

### 告知板

#### ★運営委員研修会

日時：7月14日(日)  
 場所：みまつホテル  
 研修会：10:00～17:30  
 懇親会：17:30～19:00  
 参加対象者：運営委員全員  
 尚、研修内容等については後日事務局より参加対象者へ案内致します。

#### ★ナルクみとサロン

日時：7月20日(土) 10:00～  
 場所：ナルク事務所  
 内容：脳の健康教室  
 「読み書き」「計算」のラクにできることから学習しましょう。

#### ★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。今回は研修を受けてない方の募集です。  
 日時：7月26日(金) 10:00～16:00  
 場所：ミオス

#### ★会員募集説明会

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

#### ★水戸の歴史を学びましょう

7月定例会前の歴史講座は、「佐竹氏から水戸城」(旧町名、大手門等)を予定しております。  
 日時：7月28日(日)13:00～  
 会場：ミオス大研修室  
 講師：沼田 誠氏(水戸市みとの魅力発信課長)  
 ※7月定例会は例月より30分早い13時からです。ご注意ください。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 小林 千恵子 (元台町・A)
  - 関 富子 (若宮・A)
  - 千賀 君子 (城東・A)
  - 園部 美喜子 (岩根町・C)
  - 坪 雪子 (堀町・C)
  - 西片 珠江 (金町・C)
  - 沖中 孝充・多恵子 (ひたちなか市・D)
  - 丸山 紀雄・美智江 (ひたちなか市・D)
  - 谷 とみ子 (ひたちなか市・D)
- どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 5月末 現在 700名  
 (世帯数 480)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
6	28	金	×切 寄付金	事務所	午前中
7	5	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	6	土	エバーグリーン	エバーグリーン	13:00～
	7	日	ゆうあいかつ大	県総合福祉会館	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・運営委員会	みまつホテル	10:00～
	20	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00～
	26	金	生活支援サポーター養成研修 会員募集説明会	告知板参照	10:00～ 13:30～
8	28	日	歴史講座/定例会	ミオス	13:00～
	31	水	×切 寄付金	事務所	午前中
	2	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	10	土	夏休み 10日～15日	事務所	
	16	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～

### 施設訪問

月	日	曜	演目	時間
7	30	火	歌・踊り ケアレジデンス水戸	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
7	2	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～
	16	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～
	29	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	7	27	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
B	7	9	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00～
C	7	19	金	クリーン作戦	あじさい園	9:00～
				交流会	あじさい	11:00～
D	8	17	土	クリーン作戦	東海	7:00～
E	7	4	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00～
				交流会		9:00～

### 趣味の会

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

# 次回の定例会 7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.ococo.jp/

第222号 2019年6月23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

## 5/28(火)ナルク本部設立25周年記念行事 水戸から磯節踊り・物産展に参加

### 本部定時総会・代表者会議

Cブロック 助川 浩史

早朝4時半に水戸を出発、大型観光バスで参加者20名。新東名、新名神と快適なバスの旅で大阪の「ドーンセンター」に午後2時に到着。途中豪雨で1時間遅れで出演時間の変更をしていただいた。今回は「磯節」に「網のし唄」を加えて、友部師匠のご指導により稽古を重ねた成果を本番の舞台で披露した。練習の時よりもまとまっておりましたと評価された。このほか水戸からは物産展に「水戸のわら納豆」を出品し、他のコーナーよりいち早く完売となった。

小雨の中、懇親会の会場「東天紅」へ徒歩で移動。全国の会員276名が会した。交流の意味合いから、丸テーブルは他の拠点の会員ばかりで、最初は戸惑ったが、同じ目的のナルク会員同士の交流となった。

タクシーに分乗してホテルへ。14階の部屋からの雨上がりの夜景が素晴らしかった。29日(水)、

代表 和田 修身

午前10時から、第24回本部定時総会と全国代表者会議が開催され、水戸からバスで参加の皆さんより一足早く和田が参加。第一部の定時総会・全国代表者会議は、事業報告・会計報告・事業計画案・予算案について滞りなく満場一致で承認され、神野会長から「エリア17推進とナルクビジョン」について力強い方向が示された。事業計画案は本部発行の「ナルク紙」3月号を熟読していただきたい。第二部さわやか福祉財団「堀田 力」氏の講演ではNPO団体などでリーダーが病気などで引退すると、その団体は概して元気がなくなるケースが多いが、ナルクは神野会長を中心に見事に、元気に運営されていて本当に素晴らしい。何事も見ているだけの人より、実際に参加して行動するの方が数倍の喜び、満足感が得られるので、皆さんはぜひこの参加の輪の中に入って積極的に活動してほしいと訴えられた。

ビジネスホテルの朝食は温泉旅館並みのバイキングで美味しくいただいた。大阪城見学の天守閣は時間的に無理だったが、城と見事な石垣に驚く。次は「道頓堀」散策。昼食に喫茶店に入って店員にどこか見る所はないかと聞くと「グリコの看板」だということで心齋橋まで行き見る。途中「蟹道楽」の看板も見た。道頓堀川の遊歩道を心齋橋から戎橋・相合橋を散歩し、集合場所の日本橋に着き正午に大阪にサヨナラした。



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

③ 茨城のレンコン

Cブロック 早川 富美子

レンコンは茨城県の霞ヶ浦周辺で栽培され、健康野菜として見直されています。5月は田植えと同じくレンコンの植付け時期です。夏は田一面に見事なピンクの花を咲かせます。レンコンと言えばお正月料理に欠かせない縁起ものです。

現在では年間を通して販売されていますが、美味しいのは冬、何といても新鮮な採れたてです。特に芽の部分のシャキシャキとした歯ごたえがたまたまなく美味しいです。皮をむき、薄切りにし酢を加えた熱湯でゆでて、マヨネーズでサラダにするのが私は大好きです。きんぴら、すりおろしてハンバーグ、フライ、煮物等いろいろと楽しめます。



【時間預託総累計時間 124, 145時間】

Table with columns for 5月実績, 2019/5, and 2019/4-5. Rows include various activities like '迎送', '食事', '家事', etc., with columns for utilization, number of members, activity count, and time spent.

Table with columns for 項目, 2019/5, and 2019/4-5. Rows include '奉仕活動' (volunteer work) and 'ナルク活動' (Naluku activities) with columns for utilization, number of members, activity count, and time spent.

ひたちなか市で会員募集

近藤 哲啓

5/22(水)、ひたちなか市市民交流センターでDブロック会員募集説明会を実施。今回は特にボランティア活動に興味を持っている人をターゲットにして募集した。募集方法は、声掛け、ビラ配布(社協、市役所、コミセン等)、タウン誌及びホームページ掲載にて実施。当日の説明会には入会希望者が3名参加し、ビデオやパワーポイントでナルクを紹介。結果は全員ボランティア活動をする会員として入会の運びとなった。

随想 ハエとハイ

Aブロック 林 初恵

私が小学校低学年の時、先生から「明日はハエを持ってくるように」と言われ、埼玉から千葉に移り住んだ家に戻るなりハエ叩きを持ってハエを探したが、4月頃ではどこにも見当たらず、捕まえることが出来ず翌日そのまま登校したが、どうも「ハエ」と「ハイ」の誤りであったらしい。当時私の耳が可笑しかったのか地方によって発音が違うのか、現在はそのようなことがなく過ごしている。魚くんが「水槽」と「吹奏」を間違えたと言っているのを聞いて、私だけではないのだと安心?してしまった。日本語は同じ発音でも意味が異なってくる。日本語は難しいネ。

5月のナルクみとサロン

Aブロック 小野 友子

5/18(土)、5回目を迎えたナルクみとサロンは、折り紙で花を作るのがメインでした。参加者19名。

まず花弁を5個作り、それを接着剤で接ぎ合わせて五弁花にするものです。難しかったのは、個々の花弁にふくらみがあり、それを潰さないように貼り合わせていかなければならないことでした。「ああ疲れた!」とのつぶやきも聞かれました。手は脳の出先機関と言います。この日の皆さんの脳は若し画像で診ることができたなら、いつにも増して血流が良くなっていて、赤くなっていたのではないかと想像したりしました。



最後は茶菓をいただきおしゃべりをして、これが一番楽しそうでした。

次回 7/20(土)のご参加をお待ちしております。

Aブロッククリーン作戦と交流会

Aブロック 田町 敏夫

5月25日(土) 桜川クリーン作戦、7時~8時、参加者10名。今回は、市の草刈りが終わった後なので、大変暑かったが、散乱しているゴミがわかりやすく、容易に集めることができた。初めての参加者もあり楽しく行うことができた。燃えないゴミ3袋、燃えるゴミ1袋を集めた。桜川クリーン作戦は、ゴミ収集ばかりではなく、気持ちよく桜川の土手を歩くという軽い運動にもなるので、Aブロックの皆様は是非参加して下さい。次回は7月27日(土)

Aブロック 加藤 忠司

6月1日(土) 浜田町 吾妻鮎でのAブロック交流会に参加しました。交流会は、江口ブロック長より挨拶と「桜川クリーン作戦」への一層の参加要請のあと五十嵐事務局長より①本部25周年行事に参加した内容。②水戸拠点の第19回総会の内容と参加者受付状況、渡部事務局次長より「住民主体の生活支援サービス」についての説明がありました。当日の出席者21名は、和気あいあいの懇親、そして美味しい鮎をいただいて散会しました。



陸軍少年飛行兵の体験談を聞いて

Eブロック 関 俊夫



5/26(日)の例会会時に、鉾田市在住の梅原達男会員(以下先生と言う)92才の実体験講演を聴くことが出来、感銘を受けました。

先生の若き16才頃に、国家、国民のために自ら決心し、狭き門、少年飛行兵を志願して合格するや初めて両親に話し説得して入隊されたとの事でした。敗色濃厚な時代に!

私は、先生より12歳ほど年下ですが、自分の事を思えば、とてもその様な純粋な精神にはなり得ません。田舎の貧しい家庭の四男坊で敗戦の影響を感じる事もなく成長した。とても先生のような自己犠牲の心境にはなり得なかったものです。

少年時代の先生が、おそらく近くで飛んでいる練習機を見ながら成長され、戦闘機に憧れ、自分も乗ってみたい!と思われた心境は理解できます。しかしながらその純粋な精神には心打たれるものがあります。

講演では、スライドに写される飛行機「赤とんぼ、99式、97式戦闘機」等の珍しい映像を見ながら話され、参加者の関心を集めました。若き先生には、入隊されてから基本教育と戦闘機操縦訓練まで約1年7か月と極めて短期間に教育養成され卒業となって実戦配備され、南方に配属され、特攻隊要員としていよいよ任務に就くその寸前に終戦となって、内地に帰還されたとの事でした。

胸打たれる講話に、教訓がいっぱい得られ、教育や方針に反する行動が如何に困難なものかを知ることが出来、考えさせられるものでした。

Bブロッククリーンウォーク・交流会



5/14(火) 四季の原公園 クリーンウォーク 参加者9名



6/5(水) レストラン「わさび」で交流会 参加者19名

Vertical text block containing a poem or reflection by 助川 浩史 (Sukegawa Hiroshi) about the season and life.