

### 告知板

#### ★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：大工町 高畑人形店隣(駐車場)

尚、次回の黄門踊り練習は次の通りです。

練習日：8月3日 13:30~

場所：新荘市民センター

黄門祭り参加ご希望の方は事務所迄連絡下さい。

#### ★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願います。

緊急時の連絡先

和田代表 : ☎090-5331-4908

#### ★開江老人ホーム納涼祭支援のお知らせ

8月2日(木) 16時~20時

ナルクへ要請10名

- ・模擬店手伝い
- ・盆踊り参加者介助
- ・花火大会援助など

#### ★エバグリーン秋祭り支援のお知らせ

9月29日(土) 12時~15時

ナルクへ要請10名

- ・車いす移動補助
- ・祭中の見守り
- ・飲食等の補助

※支援を希望の方は事務所へ申し込みください。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 不破 勤・節子 (住吉町・A)
- 阿部 敏・直美 (東京都・A)
- 吉岡 正 (平須町・B)
- 大曾根 万千子 (鯉淵町・B)
- 藤枝 栄・祐子 (茨城町・B)
- 丹下 道夫・節子 (堀町・C)
- 市毛 一郎・八重 (袴塚・C)
- 菅井 行雄 (鉾田市・E)

どうぞよろしくお願い致します。

会員数 6月末 現在 682名

(世帯数 467)

### 行事予定

| 月  | 日  | 曜         | 行事         | 場所       | 時間     |
|----|----|-----------|------------|----------|--------|
| 8  | 2  | 木         | 開江老人ホーム納涼祭 | 告知板参照    | 16:00~ |
|    | 3  | 金         | 編集会議・三役会議  | 事務所      | 13:30~ |
|    |    |           | 黄門まつり練習    | 新荘市民センター | 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~ |
| 9  | 26 | 日         | 定例会        | ミオス      | 13:30~ |
|    | 31 | 金         | 寄付金メ切      | 事務所      | 午前中    |
|    | 3  | 月         | 編集会議・三役会議  | 事務所      | 13:30~ |
|    |    |           | 運営委員会・三役会議 | ミオス      | 13:30~ |
|    | 22 | 土         | 定例会        | ミオス      | 13:30~ |
|    | 28 | 金         | 寄付金メ切      | 事務所      | 午前中    |
| 29 | 土  | エバグリーン秋祭り | 告知板参照      | 11:00~   |        |

### 施設訪問

| 月 | 日 | 曜 | 演目 | 訪問先 | 時間 |
|---|---|---|----|-----|----|
| 8 |   |   |    | お休み |    |

### 子育て支援活動

| 月 | 日  | 曜 | 内容          | 場所        | 時間     |
|---|----|---|-------------|-----------|--------|
| 8 | 7  | 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~ |
|   | 21 | 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~ |
|   | 28 | 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 | 8 | 25 | 土      | 交流会      | ホテルレイクビュー水戸 | 11:00~ |
| B | 9 | 11 | 火      | クリーンウォーク | 四季の原        | 7:00~  |
| C | 9 | 後報 | クリーン作戦 | あじさい周辺   | 10:00~      |        |
|   |   |    | 交流会    | あじさい     | 11:00~      |        |
| D | 8 | 18 | 土      | クリーン作戦   | 東海          | 11:00~ |
|   |   |    | 交流会    | 東海村松 琥珀  | 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      | 8 | お休み    |          |        |
| フラダンス    | 8 | お休み    |          |        |
| コーラス     | 8 | 1, 22  | 竹隈市民センター | 13:30~ |
| 新舞踊      | 8 | お休み    |          |        |
| 大正琴      | 8 | 11, 25 | 事務所      | 9:30~  |
| 手話の会     | 8 | お休み    |          | 13:30~ |
| 健康麻雀     | 8 | 21, 28 | 葉山荘      | 13:30~ |
| でんでん虫    | 8 | お休み    |          | 10:30~ |
| カラオケ     | 8 | 2, 23  | 汐`ックス元吉田 | 13:30~ |
| ゲラウド`ゴルフ | 8 | お休み    |          |        |

次回の定例会 8月26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211号 2018年7月29日発行

ナルク水戸のストーリー  
活動によって生きがい  
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

## 第18回定時総会開催

7月7日(土)茨城県総合福祉会館に於いて、高橋水戸市長代理 高齢福祉課課長 野口奈津子様、県社協まちづくり推進部長 中村英一様、NPOセンター コモンズ理事 古山均様、ナルクひたち 楳原廣美代表、と本部 神野会長をお迎えし、会員113名(委任状347名)で開催しました

渡部事務局長の開会宣言ではじまり 和田代表から、「18年前に 林 元代表が40名で発足し、会員も今や約696名と大きく発展しました。しかし昨年は入会より退会する会員が多くなり、今年は従来以上に会員増加に力を入れなければなりません。介護保険制度が変わり、要支援の方は国から市町村に変わりました。その制度は総合事業としてボランティア団体に支援を依頼されることとなります。よって今年は大事な年です。会員のみなさん元気で頑張ってください。」と挨拶。

またご来賓の水戸市長は公務のためご欠席、野口課長から市長のメッセージを読み上げられました。ご来賓の方々からそれぞれご挨拶と激励の言葉をいただいた後、議長に水庭庸典会員を選出、総会議案の審議に続いて、ナルク本部の神野会長の講演「ナルク現状の課題と総合事業への対応」の話がありました。

今年は役員改選もあり、新任7名(3ページ参照)を加えて新役員が決定しました。

午後は会員による芸能発表、続いて懇親会とお楽しみが続き、会員皆さんの準備から多大のご協力により無事終了しました。みなさんお疲れさまでした。

大藪記

水戸市長 高橋 靖



### 薬草シリーズ⑪ トウモロコシ茶

涼しげなトウモロコシの毛と皮で作った人形を思い起こし、今回はお茶に挑戦してみました。お茶の香りは食べる時のトウモロコシそのままですが、色はほのかなグリーンなのです。

急須の蓋をとってまたびっくり、茶葉の透き通るようなホワイトに不思議な感じがしました。

トウモロコシは熱帯アメリカ原産で、古代インカの遺跡からも果実が発見されており、その栽培の歴史は古く、品種の数が数千種にのぼるといわれます。日本には400年ほど前に、ポルトガルの宣教師から持ち込まれました。果実に残存する毛(花柱)は生薬名で南蛮毛と呼び薬用にしています。

【作り方】 毛(花柱)と皮(苞葉)をむしり、日に干して乾燥させ、細断してお茶に用いる。



【効能】 腎臓機能の促進、利尿、膀胱炎、糖尿病に効用があるほか、高血圧の予防にもなる。

宮田 民子記

### ゆうあいカラオケ大会支援

7月8日(日) 茨城県身体障害者協議会・青年部会主催、「ゆうあいカラオケ歌謡発表会」が県福祉会館で開催されました

ナルクより 10名支援。受付、出演者進行補助、会場整理 10時間開演。カラオケ出演者は、目の見えない人、車椅子の人、耳に障害のある人等さまざままで、特に歩行補助の方の場合、歌う場所に誘導、マイクを渡したりで大変でした。また受付係は受付のほかに会場の出入口の大きな二重扉の開閉補助が大変でした。出演者は歌の上手い方 音程の外れた方、歌詞を間違っ歌っている方など、みなさんカラオケを楽しんで、一生懸命頑張っておられるのを見て感激しました。ナルクのみなさん大変お疲れさまでした。

加藤忠司記



【時間預託総累計時間 118,405時間】

| 6月実績     | 2018/6 |       |      |      |      |     | 2018/4-6 |       |      |       |      |      |
|----------|--------|-------|------|------|------|-----|----------|-------|------|-------|------|------|
|          | 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       | 56     | 36    | 177  | 248  | 0    | 79  | 174      | 110   | 579  | 827   | 0    | 101  |
| 食事づくり    | 1      | 1     | 6    | 6    | 0    | 29  | 2        | 2     | 8    | 8     | 0    | 17   |
| 家事掃除     | 6      | 8     | 11   | 21   | 0    | 58  | 21       | 24    | 31   | 62    | 5    | 58   |
| 買い物手伝い   | 1      | 1     | 6    | 10   | 0    | 67  | 5        | 5     | 13   | 24    | 1    | 69   |
| 植木・草とり   | 17     | 7     | 25   | 93   | 6    | 92  | 38       | 23    | 50   | 188   | 15   | 60   |
| 子育て      | 0      | 0     | 0    | 0    | 0    | 0   | 0        | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    |
| 介助・見守り   | 6      | 8     | 15   | 26   | 0    | 113 | 12       | 20    | 39   | 69    | 0    | 101  |
| 便利屋      | 4      | 3     | 5    | 15   | 10   | 83  | 21       | 11    | 25   | 61    | 19   | 68   |
| 送迎フリカエ   | 10     | 10    | 31   | 34   | 34   | 155 | 32       | 33    | 110  | 124   | 124  | 234  |
| 小計       | 101    | 74    | 276  | 453  | 50   | 82  | 305      | 228   | 855  | 1,363 | 164  | 89   |
| ミニ教室     |        |       |      |      |      |     |          |       |      |       |      |      |
| 三味線      | 0      | 0     | 0    | 0    | 0    | 0   | 0        | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    |
| パソコン     | 1      | 1     | 1    | 1    | 1    | 0   | 1        | 1     | 1    | 1     | 1    | 0    |
| 踊り、フラダンス | 11     | 7     | 15   | 25   | 25   | 100 | 29       | 18    | 39   | 67    | 67   | 85   |
| 小計       | 12     | 8     | 16   | 26   | 26   | 104 | 30       | 19    | 40   | 68    | 68   | 86   |
| 生活アドバイザー |        |       |      |      |      |     | 0        | 0     | 0    |       |      | 0    |
| 合計       | 113    | 82    | 292  | 479  | 76   | 83  | 335      | 247   | 895  | 1,431 | 232  | 89   |
| ナルク活動    |        |       |      |      |      |     |          |       |      |       |      |      |
| 事務所当番    | 1      | 27    | 52   | 104  |      | 104 |          | 82    |      | 304   |      | 101  |
| コーディネート  | 4      | 6     | 4    | 6    |      | 0   |          | 14    |      | 18    |      | 1800 |
| 事務所作業    | 2      | 9     | 8    | 84   |      | 77  |          | 36    |      | 242   |      | 84   |
| 小計       | 7      | 42    | 64   | 194  |      | 93  |          | 132   |      | 564   |      | 96   |
| 総合計      | 120    | 124   | 356  | 673  | 76   | 86  | 335      | 379   | 895  | 1,995 | 232  | 91   |

| 項目    | 2018/6 |       |      |      |     | 2018/4-6 |       |      |       |     |
|-------|--------|-------|------|------|-----|----------|-------|------|-------|-----|
|       | 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    |        | 7     | 2    | 8    | 8   |          | 29    |      | 44    | 24  |
| 子育て   |        | 7     | 3    | 21   | 58  |          | 16    |      | 60    | 77  |
| 環境    |        | 15    | 2    | 19   | 90  |          | 49    |      | 61    | 97  |
| その他   |        | 21    | 0    | 25   | 109 |          | 71    |      | 90    | 108 |
| ナルク活動 |        | 126   | 180  | 850  | 167 |          | 318   |      | 1921  | 142 |
| 総合計   | 0      | 176   | 187  | 923  | 134 |          | 483   |      | 2,176 | 123 |

### 新任運営委員のメッセージ

いがらし ひでこ 五十嵐 秀子



何か変わらなければという時期に事務局長になりました。私たちは思いやり、やさしさ、助け合いなどが癒される風の中で生活し、ボランティアを継続していきたいものです。

いのうえ ひろこ 井上 弘子



“光明に永き年月求めつつ、友をたよりに古巣に帰る”お引き受けしました今の心境です。原点に戻って協力できれば、と思います。

ひらの きえこ 平野 紀英子



ナルクに入って間もないのですができることからやっていきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

おちのり 芳枝 大森 芳枝



何もわからず皆様にご迷惑をおかけするかもわかりませんが、いろいろな方のご助言をいただきながら頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さとう としこ 佐藤 俊子



体調にあまり自信がなかったのですが、少しでも若いうちに奉仕しようと思い、お受けしました。以前ブロックの運営委員を経験して学んだことを踏まえて何かのお役に立てばと思います。どうぞよろしくお願い致します。

えもり こういち 江森 恒一



皆様とナルクでお会いしたご縁を大切に、皆様のご協力を頂きながら、微力ですが、明るく元気なナルクを目指して活動して行きたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

さとう ともみ 佐藤 俊明



年初から6カ月は病院通い…残りの3か月でH30年度調理師資格取得にチャレンジ！し、ボランティアに活かしたいと思ひます。宜しくお願いします。

### 6月の施設訪問

6月の施設訪問は、12日(火)「ユアイの家」(吉沼町)、26日(火)は「アクティブハートさかど」(酒門町)を訪問しました。両施設とも唄、踊り等を約1時間にわたって披露しました。集まって頂いた施設の皆さんは、楽しみに待っていて下さった様子でした。特に、「アクティブハートさかど」の訪問には、施設側のスタッフと利用者の皆さんにも参加して頂いて、唄ったり踊ったりしたことにより、一層の賑やかさと楽しい時間となったものと感じました。近藤さち子記



Bブロック 柴山三千代



### Bブロック・クリーンウォーク

7月10日(火)7時~8時 四季の原公園

参加者 7名

真夏の朝の太陽が既にキラキラと照り付けていましたが、皆元気にクリーンウォークを行いました。



都々逸 助川 浩史

古希を過ぎても 色気に食ひ気  
日々の生活 風まかせ  
庭の盆栽 親父の形見  
今も逢者な 五葉松  
被災東北 祭りの準備  
笛も太鼓も 活気付く  
旅はいいもの いて湯の宿の  
歌が出てくる 露天風呂  
愛のま音 出来なままに  
未練遣した 淡い恋