

### 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お願います。

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~
26	日	定例会	ミオス	13:30~	
9	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~
	14	金	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

## 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。

【水戸市長 高橋 靖氏のメッセージ】  
本日は、ナルク水戸の第18回定時総会が、盛大に開催されましたことを心からお喜び申し上げます。また、貴団体の新しい事務所がオープンされたことに対し、心からお祝い申し上げます。

貴団体におかれましては、2000年の設立以来「自立・奉仕・助け合い」の理念のもと、環境美化をはじめとする奉仕活動や、時間預託活動など、様々な運動を積極的に展開されるとともに、本市政の各般にわたりご協力をいただき、深く敬意を表し感謝を申し上げます。

本市では、あらゆる分野におきまして、市民が主体的にまちづくりに参加・参画し、協働によってまちの魅力と活力を高めていく環境づくりに努めております。特に、ボランティア・NPO活動につきましては、貴団体にもご登録いただいている市民活動情報ウェブサイト「こみっと広場」の運営や、協働事業提案制度「わくわくプロジェクト」の活用、さらには、こみっとフェスティバルの開催等を通して、市民の参加意欲の醸成を図るとともに、多様な分野における市民活動を促進しております。

今後とも、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせる体制づくりや、新たな生活支援サービスの創出を推進してまいりますので、皆様におかれましては、引き続き本市の施策にご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、ナルク水戸のさらなるご発展と、本日お集まりの皆様のご今後ますますのご活躍とご健勝をお祈り申し上げ、あいさついたします。

平成30年7月7日 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			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っております。どうぞよろしくお願い致します。

さとう 俊晴 佐藤 俊晴



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っております。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 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

愛の告白 出来なままに 未練遣した 淡い恋