

告知板

★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
 磯節練習日：5/11(土) あじさい
 5/15(水)、5/23(木)
 新荘市民センター
 時間：13:30～
 ※当日の詳細は参加者にご連絡します。

★ナルクみとサロン

日時：5月18日(土)10時～11時半
 5月は「花の折紙」です。
 誰でもできる簡単なものです。
 ほかにみんなで「歌」「運動」も
 あります。
 会費：200円
 参加申し込みは事務所へ
 〆切 5月8日(水)

★戦争体験講演会

5月26日の定例会の前に戦争体験講演会を予定していますので是非ご参加下さい。
 日時：5月26日(日)13:30～14:30
 場所：ミオス
 講師：梅原達男(92才)Eブロック(銚田市)
 経歴・軍歴 昭18.6～15期少年飛行兵入隊
 ・学歴 昭30.日本大学卒業
 ・職歴 昭30.中川ヒューム入社
 現銚田市遺族会会長
 現茨城少飛会事務局長30年、会長5年

★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
 当日は多くの方の参加を希望しています。
 芸能クラブの発表も実施予定です。
 ※折り込みの総会出欠票を事務所へ提出下さい。FAXでも結構です。〆切5月24日(金)

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

渡辺 金米・江美子 (けやき台・A)
 浅見 洋子 (元吉田町・A)
 岩上 明久 (河和田・B)
 どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 3月末 現在 685名
 (世帯数 470)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
5	7	火	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	12	日	パ・キンソ病友の会総会	ミオス	11:00～
	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	事務所	10:00～
	26	日	戦争体験講演/定例会	ミオス	13:30～
	28	火	本部25周年行事	告知板参照	
6	31	金	〆切 寄付金	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～
	15	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	23	日	定時総会	告知板参照	10:00～
	28	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
5			歌・踊り	お休み	
			歌・踊り	お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
5	7	火	読み聞かせボランティア	ミオス(小)	9:00～
			読み聞かせボランティア	ミオス(小)	13:00～
	21	火	読み聞かせボランティア	ミオス(小)	9:00～
			読み聞かせボランティア	ミオス(小)	13:00～
	27	月	読み聞かせボランティア	ミオス(実)	9:00～
			読み聞かせボランティア	ミオス(実)	13:00～

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	5	25	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
				交流会	吾妻鮪	11:00～
B	5	14	火	クリーンウオーク	四季の原	7:00～
C	5	9	木	クリーン作戦	あじさい周辺	9:00～
D	6	8	土	クリーン作戦	ひたちなか市	11:00～
				交流会	馬場公園	11:45～
E	5	9	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	5	20	水戸レイクス	7:40集合
フラダンス	5	13, 20	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	5	8	上大野市民センター	13:30～
		22	竹隈市民センター	
新舞踊	5	7, 20	石川市民センター	13:30～
大正琴	5	11, 25	事務所	9:30～
手話クラブ	5	9, 23	事務所	13:30～
健康麻雀	5	14, 28	葉山荘	13:30～
でんでん虫	5	25	あかね荘	10:30～
カラオケ	5	9, 16	まねきねこバス	13:30～
ゲラウンドゴルフ	5	13	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 5月26日(日)ミオス(赤塚)

生きがい。 遊 奉

自主 奉仕 助け合い。

それぞれの「当たり前」に寄り添う 日常生活支援サポーター養成講座

Bブロック 平野 紀英子
 3月7日(木)の午後、ミオス大研修室には、40名以上の参加者が集まりました。
 今回は、講師の先生からの講話ではなく、4つの実践事例報告をもとに、グループごとに指定された事例について問題点を見出し改善策を提案しながら話し合う研修です。進行の方が「グループワークは『ワールドカフェ方式』で行います」と言われた時から、開放的な空気が広がります。テーブルの上の紙皿にも色とりどりの菓子包みを取り揃えられて…。企画された方達の心意気が伝わってくるようです。
 まずは、自分たちのグループに割り当てられた事例について個人が気づいたことを、付箋紙一枚に1項目ずつ書いていきます。制限時間は約5分。次に各テーブルのアドバイザーさんの進行で、各自が付箋に書いたことを紹介しながら、模造紙に張っていきます。実践事例に上げられた方々をよりよくサポートするとはどういうことか、次のサポートに役立てるにはどんな心構えがいるだろうか？
 そのヒントが、アドバイザーさんからのまとめのお話の中に「それぞれのお宅に、それぞれ違った当たり前があります。その当たり前に寄り添うこと」。そう言えば、一人ひとりの当たり前だって違うかもしれない。人が人と向き合うときの大切な心構えなのかもしれないと教えられた意義深い研修でした。



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.ococo.jp/

第220号 2019年4月28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。

住民主体の生活支援サービス活動

事務局 渡部 はるみ
 昨年から水戸市高齢福祉課と話し合いを重ねて、12月から活動を始めました。昨年6月と今年1月に市の研修を受けた計42名(3月にそのフォロー研修を実施)の方を対象に、利用者の近くの方にお願ひし、今まで8名の方の依頼(掃除希望多い)を受けて毎週や月数回実施しています。
 今後も市の実施する研修には、より多くの方に受けていただきたいと思っています。
 この生活支援サービスを実施することで、市に対してナルクのアピールにもなり、利用者が市の補助の対象ではない送迎等を依頼できるナルクへの加入も見込めますし、ナルクポイントではなく多少の謝礼金を受け取れる(市からの補助金)ことで若い方の加入も見込めるのではないかと、思います。
 ナルク活動との両輪でこの活動がナルク水戸の発展につながっていくものと期待できます。

3月のサロン・輪投げあなどるなかれ

Aブロック 林 初恵
 3/16(土)ナルクサロンで輪投げを実施しました。初めての輪投げ、距離も近く簡単にできると思いい、投げてみてビックリ、なかなか思うようにいかない。大人になると欲が出るので、童心に帰らないと駄目と感じた。一投ごとにみんなの応援があり2回目は無心に投げたおかげで優勝してしまいました。
 全員の祝福を受けて優勝杯ならぬ会員松原さんの手作りカップケーキを頂きました。準備して下さり、毎月いろいろ考えて下さる皆さんに感謝いたします。毎月開かれていますので、皆様もぜひ参加して下さい。特に男の方待っています。



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

① 信州のおやき

Aブロック 松原 君子

信州のおやきは、お盆のお供えなど四季折々の行事で、願いを込めたごちそうとして、暮らしに彩りを添えてきました。地域や家庭により作り方もいろいろですが、野沢菜、丸ナス、小豆など、身近な旬の野菜を小麦粉の生地でくるみ、蒸し器で蒸してつくります。

今のように食生活が豊かでなかった時代、母が目の前で作ってくれるあんこのおやきが、何より楽しみで美味しかったことを、懐かしく思い出します。最近ではドライインなどで、様々な具材のおやきが、立派(?)なお土産として売られていますが、元々は生活に溶け込んだ素朴な食べ物です。

機会がありましたら、“信州のおやき”を是非一緒に作ってみましょう。その折は、どこかふる里につながる、懐かしい味をお楽しみください。



今月からふるさとの料理や食べ物の紹介とそれにまつわる思い出などを書いていただくシリーズが始まりました。皆さまからの原稿をお待ちしています。

【時間預託総累計時間 124,331時間】

Table with 3 columns: 3月実績, 2019/3, 2018/4-2019/3. Rows include various activities like '送迎', '食事', '家事', etc., with columns for utilization, provision, activity count, and time.

Table with 3 columns: 項目, 2019/3, 2018/4-2019/3. Rows include '福祉', '子育て', '環境', 'その他', 'ナルク活動', etc.

インソール(中敷き)のお話

Bブロック 大内 洋子

子どもの頃から「五体満足」で、元気印のように言われてきた。異変(体の不調)は50歳になって右の脚に現れた。変形性関節症という整形外科医の診断だった。リハビリ体操を勧められ、その病院内に所属する女性の理学療法士が担当で痛みを取ることに懸命に取り組んでくれた。右の脚はO脚になりつつあったので、せつせと通院した。

でも数カ月たっても治らず、どうしようかと困っていたところ、偶然に見たテレビから「インソールで歩けるようになる、全身が健康になり認知症の予防にもなる」と放映していたではないか。

早速開業しているお店に注文した「オーダーメイドのインソール」は完璧であった。暖かくクッション性があり、歩行に快感です。

3月の施設訪問

3月の施設訪問は、26日(火)「デイ緑岡」(見川)、28日(木)「アズハイム」(東原)を訪問しました。参加した両グループ12名は、いずれも初めての訪問施設でしたが、予定通り唄や踊りを披露して利用者を楽しんで頂きました。ひまわり会、すみれ会の皆様のご協力に感謝しています。担当 関



間施設でしたが、予定通り唄や踊りを披露して利用者を楽しんで頂きました。ひまわり会、すみれ会の皆様のご協力に感謝しています。担当 関

Eブロッククリーン作戦

佐藤 素恵司

3月に花壇の掘り起こしを行い、4月に花苗を植え付ける計画で予定しました。天気に恵まれて作業は終わりました。桜が満開の時期でしたが、あいにく両月とも朝の気温が低く地面が凍ってしまいました。土をほぐしながら「芝桜とネモフィラ」の苗を花壇一杯に植え付けました。これから毎月1回、楽しみにクリーン作戦で花壇を整備して行きたいと思っています。



都々逸 助川 浩史
桜咲くの列の季節
恩師手を振る花の影
五人つないでまだ届かない
村の巨木は まだ若い
左の横顔 あなたは素敵
だから彼女の 右に居る
絵画の良し悪し 解らぬままに
親れば気が済む 美術館
空はどんより曇っていても
恋をする娘は 春の顔

子育て支援メンバー交流会

Aブロック 山口 操子

3月14日(木)、ミオスにて子育て支援メンバー10名が参加して交流会を行いました。中央図書館から2名の方が来てくださり、今年度の読み聞かせ会場がミオスになること、7カ月児健康相談と同じ部屋で絵本を読むことなどについてお話しがありました。

ナルクが、水戸市の7カ月児健康相談での読み聞かせボランティアに参加して、今年度で6年目になります。新しくメンバーになった方や、普段なかなか会えない方とお話しができました。今年も、子育てを頑張っているママたちに少しでも応援の気持ちを伝えながら、赤ちゃんたちに絵本を読んであげたいと思っています。



Aブロック桜川クリーン作戦

田町 敏夫

3月30日(土)、朝7時から1時間、桜川クリーン作戦を行ないました。3月の終わりというのにすごく寒く、直前まで雨で、実施できるか心配でしたが、5人の方が参加し、燃えないゴミ1袋、燃えるゴミ1袋を集めました。

桜川クリーン作戦は、ゴミ収集ばかりではなく、気持ち良く桜川の上手を歩くという軽い運動にもなりますので、Aブロックの皆様是非参加して下さい。今回は、5月25日(土)です。



Cブロッククリーン作戦・交流会

早川 富美子

3月25日(月)愛宕町「あじさい」周辺でゴミ拾いと交流会を行いました。

参加者の自己紹介と日頃の活動報告があり、横の連携が出来るようになって、お互いに助け合っています。役員から定例会、運営委員会、ボランティア活動、ナルクみとサロン、生活支援活動、歩こう会、本部25周年記念行事などについて丁寧な説明があり、理解を深めました。毎回地元の会員が会場やお茶の準備をして下さり、感謝しながらお弁当を食べました。

その後ハーモニカ伴奏で「上を向いて歩こう」など3曲を大声で歌い楽しいひと時でした。

