

かづき

第358号 2025年 3月 5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

<http://www.kadukinokai.sakura.ne.jp/>



御 土 居 跡 め ぐ り

コーディネーター 後藤和代



御^お土^ど居は天下統一を成し遂げた豊臣秀吉が、長い戦乱で荒れ果てた京都の都市改造の一環として外敵の来襲に備える防塁、鴨川の氾濫から市街を守る堤防として、天

生19年(1591年)に多くの経費と労力を費やして築いた土塁です。

台形の土塁と堀(堀の一部は川、池、沼を利用)からなり、その延長は22.5キロメートルに及び、東は鴨川、北は鷹ヶ峯、西は紙屋川、南は九条あたりにそって築されました。土塁の内側を洛中、外側を洛外と呼び、要所には七口を設け、洛外との出

入口としました。鞍馬口、丹波口などの地名は名残です(情報誌より引用)。

いつも一緒に山に行っている友人に話したところ賛同してくれたので、3月から5名で行く事になりました。

- ・ 1回目は出町柳駅から賀茂川を逆のぼり鞍馬口から出発。賀茂川沿いを下りながら天寧寺→阿弥陀寺→府立医大病院前まで。
 - ・ 2回目は賀茂川中学校から千本北大橋まで。
 - ・ 3回目はライトハウス前から北野中学校まで。
- 3回に分けていますが、1年かかってもよいから少しずつ楽しみながら歩きたいと思っています。

* 3月 定例会はありません

* 運営委員会 : 3月10日(月)13:30~
事務所2階

* お花見会のお知らせ

日 時 3月31日(月)
集 合 10時 寝屋川市駅
(京都行きホーム待合室)
行 先 八幡背割堤
持 物 弁当、飲み物、敷物

お 知 ら せ

* 北河内地区連絡協議会が開催されます。

北河内の4拠点(枚方、交野、四条畷、寝屋川)が集まり、活動の報告と情報の交換を行います。
今回は交野拠点が幹事役を担当くださいます。

日 時 3月18日(火)14時~16時40分
場 所 交野市 ボランティアセンター
出席者 代表・会計

ナルク「かつきの会」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
かつ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 1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	2	2
	預託点数なし会員利用	0	0
	編み物クラブ	4	4
	生け花	0	0
	お茶会クラブ	8	4
	季節特別行事	0	0
	喫茶いこい	0	0
	植物管理	12	2
	ネーム付け	7	5
	入浴後ブロー	0	0
	喫茶	0	0
	お茶会・書道	0	0
	特別行事	0	0
	輝きのまち池田	20	10
	GH つかさの家	0	0
	GH FMC	0	0
	GH なごやか	0	0
	GH ここから高宮	0	0
	GH ここから木田元宮	2	2
	レストランデイサービスなな	0	0
市民活動センター		2	1
講師 等		0	0
コーディネイト		0	0
事務所当番		30	16
会報編集・会計・会員管理		12	12
合 計		99	58

※ 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	6	6
会報 (製本・配布)	40	13
事務作業・他	15	5
手作りクラブ	15	3
イベント	0	0
合 計	85	33

※ 時間預託利用明細

活 動 内 容		時 間	利用者	活動者
1/15	庭木の剪定	2	1	2
合 計		2	1	2

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いいたします。

エイジフリー・ライフ香里園
レストランデイサービスなな

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

1月29日(水)、気温8℃、冷たい風を頬に感じつつ寝屋川市駅に集合した。

12名はいつもの様にワイワイと京阪線から環状線へ乗り換えました。

マスクと帽子で顔は良く分からないのですが、大阪方面から乗ってきたらしい女性の方に「どこへ行かれるの？」と声をかけられました。住吉大社へお参りです・・と。その方は90歳にして一人で奈良県王子町の歯医者さん迄へ行かれるとのこと、私とIさんは「えー」とびっくり。なんと元気で気丈な方でしょう！天王寺までの十数分間、戦争中は疎開していて・・食事やおやつの昔話に耳を傾けました。

私達はその後、阪堺電車で、住吉大社鳥居前駅で下車。入り口でパチリと笑顔の撮影。なぜか赤い太鼓橋が渡れず池をぐるりと歩く途中、「㊦」島津さ



んの提灯が目にとまり囲いの中を覗くと、島津忠久公の誕生石と、いつの時代から立ち続けているのか朽ちた大きな楠木が祀られていました。一瞬間の中に桜島が浮かびました。

気を取り直して本殿へお参りした後、パワースポットへ進み、沢山の小石の中から、「五大力」という石があり、お守りにすることでご利益ありとか)それぞれ一つずつ「五・大・力」の文字

が書かれた石を計3個拾いました。

帰りは太鼓橋を渡っておしゃべりは尽きる事なく楽しい一日でした。

元気な90歳の方に乾杯です。



随 想 ①

《 念 願 の 初 登 頂 》

下田 加代子

今回は、私の夢の一つである日本一高い山“富士山”に初登頂したお話をしたいと思います。

3年程前から山登りをするようになり、たまたま登る機会があり、急激にはまってしまいました。そのうちどうしても富士山に登りたいという無謀にも近い夢を目標として思い描くようになりました。周りの方の支援・応援(後押し)を頂き、昨年9月8日から2泊3日の予定でツアーに参加して参りました。

1日目 夕方4時頃5合目までバスで移動、5時頃からガイドさんの誘導に従い登山開始、すぐ日は暮れ、真っ暗の中をヘッドライトの光を頼りに歩きました。その日は7合目の山小屋に宿泊。

2日目 4時に目覚め山小屋前から日の出を愛でました。7合目から8合目への岩場(私の苦手とする)

に先に進めず、心が折れそうになり断念を考えました・・・が、山友の存在と応援して送り出してくれた人達の後押しを思い出し、お昼までに頂上に到着しました。お鉢巡りに時間をかけてゆっくり満喫して3日目に備えて早々に8合目の山小屋まで下山。

3日目 2時起床、3時山小屋を出発。山頂での日の出を目指し時間に追われながら2度目の山頂に無事到着。山頂での日の出を迎える事ができ感無量でした。その後帰りのバスの時間を気にしながら大急ぎで下山をして帰路に着きました。3日間天気にも周りの方にも恵まれ、お陰で夢を実現する事ができました。

すべてに感謝しています。

ありがとうございました。



合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

新しい曲の中には、なかなか難しいところもあって苦戦していますが、繰り返しの練習でがんばりましょう！

曲名：ソーラン節、琵琶湖周航の歌、
オーシャンゼリゼ

練習日	時間	場所
3月 7日(金)	13:30～15:00	清水町公民館
3月21日(金)	13:30～15:00	清水町公民館
4月 4日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第一音楽室

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	2月 1日	10:00～11:00	今泉(浩)	後藤 和代 829-5436
	2月 6日	13:30～14:30	今泉(浩)	
	2月14日	13:30～14:30	今泉	
会 報 編 集	毎月20日～月末	随 時	今泉(三)、桑田、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
市 民 活 動 センター支援	夜 間 土・日曜・祝日	17:00～21:00 10:00～17:30	堤	堤 由紀夫 834-8368

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	月曜日	9:30～11:30	田中(勝)、中井、清水	後藤 和代
	木曜日	9:30～11:30	後藤、竹村、篠田	
編 み 物 ク ラ ブ	3月14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
活動なし				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・火・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	3月13日(木)	石川、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	2月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	3月14日(金)	10時～11時	石川、清水、萩中	平田 幸子 826-0826
ねやがわこの木 保育園			川井	
公園清掃	3月28日(金)	9時～10時	池田、川井、清水、武田、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	4月 7日(月)	13時30分～	石川、今泉、大谷、河田、杉村 中村、中辻、萩中、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、萩中、船曳 宮地、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
2月11日(火)	14:00～17:00	お話し相手	今泉、今泉(浩)	河田 初代 822-8981
2月28日(金)	13:00～14:00	簡単帯作り	今泉、小西、船曳	

正月を迎える度に大騒動を思い出す・・現在とは違い検査・入院とも大変だった二年前の正月、すぐ下の妹が前年末に退院し、兄と末妹との三人で昼食後のお見舞いと決めていた。

当日、近くにいる末妹が中々来ず、遅れて到着。手土産のケーキは乱れている(自転車で、転倒して押してきたらしい)、トイレを借りるも出てこない(大丈夫寝ていないよとの返事はある)。皆で会話中には居眠りもでた。何か頭が変になっているかもと姪に連絡した。救急車をお願いし私が付き添いとなる。

沢山の質問ほか手足の上げ下ろし等とバイタルチェック、熱?39度越え、ここからずーっと検査・入院の出来る病院探し(延々と問い合わせ中)。

枚方市内は当たってくださったがなく、寝屋川市に入りやっと検査だけ出来る病院へ到着。救急車内で検査を受けコロナ確定。この間も問い合わせ中・・

本当に救急隊員の方々にはお世話になった。

二つ候補をもらい姪宅に近い病院に着く。「入院は出来ないが付き添って帰宅を」と言われた。パイプ椅子が二つある隔離コンテナに案内された時には日が暮れていた。診察はなく処方箋の時間待ちの長かったこと・・薬を受けとる時間もいつになるかわからず、姪の到着を待った。姪からは「二日目あたりに検査してね」と検査キットと労いの言葉をもらう。

熱でぐったりの妹と長時間一緒だったので「絶対感染している!」のつもりで娘にも連絡し、長い一日が終わった。後日、抗原検査と市駅構内のPCR 検査は共に陰性。今でもコロナは勿論だがインフルの脅威もあるので、皆さんも注意して下さい。

サークル活動

3 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		3	24(月)	13時～	会費400円 事務所2階	今泉 827－6234
スマホ相談		3	20(木)	13時～	事務所2階	今泉(浩) 827－6234
ウクレレ		3	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」		3	11(火)25(火)	10時半～	事務所2階	今泉 827－6234
ハーモニカ		3	休み	次回は4月12日(土)		後藤 829－5436
カラオケ (懐メロうたい隊)		3	19(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		3	28日(金)	場所 淀川河川敷で写生		後藤 829－5436
グラウンド・ゴルフ		3	休み	次回は5月の予定		池田 827－0894
卓球		3	毎週日曜日	9時～11 時	西北コミセン	中井 090－6244－1318
早朝ウォーキング		3	毎週日曜日	午前 7時～	寝屋川市駅集合	石川 824－5225
麻雀	初級者	3	13(木)27(木)	13時～16時	事務所2階	中辻 090－6671－6732
	経験者	3	14(金)28(金)	13時～16時	事務所2階	
将棋「王手」		3	休み			中辻 090－6671－6732

かづき手作りクラブ

日時 3月12日(水) 9時30分～ 事務所
「ベスト」は人気ますます上昇中！ 皆さんが喜んでくださって、作る張り合いもあります。材料となる着物を多くの方々から提供いただき、本当にありがとうございます。

(2月活動者 : 後藤、京田、竹村、今泉)



《 「フラダンス」サークルが出来ました！ 》

常夏の国の情景を思い浮かべ、
ハワイアンメロディーに乗せて
みんなで楽しく踊りませんか。



練習日・・・毎月 第3金曜日

15時～16時半

場 所・・・エスポアール第1音楽室

あるいは清水町公民館

(コーラス練習終了後、同じ会場で実施します)

講 師・・・岩下京子さん(かづき会員)

《 4月誕生日お祝いサロン 》

対象者 1月、2月、3月、4月
生まれの方々

日 時 4月7日(月) 12時～

場 所 寝屋川駅前「がんこ店」

会 費 1,000円

申し込み・・・

(3月25日までに事務所まで)



漢字クイズ

○に入る漢字は何？

有
↓
皆 ⇐ ○ ⇐ 心
↓
知

気
↓
緊 ⇐ ○ ⇐ 真
↓
力

出
↓
夜 ⇐ ○ ⇐ 労
↓
務

絵たより(俳画)講座

春の訪れも間近です。周りの景色もやわらいできました。
優しい色合いの絵を描きたくなりますね。

日 時 3月22日(土) 13時～

場 所 事務所 2階

持 物 顔彩、筆、半紙、はがき、筆洗

担当 今泉三千代

答えは8
頁です。

当 番 一 覧 表

3月

4月

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

【編集後記】

散歩をしていると鳩やカラスはよく見るのですが、雀の姿をあまり見かけなくなったような気がします。以前はお正月のしめ飾りについて穂をついばみ、下を見ると殻がいっぱい散らかっていました。最近はこのような光景が見られなくなっています。住宅構造の変化や異常気象、カラスなどの捕食圧の増加その他にもあります。

自然と共生出来ない世界はいずれ人類も破滅

の道に進んで行くかもしれません。

南極の氷山がすでに動きペンギンやアザラシが住んでいるサウスジョージア島にぶつかるのも時間の問題とか、年々変わりゆく光景を元に取り戻すのは容易なことではないですね。一人一人が少しでも自分のこととして考えたいものです。

(オリーブ)

7頁の答え
「無」追「勤」