

# 告知板

## ★10月のようこそナルク事務所へ

日時 10月11日(月)10:00~12:00  
 緊急事態宣言 9/末日まで、外出自粛でひとに会いたいなあ...と思う方、ナルクのこと知りたい方、事務所にお出でください。お茶を飲みながら雑談しましょう。(大藪副代表がお相手します)ナルクの話、食べ物の話、世間話など。

## ★10月のナルクみとサロン

日時: 10月16日(土) 10:00~12:00  
 場所: ナルク事務所  
 今回は都々逸、川柳俳句勉強会です。作り方の説明をします。みんなで作ってみましょう。日常のでき事を謳ってみる。頭の体操、活性化になります。募集人員:8~10人 ㄨ切 10月13日(水)

## ★10月の定例会前講座

日時: 10月31日(日) 13:30~  
 場所: ミオス大研修室  
 今回は薬の飲み方について薬剤師の方からご指導いただきます。 質疑も受けますのでどうぞお楽しみに!

## ★フリーマーケット担当より

タイ、ラオスへ救援衣類を送る運動については、昨年に引き続き中止となりました。なお、ナルクのフリマは今までどおり事務所で取り扱っていますので、ご協力ください。

## ★子育て支援・読み聞かせ再開

10月から読み聞かせが再開されます。会場は、中央(図)→東部(図)→西部(図)→見和(図)→稲荷第一市民センター→内原(図)と、1か月ごとに変わります。当番の方は担当する日の会場にご注意ください。(山口)

## 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

深谷 正毅 (若宮・A)  
 福島 愛子 (元吉田町・A)  
 栗原 つや (元吉田町・A)  
 山本 新・恵美子 (千波町・B)  
 片岡 馨・三代子 (那珂市・D)  
 どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 8月末 現在 682名 (世帯数 488)

# 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
9	30	木	ㄨ切 寄付金	事務所	午前中
10	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	11	月	ようこそナルク事務所へ	告知板参照	10:00~
	16	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~
	22	金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00~
			運営委員会②	ミオス	13:30~
	26	火	歩こう会 - 笠間陶芸の森	笠間	集合10:30
29	金	ㄨ切 寄付金	事務所	午前中	
	31	日	定例会(薬の飲み方)	告知板参照	13:30~
11	5	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	8	月	ようこそナルク事務所へ	事務所	10:00~
	19	金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00~
			運営委員会②	ミオス	13:30~
	20	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	28	日	定例会	ミオス	13:30~
	30	火	ㄨ切 寄付金	事務所	午前中

# 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
10				お休み	

# 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
10	14	木	読み聞かせ	中央図書館・視聴覚室	9:30~12:00
			読み聞かせ	中央図書館・視聴覚室	13:00~16:00
	28	木	読み聞かせ	中央図書館・視聴覚室	9:30~12:00
			読み聞かせ	中央図書館・視聴覚室	13:00~16:00

# ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
A	10	22	交流会	ゆず庵 350-9517	11:00~
B	10	19	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
			交流会	吾妻館	10:00~
C	10	13	クリーン作戦	あじさい周辺	9:00~
			交流会	あじさい	10:00~
D	10	2	クリーン作戦	東海村	10:30~
			交流会	舟石川	11:00~
E	10	3	交流会	旭公民館	11:30~
			7	木	クリーン作戦

# 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	10	お休み		
フラダンス	10	4, 18	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	10	6, 20	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	10	4, 18	小林先生宅	10:00~
大正琴	10	9, 23	事務所	9:30~
手話クラブ	10	14, 28	事務所	13:30~
健康麻雀	10	12, 26	葉山荘	13:30~
でんでん虫	10	23	あかね荘	10:30~
カラオケ	10	お休み		
グラウンドゴルフ	10	7	ホロルの湯	10:00~

次回の定例会 10月31日(日)ミオス(赤塚)

生きがい

# 遊 奉

自立 奉仕 助け合い



NPO法人 NALC  
(Nippon Active Life Club)

## ナルク水戸

事務所 〒310-0815 水戸市本町3-3-9  
 TEL&FAX 029-233-7696  
 E-Mail nalcmto@nifty.com  
 ←【ナルク水戸ホームページのQRコード】

第248号 2021年9月26日発行

ナルク水戸のスローガン、活動によって生きがいを、活動によって幸せを感じよう、そして幸せの輪を広げよう。

## 9月の定例会は8月に続き 今月中止です!

緊急事態宣言が9月30日まで延長になり、赤塚ミオスや水戸市内の市民センターなどの利用が中止になりました(窓口業務は通常通り)。ナルク水戸として、8月の定時総会から定例会、運営委員会、市民センターで開催の趣味の会の中止により、ストレス発散ができずに過ごされておられるかと思いますが、もうしばらくの辛抱と思われま。10月の宣言解除を期待したいと思います。

## ボランティアサークル活動のパネル展

Cブロック 大角 峰央  
 新型コロナ禍のなか、水戸市社会福祉協議会主催の令和3年度の「ボランティア活動パネル展」が、7月13日から8月29日まで赤塚ミオスで開催されました。ボランティアサークル(水戸市社協ボランティアセンター登録サークル)の紹介や活動の様子をパネルで展示紹介し、市民に理解していただくという趣旨のもと、参加は昨年度の56団体より多い57団体が参加しています。各団体の活動の状況が工夫をこらし

ひとめで分かるものが沢山ありました。ナルク水戸も昨年度に続き出展し、今年度はA3版の原紙からB1版に拡大コピーしてポスターとしました。キャッチフレーズは「ボランティア活動は、多くの人たちと出会い、新しい自分を発見できるチャンスです!」

ナルク水戸が出展したパネル



### ナルク水戸 (遊奉の会)

創立20周年  
2000年11月創立

水戸市本町3-3-9 029-233-7696  
\*ボランティアに興味のある方は、上記に連絡下さい

活動によって生きがいを! 活動によって幸せを感じよう! そして幸せの輪を広げよう!



★歩こう会担当からお知らせ  
 9/15(水)の予定は中止  
 10/26(火)に笠間陶芸の森美術館+笠間道の駅 集合 10:30 自家用車相乗りか JR 水戸線で 詳細は後日参加者に連絡します。

# 21年度ブロック別活動方針

コロナ禍で運営委員研修会が中止になり、今年度ブロック別方針発表が遅れましたが、今月の会報で発表します。

## 【Aブロック方針】

方針：提供会員の活性化を図る そのため次の項目を実践する

- 1、休眠会員を掘り起こし、名簿より会員名を拾い掌握し絵手紙の送付 サロンやペットボトルキャップ 使用済み切手収集等を改めて説明し出席参加を促す
- 2、会報配布時の情報交換  
年3~4回は直接会って手渡しし話等をする

## 【Cブロック方針】

- 1、活動会員の連絡網の見直し
  - ①提供及び活動内容の把握
  - ②提供者の拡大
- 2、非提供(利用)会員名簿作成
  - ①提供者毎の担当利用者の把握
  - ②同好会活動やイベントへ参加の呼びかけ
  - ③意見要望等の把握と提供活動への反映
  - ④会報配布の見直し資料として活用
  - ⑤利用会員を通じた新規会員の開拓

## 【Bブロック方針】

- 1、(コロナ禍が収束次第)ブロック内の近くの方たちが集まれる地区ごとの交流会(全額自費で)を計画実行し お互いの現状を知り合い できる活動への興味を高めたり活動会員の発掘へ向けたりする

例：双葉台地区 見川見和地区 千波地区など  
仮にコロナの収束が遅れて 上記のような交流会実施が困難の場合は 会報の配達時 あるいは地域の運営委員が機会を見つけて活動会員の発掘に努める

- 2、電話連絡網の見直しをする

## 【Dブロック方針】

- 1、ブロック内の運営委員会の継続開催・年度内にブロック交流会終了後に毎回開催する
- 2、活動会員募集活動(継続)
- 3、会員で何もしていない人たちへの啓蒙活動(継続)  
昨年同様絵手紙を送付(9月予定)
- 4、那珂市総合事業(送迎主体)の定着化
- 5、21年度版活動会員の電話連絡網見直し作成(6月実施)

【時間預託総累計時間 139,638時間】

8月分実績	2021/8						2021/4-8						
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	点数利用	前年比	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	点数利用	前年比	
助けあい	送迎	64	34	254	353	0	98	335	167	1,312	1825	0	108
	食事づくり	2	2	2	2	0	10	6	6	7	7	1	10
	家事掃除	4	5	10	11	0	79	29	28	61	70	7	95
	買い物手伝い	6	5	7	7	1	700	19	19	33	43	1	98
	植木・草とり	20	9	24	96	17	57	110	46	183	523	116	82
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	0	0	0	0	0	0	9	10	14	31	0	46
	便利屋	6	6	9	9	0	28	57	38	87	150	43	71
	送迎フリカエ	11	7	15	17	17	47	39	31	76	85	85	47
小計	113	68	321	495	35	78	604	345	1,773	2,734	253	92	
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	パソコン	0	0	0	0	0	2	2	2	4	0	50	
	踊り、フラダンス	3	3	3	6	6	300	30	19	35	70	70	219
小計	3	3	3	6	6	200	32	21	37	74	70	185	
生活アドバイザー	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計	116	71	324	501	41	79	636	366	1,810	2,808	323	93	
ナルク活動	事務所当番	1	25	46	92		118	130	247	494		98	
	コーディネート	6	9	6	10		250	22	19	29		138	
	事務所作業	2	23	19	117		126	114		624		136	
	小計	9	57	71	219	0	125	266	266	1,147		116	
総合計	125	128	395	720	41	89	632	2,076	3,955	323	99		

項目	2021/8					2021/4-8					
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	前年比	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	前年比	
奉仕活動	福祉	5	1	10	0		49	1	134	0	
	子育て	0	0	0	0		0	0	0	0	
	環境	14	2	19	106		110	2	237	255	
	その他	14	0	14	108		73	0	78	113	
ナルク活動	131	88	453	197		601	88	2112	175		
総合計	164	91	496	190		833	196	2561	183		

## ふるさとの料理と食べ物シリーズ

### いばらき[さつまいものおしんこ餅]

Dブロック 宮田 民子

私が5歳の頃、母がひたちなか市の友人宅に行くというので、無理に私もついて行き、帰りに手土産とって頂いたものが緑色をしたさつまいものおしんこ餅でした。サルトリイバラの葉も添えられていて、嬉しくて大喜びをした事を思い出します。

おしんこ餅とは、原料は農林1号のさつまいもで、上新粉ではありませんでした。戦後、食糧事情の改善手段としてさつまいもの生産が奨励されていたため、米の代用にしたのだと後で聞いてわかりました。あの素朴な味と程よい甘さがまるで高級餅菓子だったなあと懐かしく思い出されるのです。

各地の道の駅には地元特産品をうまく消費者に届けるべくあらゆる努力が見られ、現在のさつまいも産業の進化には目を見張る物があります。自分もこの年になりなぜかおしんこ餅が懐かしく幼い頃



を思い出します。今年は紅はるかのさつまいもで自分なりに少し進化させたおしんこ餅に挑戦しようと思います。

## 【Eブロック方針】

- (1)活動会員の増強 知人友人等を通じた口コミを機会を捉えて積極的に行う
- (2)利用会員の加入は 支援可能かを良く検討し活動会員との調整を図り入会申込みをする
- (3)ナルク会報配布はブロック交流会等の機会活用を強調
- (4)ナルク水戸が計画する行事 会議等に積極的に参加する。
- (5)クリーン作戦は毎月行う(但し11月~2月を除く)
- (6)ブロック交流会は年4回基準に行う

## 「でんでん虫」ってなに？

Bブロック 井上 弘子

名前の由来からお話します。児童文学者の新美南吉(大正2年~昭和18年)の「でんでん虫」の作品からいただきました。小さな一匹のでんでん虫が自分の背中の殻の中に悲しみが一杯つまっていることにもう生きていけないと気づき、友達のでんでん虫に自分の不幸を話し尋ねるが、どの友達も自分の殻の中には持っているのだと、同じ答えて、小さなでんでん虫は誰にも悲しみがあるのだと気づきます。

ナルクに入会して高齢になり活動が少なくなっても交流を持つことにより、元気で過ごしていくことを目的に2012年に発足したグループです。体操、ゲーム、研修会、旅行など情報交換をしています。

今年は、コロナ禍で思うような計画はできませんが、月一回の会を楽しみにしております。



## 投稿 「猫」

Aブロック 林 初恵

初めて我が家に猫が来たのは、私が小学校低学年の時、近所で子猫が生まれたというので貰うことにした。近いので親猫が迎えに来ると言われ、わざわざ遠回りをして連れてきたが何事もなく何年か過ぎた。その後父の転勤で引っ越すことになり、猫を探したが見つからずそのまま移動してしまった。2、3日して父が旧居に探しに行き名前を呼んだところ飛んできたという。よほど淋しく心細かったに違いない。昔から猫は家に付くというが、猫に聞かないとわからない。

この猫はねずみを取ると、必ず母に見せに来て、母が褒めると喉をゴロゴロ鳴らして嬉しそうにしていたが、食べることなくそのまま行ってしまい、母が始末していた。その猫が死んだとき、母はあの世で食べ物に困らないようにと、魚とともに埋葬した。

その後何年か過ぎ、知人が訪ねてきた時、懐から小さな塊を出し、最初母は猫と思わなかったという。

何年か過ぎた冬のある日、いつも風呂の上で休んでいたが、その日に限って風呂の蓋を外しておいたところ、いつもの通り休もうと飛び上がった所蓋がなく、ポチャンと風呂の中に。母が音に気付いて急いで拾い上げたとのこと、猫もびっくりした事と思う。

現在犬に服を着せたり、靴を履かせたりして子供のように可愛がっているが、何年も前知人が仔犬が生まれようとパンツをはかせたところ、帰ってきたらパンツがなかったと、それを聞いて皆で大笑いしたが、現代では笑いの種にもならない。

猫の散歩にも犬同様紐を付けて散歩させている世の中、犬や猫が口がきいたら何というだろう。



都々逸  
助川 浩史

コロナ騒ぎへ 東京五輪  
話題残して 秋が来る

ふいのお客の ビールのあては  
絹がのど越す 冷や奴

喋りまくって 食べては笑う  
今日も女子会 盛り上がる

理想の男と 言えないけれど  
嘘のつけない 彼が好き

愛妻弁当 食べてた頃が  
人生至福の 時だった