

告知板

★ナルク水戸第19回定時総会

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。
 ※第2駐車場の場所に注意！(2頁参照)

★ゆうあいカラオケ大会

日時：7月7日(日) 8:30~16:30
 場所：茨城県総合福祉会館
 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。

★生活支援サポーター養成研修

水戸市の主催で要支援の方に対するサービス提供の為に研修会が開催されます。すでに2回実施済で42名の方が受講しています。今回はまだ研修を受けてない方の募集です。
 日時：7月26日(金) 10:00~15:00
 場所：ミオス(詳細は後日)

★会員募集説明会

会員を募集する為の説明会を実施します。
 日時：7月26日(金) 13:30~
 場所：ミオス

会員の皆様には友人知人でボランティアに関心をお持ちの方を是非ご紹介下さい。

★定例会前に歴史教室開催

7月28日の定例会前に歴史教室を予定していますので是非ご参加ください。(詳細は次月号)

★お知らせ

今年は黄門祭りで開催される黄門カーニバルの開始時間が早くなること等により、ナルクは参加を見合わせます。

★Bブロック交流会のお知らせ

6月5日(水) 11:30~13:30
 わさびの花 TEL029-303-1300
 (水戸駅南口・テラスザガーデン1F)
 駐車場 2時間まで無料

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 飛田 栄子 (栗崎町・A)
 - 小林 真理子 (元吉田町・A)
 - 宮本 久子 (若宮・A)
 - 望月 幸雄・豊子 (見川・B)
 - 五島 貞三・悦子 (石川・C)
 - 坪 恭子 (上水戸・C)
 - 長嶺 正男・禮子 (鉾田市・E)
- どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 4月末 現在 691名
 (世帯数 473)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
5	28	火	本部25周年行事	大阪ドームシティ	
	31	金	〆切 寄付金	事務所	午前中
6	3	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	11	火	ナルクみとサロン・郊外学習鹿嶋方面		7:20~
	14	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	23	日	定時総会	告知板参照	10:00~
7	28	金	〆切 寄付金	事務所	午前中
	5	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	7	日	ゆうあいカラオケ大会	告知板参照	8:30~
	9	火	茨城エリア会議	事務所	11:00~
	14	日	運営委員研修会	みまづホテル	10:00~
	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	事務所	10:00~
	26	金	生活支援サポーター養成研修 会員募集説明会	ミオス	10:00~ 13:30~
28	日	歴史講座/定例会	ミオス	13:00~	
	31	水	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
6			歌・踊り	お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
3	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~
6	10	月	読み聞かせボランティア	ミオス(実)	9:00~
		月	読み聞かせボランティア	ミオス(実)	13:00~
18	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~

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	6	1	土	交流会	吾妻館	11:00~
B	6	5	水	交流会	わさびの花	11:30~
C	7	未定		クリーン作戦	未定	
				交流会		
D	6	8	土	クリーン作戦	ひたちなか市	11:00~
				交流会	馬渡はにわ公園	11:45~
E	6	6	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	6	17	水戸レイクス	7:40集合
フラダンス	6	3, 17	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	6	5, 19	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	6	3	石川市民センター	10:00~
		17		13:30~
大正琴	6	8, 22	事務所	9:30~
手話クラブ	6	13	事務所	13:30~
健康麻雀	6	11, 25	葉山荘	13:30~
でんでん虫	6	22	あかね荘	10:30~
カラオケ	6	20	まねきねこパパス	13:30~
ゲラウドゴルフ	6	10	御老公の湯	9:30~

次回は定時総会 6月23日(日) 県総合福祉会館(千波町)



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221号 2019年5月26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。

4月のナルクみとサロン 水戸市の弘道館見学会

Cブロック 大角 峰央
 4月20日(土)日本最大級の藩校「弘道館」と三の丸ロードを、水戸の歴史に詳しい渡邊先生と散策するナルクみとサロンの行事に参加しました。

「弘道館」前の広場で、市民観光ボランティアの渡邊先生から、弘道館の時代背景及び全体図・位置関係などを、用意いただいた資料(鳥瞰図・平面図・水戸徳川家系図など)をもとに説明があり、他に水戸城址及び周辺史跡の話もありました。

いよいよそろそろと弘道館の資料を片手に見学に入り、弘道館の戦いの弾痕が残っており、なまなましい感じがありました。正庁正席の間では、畳に座っての説明で、その畳は葵の紋が入った畳縁で大変めずらしいものでした。次は弘道館公園の中の要石歌碑、鹿島神社、八卦道などの説明を聞き、「城下町みと」のルーツを、時には散策し、昔を偲んでみるのもいいなあと感じました。

散策の後は、京成ホテルでの昼食、説明して下さった渡邊先生が90歳を超えていることに感銘を受けました。参加者25名。



パーキンソン病友の会総会

大藪 寿美
 5/12(日)11時~16時、ミオスでパーキンソン病友の会総会があり、ナルク水戸より4名(関、福井、大野、大藪)が手伝いました。打合わせ、会場作り、受付、質問者へのマイク渡し、後かたづけ等でした。総会とパーキンソン病とそのリハビリの講演、40数名の出席で盛況でした。車椅子の方やパーキンソン病と診断された方が多いのに驚きました。難病についてもっと勉強しなければと痛感しました。

4月の定例会行事 手作り料理を楽しむ会に参加して

Aブロック 藤井 妙子
 4月28日(日)10連休のただ中、手作り料理に参加させていただきました。いなり寿司、ちらし寿司、あさりのお吸い物、杏仁豆腐と盛りだくさんの品数を21名の方々と笑いと共々みんなで作りました。皆さんの手際の良さと早々と出来上がり、美味しくお腹いっぱい食べました。またたくさん出来たのでおみやげにいただき、うれしい講習会でした。

定例会まで時間がたくさんあって、皆さんとの屈託ないおしゃべりをして、家の事も忘れてまだ少し寒い春の一日を仲間と共に有意義に過ごしました。

このような楽しい講習会も時にはいいなあと思いました。



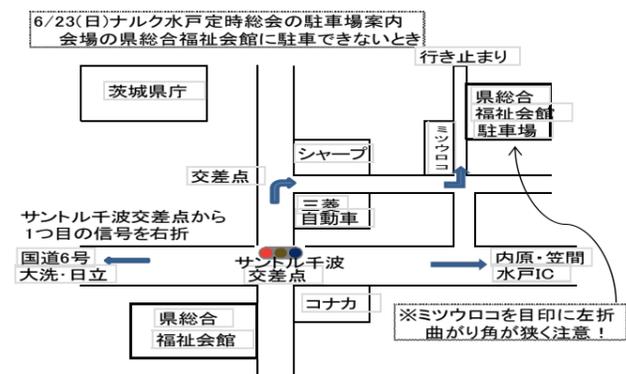
ふるさとの料理と食べ物シリーズ

② 静岡の桜海老

Bブロック 日高 昌子

24歳まで育った静岡での有名なものにお茶は勿論ですが、駿河湾でとれる桜海老のおいしさを紹介...

小さなピンク色のかわいい海老ですが、炊き込みご飯、玉ねぎとのかき揚げなど最高です。こちらでは干物としてしか入手できません。漁獲量も減少して少々お高くなりましたが、3月のナルクの旅行で、沼津の魚市場ではあちこちでたくさん売られていて大満足でした。



【時間預託総累計時間 123,359時間】

Table with columns for activity type, utilization count, and previous year comparison. Includes sub-table for April performance (4月実績).

Summary table for 2019/4 with columns for item, utilization count, and previous year comparison.

シナプソロジー講習会に参加

Dブロック 宮田 経詔

3月24日(日)定例会の付随行事として、(株)オーガスタの佐藤世和先生と平賀さんの指導による“脳トレ”講習会を21名の参加者で行いました。

しかし先生の話聞き、早速実技を始めると、通常では思ってもみない手足の動かし方をするので、どの体操もうまく出来ません。特に手の指を左右逆方向に動かすのは難しく途中でギブアップです。

食生活や医療技術などの科学的な進歩に従い平均寿命は延び続け、日本は世界に誇る長寿国家となりました。しかし大事な健康寿命です。



黄色いレシートキャンペーン

事務局 五十嵐 秀子

4月14日(日)イオン下市店内で、ギフトカードの贈呈式があり、松原、五十嵐が参加しました。昨年10月から今年3月で9,500円の助成金をいただき、コピー用紙を購入しました。



Bブロック交流会・クリーンウォーク

Bブロック 堀口 登美

4月10日(水)Bブロック交流会は、しばらく同じ場所で行っていましたが、今回はじめて見和町の「鮎健」で実施したこともあり、今までになく大勢の参加者があり、皆さん元気で井上ブロック長や和田代表から、ナルクの近況や行事等の説明を聞き、和やかな時間を過ごすことが出来ました。

また5月14日(火)7:00~8:00 クリーンウォークを9名で実施。四季の原公園は管理事務所が整備しているため、大きな行事以外ではあまりゴミはなく、それでも吸い殻とかペットボトルや空き缶などを回収しました。



Dブロッククリーン作戦と交流会

Dブロック 國方 喜久子

4月13日(土)22名参加のもと那珂市高速道路側道のクリーン作戦を行いました。思いのほかゴミが沢山集まり達成感もありましたが、反面喜ばない事態もあります。



4月の施設訪問

4/23(火)水戸市赤塚、「べるびー水戸」を訪問、ハーモニカ、歌謡曲、新舞踊を披露しました。



映画「ケアニン」を鑑賞して在宅医療・介護・看取りを語る会

「ケアニン」とは介護、看護、医療、リハビリなど、人の「ケア」に関わり、自らの仕事に誇りと愛情、情熱をもって働いているすべての人という意味で、茨城県介護支援専門員協会(千波町・県福祉会館内)主催で、映画を鑑賞して語り合う会が開催されます。

ナルク水戸もこの後援団体としてPRしますので、ナルク会員の皆さんから友人、知人、家族、親戚の方等へPRして、いずれかの会場に参加されるようお願いいたします。

開催は水戸市内16か所、6/22(土)から7/14(日)まで。毎週土日の午前か午後。詳しくはPRチラシをご覧ください、近くの会場へ参加して下さい。

Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 菊池 孝子

5月9日(木)9:00から11名が参加してクリーン作戦を実施しました。五月晴れの爽やかな朝、場所はいつものとおり「あじさい」周辺の末広町通りをおしゃべりしながら楽しくゴミを拾いました。

車のない会員も気軽に参加できるようにと「あじさい」を中心に実施していますが、ブロック内には、場所を変えてはという声もあります。



Eブロッククリーン

旭公民館前庭に3月に植え込んだ「ネモフィラ」が見事に咲きました。このあと毎月の草取りを頑張らなければと思っています。



都々逸 助川 浩史
令和元年 五月の空へ
夢もふくらむ 鯉のぼり
介護ホームの 花見たらうか
笑顔並んだ 車椅子
変わる年号 変わらぬものは
見事散ります 桜花
日頃無口な 彼でも酒に
酔えば笑って 良くしゃべる
愛を分ける 損得抜きで
元氣分け合う ボランティア