

# かづき

第360号 2025年 5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](mailto:nalc-hachikaduki@spice.ocn.ne.jp)

ホームページアドレス

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



## ナ ル ク と 私

かづきサロン担当 船曳征世



ナルクかづきの会は今年で創立30年になるそうです。私は入会して結構長いのですが、初期のころは事務所当番とたまに施設のお手伝い(お風呂上がりのブロー)をしていました。

12年前に義母を亡くし、その1年半後に夫も亡くし一人暮らしになりました。2~3年は何だかボーと暮らしていたと思います。その頃事務局の手伝いを頼まれ、事務所にたびたび行くようになりました。地域や年齢の違う会員さんたちとお会いし、楽しくおしゃべ

りをしたり、いろんな情報を聞いて参考にさせて頂いています。

昨年からは新しく始まった子育て支援で近くに来た0歳~3歳児の保育園に行っています。私から見ればひ孫の様なお子さん達と1時間ほどおまごと、ブロック、粘土遊びなどして、帰りには園児さん達が並んで「ナルクさんありがとうございました」と大声で手を振ってくれます。

その日一日は何だか体がホックリして、元気をもらった気がします。

年齢を重ねて、体の衰えを感じることも増えていますがもうしばらく頑張りたいと思います。

### 5月 定例会はありません

\* 運営委員会 : 5月12日(月)13:30~  
事務所2階

### \* 「ナルクデー」の実施について

地域の皆さんが憩う大利元町公園の清掃活動を実施しますので、多数ご参加ください。

ナルクジャンパーお持ちの方は着用をお願いします。

日 時 5月23日(金)9時~10時

### お 知 ら せ

#### 2025年度かづきの会総会の開催について

日 時 6月16日(月) 10:00~14:00

場 所 ホテルニューコマンダー

会 費 2,500円

※ 総会ご案内及び議案書を同封いたしました。  
多数のご出席をお願いいたします。

※ 出欠のご返事は、5月30日までに、事務所に  
電話又はFAXでお願いします。(828-0769)

# 2025年 3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<br>供<br>活<br>動 | 預託点数利用                                                             | 6             | 6    |
|                  | 預託点数なし会員利用                                                         | 0             | 0    |
|                  |                                                                    |               |      |
|                  | エ<br>イ<br>ジ<br>フ<br>リ<br>ー<br>・<br>ラ<br>イ<br>フ<br>香<br>里<br>園      | 編み物クラブ        | 0    |
|                  |                                                                    | 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          | 9    |
|                  |                                                                    | ネーム付け         | 17   |
|                  |                                                                    |               |      |
|                  | エ<br>イ<br>ジ<br>フ<br>リ<br>ー<br>・<br>ラ<br>イ<br>フ<br>な<br>み<br>は<br>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       | 22   |
|                  |                                                                    | 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      | 3    |
|                  |                                                                    | 講師 等          | 0    |
|                  |                                                                    | コーディネイト       | 0    |
|                  |                                                                    | 事務所当番         | 31   |
|                  |                                                                    | 会報編集・会計・会員管理  | 11   |
|                  | 合 計                                                                | 101           | 54   |

## ※ 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)       | 2    | 1    |
| ねやがわ成美の森こども園      | 8    | 8    |
| 公園清掃等             | 0    | 0    |
| 会報 ( 製本・配布 )      | 36   | 13   |
| 事務作業・他            | 15   | 5    |
| 手作りクラブ            | 15   | 3    |
| イベント              | 0    | 0    |
|                   |      |      |
| 合 計               | 76   | 30   |

## ※ 時間預託利用明細

| 活 動 内 容 |      | 時 間 | 利用者 | 活動者 |
|---------|------|-----|-----|-----|
| 3/8     | 障子張り | 2   | 1   | 2   |
| 3/14    | 話し相手 | 4   | 1   | 4   |
|         |      |     |     |     |
|         |      |     |     |     |
|         |      |     |     |     |
|         |      |     |     |     |
| 合 計     |      | 6   | 2   | 6   |

### 訃報のお知らせ

駒口 馨三 さん  
 藁 愛子 さん  
 永野 由美子 さん

謹んでご冥福をお祈りいたします

賛助会員 ご支援有難うございます、今後ともよろしく願いいたします。

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

## 令和7年お花見会

## 《 八幡市の<sup>せわりてい</sup>背割堤へ行きました 》 杉本 卿子

3月末日に数年振りに参加、当日は天気にも恵まれ、久々に皆さんにお会いできて本当に良かったです。

無事に歩けました。桜はまだ3～4分咲きで、人出も頃合いでした。桜を手入れする人が頑張られたお陰と！

老木の<sup>うろ</sup>空の中から若木が1mぐらい出ているのを発見、生命力に感激です。



私も大病の術後退院してから40日位でしたが良く歩けたと思います。日々を丁寧に生きるよう心がけて、一步でも自分で歩けるようにと願っています。

### 随 想 ①

### 私 の 樺 太 ( サ ハ リ ン ) Ⅱ

—— 樺太島の国際上における変遷 —— 河田 利夫

|                  |                                                                                                                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1809年<br>(文化6年)  | ① 間宮林蔵が間宮海峡を発見。(樺太が島であることを発見した)                                                                                                                      |
| 1905年<br>(明治38年) | ② 日露戦争後の「ポーツマス条約」で日本の所有となった。<br><br>『 日本領となったのは北緯50度以南の樺太で明治38年(1905年)から昭和20年(1945年)の40年間を『樺太回復期』と呼ぶことがある。<br>尚、北緯50度を明確に区分するために、北緯50度線に沿って国境線とした。 』 |
| 1945年<br>(昭和20年) | ③ 8月9日ソ連は突如「日ソ中立条約」を一方的に破棄、南樺太に侵入し占拠した。                                                                                                              |
| 1951年<br>(昭和26年) | ④ 日本は「サンフランシスコ条約」(ソ連は不参加)により、樺太・千島18島を放棄した。                                                                                                          |

## 合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

6月に開催の「かづきの会総会」出演に向けて一生懸命練習中です。新しい曲もありますので、緊張しながらも楽しく取り組んでいます。

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          |
|----------|-------------|-------------|
| 5月 2日(金) | 13:30～15:00 | エスポアール第一音楽室 |
| 5月16日(金) | 13:30～15:00 | エスポアール第一音楽室 |
| 6月 6日(金) | 13:30～15:00 | 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 | 活動なし     |      |                | 後藤 和代<br>829-5436 |
|        |          |      |                |                   |
| 会報編集   | 毎月20日～月末 | 随時   | 今泉(三)、甲林、萩中、大谷 | 柳生 守義<br>380-8132 |
| 会計     | 随時       | 随時   | 今泉(浩)          | 今泉 浩<br>827-6234  |
| 会員管理   | 随時       | 随時   | 今泉(浩)、和田       | 和田 洋子<br>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 | 5月21日(水)             | 13:00～15:00 | 松村、石川、今泉、         | 今泉三千代 |
| 植物管理   | 月曜日                  | 9:00～11:00  | 後藤、竹村             | 後藤 和代 |
|        | 木曜日                  | 9:00～11:00  | 後藤、竹村             |       |
| 編み物クラブ | 5月 9日(金)<br>5月16日(金) | 10:00～11:00 | 今泉、黒川、石川、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<br>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 | 5月15日(木) | 10:00～12:00 | 大谷、河田 | 大谷 稔子 |
| 麻雀 | 5月20日(火) | 13:00～15:00 | 西尾、田  | 西尾 邦彦 |
| 俳画 | 次回は6月    | 13:00～15:00 | 今泉    | 今泉三千代 |

## デイサービス支援

|                   |           |            |        |           |       |
|-------------------|-----------|------------|--------|-----------|-------|
| 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<br>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<br>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  |
| ここから高宮   | 都合により中止  |       | ハンドケア 話し相手             | 河田 初代  |
| ここから木田元宮 | 5月15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    | 4月活動者                                      | 担当者               |
|------------------|----------------------|---------|--------------------------------------------|-------------------|
| ねやがわ成美の森<br>こども園 | 5月16日(金)             | 10時～11時 | 石川、清水、杉村、萩中、平田<br>和田                       | 平田 幸子<br>826-0826 |
| ねやがわくこの木<br>保育園  |                      |         | 川井、船曳                                      |                   |
| 公園清掃             | 5月 9日(金)<br>5月23日(金) | 9時～10時  | 池田、川井、清水、中村、萩中<br>平田                       | 中村 久子<br>826-9421 |
| 児童通学見守り隊<br>東小学校 | 毎週水曜日                | 14時～15時 | 河田                                         | 河田 初代<br>822-8981 |
| 会報折込             | 6月 5日(木)             | 13時30分～ | 石川、大谷、河田、杉村、中村<br>萩中、和田                    | 河田 初代<br>822-8981 |
| 会報配布             | 毎月上旬                 | 随時      | 石川、大谷、嘉手川、河田、甲林<br>杉村、中辻、中村、船曳、宮地<br>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               |
|------|------|------|-----|-------------------|
| 活動なし |      |      |     | 河田 初代<br>822-8981 |
|      |      |      |     |                   |
|      |      |      |     |                   |

助け合いはナルクのモットーであるとおり、最も大切な活動の一つですが、高齢になってくると何となく遠ざかっていませんか。

今の私は、どちらかというと助けていただく側なのでしょうが、まだ皆さんをお助けできることはあると思います。

以前、世界一周の船旅などされていた会員が、ビデオテープに残されていた旅の思い出を、ビデオデッキが壊れて見られなくなる前にと、DVD に入れ直す活動をしたことがあります。

また相手は会員で無かったが、ある夜遅く電話があり、海外から来た友人が明日朝帰国するが、

その人の息子さんからメールで送られてきた航空券を印刷できないので、と頼まれて印刷をしてあげて、帰国に間に合い、ご友人は翌朝無事出発され、大変喜ばれた、という人助けの思い出もあります。パソコンで困っていることなども、あれば声をかけてみてください。

事務所当番をしていた頃は、事務所の電話から、あまり顔を出されなくなった会員に声をかけていました。リモートでの「話し相手」の活動です。「かけ放題」のスマホであれば、家からでも気軽に「話し相手」の活動ができるでしょう。やり方を考え、知恵をしぼって工夫して、少しでもナルクの助け合いの輪を広げて行きたいものです。

## サークル活動

## 5 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              |     | 5 | 5月19日(月)  | 13:00～ 会費400円 事務所2階      | 今泉 827-6234            |
| スマホ相談             |     | 5 | 5月29日(木)  | 13時～ 事務所2階               | 今泉(浩) 827-6234         |
| ウクレレ              |     | 5 | 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」          |     | 5 | 13(火)     | 10時半～ 事務所2階              | 今泉 827-6234            |
| ハーモニカ             |     | 5 | 10(土)     | 13時～ 事務所2階               | 後藤 829-5436            |
| カラオケ<br>(懐メロうたい隊) |     | 5 | 21(水)     | 13時半～ ジャンカラ2階ロビー集合       | 村上(雅)<br>080-3864-3192 |
| スケッチの会            |     | 5 | 未定        |                          | 後藤 829-5436            |
| グラウンド・ゴルフ         |     | 5 | 28(水)     | 9時半～ 会費300円<br>大利はなみずき公園 | 池田 827-0894            |
| 卓球                |     | 5 | 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             |     | 5 | 16(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          |     | 5 | 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 | 5 | 8(木)22(木) | 13時～16時 事務所2階            | 中辻 090-6671-6732       |
|                   | 経験者 | 5 | 23(金)     | 13時～16時 事務所2階            |                        |
| 将棋「王手」            |     | 5 | 休み        |                          | 中辻 090-6671-6732       |

## 募 集 し て い ま す ！

| 1. 『 エイジフリー・ライフ香里園 』での<br>園芸のお手伝い                       | 2. 『 輝きのまち池田 』での<br>お手伝い                                |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 屋上にある畑に野菜を植えて、水やり、収穫など、<br>また草花の鉢植え、植え替え、水やりなどの手伝い。     | 利用者さんの入浴後のヘアブローや、<br>湯飲み洗いなど                            |
| 活動日：月曜日・木曜日（いずれか）<br>時 間：9:30～11:30<br>連絡先：後藤(829-5436) | 活動日：月曜日・木曜日(いずれか)<br>時 間：9:45～11:45<br>連絡先：吉延(821-1500) |

### か づ き 手 作 り ク ラ ブ

日 時 5月14日（水） 9時30分～ 事務所

5月には、エスポアールにて「手作り市」が開催されますので、  
作品作りに励んでいます。どなたでもできる作業もありますので、  
お手伝いに来てくださるのを待っています！

（4月活動者：後藤、京田、竹村、石川、今泉）



### お し ゃ べ り サ ロ ン

日 時 …… 5月15日(木) 12時～  
内 容 …… 手作り料理一品持ち寄り / マジック教室  
場 所 …… 事務所2階

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



### 絵 た よ り ( 俳 画 ) 講 座

新緑が美しい季節になりました。木々の緑を  
描くのも清々しい気持ちになりますね。

日 時：5月31日(土)13時～  
場 所：事務所2階  
持 物：顔彩、筆、半紙、ハガキ、筆 担当 今泉三千代



# 当 番 一 覧 表

5月

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

## 【編集後記】

京阪沿線、萱島駅南側の寝屋川沿いに、100本ぐらい(言われています)の桜並木があり、満開時も花びら舞う花栈敷もとても綺麗です。駅まで通じる市民の癒しの所で、川も綺麗に清掃されています。いつ頃の植樹か知らないですが、近くに5年ほど住んでいたのと、月末のお墓参りとで40年以上は見ています。

3月のお参り帰りは、駅までの道のりをゆっくり

見物しています。枝は川のほうへ長く枝垂れ、根っこは力強くアスファルト舗装はひび割れとなるくらい盛り上がっています。

老木となり、毎年、来年も咲いてくれるかしら？と思うほどえぐれている木にも、しっかりピンクの蕾が付いていましたし、伐採後の切り株には沢山の「ひこばえ」たちの勢いを目にします。満開の頃にもまた行く予定です。( Y.K )