

告知板

★水害見舞金

今年春から夏に、九州、長野、岐阜、山形等で洪水の被害にあわれた方への見舞金募金活動をしたところ、**18,000円**が集まりました。水戸市社会福祉協議会を通じてこの見舞金を10月16日(金)に届けました。

★11月のナルクみとサロン

コロナ禍で外出できなかった中、第2公園を散策して、水戸の歴史を学びましょう！
日時：11月21日(土) 10:00～
場所：弘道館駐車場から往復約1km
集合：ナルク事務所 10:00
集合後公園へ自家用車分乗で移動
※飲み物は各自お持ちください。

★子育て支援 読み聞かせ再開

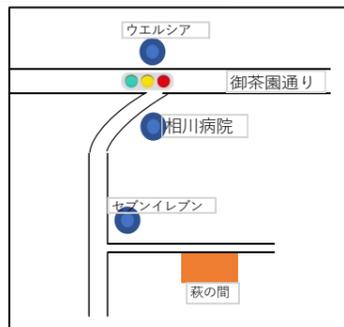
7か月児健康相談での読み聞かせを11月から再開します。会場は、水戸市保健所北庁舎です。子育て支援グループのみなさん、よろしくお祈りします。

★初心者のための大正琴

令和2年11月から誰にでも弾ける大正琴教室を開講します。
日時：毎月 第2、第4土曜日 (9:30～11:30)
場所：ナルク事務所
参加希望者は、関 会員 (090-4716-7003) まで申し込んでください。
随時募集しています。

★Aブロック交流会[萩の間]の場所

- ・11/28(土) 11:30 集合
- ・住所 水戸市千波町 2866-6
- ・電話 029-291-6422



★今年の忘年会は中止です

★新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 石川 則夫 (吉沼町・A)
- 後藤 幸子 (青柳町・C)
- 杉山 英美子 (東赤塚・C)

どうぞよろしくお祈り致します。
会員数 9月末 現在697名 (世帯数490)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
10	30	金	〆切 寄付金	事務所	午前中
11	6	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	20	金	運営委員会①	事務所	10:00～
	21	土	運営委員会②/三役会議	ミオス	13:30～
	21	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00～
	29	日	定例会	ミオス	13:30～
30	月	〆切 寄付金	事務所	午前中	
12	4	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	16-17	水-木	会員募集説明会	事務所	13:30～
	18	金	運営委員会①	事務所	10:00～
	18	金	運営委員会②/三役会議	ミオス	13:30～
	19	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	25	土	事務所大掃除	事務所	10:00～
	27	日	定例会	ミオス	13:30～
28	月	〆切 寄付金	事務所	午前中	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
11			歌・踊り	お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
11	2	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	9:00～
	2	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	13:00～
	16	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	9:00～
	16	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	13:00～
	30	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	9:00～
	30	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	13:00～

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
A	11	28	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
			交流会	萩の間	11:30～	
B	11	10	火	クリーン作戦	四季の原	7:00～
			交流会	サイゼリヤ	11:00～	
C	12	12	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	12	12	土	クリーン作戦	ひたちなか市	10:00～
			交流会	市毛コミセン	11:30～	
E	11	4	水	クリーン作戦・交流会	旭公民館	7:00～

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	11	お休み		
フラダンス	11	2, 16	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	11	4	竹隈市民センター	13:30～
		18	上大野市民センター	13:30～
新舞踊	11	13	小林先生宅	13:30～
		27		10:00～
大正琴	11	14, 28	事務所	9:30～
手話クラブ	11	12, 26	事務所	13:30～
健康麻雀	11	24	葉山荘	13:30～
でんでん虫	11	28	あかね荘	10:30～
カラオケ	11	お休み		
グランドゴルフ	11	9	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 11月29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/

ナルク水戸の「スローガン」
活動によって生きがいを感じ、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。

「生活支援サポーター養成研修会に参加」

水戸市高齢者生活支援サポーター養成研修会が9月18日(金)ミオスで開催され、ナルクから5名が参加(他団体から6名 計11名)しました。研修は①行政側からこの事業の趣旨説明と水戸市の現状 ②医療的側面から高齢者の病気や身体的特徴について ③生活支援の方法 と三つの側面からの講義でした。

水戸市においても高齢化率が増加しつつある今、支援の担い手不足は課題であり、住民主体の生活支援サービスが求められていることを話されました。日々の介護に従事している方の経験を踏まえたお話しから、支援の基本が利用者の生き方、考え方を尊

Bブロック 真鍋 郁子
重し、そのやり方で生活が続けられるようお手伝いすることであるということに再認識しました。またレジュメの丸読みに終始した講義(?)もあり残念に思いました。今後、実際の生活支援活動により役立つような具体的な内容の研修を検討していただけたらと主催者をお願いしたいと思いました。



新入会員研修会「ナルクとのご縁」

何か人の為にお役に立ちたい...漠然と心の片隅にそんな気持ちを秘めながら、長年仕事に追われてやってきました。そんなある日、あるご夫婦との出会いがあり、そのご夫婦はとてもイキイキ、楽しそう、忙しそうだったので。私は即会員にさせて頂きました。今回の新入会員研修会に出席致しまして、知らないこと、疑問に感じていたことなどが、とても分かり易くプリントされ、また説明があり安心しました。

Aブロック 渡辺 江美子
今後皆様のご指導をいただきながら、楽しく、イキイキ活動していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



コロナ禍での定例会

昨年6月に入会した私は、早くナルクの活動に溶け込みたく、事務所当番を数回、ベテラン女性会員のご指導で行いました。事務所には頻りに会員が訪れ、特に女性会員の話は、活動のみならず料理等話題が豊富で、耳に入ってくるだけで心地よいものでした。そして定例会に初めて出席し、各会員の近況報告等を聞いた時、早く送迎等の支援活動をしたという思いに駆られたのです。

Dブロック 清水 政春
とにカットされておりました。コロナ禍での対応なので致し方ありませんが、早くコロナから抜け出したいものです。

最後に、猫の手も借りたいくらい忙しく活動している会員がいる反面、被支援者がいない為に活動できない会員もおり、地区によって隔たりがあるのをうまく解決できれば何よりと思っております。



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

大子町の「りんご」

Cブロック 早川 富美子

りんごという昔懐かしい唱歌が浮かびます。「私は真っ赤なりんごです お国は寒い北の国〜箱に詰められ汽車ポッポ〜」りんごは私の子供の頃は、病人しか食べられなかったのです。冬になると青森弁のおじさんがキズりんごを安く売りに来るのです。母親がカゴいっぱい買って来て、嬉しくて夢中で食べました。

あれから何十年過ぎ、職場の先輩が大子町産の「青林」という品種をごちそうしてくれ、それが甘くて「インドりんご」の香りがして大子町のりんごに感動したものでした。

毎年11月には紅葉の季節にりんご園へ行き、車いすっぱいりんごとアップルパイを買ってきます。車内がりんごの香りで幸せ気分になります。「今年は天候不順で出来栄は？ 蜜が入ったかな？」等々と思いつつながら県北に車を走らせます。

りんごの産地は県外が多いですが、私は茨城県大子町のりんごが、見た目は少し悪いが日本一美味しいと自慢しています。



抱負

運営委員になって

Dブロック 猿田 博信

今年度からナルク水戸の運営委員になりました猿田です。

少しずつナルクに馴染んで来たかなと思った矢先、運営委員となり、ちょっと不安ですが、自分のことをしていきたいと考えています。

また、運営委員の中では、各種イベントを担当することになりました。

新型コロナウイルスによって、楽しみにしていた旅行や趣味活動、そして、生活様式まで一変してしまい、これまでにない生活を送りストレスを感じている方も多いと思います。

このコロナ禍での各種のイベントを行うことは、これまでは前例を基に行ってきたことが、これからは、新型コロナウイルス対策を意識した新たなイベントのスタイルを考えていかなければならないと感じています。

今後の新型コロナウイルスの感染状況に留意しつつ、感染予防対策を守って安全に参加できるイベントを皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。よろしくお祈りします。



秋の七草・萩「水戸の萩まつり」

Cブロック 大角 峰央

新型コロナウイルス禍、水戸においても各種イベントが縮小・中止になっているなか、「水戸の萩まつり」が9月5日より偕楽園で開幕しました。偕楽園の萩は、水戸藩9代藩主徳川斉昭公が1842年(天保13年)に仙台藩から譲り受け、偕楽園創設とともに植えたのが始まりと言われています。ミヤギノハギを中心に約750株が偕楽園内に植わっています。

「萩・ハギ」秋の七草で、7~9月にピンクや白、紅紫色した花を枝先に咲かせるその姿は控えめながら、たくましさを感じさせ「思案」「内気」「柔らかな心」「柔らかな精神」という花言葉があります。秋のそよ風にゆれる小さな花々で、コロナ禍でも静かにひっそりと咲いていました。秋に草かんむりで「萩」という漢字になります。

「新型コロナでイベントが少なかったので開催してくれて有難い、うれしい」との声も寄せられているそうです。ちなみに水戸市民は、梅まつり以外は偕楽園の入場は無料だそうです。



Aブロッククリーン作戦

Aブロック 江口 孝史

9月26日(土)、7月のクリーン作戦が雨のため中止でしたので、4ヶ月ぶりのクリーン作戦でした。土手の草が刈られていたせいか、思っていたよりゴミは少なく、燃えるゴミ3袋、燃えないゴミ1袋でした。

クリーン作戦は、「ナルク水戸のPR」となるものなので、多くの方に参加して頂きたいと思っています。後継提供会員の獲得の一助となるものと思います。

今回は、11月28日(土)(常陽銀行下市支店に7時集合)です。ぜひ、この機会をお見逃しなく!! 次々回は来年3月です。



菊池孝子さん 内閣府から表彰

令和2年度、内閣府の「エイジレス・ライフ」(高齢者が年齢にとらわれず、自らの能力でイキイキと生活すること)の実践事例を地域社会活動の中で顕著な方を毎年募集しています。今年度ナルク水戸からの推薦で表彰対象となり、表彰状と楯が贈られました。菊池さんは、手話グループのリーダーとして長年活躍されてきた功績が認められたものです。

この表彰は、手話グループ皆さんと一緒に活動した成果ですが、公表するのをご遠慮されましたので、ご紹介のみといたしました。

Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 宮田 経詔

10月3日(土) 爽やかな天候の下、20名が参加して那珂市の“県民の森”でクリーン作戦と交流会を行いました。

各々が山道の登り下りに挑戦しながら約1時間のクリーン作戦を行い、その後「森のカルチャーセンター」に集合して交流会を行いました。和田代表による水戸拠点の現況説明に始まり、ブロック内活動での問題や那珂市の総合事業開始への対応等を話し合いました。昼食は東海村から届けられた美味しい弁当を食べ、最後は全員が小高い場所に集まり山を眺めながら合唱し解散しました。

コロナウイルス禍が長引き、各種活動が制限される中、皆が顔を合わせられた貴重な時間でした。次回は12月12日(土)にひたちなか市で行う予定です。



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 福井 供子

9月22日(火)には、クリーン作戦の成果に感激いたしました!!

5月にブロック長が花の種を蒔いて育ててくれた小さな苗を、6月に旭公民館の花壇に植え付けました。夏季を迎え、はたして根つき成長してくれるのだろうか? 私たちの心配の種でした。毎月初めに草取りをして見守りました。私たちの努力に、公民館の職員さんも水かけの協力をしてくれました。その結果が見事に花開いて立派な花壇となって感激です。来年もみんなと一緒に又やってみたいです。



【時間預託総累計時間 132,686時間】

Table with 12 columns: 9月分実績, 2020/9 (各項目), 2020/4-9 (各項目), 前年比. Rows include various activities like '迎', '食事作り', '家事掃除', etc.

Table with 12 columns: 項目, 2020/9 (各項目), 2020/4-9 (各項目), 前年比. Rows include '福祉', '子育て', '環境', 'その他', 'ナルク活動', etc.

都々逸 助川 浩史
怖いコロナと熱中症を
ぐっと堪えて 秋日和
仕舞い忘れた 風鈴揺れて
調子合わせる 秋の虫
悔いを残した 人生だから
想いしみじみ 秋の宵
夏は緑の 日除けのゴーヤ
枯れた葉っぱへ 秋の風
父母も兄貴も あの世の旅路
故郷遠のく 里帰り