

### 告知板

#### ★ナルク水戸第18回定時総会予定

第18回定時総会についてお知らせ致します。  
 日時：7月7日(土) 10:00～  
 場所：県総合福祉会館(千波町)  
 当日は多くの方の参加を希望しています。  
 芸能クラブの発表会も実施予定です。  
 ※折り込みの総会出席票を事務所へ提出下さい。FAXでも結構です。  
 締切6月15日(金)

#### ★身体障害者ゆうあいカラオケ大会

水戸市社協からの要請で、ナルクから10名の応援依頼が来ています。ご都合の良い方はぜひ参加してください。申込は事務所へ。  
 実施日 7月8日(日) 8:30～16:30  
 場所 県総合福祉会館(千波町)  
 ・当日歌う方が約70名、参加者は200名ほど集まり大変盛況になります。  
 (昨年と同様のイベントにナルクから10名応援しました)

#### ★運営委員研修会のお知らせ

日時：7月22日(日) 10:00～  
 場所：ホテルレイクビュー水戸  
 参加対象者：運営委員全員  
 尚、研修内容等詳細については後日事務局より参加対象者へ案内致します。

#### ★会員募集説明会のお知らせ

日時：7月26日(木) 13:30～  
 場所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)  
 ・会員皆様の友人、知人でナルクに関心をお持ちの方、ボランティアに興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら是非ご紹介下さい。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 近藤 ちよ子 (元吉田町・A)
- 川島 千代子 (那珂市・D)
- 澤幡 祝行・礼子 (那珂市・D)
- 森 啓允 (那珂市・D)
- 小室 和加子 (鉾田市・E)

どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 4月末 現在 683名  
 (世帯数 467)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
5	31	木	寄付金×切	事務所	午前中
6	4	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	22	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
7	29	金	寄付金×切	事務所	午前中
	7	土	定時総会	告知板参照	10:00～
	8	日	ゆうあいカラオケ大会	告知板参照	8:30～
7	9	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	20	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	22	日	運営委員研修会	ホテルレイクビュー	10:00～
	26	木	会員募集説明会	告知板参照	13:30～
31	火	寄付金×切	事務所	午前中	

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
6	5	火	歌・踊り	アクティブハートさかど	14:30～
	12	火	歌・踊り	ユーアイの家	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
6	5	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00～
			読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	12	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00～
			読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	26	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00～
			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	6	2	土	交流会	寿司とし	11:00～
				クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
B	6	12	火	交流会	吾妻館	11:00～
C	7	28	土	クリーン作戦	あじさい周辺	9:00～
				交流会	あじさい	10:00～
D	6	9	土	クリーン作戦	ひたちなか市	11:00～
				交流会	馬渡はにわ公園	12:00～
E	6	7	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	6	18	水戸レイクス	7:50 集合
フラダンス	6	4, 18	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	6	6, 20	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	6	7, 25	石川市民センター	10:00～
大正琴	6	9, 23	事務所	9:30～
手話の会	6	14, 28	事務所	13:30～
健康麻雀	6	12, 26	葉山荘	13:30～
でんでん虫	6	23	あかね荘	10:30～
カラオケ	6	7, 21	ジャックス元吉田	13:30～
ゲラウドゴルフ	6	11	御老公の湯	9:30～

次回は定時総会7月7日(土) 県総合福祉会館 千波町

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209号 2018年5月27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

## 【歩こう会】桜・芝桜・菜の花

今年の歩こう会は4月14日(土)栃木県への日帰りバスツアーで、45人満席の観光バスに我々ナルクのメンバーは14人参加であった。まず「しもつけ風土記の丘」で開催されている『天平の花まつり』では咲き誇る八重桜が満開で、ゆっくりと散策して堪能した。ランチにはレストラン「野の苺」で創作料理50種類とあり、地産地消の野菜料理が多かった。バイクは自分の腹具合と相談して、種類を数多く食べたが、その一押しは目玉はなく、普通の家庭料理の感であったが、美味しかった。デザートには自分でレバーを引き取り出すソフトクリームで締めにした。

市貝の『芝桜まつり』もちょうど盛りであった。大前神社を参拝して真岡線沿線の菜の花を見に行く。どこへ行っても花の季節、今年はいろいろな花が一気に咲いた感じである。

このツアーの最高の目玉は、土産が付くことである。大根1、ジャガイモ6、人参2、玉ねぎ4、なぜか海のない栃木で干物(ホッケ、シシャモ、真アジ)のセット合計3.9キロ、サンキューである。出口での計量器ではほぼその重さであった。楽しく面白い旅であった。

助川 浩史記



## 春のフリーマーケット

4月7日(土)に三の丸広場で開催された「大好きいばらきふれあいまつり」に出店しました。前日まで雨の予報が出ていて、去年は雨で参加を見送ったので、今年もダメかな、と心配しながらの準備でした。幸いにも時々霧雨程度は降ったのですが、おおむね曇りのまま無事終了することが出来ました。桜の花もほぼ散ってしまい、肌寒い気候だったので、春夏用の衣類を準備したのですが急きょ、当日の朝に冬物衣類も追加しましたが、これがとても人気で、よく売れました。男性3名、女性9名で、和気あいあいと楽しみながら販売し、9,108円の売り上げになりました。品物を提供してくれた皆様、前日及び当日に参加してくれた皆様、ご協力ありがとうございました。 渡部はるみ記



### 薬草シリーズ◎ 桑 茶

養蚕用として各地の山畑で広く栽培される桑は、中国原産のカラヤマグワを交配した改良種が主なようです。

[作り方・飲み方] 4月～5月頃の若葉を摘み取り、水洗いしてから日干しで乾燥させ、手で揉んで粗い粉葉としてお茶に用いる。

[効能] ビタミンB1、カロチン、フラボン等を含み、高血圧や動脈硬化の予防、風邪や便秘、強壮に効果がある。

[他の利用法] 乾燥葉の粉末をゴマ油で練り、火傷に使用すると効果がある。また熟果をジャムにして食したり、ホウイトリカーに漬けて薬酒にして飲めば疲労回復にもなる。

宮田民子記



【時間預託総累計時間 117,229時間】

		2018/4					
4月実績		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	57	33	173	263	0	102
	食事作り	0	0	0	0	0	0
	家事掃除	7	7	8	20	0	54
	買物手伝い	2	2	2	4	0	40
	植木・草とり	12	7	15	47	5	39
	子育て	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	3	6	12	21	0	84
	便利屋	9	4	10	24	5	44
	送迎フリカエ	12	11	45	53	53	408
	小計	102	70	265	432	63	81
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0	0
	パソコン	0	0	0	0	0	0
	踊り、フラダンス	10	5	12	24	24	71
生活アドバイザー	小計	10	5	12	24	24	71
合計	112	75	277	456	87	80	
ナルク活動	事務所当番	1	28	49	98	0	96
	コーディネーター	4	3	4	5	0	0
	事務所作業	2	15	3	79	0	107
	小計	7	46	56	182	0	103
総合計	119	121	333	638	87	86	

		2018/4				
項目		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	12	3	14	14	140
	子育て	4	3	18	18	75
	環境	22	3	27	27	193
	その他	38	0	48	48	150
	ナルク活動	114	103	661	661	148
総合計	190	112	768	768	146	

### 笑いヨガ体験記

笑いヨガ？ 作り笑いだっていいんだって？ どんな事をするのかしら？ 体に良さそう。と思いながら4月22日(日)の定例会終了後の笑いヨガに参加しました。

金田先生ご夫妻のはつらつしたご指導のもと、頭の体操にもなるゼスチャーをしながら笑ってみる。すると自然に笑いが込みあげ、笑いの壺にはまって、参加者全員が無邪気な笑顔で、大きな声で笑っているのです。なんか不思議な空間に導かれ、体も頭も軽くなって疲れが取れていくように感じました。笑いの効果を数々教えていただきましたが、とにかく大きな声を出して笑う、この解放感がすがすがしさ、気持ちの良さ、日常生活ではめったに味わえない気分でした。機会があったら又参加したいと思います。

Bブロック 中村節子記



### パーキンソン病友の会

5月6日(日) 全国パーキンソン病友の会茨城県支部主催「第33回定期支部総会」が9時から16時にミオスで開催され、ナルク水戸から女性2名、男性2名計4名が支援活動で参加しました。受付、会場案内等が主な活動内容でした。講演の「パーキンソン病の現状と治療」に73名が参加され、藁をも掴む気持ちの方からの質問が多く、大変盛況でした。

大藪寿美記



### 事務所が移転します

事務所が移転します。現在の事務所の右隣、駐車場だったところに、5月末までに移転の準備をして、6月初めに移転し、6月4日(月)に新しい事務所がオープンする予定です。詳しくは次号でご紹介します。

### 4月の施設訪問

4月の施設訪問は、2日(月)アズハイム水戸(東原)に、ハーモニカ、新舞踊で3人、10日(火)ケアレジデンス水戸本館にすみれ会が5人。

24日(火)小吹ケアセンター(小吹町)にひまわり会が6人で訪問し、唄や踊り、三味線、太鼓等の演奏を行い施設等との交流を深め、入所者や利用者の皆さんに楽しんで頂きました。何時ものことですが約束の1時間などぴったり時間を守るナルクの特技も披露できました。

関 俊夫記



### Dブロッククリーン作戦

八重桜が例年より早く綺麗な4月14日(土)、那珂市役所北側の常磐道側道周辺のゴミ拾いを11人で行いました。数百メートルの距離でありながら、缶やペットボトル、果ては家庭からそのまま持ってきて捨てたような生活ごみまで散乱していました。

「始めたころに比べ随分減ったね」と皆さんは言うけれど、那珂市民としてはとても恥ずかしい思いでした。

愛煙家の皆さん、缶コーヒー愛飲家の皆さん、お茶ペット好きな皆さん、喉を潤し、心を満たしてくれた吸い殻、缶、ペットボトルを最後まで面倒見てあげましょうよ。

クリーン作戦に参加しているナルクの皆さんに訴えても、皆さんはそんなことしてないから仕方のないことですが、こんな現状を知って欲しいものですね。クリーン作戦をしなくて済む日が来ることを願いつつ、また頑張ります。

大内素子記



### 子育て支援グループの活動について

3月15日(木)、ミオスで研修会と交流会、読み聞かせの年間当番決めの集まりを持ちました。メンバー約20名が参加し、まず講師の佐藤慶子先生から幼い子への絵本の読み方などについてお話を伺いました。その後、水戸市立中央図書館の方から「7か月児健康相談」が「予約制の育児相談」になるとのお話がありました。今までは1回(約3時間)に70~100組の親子が来て、1人が一度に3組くらいの親子に読み聞かせをしていましたが、4月からは予約制のため1回に来る親子の数がだいぶ少なくなりそうとのことでした。

さて、4月から新しいやり方になって約1か月が過ぎました。親子1組(ときには2組)にゆっくりと読み聞かせができて、ほっこりした時間になりました。また、床に座らず椅子に座って読み聞かせできるのも、私たちにはうれしい変化となりました。

山口操子記

### Bブロッククリーンウォーク

5/15(火)5月の初夏というのに今年は既に真夏の暑さが到来していますが、四季の原公園の朝7時は、さすがに爽やかな空気の中で、クリーンウォークが出来ました。柴山三千代記



### Cブロッククリーン作戦

5/9(水)今年度初めてのクリーン作戦でしたが、悪天候。昨夜から雨天、朝も降り続いていましたが、会員さんの自己判断で6名が参加しました。クリーン作戦は少しだけでしたが、久しぶりに情報交換が出来て楽しかったです。会員の皆さん、これからもご自分の体調を考慮し、無理をなさらずに参加して下さい。

菊池孝子記



### Eブロッククリーン作戦

5月10日(木)小雨模様の中、早朝に公共施設旭公民館の花壇の草取りを行いました。

小さい草がびっしり、これからは雑草の季節です。少人数である私たちは大汗を流しながらも鎌やスコップなどを使いスッキリ！きれい！にすることが出来ました。季節が終るまで毎月実施します。

福井供子記



都々逸 助川 浩史

生きてるんだしっかりやれよ  
空で大口 鯉のぼり  
今はお菓子屋 昔は母が  
すべて手作り 柏餅  
薬 病院 俺には毒縁  
親に感謝の この身体  
月はおぼろに 苦しいほどの  
春がうごめく 猫の声  
風のいたすら 物干し竿の  
シャツが抱き合う 昼下がりに