

告知板

★4月のナルクみとサロン

日本最大級の「弘道館」と三の丸ロードを水戸の歴史に詳しい渡辺高志先生と散策してみませんか? 「新しい水戸」が見えてきます。

日時 4月20日(土)

午前10:00~午後2:00頃まで

集合場所 弘道館入口

内容 先生の説明を聞きながら園内散策その後、京成ホテルで昼食

会費 1,500円(入場料、昼食代含む)

参加申込 事務所へ(〆切 4/10[水])

★10連休の1日をお料理づくり

「春のちらし寿司」を食べた後、定例会に出席しましょう。

日時: 4月28日(日)午前10時~

場所: ミオス調理室

参加費: 200円

献立: 春のちらし寿司、いなり寿司、すまし汁、杏仁豆腐

料理づくりは「参加申込み」が必要です。

★本部25周年行事

期日: 2019年5月28日(火)~29日(水)

場所: 大阪ドーンセンター

交通手段: 大型バスチャーター

個人負担: 約13,000円(宿泊費+パーティ費)

宿泊場所: 会場近くのビジネスホテル

※参加希望者は事務所へ申し込み下さい。水戸拠点から10名ほどの磯節踊りを予定しています。

磯節踊り・網のし頃の練習予定、会場は3ページを参照して下さい。

★ナルク水戸第19回定時総会予定

日時: 6月23日(日) 10:00~

場所: 県総合福祉会館

詳細決定次第お知らせしますので、各位予定に入れておいてください。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 小笠原 晋 (本町・A)
- 小谷 清定・梯子 (元吉田町・A)
- 猿田 佳代子 (千波町・B)
- 小田 いつ子 (千波町・B)
- 赤坂 和彦・久枝 (見川・B)
- 酒寄 久子 (堀町・C)
- 中原 安子 (ひたちなか市・D)
- 池田 えみ子 (鉾田市・E)

どうぞよろしくお願ひ致します。

会員数 2月末 現在 687名 (世帯数 471)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
3	29	金	寄付金〆切	事務所	午前中
4	5	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	19	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	20	土	ナルクみとサロン	弘道館集合	10:00~
	26	金	〆切 寄付金	事務所	午前中
5	28	日	料理づくり 定例会	告示板参照 ミオス	10:00~ 13:30~
	7	火	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	17	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	18	土	ナルクみとサロン(折り紙)	事務所	10:00~
	26	日	陸軍少年飛行兵のお話 定例会	ミオス	13:30~
5	28	火	本部25周年行事	告示板参照	
	31	金	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
4	2	火	歌・踊り	城南病院	13:30~
	23	火	歌・踊り	べるびー水戸	14:30~

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
4	8	月	読み聞かせボランティア	ミオス	9:00~
			読み聞かせボランティア	ミオス	13:00~
	16	火	読み聞かせボランティア	ミオス	9:00~
			読み聞かせボランティア	ミオス	13:00~
	23	火	読み聞かせボランティア	ミオス	9:00~
			読み聞かせボランティア	ミオス	13:00~

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
A	5	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~	
			交流会	未定	11:00~	
B	4	10	水	交流会	鮎健	11:00~
C	5	9	木	クリーン作戦	あじさい周辺	9:00~
D	4	13	土	クリーン作戦	那珂市	11:00~
			交流会	キャロット	11:45~	
E	4	4	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00~
			7	日	交流会	いきいき

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	4	15	水戸レイクス	7:30集合
フラダンス	4	1,15	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	4	3,17	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	4	8,22	石川市民センター	13:30~
大正琴	4	13,27	事務所	9:30~
手話クラブ	4	11,25	事務所	13:30~
健康麻雀	4	9,23	葉山荘	13:30~
でんでん虫	4	27	あかね荘	10:30~
カラオケ	4	4,18	まねきねこパラス	13:30~
グランドゴルフ	4	8	御老公の湯	9:30~

次回の定例会 4月28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219号 2019年3月24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。

こみっとフェスティバル

五十嵐 秀子
市と市民、市民活動団体、企業が一緒に関わり(Commit)ながら、水戸市を元な町にしようという想いで開催されるイベントです。

2月16日(土)ナルクから5名、イオン内原店にて、ナルクのPR、エンディングノートの販売を行いました。(6冊販売)

他のボランティア団体との情報交換等、親近感のある雰囲気でした。1階のメインコートでのステージ発表の近くに物販コーナーを設置出来たらもっとPR出来たのにと残念に思いました。皆様も来年はぜひ参加してみてください。



伊豆長岡温泉の旅

Aブロック 尾風 玲子
伊豆長岡温泉と修善寺の旅(3月8日[金]~3月9日[土]in 静岡)にナルク水戸17名の中に今回初参加させていただきました。

お天気に恵まれ、春の絶好の日和で、車中から見る富士山は見事にきれいで、思わず言葉が出てしまいました。

宿泊のいづみ荘での宴会でカラオケを歌いまくってしまいました(笑)。食事大変美味しくいただきました。

三嶋大社で参拝し、境内の陶器市でお買い物をして、沼津港では新鮮なお魚をたくさん売っていたので、そこでもお買物をしました。

充実した1泊2日を過ごすことが出来て、ナルクの皆さんに感謝しております。無事に水戸へ帰着することができ、これも皆様のお蔭とっております。有難うございました。今後ともよろしくお願いいたします。

救急救命研修会

Aブロック 牧田 清美
2月15日(金) 参加者19名 於ミオス
今回3年ぶりに研修会に参加させていただきました。幸いにも今日まで一度も応急手当が必要な場面に遭遇する事なく過ごせましたので、忘れかけていた手順などを思い出す良い機会となりました。

心臓や呼吸が止まった人の命を救う為には、10分以内の処置が生死を分けるので、現場に居合わせた人による応急手当が不可欠です。そのため研修会が開催されており、より多くの人に応急手当の講習会に参加してほしいとのことです。「胸骨圧迫」「人工呼吸」「AEDの使い方」の実技をしましたが、胸骨圧迫はかなりの体力が必要で、呼びかけによる多くの協力者を確保することが大事だと痛感しました。

この研修を終え、今後万が一の場面でもあわてず応急手当をして救命のお手伝いをしていきたいです。



4-5月の10連休

10連休中ですが4月28日(日)は、定例会を行います。
日時: 4月28日(日)午前10:00~

4月	この間	5月	事務所休み
26日(金)	27日(土)	28日(日) 定例会	29日(月) 昭和の日
		30日(火) 国民の日	1日(水) 天皇の即位の日
		2日(木) 国民の休日	3日(金) 憲法記念日
		4日(土) みどりの日	5日(日) こどもの日
		6日(月) 振替休日	7日(火)
		8日(水)	

2019年度 年間予定表

2019年度 年間予定表. Table with columns for months (April to March) and various activities like '定例会', '運営委員会', '研修会', '交流会', 'ボランティア活動', '歩こう会'.

2月実績. Table comparing 2019/2 and 2018/4-2019/2 performance across categories like '助けあい', 'ミニ教室', '生活アドバイザー', '事務所当番'.

奉仕活動. Table comparing 2019/2 and 2018/4-2019/2 performance for '福祉', '子育て', '環境', 'その他', 'ナルク活動'.

定例会でハンドマッサージ体験

Bブロック 佐藤 俊子
2月24日(日)定例会の後、2月はハンドマッサージの講習会ということで、堀口さんとお手伝いさせていただきました。

私は一度だけ講習を受けたことがあり、何ともおぼつかないことでしたが、テキストを見ながらなんとか参加の皆さんにお伝えしました。皆さん楽し気になごやかなひと時でした。特に男性は楽しそうでした。パートナー探しに右から左へ瞬間移動？と言えそうな早業に驚かされたり、いろんな行動が見られました。向かい合ってマッサージしながらコミュニケーションが図られたことでしょうか。今後も皆さんとコミュニケーションをとりながら活動して行けたらと思います。



Aブロック交流会

岡部 わぐり
三寒四温、まだまだ体調に気を付けなければなりませんね。

2月23日(土)水戸市・「寿司とし」でのAブロック交流会に参加しました。参加者25名の方の楽しいおしゃべりタイム。総合事業の説明の後、個々の体に合ったストレッチの説明を聞きあつという間に時間が過ぎました。

おいしいお寿司をいただき、会員皆様の暖かい笑顔に囲まれ、私も微力ながらマイペースで活動できるよう、また緊張感をもって日常を明るく過ごしていきたいと思いました。



磯節踊り・網のし唄の練習

本部25周年記念行事に参加のための練習が始まりました。

3月12日(火)新荘市民センターで、磯節、網のし唄の2曲を参加者10名で練習しました。

- <今後の練習予定>
3月29日(金)13:30~ 新荘市民センター
4月8日(月)13:30~ 同上
4月13日(土)13:30~ 同上
4月22日(月)13:30~ あじさい



FM ばるるんのインタビュー

2月12日(火)に水戸市のコミュニティラジオ放送でナルクがインタビューを受けました。2/16(土)にイオン内原で実施される「こみっとフェスティバル」のPRのためのものです。

若い人が聴いていることが多いと思われるので、ナルクというボランティア団体に若い方にも是非関心を持ってもらえるようPRしました。(和田)

2月のナルクみとサロン

大藪 寿美
2月16日(土)10時~参加者22人。外は少し寒かったが部屋はポカポカ。責任者の堀口さんの挨拶でスタート。今回は水戸市東部支援センター場所長とケアマネージャーが「介護保険のしくみ、保険料、要介護認定の申請、認定まで」と介護サービスの内容などについて、質問を受けながら説明された。梅原会員のリラックス体操、続いてお茶会(松原さんの手づくりお菓子)で楽しい2時間を過ごした。

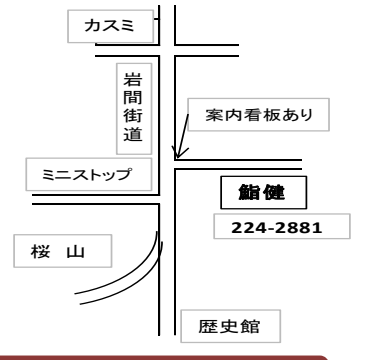


スタッフの方、参加者のみなさんお疲れさまでした。
次回は3月16日(土)。みなさんお友だちを誘って参加下さい。

Bブロック交流会案内

従来の場所を変更して実施します。Bブロックの方ぜひ参加ください。
日時:4月10日(水)
午前11:00~

場所:「鮎健」
水戸市見和1-334
TEL029-224-2881



Bブロッククリーンウォーク

ようやく春らしくなり、梅の花も満開の中で3月13日(水)「クリーンウォーク」を行いました。梅まつり真ただ中、好天にも恵まれ7時から1時間、四季の原の中を流れる桜川の河原付近で、ペットボトルや空き缶など収集し、公園事務所へ届けました。

氷山崩れる 時代になって
陸は地球に しがみつく
空気がほよい 味がある
酸素がほよい 味がある
若手育てて 微笑む顔に
蹴を刺んだ 宮大工
飛んで跳ねてる 大根足は
エアロビクスの 熟女たち
長いマフラー ふたりで巻いた
映画帰りの 寒い道
都々逸 助川 浩史