

# かづき

第361号 2025年 6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/>



## 健康は宝です

日常生活支援総合事業担当 河田 初代



ナルク寝屋川かづきの会に入会し、30年近くになります。入会したての頃は、ボランティアという言葉が一般化されておらず、

困った人を助けたり、困ったときに人に助けを求めるといふ登録団体は余りなかったように思います。

阪神淡路大震災を機に全国的にボランティア活動が一般化されて誰もが抵抗なく、お役に立つことがあれば、手を差し伸べたいと思ったはずです。

入会した当時は介護施設での売店の管理や、生け花のボランティアがあつて活動希望者が多くな

かなか順番が回ってこなかったことが今では懐かしい思い出です。

黙々と依頼者の仕事をこなし会員の方々に大変喜ばれているお手本のような会員をみながら、学ばせて頂き、又与えられた仕事をしている内に「かづきの会」の皆様方に自分は育てて頂いている、と強く感じる昨今です。

私も今年11月には、米寿を迎える高齢者ですが、親からいただいた健康と尊敬できる会員の方々と頑張りたいです。

### 1. 2025年度かづきの会総会を開催します

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

※ 議案書をご持参ください。

※ 午後からの懇親会もお楽しみください。

### 2. 誕生日お祝いサロン

日時 6月30日(月)12時~「がんこ」店

5月、6月生まれの皆さん、ぜひご一緒にお祝いしましょう! (詳細は7頁に)

### お知らせ

かづきの会ホームページを  
リニューアルしました!

ホームページを開設して15年になりますが、この度、枚方拠点さんのご協力を得てスマホで見やすい画面に作り直すことができました。会員の皆さんはじめ、多くの方々にナルクの活動を知っていただくことができると期待しています。

「ナルク寝屋川かづきの会」で検索してください

## 新入会員紹介

岸 千穂子 さん

寝屋川市日の出町

今後のご活躍を期待します

## 2025年 4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       |        | 0    | 0    |
|                  | 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    | 4    |
|                  |              | 生け花    | 0    | 0    |
|                  |              | お茶会クラブ | 0    | 0    |
|                  |              | 季節特別行事 | 0    | 0    |
|                  |              | 喫茶いこい  | 0    | 0    |
|                  |              | 植物管理   | 17   | 2    |
|                  |              | ネーム付け  | 12   | 5    |
|                  |              |        |      |      |
|                  | エイジフリー・なみはや・ | 傾聴     | 4    | 2    |
|                  |              | 麻雀     | 6    | 3    |
|                  |              | 俳画     | 2    | 1    |
|                  |              | 特別行事   | 0    | 0    |
|                  | 輝きのまち池田      |        | 24   | 11   |
|                  | 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    |      |
| レストランディサービスなな    |              | 0      | 0    |      |
| 講師 等             |              |        | 0    | 0    |
| ユーディネット          |              |        | 0    | 0    |
| 事務所当番            |              |        | 40   | 20   |
| 会報編集・会計・会員管理     |              |        | 11   | 11   |
|                  |              |        |      |      |
| 合 計              |              |        | 122  | 61   |

## ※ 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      | 8    | 8    |
| 公園清掃等             | 12   | 6    |
| 会報（製本・配布）         | 33   | 13   |
| 事務作業・他            | 12   | 4    |
| 手作りクラブ            | 20   | 4    |
| イベント              | 0    | 0    |
|                   |      |      |
| 合 計               | 88   | 36   |

### ※ 時間預託利用明細

| 活 動 内 容 |  | 時 間 | 利用者 | 活動者 |
|---------|--|-----|-----|-----|
|         |  |     |     |     |
|         |  |     |     |     |
|         |  |     |     |     |
|         |  |     |     |     |
|         |  |     |     |     |
|         |  |     |     |     |
| 合 計     |  | 0   | 0   | 0   |

**賛助会員**    ご支援有難うございます、今後ともよろしく願ひいたします。

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

とうとう…いってしまった、我が友“永”  
天国にいても、周りの人に、優しさを振りまき、  
リーダーになっているかもね!!

永は本当にしっかりしていて、私たち仲間のリー  
ダーとして良く気がつき、皆を思いやり、自分は  
弱音も吐かず、前向きで、人のため、又ナルク  
の運営委員として活動し、立派でした。

最後に救急車で運ばれた時に会いに行きま  
したが、「また再発したら終わりやねん」と、覚悟  
している姿は“強い人”だとジンとしました。とうと

う天国へ旅立ちましたが、私達は貴女のことを  
忘れることなく会話していただろうと思います。

どうか安らかに眠ってください。貴女は私達  
ナルクの仲間の心の中にこれからも生き続けて  
いくことでしょう。

我が友“永” 思い出の人  
“永”今までありがとう。

故 永野さんとはいつも“永”と呼んでいました。  
そのあだ名で故人を偲びたいと思います。

## 随 想

## 私の樺太（サハリン）Ⅲ

## 二つの栈橋

河田 利夫

1945年8月21日、樺太から本土へ帰るための栈  
橋へ向かっていた。

終戦により、年少男子と女子に緊急避難令が出た。

着替えだけの荷物を持ち、無蓋車<sup>むがいしゃ</sup>で南下した。

おおどまりこう  
大泊港近くの倉庫に収容後、輸送船

に乗れる日が来た。

樺太最大の大泊港、列の目の前に  
栈橋が現れた。「さあ乗るよ」「帰れる  
よ」などと声をかけあっている。その  
時、親類のお母さんが突然、「あっ、A  
子がいらない」と探し回ったが見つから  
ない。私の母に「先に帰って」と言っ  
ている。母は「私も乗らない」と、列から  
外れた。

船は小さな汽笛を残して出港した。  
3歳のA子は、間もなく見つかった。次

の船は出ないとのことで、住んでいた村へ帰った。抑  
留生活が始まった。

1946年12月から、引き上げが始まった。私たちに  
許可が出たのは1948年5月。家族一緒に真岡港<sup>まおかこう</sup>へ

向かった。唯一の不凍港で西海岸にある。  
港の見える丘の上のテントで、乗船を待  
った。10日後、大型貨物船が入港。乗船  
者名簿が発表され、甲板まで続く長い栈  
橋を、ゆっくり昇っていった。船内の階段  
を船底まで降りて席を得た。すでに帰国  
した気分になった。

3年前に乗らなかった船は北海道・留  
萌沖でソ連潜水艦により撃沈との報道。  
80年経た今、改めて思う。渡らなかった  
栈橋と渡った栈橋、2つの栈橋が私の命  
を守ってくれたといえる。



## 合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

「かづきの会総会」で発表する曲を一生懸命練習中です。「ソーラン節」は暗譜しようと決めて取り組んでいます。頑張りましょう！

曲名：ソーラン節、琵琶湖周航の歌、オーシャンゼリゼ、心の歌 他

| 練習日      | 時間          | 場所     |
|----------|-------------|--------|
| 6月 6日(金) | 13:30～15:00 | 清水町公民館 |
| 6月20日(金) | 13:30～15:00 | 清水町公民館 |
| 7月 4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 | 5月24日    | 13:00～14:00 | 今泉、後藤、石川             | 後藤 和代<br>829-5436 |
|             | 5月25日    | 13:00～14:00 | 今泉、後藤                |                   |
| 会 報 編 集     | 毎月20日～月末 | 随 時         | 今泉(三)、甲林、萩中、大谷<br>柳生 | 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 | お休みです                |             |                   | 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 | 6月13日(金)<br>6月20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<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 | 6月12日(木) | 10:00～12:00 | 大谷、河田 | 後藤 和代 |
| 麻 雀 | 6月17日(火) | 13:00～15:00 | 田、西尾  |       |
| 俳 画 | 休み       |             |       |       |

## 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<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  |
| 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 | 6月19日(木) | 清水、石川 | 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    | 5月活動者                                                | 担当者               |
|-------------------|----------------------|---------|------------------------------------------------------|-------------------|
| ねやがわ成美の森<br>こども園  | 6月26日(木)             | 10時～11時 | 清水、杉村、萩中、和田                                          | 平田 幸子<br>826-0826 |
| ねやがわくこの木<br>保育園   |                      |         | 川井、平田                                                |                   |
| 公園清掃              | 6月13日(金)<br>6月27日(金) | 9時～10時  | 「ナルクデー」<br>川井、清水、中村、萩中、平田、和田<br>池田、今泉(三)、今泉(浩)、石川、後藤 | 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              | 7月 5日(土)             | 13時30分～ | 石川、今泉、河田、杉村、中村<br>中辻、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、萩中、船曳<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               |
|-------|-------------|-----------|----------------|-------------------|
| 5月17日 | 9:00～10:00  | 庭の雑草処理    | 今泉、石川、甲林、後藤、吉延 | 河田 初代<br>822-8981 |
| 5月19日 | 13:00～14:00 | お話し相手、お茶会 | 中村、船曳、平田       |                   |

## お楽しみ会

## 一品料理持ち寄りサロン

今泉 三千代

各自の手料理を持ち寄って、みんなでいただく至福のひとつ。レストランでは味わえないランチタイムを過ごしました。

レシピを教え合ったり、アイデアに感心したりと、これからの食卓に生かせる献立の話に盛り上がりました。



毎日の食事をつい簡単に済ませてしまうこともありますが、やはり栄養を考えた日々の食事が健康に過ごせる大切な要素だと思います。

参加者が4名と少し残念でしたので、次回はもっとたくさんのお料理交換ができることを楽しみにしています。

## サークル活動

## 6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              |            | 6 | 休みます       |         |              | 今泉 827－6234            |
| スマホ相談             |            | 6 | 6月26日(木)   | 13時～    | 事務所2階        | 今泉(浩) 827－6234         |
| ウクレレ              |            | 6 | 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」          |            | 6 | 10(火)24(火) | 10時半～   | 事務所2階        | 今泉 827－6234            |
| ハーモニカ             |            | 6 | 14(土)      | 13時～    | 事務所2階        | 後藤 829－5436            |
| カラオケ<br>(懐メロうたい隊) |            | 6 | 18(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            |            | 6 | 未定         |         |              | 後藤 829－5436            |
| グラウンド・ゴルフ         |            | 6 | 休みます       |         |              | 池田 827－0894            |
| 卓球                |            | 6 | 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             |            | 6 | 20(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          |            | 6 | 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        | 6 | 12(木)26(木) | 13時～16時 | 事務所2階        | 中辻 090－6671－6732       |
|                   | 初級者<br>経験者 | 6 | 13(金)27(金) | 13時～16時 | 事務所2階        |                        |
| 将棋「王手」            |            | 6 | 休み         |         |              | 中辻 090－6671－6732       |



## 募集しています！

事務所当番のメンバーが不足して困っています。  
月に1回、都合のよい日に事務所当番をしてくださいませんか。

日 時：月曜日～金曜日 10時～15時  
(特に金曜日が足りません)

連絡先：船曳 (☎ 826-5645)

皆様のご協力をよろしくお願いいたします！

## 《 かづき手作りクラブ 》

日 時 6月11日(水) 9時30分～ 事務所

これからの暑い季節に利用できる洋服  
や帽子を作り始めています。

5月には特別に福祉施設のお祭りに使う  
ハッピーの襟付けを手伝って、とても喜んでいただきました。

(5月活動者：後藤、京田、竹村・石川・今泉)

## 誕生日お祝いサロン

## 《 ナルク誕生会に参加して 》

村上 雅一

神様は、時間だけはみんな平等に1日24時間与えて下さいました。ホームレスも総理大臣も1日24時間、あの高杉晋作の言葉「おもしろきなき世をおもしろく生きる」。

今日誕生日会で2曲歌いました。

《よしだたくろう「いくつになってもハッピーバースディ」》

《杉本真人「吾亦紅」》

今自分をほめてあげるのが健康寿命を延ばすコツらしい。人生色々あったけど今余生を生きている自分をほめて下さい。また来年も自分だけの記念日

「いくつになってもハッピーバースディ」歌おうじゃありませんか？ (4月7日開催)



### 次回予定

### 6月誕生日お祝いサロン

対象者 5月と6月生まれの方々

日 時 6月30日(月) 12時～

場 所 寝屋川駅前「がんこ店」

会 費 1,000円

(申し込み・・6月24日までに事務所まで)



## 絵たより(俳画)講座

梅雨の季節、いきいきと咲き誇るのは「アジサイ」の花。

最近の種類も多く、楽しませてくれます。

日 時：6月28日(土)13時～

場 所：事務所2階

持 物：顔彩、筆、半紙、ハガキ、筆洗 担当 今泉三千代



# 当 番 一 覧 表

6月

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

7月

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

## 【編集後記】

「人生の決断に責任を持つ」

最終的な決断は自分です。日常の生活は「選択する」ことの連続だが、その選択は、失敗かもしれないし、後悔するものになるかもしれない。それでも、恐れる必要はない、必ず道はつながっている

のだからと。自分の人生を生きるということはそういうことなのだ。「今日のお昼は何にしようかと」そんな小さな迷いから、人生の岐路につながる大きな決断まで、しっかり自分で決められるようになりたい。  
(みこちゃん)