

### 告知板

#### ★運営委員研修会のお知らせ

日時：7月22日(日) 10:00~19:00

場所：ホテルレイクビュー水戸  
水戸市宮町 1-6-1

参加対象者：運営委員  
尚、研修内容等詳細については後日事務局より  
参加対象者へ連絡致します。

#### ★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)  
会員の皆様には友人、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やいましたら是非ご紹介下さい。

#### ★ゆうあいカラオケ歌謡発表会

日時：7月8日(日) 8:30~16:30

場所：茨城県総合福祉会館 1Fコミュニティホール  
応援者は時間に遅れないように現地へ集合してください。

#### ★水戸黄門祭り参加のお知らせ

今年も昨年に引き続き「水戸黄門祭り」に参加いたします。奮って参加下さい。

期日：8月4日(土) 15:30集合

(集合場所は後報)

尚、次回の黄門踊り練習は次の通りです。

練習日： 7/12(木)13:30~、  
7/27(金)9:30~

場所：新荘市民センター

参加ご希望の方は事務局迄連絡下さい。

#### ★事務所夏休みのお知らせ

8月11日(土)~16日(木)の間事務所はお休みです。

この間事務所当番は不在となりますのでご承知おき願います。

尚、この間にボランティア活動をする方はよろしくお願ひします。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

和田 吉司・いつ子 (白梅・A)  
信田 勝次・マサ子 (白梅・A)  
川上 康幸 (百合が丘町・A)  
佐々木 健悦・洋子 (鉾田市・E)  
どうぞよろしくお願ひ致します。  
会員数 5月末 現在 675名  
(世帯数 463)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
7	8	日	ゆうあいカラオケ大会	告知板参照	8:30~
	9	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	12	木	黄門踊り練習	新荘市民センター	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~
	24	火	茨城エリア会議	ナルクかしま	11:00~
	26	木	会員募集説明会	告知板参照	13:30~
	27	金	黄門踊り練習	新荘市民センター	9:30~
	29	日	定例会	ミオス	13:30~
	31	火	寄付金〆切	事務所	午前中
8	3	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	4	土	黄門まつり	告知板参照	15:30~
	11	土	夏休み 11日~16日	事務所	
	17	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	26	日	定例会	ミオス	13:30~
	31	金	寄付金〆切	事務所	午前中

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
7	10	火	歌・踊り	もくせい	14:00~
	17	火	歌・踊り	デイ緑岡	14:00~

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
7	3	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~
	10	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~
	24	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	7	28	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
B	7	10	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
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	8	18	土	クリーン作戦	東海	11:00~
				交流会	後報	12:00~
E	8	2	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	7	お休み		
フラダンス	7	2, 23	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	7	4, 18	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	7	2, 5	石川市民センター	10:00~
大正琴	7	14, 28	事務所	9:30~
手話の会	7	12, 26	事務所	13:30~
健康麻雀	7	10, 24	葉山荘	13:30~
でんでん虫	7	28	あかね荘	10:30~
カラオケ	7	5, 19	リッツ元吉田	13:30~
グランドゴルフ	7	9	御老公の湯	9:30~

次回の定例会

7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/

第210号 2018年7月7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  
活動により幸せを感じよう  
そして幸せの輪を広げよう

## 定例会で【懐メロコンサート】



奏者の栗原好文さん



茨城県奥谷在住の栗原好文さんは、管楽器専用のカラオケCDを使って、フルート、サクソフーン、クラリネットなどを演奏する。懐メロ、歌謡曲、演歌、童謡唱歌等あらゆるジャンルのレパートリーに比べられるという方で、今回ナルクの会員を対象に昭和の歌謡曲を中心に演奏していただいた。みんなが知っている曲をお願いしたので、最初は楽器の演奏に合わせて懐かしい歌を口ずさんでいたが、栗原さんの用意してきた打楽器を持って曲のリズムに合わせて、日ごろのストレス解消になったようだ。 大藪記

毎月の定例会後の講習会に参加することが楽しみです。すべての高齢者に役立つ内容だからです。5/27(日)の定例会のときも会場に管楽器や譜面台、音響装置が用意されていたので興味津々でした。いよいよ時間となり、登場した方が長身ですらりとした茨城町の栗原好文さん。お一人による出張コンサート奏者で、県警察音楽隊のOBです。

楽器の説明から入り、「管楽器は口元にリードがついていて、その部分を響かせる。子どもだったころ皆さんも草笛を作って遊んだでしょう。その響きです。」と説明があり、早速フルートから始め、クラシック、ジャズ、演歌等美しい音色にうっとりし、曲につられて手拍子と共に、一緒に歌ったり、私たちも栗原さんの用意したマラカスや音の出る道具でリズムを取り、奏者の一員になったかと一瞬錯覚するほどのノリノリでした。あっという間に予定の1時間が過ぎてしまいましたが、大声で歌い、体を動かし、心身ともにリフレッシュできました。

ボランティアで演奏していただいた栗原好文さん、どうも有難うございました。

皆さんもぜひ定例会後の講習会に参加して下さい。

Cブロック 大森 芳枝記

## 新事務所オープン



今までの事務所はかなり古い建物で雨漏りや換気の悪い状態でしたが、この度会員の好意によりナルクの事務所として新築していただき、新しい快適な環境で作業し、また少人数の会議をすることが出来るようになりました。

この事務所を使って、会議やナルクの作業だけでなく、地域の方にも開放して、新しいスタイルの活用、(例えばご近所の高齢者に対するサロンなど)を皆さんと相談しながら有効に行っていきたいと思っておりますので、ぜひ活用方法についてご提案下さい。



### 薬草シリーズ⑩ 梅(うめ)

初夏を代表する梅の季節です。春は観梅からと言われますが、ウメは奈良時代に中国から薬として入ってきました。しかし日本にも山や野に自生していた梅として小粒ですがありました。日本で梅干しは食事のおかずになり、花も良い香りを漂わせる。また花形が良く、藩の紋章に使われたりと全国に広がりました。

ウメの効用は、風邪、疲労回復、健康保持に。夏はご飯や煮物の腐敗防止になります。風邪には梅干し1~2個を黒くなるまで焼き、すぐに茶碗に入れ熱湯を注ぎ、湯ごと飲む。疲労回復には、一日一回1~2個はクエン酸の効用、梅酒も大人一回30ml。このほかにウメジャム、魚、肉の臭み防止、



骨を柔らかくする効果あり。  
お茶請けにもどうぞ！  
大藪 寿美記

### 高齢者支援サポーター養成講座

介護保険制度の改定に伴い、要支援の方に対しては、各市町村が担当することになり、水戸市では6月1日に水戸市保健センターで「高齢者生活支援サポーター養成研修会」が開催され、ナルクから16名が参加しました。参加者には水戸市長から「終了証」が発行され、今後活動がスタートしますが、具体的には水戸市からの要請内容等まだ不明な点も



ありますので、随時運営委員会で検討した結果を「遊奉」で連絡していきます。

### 本部定時総会開催される

5月30日(水)「エル大阪」で開催された。本部の事業計画案は、既にナルク紙3月号に掲載されて皆さんもご覧になっていると思われるが、この内容を踏まえて、今回の総会で、水戸拠点としての事業計画案の議案書を配布して、出席者全員で今年度ナルクの目指すべき方向を確認したい。



### 【時間預託総累計時間 117,808時間】

	5月実績	2018/5					2018/4-5						
		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	迎	61	41	229	316	128	118	74	402	579	0	115	
	食事づくり	1	1	2	2	22	1	1	2	2	0	8	
	家事掃除	8	9	12	21	5	62	15	16	20	41	5	58
	買物手伝い	2	2	5	10	1	100	4	4	7	14	1	70
	植木・草とり	9	9	10	48	4	53	21	16	25	95	9	45
	子育て						0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	3	6	12	22		110	6	12	24	43	0	96
	便利屋	8	4	10	22	4	129	17	8	20	46	9	64
	送迎フリカエ	10	12	34	37	37	206	22	23	79	90	90	290
小計	102	84	314	478	51	108	204	154	579	910	114	93	
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	0	0	0	0	0	0	
	踊り、フラダンス	8	6	12	18	18	90	18	11	24	42	42	78
小計	8	6	12	18	18	90	18	11	24	42	42	78	
生活アドバイザー						0	0	0	0	0	0	0	
合計	110	90	326	496	69	107	222	165	603	952	156	92	
ナルク活動	事務所当番	1	27	51	102		104		55	200		1200	
	コーディネート	5	5	5	7		700		8	12		100	
	事務所作業	2	12	11	79		75		27	158		88	
小計	8	44	67	188		92		90	370		97		
総合計	118	134	393	684	69	102	222	255	603	1,322	156	93	

項目	2018/5				2018/4-5					
	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
福祉		10	2	22	30		22	2	36	43
子育て		5	3	21	117		9	3	39	93
環境		12	2	15	54		34	2	42	100
その他		12	0	17	61		50	0	65	108
ナルク活動		78	22	410	103		192	22	1071	127
総合計		117	29	485	89		307	29	1,253	117

### 膠原病友の会応援

5/26(土)膠原病友の会交流会が県福祉会館で開催されナルクから2名、私ども夫婦が支援しました。

支援は会場作り、受付、資料配付などでした。午前中は医師による膠原病についての講演会。午後は患者さん同士がグループに分かれ病気の状況や情報交換、熱心に話し合わせ時間も忘れる位の盛況でした。膠原病は自己免疫が暴走して自分の細胞を攻撃して臓器や組織を壊してしまう病気です。患者のみなさん、早く良くなり病状が軽くなることをお祈りいたします。



上木 絹子記

### Aブロック交流会・クリーン作戦

【クリーン作戦】5月26日(土)、朝7時からの桜川クリーン作戦は、9名の参加でした。今回は土手の草刈りが終わった後なので、ゴミがひろいやすく、しかもあまりありませんでした。天気もよく桜川の土手で楽しくゴミ拾いを行いました。相変わらずタバコのポイ捨てが多いと感じました。成果は燃



えないゴミ1袋、燃えるゴミ1袋。桜川クリーン作戦は、2ヶ月に1回で、次回は7月28日です。Aブロックの皆様、是非参加して下さい。

田町 敏夫記

【交流会】6月2日(土)寿司としての交流会に、新しい方を加え24名の参加でした。私は久々の参加でしたが、自己紹介から始まり、ナルク諸先輩の前向きな姿勢にうなずくばかりでした。その後食事をしながらの懇談、13時前に解散、事務所の移転日なのでそちらへお手伝いに行かれる方もありました。

ナルク活動は一人ですることが多く、皆さんにお会いできる機会が少ないので、出来るだけ時間を作り、参加したいと思っています。



小貫 清美記

### Eブロッククリーン作戦

6月7日(木)梅雨空の晴れ間をついて、先月に続き旭公民館の花壇の草取りを行いました。

先月にきれいにした花壇も小さい草でびっしり、草の成長は早いものです。私たち活動会員4人で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。佐藤素恵司記



### 5月の施設訪問

新緑が香り、爽やかな5月の施設訪問は、8日(火)「べるびー水戸」(赤塚)に、すみれ会の皆さん。

22日(火)は「さくらさくら(本町)」にハーモニカ、マジック、新舞踊クラブの皆さんが訪問。ボランティア活動の合間に練習してきた歌、踊り等、爽やかに披露して施設利用者の皆さんに楽しんで頂きました。両施設共にデイサービスの利用者？が多かったようで、お元気な方で、私達も楽しく訪問出来ました。 関 俊夫記



### Dブロッククリーン作戦・交流会

6月9日(土)、ひたちなか市の「馬渡はにわ公園」で、クリーン作戦と交流会を行いました。この公園は、5世紀末から6世紀ごろに、埴輪が作られた跡地に整備された遺跡公園ですが、園内に花しょうぶ園があり、5,000本を超える菖蒲が見頃を迎え、優雅に咲きほこっていました。

ごみは少なく、早々に公園の松林の中にシートを広げ、各々で持参したお弁当を食べながら、ピクニック気分でした。今回は、新しく会員となられた猿田さんご夫妻、澤幡さんご夫妻をお迎えし、これからの活動に希望の持てる交流会を開くことができました。木陰を抜ける爽やかな風に、話は尽きませんでしたが、「できる時に、できる事を、できる範囲でやっていく。」ことを確認し、お開きとしました。 江森 恒一記



### Bブロッククリーンウォーク

5月15日(火)7時~四季の原公園 参加者 8名 晴天のすがすがしい朝でした。



都々逸 助川 浩史  
青景若菜に 心も軽く  
犬に連れられ 散歩道  
愚痴も悩みも 恥ずかしながら  
安い酒場へ 置いてくる  
俺のおふくろ 意気だけだ  
ちやんと教えた 人の道  
うぶな娘が 妻から母に  
なって女は 強くなる  
貴方いかげと 美しく酒に  
目元色増す 時雨宿