

かづき

第362号 2025年 7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

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



2025年 設立30周年記念

かづきの会総会を終えて

代表 今泉 三千代



6月16日、梅雨時とは思えない例年にない暑さの中、40名の参加で「かづき総会」を終えることができました。

2024年度活動報告、予算・決算報告、及び今年度の活動計画、予算につきまして皆様の承認をいただき、ありがとうございました。運営委員一同、今年度も頑張って務めてまいりますのでどうぞよろしくお願いたします。

本部より、野中会長が大変ご多忙の中、ご出席くださり感謝申し上げます。ご挨拶の中では、ナルクの展望を熱く語られ「発展5か年計画」について述べていただきました。

今年は寝屋川でナルクが誕生して30年になります。初代代表である藤井靖永さん、事務局を務められた長村賢二さん始め、多くの方がナルクの理念に賛同され、「かづきの会」がスタートしました。

相互扶助、社会貢献を柱にして会員の大きな輪を作り、高齢になっても自立して安心し、楽しく過ごしていけるようお互いに努力しあって今日まで発展、継続してきました。

しかし、時代も移り、社会情勢も変化している今、ボランティア団体の存続にはいろいろな課題も生じてまいります。新しい視点で行動を起こしていかなければならない時期が来ています。ナルク全体で知恵を出し合い、時代に沿ったものが創り出されることを期待しています。

1. 7月度運営委員会

7月14日(月) 13:30～ 事務所2階

2. 「かづきの会」

設立30周年記念ボールペンについて

総会に欠席された方々に、7月号会報と共に
お配りします。

大変暑い日が続いています。
熱中症にはくれぐれもご用心ください。

お 知 ら せ

かづきの会ホームページが
スマホで見やすくなりました！

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
会報に掲載のQRコードからも読み取れます。

新入会員紹介

岸 光子 さん

寝屋川市下神田町

今後のご活躍を期待します

2025年 5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	1	1
	預託点数なし会員利用	5	5
	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	6
		季節特別行事	0
		喫茶いこい	0
		植物管理	18
		ネーム付け	12
	エイ ジ フ リ ー な み は や・	傾聴	4
		麻雀	4
		俳画	0
		衿付け作業	10
		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	1
		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		33	17
会報編集・会計・会員管理		12	12
合 計		130	69

※ 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	6	6
公園清掃等	16	10
会報 (製本・配布)	36	13
事務作業・他	12	4
手作りクラブ	0	0
イベント	0	0
合 計	74	34

※ 時間預託利用明細

活 動 内 容		時 間	利用者	活動者
5/7	庭の草取り	5	1	5
5/18	パソコン補修	1	1	1
合 計		6	2	6

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

2025年度
ナルク30周年

《 かづきの会 定時総会に参加 》

編集委員 柳生守義



野中会長

6月16日
かづきの会
定時総会が
開催され参
加をした。
今年のご多
忙の中本部
野中会長ご

臨席いただき直接お話を聞か
せて頂く機会が持てた。

NALC全体としても、人材
の高年齢化、後継者不足などについて
お話を伺い、当拠点も同様の流れにな
っていると思い、後継者対策、会員の
高齢化対策に、力を入れることの必要
性を感じた。

議事終了後、昼食懇親会へと続き、
和やかな雰囲気の中、イベントが始ま
った。最初に結成15年目を迎えた「は
なみずき合唱団」から、山上郁子先生
のご指導のもと積みあげた成果の披露をし
てもらった。

次はウクレレサークル「チェリーズ」による
演奏で、「タフアファイ」他6曲を聴かせても
らった。

特別のお楽しみはマジシャン「ミラクルミ
チ子」さんによる、変面ショーだ。瞬時に顔
面が変わる度、盛り上がった。また可愛い
「カンちゃん」の腹話術では楽しい笑いを誘
った。

おしまい、全員で炭坑節の替え歌で踊りの輪を作って盛り上がり、今年の総会も無事に終了した。



合唱団「はなみずき」便り

担当 今泉 三千代

「かづきの会総会」では練習した曲を聴いていただきました。うまくりズムに乗れない曲もありましたが、精一杯頑張った結果でした。また次に向かって前進です。

曲名：ソーラン節、琵琶湖周航の歌、心の歌 他

練習日	時間	場所
7月 4日(金)	13:30～15:00	清水町公民館
7月18日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第1音楽室
8月 1日(金)	13:30～15:00	エスポアール 第1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	6月 1日	13:00～14:00	今泉、後藤	後藤 和代 829-5436
	6月25日	13:00～15:00	石川、後藤	
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	7月11日(金) 7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	7月11日(金)	10:00～12:00	大谷、河田	後藤 和代
麻 雀	7月15日(火)	13:00～15:00	田、西尾	
ハンドケア、お話相手	7月 7日(月)	13:00～14:00	石川、清水	

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	7月17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	6月活動者	担当者
ねやがわ成美の森 こども園	7月25日(金)	10時～11時	石川、清水、萩中	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	7月11日(金)	9時～10時	池田、川井、清水、中村、萩中 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	8月 5日(火)	13時30分～	石川、河田、杉村、中村、中辻 萩中、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、萩中、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
6月 1日	12:00～14:00	お話し相手、食事会	今泉、石川、後藤	河田 初代 822-8981
6月 2日	9:00～10:00	梅の果実採集	今泉(三)、今泉(浩)、石川	

サークル活動

《 グラウンド・ゴルフ大会 》

池田 英樹

5月28日(水)気温27度、今日は飛行機雲が一本あるのみの好天気でかづきの会レクの一日でした。

参加者11名、暑からずで気持ちが開放的になれるグラウンド・ゴルフ大会でした。

まず、準備体操から始まりプレーは4ホールで、3組に分かれてのプレーです。ホールポストに入れるつもりが、左に行ったり右へ行ったり手前で止まったり行きすぎたり、キャッキョ言いながら溜息をついたりでしたが慣れてくると2回で入れる人が増えてきました。

グラウンド・ゴルフはすぐに出来ますが慣れてく



ると考えることが多くなっ
てきます。

地面が乾燥していると
ポンポンはねるし雨上がり
だとボールのすべりが悪く
入れたつもりが通りぬける
結構力の加減を要するゲ
ームでもあります。

体全体を使うことで運
動効果があり健康維持に役立つ高齢者向けに考
案したと言われています。自分でも気付かないうち
に体全体の活性化につながり体が軽くなっているこ
とに気付くと思います。

次回はホールインワン1回以上を期待しています。

サークル活動

7 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		7	休みます		今泉 827－6234
スマホ相談		7	休みます		今泉(浩) 827－6234
ウクレレ		7	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」		7	8(火)	10時半～ 事務所2階	今泉 827－6234
ハーモニカ		7	休みます		後藤 829－5436
カラオケ (懐メロうたい隊)		7	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		7	25(金)	10時～12時 (静物画) 事務所2階	後藤 829－5436
グラウンド・ゴルフ		7	休みます		池田 827－0894
卓球		7	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		7	18(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		7	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	7	10(木)24(木)	13時～16時 事務所2階	中辻 090－6671－6732
	初級者 経験者	7	11(金)25(金)	13時～16時 事務所2階	
将棋「王手」		7	休み		中辻 090－6671－6732

かづき手作りクラブ

日時 7月 9日（水） 9時30分～ 事務所

これからの暑い季節にも楽しめる洋服や、10月のバザー用の作品作り始めています。
6月にも福祉施設のお祭りに使うハッピーの襟付けをしてとても喜んでいただきました。

（ 6月活動者 ： 後藤、京田、石川、今泉 ）



地域活動

「ナルクデー」：大利元町公園清掃の実施報告

全国の拠点が一斉に地域貢献活動として、近隣の公園や道路などの清掃活動を行っています。

毎年、4月前後に実施予定ですが、寝屋川拠点では今年は5月23日に実施しました。

「かづきの会」では、毎月2回、担当運営委員の中村久子さんを中心に「大利元町公園」の草引きや清掃を行い、高齢者や子供たちが気持ちよく過ごせるよう環境美化に協力しています。

「ナルクデー」では、より多くの会員が加わり、公園清掃に汗を流しました。

（ 今泉三千代 ）



皆さんお疲れさまです
ありがとうございました



絵たより（俳画）講座

7月はお休みです。
次回は8月30日（土）の予定です。

担当 今泉三千代



当 番 一 覧 表

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	駒口	
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	大谷	
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

8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	岩下/古賀	吉延
5	火	平田	
6	水	田	
7	木	杉村	田
8	金	和田	
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	高橋	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	石川	
27	水	篠田	
28	木	中川	和田
29	金	船曳	
30	土		
31	日		

【編集後記】

ん？ なに？

二度以上聞き直すのはためらわれ、最近日常会話なら適当に解釈しうなずいてしまう事がある。勧められて聴力検査を受けたら、初期の難聴だった。特に不自由を感じていなかったのに。

人は長生きすれば視力は低下し、耳は遠くなり

歩くのも遅くなる等、いろいろ体の不具合が出てくる。老化現象だからと居直らず、できる治療は受けて少しでも気分よく生きよう。私も補聴器を着けて聞き間違いを避け、人と交わす大事な言葉をしっかり受け止め、以前は聞こえていたはずの自然のささやきに耳をすまそう。(T.O)