長し
茂ってきます。草も元気いっぱい伸
びてきます。

庭の手入れが気になりますね。自分
で出来ない時は、遠慮なく声をかけ
てください。ナルクの皆さんでお手
伝いしますよ。

5月、6月にMさん、Yさん、Nさん宅
の庭の草引きを実施しました。

Yさん宅



Nさん宅



Mさん宅

絵たより(俳画)講座

涼を呼ぶもの、いろいろありますね。ガラスの水槽で泳ぐ金魚、
風鈴の音、かき氷、等々。俳画にして送りましょう。

日時 8月30日(土) 13時～ 事務所2階

持ち物 顔彩・筆・筆洗・半紙

担当 今泉三千代



当 番 一 覧 表

8月

9月

日	曜	事務所当番	輝きのまち池田
		船曳	吉延
		826-5645	821-1500
1	金	大谷	
2	土		
3	日		
4	月	石川	吉延
5	火	平田	
6	水	田	
7	木	杉村	田
8	金	船曳	
9	土		
10	日		
11	月	(祝日)運営委員会	休み
12	火	池田	
13	水	(お盆休み)	
14	木	(お盆休み)	休み
15	金	(お盆休み)	
16	土		
17	日		
18	月	岩下／古賀	京田
19	火	吉延	
20	水	平嶺	
21	木	下田	杉村
22	金	田中(佳)	
23	土		
24	日		
25	月	西尾	岩下
26	火	高橋	
27	水	篠田	
28	木	中川	和田
29	金	和田	
30	土		
31	日		

日	曜	事務所当番	輝きのまち池田
		船曳	吉延
		826-5645	821-1500
1	月	高橋	吉延
2	火	和田	
3	水	船曳	
4	木	杉村	中井
5	金	大谷	
6	土		
7	日		
8	月	運営委員会	和田
9	火	田中(勝)	
10	水	田	
11	木	村上	甲林
12	金	今泉(浩)	
13	土		
14	日		
15	月	(祝日)	休み
16	火	吉延	
17	水	平嶺	
18	木	桑田	杉村
19	金	駒口	
20	土		
21	日		
22	月	西尾	岩下
23	火	(祝日)	
24	水	禪定	
25	木	中川	石川
26	金	田中(佳)	
27	土		
28	日		
29	月	船曳	京田
30	火	石川	
31	水		

【編集後記】

7月半ばに万博会場で、航空自衛隊機「ブルーインパルス」による 曲技飛行が披露された。関空を飛び立ち、大阪の上空でも見事な隊列を組んで飛ぶ様は多くの人々が感動する瞬間だった。私は残念ながらその姿を見ることはできなかったが、数分後には、スマホのラインを使って送られてきた映像を、見せてもらえた。ほんとに便利な

道具だと今更ながら感心する。YouTube でもすぐにその様子が解説と共に流されて誰もが自由にその情報に触れることができた。しかしこの便利さは良い事ばかりではない。便利になれば残念ながらその弊害も起こるのが世の常。あらゆる情報が無制限に拡散される昨今、その中身をしっかりと見極めることが求められる。(M ・ I)