

かづき

第359号 2025年 4月 7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.oc

ホームページアドレス

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



健康マージャン

「輝きのまち池田」担当 吉延 いせ香



最近中高年に人気があると言われている麻雀だが、新婚の頃夫の手ほどきを受け義父母と四人で家庭麻雀を何度かしたことがあった。ちなみに私は全く素人

だが、三人はベテランだった。

やがて子どもが生まれ私は疎遠になったが、義父と夫は家に友人を招いて楽しんでいた。

義母もご近所さんから誘いがあると、意気揚々と出かけていた。何がそんなに面白いかと思っていたが、ナルクの仲間とパナソニックリゾートホテルで

麻雀をする機会があり興味を持つようになった。

麻雀は沢山のルールや上がり方がありその為には覚えることが色々ある、奥深いゲームであり、脳トレになるし仲間との交流にもなる。

今では、賭けない健康麻雀で時間を忘れひたすら楽しんでいる。五十年経てあの頃の三人の気持ちがよくわかる(笑)

ナルクで奉仕活動をし、多くの仲間と出会って卓球と麻雀の魅力を知り、穏やかな老後を過ごしている私をどこかで、三人が笑って見ているように思える。

4月 定例会はありません

* 運営委員会 : 4月14日(月)13:30~
事務所2階

臨時運営委員会 : 4月19日(土)13:30~
事務所2階

* 2025年度総会開催について

日時 6月16日(月) 10時~14時
場所 ホテルニューコマンダー

お知らせ

* 全国拠点会報について

4月度より、全国の拠点会報は各拠点に郵送されません。今後は、各拠点から本部アドレスに会報を送信し、本部のHPにアップされたものを閲覧することになります。

閲覧方法は、ナルク本部HPのトップ画面、「会報ナルク・喜々快々」から「ナルク拠点会報サイトは[こちら](#)」をクリックして閲覧します。
皆さん、ぜひご覧になってください。

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 2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	8	4
	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	19
		ネーム付け	8
	ラ イ ジ フ な み は や・	入浴後ブロー	0
		喫茶	0
		お茶会・書道	0
		特別行事	0
		輝きのまち池田	20
		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
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		105	55

※ 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)	3	1
ねやがわ成美の森こども園	4	4
公園清掃等	6	6
会報 (製本・配布)	40	14
事務作業・他	15	5
手作りクラブ	18	4
イベント	0	0
合 計	86	34

※ 時間預託利用明細

活 動 内 容		時 間	利用者	活動者
2/1	パソコン修理	1	1	1
2/6	”	1	1	1
2/11	話し相手	6	1	2
合 計		8	3	4

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

2月19日、枚方拠点が主催された「コーディネーター養成講座」を受講しました。

不安と緊張を抱えて受講した養成講座でしたが、ナルクの理念から始まり時間預託制度について解りやすく説明を受けました。

コーディネーターとは、利用者を結ぶパイプ役で、調節しとめる人で住み慣れた地域で自立した在宅生活を一日でも長く過ごせる事を目標に、在宅における生活支援と自立の手助けをする事だということでした。

様々な事例を挙げ興味深く聞いている内に緊張の糸がほぐれ豊かな気持ちになりました。



質疑では、コーディネーターと利用者との書類が多くもっと簡素化出来ないかという意見がありました。

受講した三人が最も心に響いたのは、コーディネーターは誰もが出来るが机上の空論ではできなく、活動を経験し現場に脚を運ぶ事だと言われたことです。

コーディネーターの役割を知り学

び立派な修了書を頂き、その名に恥じぬよう今後の活動に役立てたいものです。

(参加者：中村久子・平田幸子・吉延いせ香)

随 想

私の樺太(サハリン) I

河田 利夫

私が生まれた1934年から48年まで住んだ、南からふと樺太の東部(オホーツク海側)の元泊村が、私のふるさとです。北緯48度30分の地、海に囲まれた島は、大自然のど真ん中です。

雪解けの始まる4月末には、花が一斉に咲き出す春。夏には30度にもなり、海遊びや、貝掘りはスコップを使う程です。家に居ると、畑の用事や、一年分の薪割り、家畜の世話となるので、学校帰りは遅いのです。一番楽しいのは冬です。友達とスキーで山越えをしたり、父の狩りのお供です。うさぎや鳥などの収穫があると、背負って意気揚揚と帰ります。

1945年8月15日からの生活は一変しました。ソ連軍・民間人が住み始め、規制が増えます。抑留生活の3年間は、収入源を求めて必死でした。その一つにフレツプ(コケモモ)を山の傾斜面にはいつくぼって、朝から必死に取り続け、マガジン(店)で黒パンや調味料と交換するのです。

でも、ふるさとの大自然は変わらないのです。満喫した少年時代の経験は、かけがえのないわが人生を生んでくれました。叶うならば父が自力で開拓した土地・家屋の場所に、自分の足で立って見たいと思うのみです



合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

今年の目標の一つは、歌詞を覚えて暗譜で歌うことです。短い曲から練習を初めて、自信を持って歌えるようになりたいですね。

曲名：ソーラン節、琵琶湖周航の歌、オーシャンゼリゼ、心の歌他

練習日	時間	場所
4月 4日(金)	13:30～15:00	エスポアール第一音楽室
4月18日(金)	13:30～15:00	エスポアール第一音楽室
5月 2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	3月 8日	9:30～10:30	河田、吉延	後藤 和代 829-5436
	3月14日	14:00～15:00	今泉、今泉(浩)、大野、河田	
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	4月11日(金) 4月18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
傾 聴	4月 8日(火)	10:00～12:00	大谷、河田	後藤 和代
麻雀	4月15日(火)	13:00～15:00	田、西尾	
俳 画	4月21日(月)	13:00～15:00	今泉	

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 レストラン デイサービスなな	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
	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	4月17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	3月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	4月24日(木)	10時～11時	石川、清水、杉村、萩中、平田 和田	平田 幸子 826-0826
ねやがわくこの木 保育園			川井、船曳	
公園清掃	4月11日(金) 4月25日(金)	9時～10時	雨のため中止	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	5月 9日(金)	13時30分～	石川、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
3月 6日(木)	14:00～16:00	お話し相手	大谷	河田 初代 822-8981
3月19日(水)	11:00～13:00	散歩、食事、お話相手	今泉、吉延	
3月24日(月)	14:00～15:00	お話し相手	黒川、大塚、宮地	

サークル紹介

《 グラウンド・ゴルフ開催 》

中村 久子

2月27日(木)大利公園(大利神社横)にて今年初めてのグラウンド・ゴルフをしました。

2～3日前までの大寒波も今日は気温も上がり風もなく穏やかな天気恵まれました。まず、準備体操をして3組に(4名・3名・3名)分かれて、スタートしました。今回は参加者が少なく10名で楽しみました。

予定より早く終わったのでもう一周まわり、皆さんニコニコ顔でした。優勝は清水さんでした。



バンザイ、バンザイ、ホールインワン賞5名も出ました。皆さんとても上手で…！久しぶりに参加した人は、天気も春みたいポカポカ陽気でとても気持ちがいわ、これからも是非参加したいと喜んでいただきました。誰でも参加できるので遊びに来てください。お待ちしております。

サークル活動

4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		4	休みます	次回は5月19日(月)予定です		今泉 827－6234
スマホ相談		4	17日(木)	13時～	事務所2階	今泉(浩) 827－6234
ウクレレ		4	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」		4	8(火)22(火)	10時半～	事務所2階	今泉 827－6234
ハーモニカ		4	12(土)	13時～	事務所2階	後藤 829－5436
カラオケ (懐メロうたい隊)		4	16(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		4	休みます	次回は5月の予定 行先未定		後藤 829－5436
グラウンド・ゴルフ		4	休みます	次回は5月の予定		池田 827－0894
卓球		4	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		4	18(金)	15時～	エスポアール第2音楽室	岩下 823－9006
早朝ウォーキング		4	毎週日曜日	午前 7時～	寝屋川市駅集合	石川 824－5225
麻雀	初心者	4	10(木)24(木)	13時～16時	事務所2階	中辻 090－6671－6732
	経験者	4	11(金)25(金)	13時～16時	事務所2階	
将棋「王手」		4	休み			中辻 090－6671－6732

か づ き 手 作 り ク ラ ブ

日 時 4月 9日 (水) 9時30分～ 事務所
春がやってきました。衣装も薄着で、春らしい色合いが似合います。
いろいろと工夫をしながら作品作りに取り組んでいます。

(3月活動者 : 後藤、京田、今泉)



2025年 1月～12月
「入会お誘いキャンペーン」を実施します！

友人や知り合いの方々、またイベントでナルクに興味を持たれた方々をぜひナルクにお誘いください。会員助け合い活動と共にサークル仲間として、またイベントと一緒に楽しむ仲間としてナルクにお誘いください。

一緒に元気に人生を楽しみましょう！

パンフレット等、事務所にありますのでご活用ください。

(※入会促進にご協力いただきました会員さんには、クオカードを差し上げます。)

お し ゃ べ り サ ロ ン

一品手料理を持ち寄って、
お食事、おしゃべりを楽しみましょう

日 時 …… 5月の予定

内 容 …… 手作り料理一品持ち寄り / マジック教室



絵 た よ り (俳 画) 講 座

4月はお休みです。

次回は5月24日(土)の予定です。

担当 今泉三千代



当 番 一 覧 表

4月

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

【編集後記】

最近、茨城県に住む友人が、納豆を送って来てくれた。大阪生まれの私は、納豆と言えば「甘納豆」しか知らなかったが、結婚して夫から食べ方を教えてもらって初めて「納豆」を口にした。最初は少し抵抗もあったが、今では好物となっている。

送ってもらった納豆は、茨城県の名産「わら納豆」だ。大豆がわらの中で醗酵して立派な納豆になる。

少し硬めだがしっかりと粘りがあり、美味しかった。この納豆の商品名は「天狗納豆」という。包み紙に書いてあった由来によると、安政生まれの創業者が水戸藩における幕末の尊王攘夷派「天狗党」からその名をもらったそうだ。

「天狗納豆」を食べながら、少し前のNHK大河ドラマを思い出していた。(M.I)