

告知板

★子育て支援グループ研修・交流会のお知らせ

水戸市保健センターで7か月健康相談での読み聞かせを中心に活動しています。4月からの1年間の当番決めと交流の集いです。絵本の研修の講師は、茨大臨時講師の佐藤慶子さんです。

◎新しいメンバー募集中。興味のある方は、ぜひご出席ください。

日時：3月15日(木) 午後1:30~3:30

場所：ミオス・第2ボランティア室

内容：研修交流会・平成30年度年間当番決め

連絡先：Tel 029-248-7387(山口)

★会員募集説明会

会員を募集する為の説明会を下記により実施

日時：3月23日(金) 13:30~

場所：ミオス

会員の皆様には友人知人でボランティアに関心をお持ちの方がいらしゃいましたら是非御紹介下さい。

★口腔ケア講習会のお知らせ

3月定例会後の研修「口腔ケアのお話」

講師：茨城訪問ケアセンター

代表 後藤 葉子先生(歯科衛生士です)

※シニアにとって大変大事な話をして下さい。

皆さんぜひ参加してお聞きください。

★フリーマーケットのお知らせ

第17回大好きいばらきふれあい祭りに出店します。

日時：4月7日(土) 10:00~

雨天時は翌日8日(日)に順延

場所：茨城県三の丸庁舎広場

※ 提供品の受付をしています。事務所へ持参いただくかお電話ください。

※ 当日手伝える方はご協力をお願いします。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

市村 セツ (若宮・A)
谷口 弥栄男・英子 (松が丘・C)
横田 勝彦 (ひたちなか市・D)

どうぞよろしくお願ひ致します。

会員数 1月末 現在 699名

(世帯数 474)

行事予定

| 月 | 日 | 曜 | 行事 | 場所 | 時間 |
|----|----|------|----------------|-------|--------|
| 2 | 28 | 水 | 寄付金切 | 事務所 | 午前中 |
| 3 | 5 | 月 | 編集会議・三役会議 | 事務所 | 13:30~ |
| | 15 | 木 | 子育て支援研修&交流会 | 告知板参照 | 13:30~ |
| | 16 | 金 | 運営委員会・三役会議 | ミオス | 13:30~ |
| | 23 | 金 | 会員募集説明会 | 告知板参照 | 13:30~ |
| | 25 | 日 | 定例会/口腔ケア講習会 | ミオス | 13:30~ |
| 30 | 金 | 寄付金切 | 事務所 | 午前中 | |
| 4 | 3 | 火 | 編集会議・三役会議 | 事務所 | 13:30~ |
| | 7 | 土 | 大好きいばらきふれあいまつり | 告知板参照 | 10:00~ |
| | 13 | 金 | 運営委員会・三役会議 | ミオス | 13:30~ |
| | 22 | 日 | 定例会 | ミオス | 13:30~ |
| | 27 | 金 | 寄付金切 | 事務所 | 午前中 |

施設訪問

| 月 | 日 | 曜 | 演目 | 訪問先 | 時間 |
|---|----|---|------|-----------|--------|
| 3 | 13 | 火 | 歌・踊り | ケアレジデンス水戸 | 14:00~ |
| | 31 | 土 | 歌・踊り | はなみずき | 14:00~ |
| 4 | 3 | 火 | 歌・踊り | 双葉陽だまり館 | 14:00~ |
| | 10 | 火 | 歌・踊り | 桜川陽だまり館 | 14:00~ |

子育て支援活動

| 月 | 日 | 曜 | 内容 | 場所 | 時間 |
|---|----|---|-------------|-----------|--------|
| 2 | 27 | 火 | 読み聞かせボランティア | 水戸市保健センター | 13:00~ |
| 3 | 12 | 月 | 読み聞かせボランティア | 水戸市保健センター | 13:00~ |
| | 15 | 木 | 子育て支援研修・交流会 | ミオス | 13:30~ |
| | 28 | 水 | 読み聞かせボランティア | 水戸市保健センター | 13:00~ |

ブロック活動

| | 月 | 日 | 曜 | 行事 | 場所 | 時間 |
|---|---|----|---|----------|--------|--------|
| A | 3 | 31 | 土 | クリーン作戦 | 桜川堤防 | 7:00~ |
| B | 3 | 13 | 火 | クリーンウオーク | 四季の原 | 7:00~ |
| C | 3 | 24 | 土 | クリーン作戦 | あじさい周辺 | 10:00~ |
| | | | | 交流会 | あじさい | 11:00~ |
| D | 4 | 14 | 土 | クリーン作戦 | 那珂市 | 7:00~ |
| E | 3 | 1 | 木 | クリーン作戦 | 旭公民館 | 7:00~ |

趣味の会

| 名称 | 月 | 日 | 場所 | 時間 |
|--------------|---|--------|-----------|--------|
| ゴルフ | 3 | 19 | 水戸レイクス | 7:20~ |
| フラダンス | 3 | 5, 19 | 吉沢市民センター | 13:30~ |
| コーラス | 3 | 7 | 竹隈市民センター | 13:30~ |
| | | 28 | 上大野市民センター | 13:30~ |
| 新舞踊 | 3 | 5, 19 | 小林恭子宅 | 13:30~ |
| 大正琴 | 3 | 10, 24 | 事務所 | 9:30~ |
| 手話の会 | 3 | 8, 22 | 事務所 | 13:30~ |
| 健康麻雀 | 3 | 13, 27 | 葉山荘 | 13:30~ |
| でんでん虫 | 3 | 24 | あかね荘 | 10:30~ |
| カラオケ | 3 | 1, 15 | ジャックス元吉田 | 13:30~ |
| グラウンドゴルフ | 3 | 12 | 御老公の湯 | 9:30~ |
| くいしん坊Cooking | 3 | 7 | 新荘市民センター | 9:00~ |

次回の定例会 3月25日(日) ミオス(赤塚)

生きがい

遊 奉

自主 奉仕 助け合い

NPO法人 NALC
(Nippon Active Life Club)
日本時間預託協会

「ナルク水戸」

事務所 〒310-0815 水戸市本町 3-3-9
TEL&FAX 029-233-7696
eメール nalcmto@nifty.com
URL http://nalcmto.c.ooco.jp/

第206号 2018年2月25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

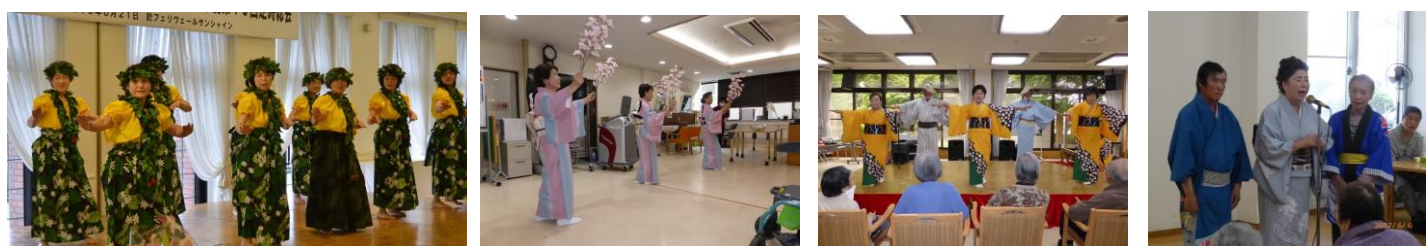
ナルク水戸の施設訪問活動

「みなさんこんにちは！ナルク水戸は毎月このように訪問して、私たちが日ごろ練習している成果を見て、聞いていただいています。今日にはぎやかに民謡と踊りからスタートしましょう」と司会の話。コーラス、フラダンス、新舞踊、ハーモニカ、マジック、すみれ会の民舞、民謡、ひまわり会の民謡、踊り、歌謡など多彩な出し物を披露してきました。

老人ホームやデイサービスセンター等への慰問ボランティアが計画され、毎月2回を基本に近隣市町村へ出向いていきます。現在対象施設は約20か所、各回6~10名、年24回、参加者延200名になります。

終了時には施設の皆さんから「またお願いします」の言葉に、メンバーも元気をいただいて次の訪問に意欲を持って臨んでいます。

芸能担当 関 俊夫



2017/12月の施設訪問



12月の施設訪問は、5日(火)「もくせい(東原)」を訪問。近藤さち子会員の率いるひまわり会のメンバー8名が参加。広い会場に満員のお客さんを前にして、磯原節や新相馬節などの民謡、踊り、歌謡等で施設利用者に楽しんで頂きました。

12日(火)には、「アクティブハートさかど(酒門町)」に友部富美子会員の率いるすみれ会のメンバー5名が訪問。民舞4曲、民謡3曲の他皆さん全員での歌や歌謡で時間いっぱい演技を披露し、皆さんに喜んで頂きました。今後もナルク水戸の芸能クラブここにあり！の心意気で頑張りたいと思っております。

関記

2018 東京フォーラム

堀口記

1月27日、水戸から参加者2名、東京田町ビルで開催の東京フォーラムで、神野会長は「今年はナルクの真価が問われる年である。楽しくナルク活動をするにはどうすべきか。入会者を増やし、生きがいのあるナルク活動を展開しなければならない」と講話。次に東京大学木村弘子特任教授（高齢社会総合研究機構）のお話「人生50年時代の人生観、仕事観を100年に切り替えよう。定年は何年になるのか。男女とも75歳は10年前の64歳と同じスピードで歩いている。介護を要する人は1割で、9割の人は相互の生活支援によって自立生活が可能時代になった。このような状況の中でナルクの活動はもっと年齢を上げるべきか、高齢でも元気な方がたくさんいるということか？」

第2部の演歌に合わせた音楽体操は、楽しく体を動かし、ナルク水戸でも実施できればと思いました。



我が家で高齢者サロン

照沼真貴子記

初めは、サロンを始める意識はなく母の世代のおばさんたちが集まる場所がなく（集会場がない自治会）軽い気持ちから自宅を提供することでH25年に14名女性のみ集まり、民生委員も入り社協と連携を図ることになりました。

月1回、年会費2千円と社協の助成金で運営し、活動内容として映画鑑賞・外出し食事会・包括支援センター等の見学や認知症の勉強会とおしゃべり・脳トレ関係・市の高齢者外出支援事業（年1回）・自治会の研修旅行などを楽しみながら行っています。ただ、歩いて来られない方が出ていることなどから世代交代も始まっています。



薬草シリーズ⑦ ハコベ

山野草のうち、今回は畑や土手の陽だまりに静かにたたずんでいるハコベです。

- (1)春の七草の1つ。春から夏にかけて生長します。特に暖かい陽だまりなどでは群生し、真冬でも白い花を付けます。
- (2)葉全体で食べられますが、やっぱり爪で干切れる位のところからのものが美味しい。
- (3)摘んだものを軽く茹で、みそ汁、和え物、胡麻和え、おひたし、天ぷらなどです。
- (4)すり潰したしぼり汁は健胃、整腸作用、消化作用に優れ、口臭、歯槽膿漏予防にもなります。そのほか疲労回復、血糖値上昇抑制、免疫力向上、活性酸素抑制、老化防止、肌の保湿など幅広い効果があります。

大藪 寿美記



輪投げ！1月定例会後

1月定例会の後、頭（集中力）と体を鍛える輪投げをやってみました。

輪投げなんて、と皆さん簡単に考えていたようですが どうして、やってみると意外と難しいものなのです。

輪投げは、9本の輪を4メートル離れた9本のポールに1本ずつ投げ入れるというゲームです。この集中力が認知症予防にとっても有効とのこと。今高齢者の間で見直されているスポーツのひとつです。ワイワイ笑いながら1時間はあっという間に過ぎてしまいました。ナルクの趣味の会に取り入れてみては如何でしょうか。



櫻村 記

【時間預託総累計時間 115,684時間】

| 1月実績 | 2018/1 | | | | | 2017/4-2018/1 | | | | | | |
|----------|----------|-------|------|------|------|---------------|-------|-------|-------|-------|------|-----|
| | 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 | 42 | 30 | 171 | 222 | 104 | 575 | 378 | 1,524 | 2,703 | 0 | 86 |
| | 食事作り | 1 | 2 | 2 | 2 | 13 | 27 | 33 | 85 | 123 | 0 | 96 |
| | 家事掃除 | 7 | 9 | 14 | 25 | 83 | 97 | 124 | 180 | 372 | 49 | 75 |
| | 買物手伝い | 2 | 2 | 2 | 3 | 43 | 22 | 24 | 39 | 92 | 2 | 230 |
| | 植木・草とり | 1 | 1 | 1 | 7 | 14 | 137 | 76 | 168 | 940 | 217 | 76 |
| | 子育て | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 介助・見守り | 2 | 5 | 10 | 19 | 90 | 38 | 68 | 87 | 241 | 2 | 64 |
| | 便利屋 | 2 | 2 | 2 | 3 | 8 | 64 | 41 | 67 | 199 | 111 | 56 |
| | 送迎フリカエ | 6 | 6 | 11 | 13 | 13 | 217 | 72 | 85 | 179 | 242 | 272 |
| 小計 | 63 | 57 | 213 | 294 | 13 | 77 | 1,032 | 829 | 2,930 | 4,912 | 623 | 84 |
| ミニ教室 | 三味線 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | パソコン | | | | | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| | 踊り、フラダンス | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 13 | 88 | 51 | 96 | 207 | 197 |
| 小計 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 13 | 90 | 52 | 98 | 209 | 199 | 66 |
| 生活アドバイザー | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | 65 | 59 | 215 | 299 | 18 | 71 | 1,122 | 881 | 3,028 | 5,121 | 822 | 83 |
| ナルク活動 | 事務所当番 | 1 | 21 | 43 | 86 | 91 | 1 | 251 | 286 | 964 | 0 | 102 |
| | コーディネート | 3 | 4 | 3 | 4 | 133 | 3 | 26 | 18 | 30 | 0 | 71 |
| | 事務所作業 | 2 | 11 | 9 | 62 | 61 | | 124 | | 821 | 0 | 75 |
| | 小計 | 6 | 36 | 55 | 152 | 77 | | 401 | 304 | 1,815 | 0 | 87 |
| 総合計 | 71 | 95 | 270 | 451 | 18 | 73 | 1,122 | 1,282 | 3,332 | 6,936 | 822 | 84 |

| 項目 | 2018/1 | | | | 2017/4-2018/1 | | | | | | |
|------|--------|-------|------|------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| | 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 | 5 | 36 | | 168 | | 539 | 285 |
| | 子育て | | 4 | 2 | 12 | 27 | | 66 | | 234 | 99 |
| | 環境 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 197 | | 221 | 47 |
| | その他 | | 8 | | 9 | 35 | | 211 | | 243 | 40 |
| | ナルク活動 | | 99 | 94 | 332 | 54 | | 1,233 | | 5,545 | 84 |
| 総合計 | | 116 | 97 | 358 | 51 | | 1,875 | | 6,782 | 84 | |

趣味の会紹介 カラオケクラブ

カラオケクラブはスタートして4年です。月2回、会場は水戸駅南シダックス、会費月1500円（飲物と会場費）ボイストレーニングと課題曲、自分の好きな曲という順で行っています。

ボイトレは腹式呼吸、発音、発声などの訓練で、これを数か月続けると、息使いが良くなり、のどが開いて通る声、響く声になってきます。つまり歌が「うまく聞こえる」ようになります。80代の方の声も若々しく元気に歌っています。初心者大歓迎です。一緒に歌ってより一層若さを維持しませんか？

加藤木真知子 大藪寿美



Dブロッククリーン作戦

例年がない寒波で、各地で大変な思いをされているニュースが流れています。

2月10日は、まだ日陰の隅に残雪を見ながらクリーン作戦を実施いたしました。幸いにも当日の朝7時からでしたが、寒気も緩み思いのほか難なく終了しました。会員9名の参加のもと気持ちの良い東海駅西大通りとなりました。皆様のご協力ありがとうございました。

Dブロック 水摩幸知子



納豆談義

納豆消費ランキングはいろいろな統計があるが、納豆では全国に名を轟かせている水戸市は、

H28年統計で一世帯当たりの消費が5,565円で全国一位を奪還したと毎日新聞で公表された。

全国一位はともかく、納豆は健康食品として大変優れていることは誰も知っているが、正しい食べ方は意外と知られていない。医学博士で納豆博士と言われている須見洋行氏によると、買ってから少し時間を置くと、アミノ酸が増えてうまみが強くなる。賞味期限に近い方がおいしい。保存は冷蔵庫。常温だと納豆菌増殖が一気に進んで風味を損ねる。朝より夕食の方がおすすめ。血栓を溶かすナットウキナーゼが効くのが4~8時間、睡眠中が働く。炊き立てのアツアツご飯はNG、70度位に、納豆菌は熱に弱い。納豆汁も少し冷ましてから。ご飯と一緒に食べると胃液に影響が少なく腸に届いてから効果があるということです。

和田 記

都々逸 助川 浩史

遠い熱海か 近場の水戸か
梅は春呼ぶ 人を呼ぶ
食い気三分に 眠気も三分
春は四分に なる色気
背丈ばかりの 若者見ろよ
雪を跳ね退く 竹の節
お通夜帰りの 清めの酒に
胸が震える 寒の月
若い時代の 過ちだけど
胸にトゲ刺す わだかまり