

告知板

★事務所夏休みのお知らせ

8月10日(土)～15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下さい。
 尚、この間にボランティア活動をする方はよろしくお願ひします。
 緊急時の連絡先
 和田代表:☎090-5331-4908
 五十嵐事務局長:☎029-221-8077

★ナルクみとサロン

日時:8月17日(土) 10:00～
 場所:ナルク事務所
 内容:高齢者用福祉住居のガイダンス
 講師:東部高齢者支援センター
 介護保険施設には公共型施設と民間型施設があります。その違いを詳しく説明して頂きます。

★新入会員研修会

8月25日(日)定例会終了後に昨年2018年4月から現在までの間に入会された方に対して、日ごろ感じている疑問点や不明な点を解決するための研修会を行います。
 この期間以外に入会の方も希望があれば参加していただいて結構です。
 参加希望者は事務局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)

- 松本 満・孝子 (城東・A)
 - 大森 とし子 (元吉田町・A)
 - 立原 祐司・君子 (千波町・B)
 - 武藤 光政・安子 (愛宕町・C)
 - 高倉 君代 (袴塚・C)
 - 小松 慎治・幾子 (西原・C)
 - 川隅 利勝・弘子 (赤塚・C)
 - 池永 久子 (常磐町・C)
 - 豊田 邦夫・たまえ (ひたちなか市・D)
 - 清水 政春・敦子 (ひたちなか市・D)
 - 東野 亮 (鉾田市・E)
 - 下山 佳江 (鉾田市・E)
- どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 6月末 現在 708名
 (世帯数 486)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
7	31	水	ㄨ切 寄付金	事務所	午前中
8	2	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	10	土	夏休み10日～15日	告知板参照	
	16	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	17	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00～
	25	日	定例会/新入会員研修	ミオス	13:30～
9	30	金	ㄨ切 寄付金	事務所	午前中
	6	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	20	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	21	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	29	日	認知症林-た-養成講座/定例会	ミオス	13:00～
30	月	ㄨ切 寄付金	事務所	午前中	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
8	27	火	歌・踊り	有料老人ホームとうはら	10:30～
9	13	金	歌・踊り	長生園	14:00～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
8	6	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～
8	19	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～
8	27	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	8	31	土	交流会	京成ホテル	11:00～
B	9	10	火	クリーンウオーク	四季の原	7:00～
C	9	14	土	クリーン作戦	あじさい周辺	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	8	1	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	5, 19	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	8	7, 21	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	8	お休み		
大正琴	8	10, 24	事務所	9:30～
手話クラブ	8	8, 22	事務所	13:30～
健康麻雀	8	13, 27	葉山荘	13:30～
でんでん虫	8	24	あかね荘	10:30～
カラオケ	8	1, 15	まねきねこパティス	13:30～
ゲラウンドゴルフ	8	5	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 8月25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223号 2019年7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も
 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19回定時総会開催

水戸市長からのメッセージ

副代表 大藪 寿美
 6月23日(日)、茨城県総合福祉会館に於いて、高橋靖水戸市長代理 高齢福祉課長 野口奈津子様、県社会福祉協議会 福祉のまちづくり推進部長 中村英一様、水戸市社会福祉協議会会長 保立武憲様、NPOセンターコモンズ理事 小鷹美千代様、ナルクひたち 桜井事務局長とナルク本部 神野会長をお迎えし、出席会員127名(ほかに委任状275名)で開催しました。
 大藪副代表の開会宣言の後、和田代表から、19年前に、林(元)代表のもとで40名で発足したナルク水戸は、今や会員も700名と大きく発展したが、今年も更に会員増強に力を入れなければならない。水戸市で昨年「住民主体の生活支援サービス」が本格的にスタートしたことに対するナルクでの対応などについての話がありました。
 神野会長から3年先を見据えて「ナルクの歩むべき道」を考えるビジョン委員会が昨年発足した。ナルクの将来を盤石なものにしていきたいという挨拶がありました。
 また、来賓の水戸市長は公務でご欠席のため、野口課長が市長のメッセージを代読、来賓の方々からそれぞれご挨拶と激励の言葉をいただきました。
 次に、議長として水庭庸典さんを選出して定時総会に入り、2018年度活動報告と2019年度事業計画の審議を行い、満場一致で可決され終了。
 続いてナルク本部・神野会長のナルクの近況と課題についてのお話がありました。
 午後は会員による芸能発表、続いて懇親会、会食と楽しいひとときを過ごし、会員手づくりの総会が終わりました。準備から運営、片付けまで、会員の皆さん大変なご尽力、ご協力により無事終了しました。皆さん、ありがとうございました。

本日は、ナルク水戸の第19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、昨年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、様々な活動を積極的に展開されるとともに、本市の各般にわたり御協力をいただき深く感謝申し上げます。
 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、貴団体にも御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、市民の参加意識の醸成を図るとともに、多様な分野における市民活動を展開しております。
 今後も、皆様が、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活動を推進してまいりますので、引き続き本市の施策に御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。結びにナルク水戸の更なる御発展と、本日お集まりの皆様のご活躍と御健勝をお祈り申し上げます、挨拶といたします。

令和元年6月23日 水戸市長 高橋 靖



会場全景

ナルク本部 神野会長

議長 水庭庸典さん

ナルク水戸 和田代表

ふるさとの料理と食べ物シリーズ

④徳島のスダチ(酢橘)

Dブロック 近藤 哲啓
 徳島で生まれたスダチは、全国シェア 98%です。私の実家でもスダチの木があり夏から秋にかけて実がたくさん採れるので毎年段ボール箱に詰めて送ってもらいます。スダチの実にはレモンを上回る豊富なビタミンCを含み、果汁はもちろん果皮まで薬味などに使われ、搾って、輪切りで、果皮をすり下ろすと、様々な形で料理を引き立てる名脇役です。搾って使う時はスダチを横に二つ切りにして刺身、焼き魚、豆腐料理、漬物、鍋つゆ等に使用します。特に秋のサンマや松茸にはスダチは欠かせません。また、紅茶に搾ってスダチティーとして、焼酎に搾って飲めばお酒好きの方にもお勧めです。



ミオスでパネル展

毎年実施しているパネル展を今年も開催しています。7/9~8/18 ミオスロビー。他の団体と一緒にナルクの紹介もしていますので、ミオスへ来られた時にご覧いただき、またはお友達にナルクの紹介の時にぜひご活用ください。

【時間預託総累計時間 124,817時間】

		2019/6						2019/4-6					
6月実績		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	58	37	212	327	0	132	193	120	727	1053	0	127
	食事づくり	2	3	5	6	1	100	2	3	5	6	1	75
	家事掃除	9	7	12	14	0	67	24	25	37	52	4	84
	買い物手伝い	1	1	1	1	0	10	5	4	7	11	1	46
	植木・草とり	13	8	20	88	2	95	44	28	70	376	59	200
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	5	6	12	21	0	81	15	21	44	81	3	117
	便利屋	2	2	2	3	2	43	17	15	21	46	36	105
	送迎フリカエ	8	10	25	33	32	97	27	28	89	111	110	90
小計	98	74	289	493	37	109	327	244	1,000	1,736	214	127	
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	2	2	2	200	3	2	5	6	6	600
	踊り・フラダンス	8	5	8	16	16	64	29	16	29	58	58	87
小計	9	6	10	18	76	69	32	18	34	64	122	94	
生活アドバイザー						0	0	0	0			0	
合計		107	80	299	511	113	107	359	262	1,034	1,800	336	126
ナルク活動	事務所当番	1	27	50	100	0	96	3	80	152	304	0	100
	コーディネーター	10	7	10	19	0	317	19	16	19	34	0	189
	事務所作業	2	13	12	97	0	115	6	44	38	285	0	118
	小計	13	47	72	216		11		140		623		110
総合計		120	127	371	727	113	108	359	402	1,034	2,423	336	121

		2019/6					2019/4-6				
項目		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					0		44		183	416
	子育て		6	6	21	100		16		58	97
	環境		25	2	30	158		45		55	90
	その他		29	1	59	236		63		98	109
ナルク活動		167	100	1411	166		368		2785	145	
総合計		0	227	109	1,521	165		536		3,179	146

第19回定時総会写真



茨城エリア会議開催

7月9日(火)に、ひたち2名、かしま3名、水戸三役8名に本部の神野会長をお迎えして、水戸の事務所で開かれました。

午前中に各拠点の現状報告があり、午後には神野会長から本部の現状と、ナルクの今後を見据えた各課題の検討についての話がありました。また、全国の他拠点の活動も話して頂き、参考になりました。

ナルク全体で平均年齢が少しずつ上がってきているので、それにふさわしい活動ができるように、時間預託などについてもさまざまな検討を進めているそうです。

本部への質問や、各拠点の今後の方向性などについて、活発な意見交換があり、次回は11月にひたちでの開催を決めて終了しました。

リウマチ友の会総会支援

Dブロック 澤幡 祝行

5月25日(土)に東海村の社会福祉センター“絆”で、リウマチ友の会茨城支部総会が開催され、ナルク水戸から2名が参加して主催者の支援を行いました。

参加者は約100名で、総会前半は事業報告、後半は長年苦しんだリウマチから回復できた人の体験発表、及び専門医による最近のリウマチ治療状況報告があり、質疑応答も活発でした。特に専門医の説明では「笑い」が治療の促進に影響するらしく、現在データを蓄積中との事でした。

[健全な精神は薬に勝る]

エバークリーン夏祭り支援

Bブロック 柴山 三千代

7月6日(土)13時集合、ナルクより10名支援。今年も歌謡曲、太鼓、よさこいソーラン、フラダンスなど茨城町女性会、東海のフラダンス教室のグループなどが祭りを盛り上げていた。入所者はほとんどの方が認知症、障害者の方とその家族で、飲み物や軽食など食べながら観覧。ナルクの担当は施設内の巡視、

1階、2階の売店(食べ物販売と配布)綿菓子販売など。午後3時過ぎに終了。ナルク支援のみなさん、お疲れさまでした



身体障害者福祉協議会主催 ゆうあいカラオケ発表会支援

Dブロック 小野瀬 進

7月7日(日)茨城県身体障害者福祉協議会・青年部会主催のカラオケ大会が行われ、ナルクから10名で大会の支援をした。

8時30分に会場の茨城県総合福祉会館で、それぞれの担当部署で会場作り、案内、受付、出演者の呼び出し、ステージへの誘導など支援した。

会場では80名のカラオケ出演者が歌い、ステージと観客席が一体となり元気に歌ったり応援したりしていた。午前の部と午後の部終了時にアトラクションの特別ゲスト、二人の女性プロ歌手が歌い大いに盛り上がった。

私は支援の必要な方々のお手伝いができ身体的には少し疲れたが、心には大きな充実感を抱きながら会場を後にした。皆さんお疲れさまでした。



Bブロッククリーンウォーク

7/9(火)7:00~1時間

参加者 10名

次回 9月10日(火)7:00~



Eブロッククリーン作戦・交流会

雨天のため1週間延期して7月11日(木)、早朝7時から旭公民館花壇のクリーン作戦を実施。引き続き同所にてブロック交流会を行いました。

公民館の花壇は、先月丁寧除草しましたが、梅雨時で草の成長は予想以上に早く、30cmくらい迄伸び会員5名で何とか花壇らしく仕上げました。肌寒い日に汗を流した後、同所にて引き続きブロック交流会を実施。公民館から温かいお茶のサービスをうけ、会員の意見交換や拠点の行事予定など話し合っ、10時に終了、解散しました。 関 俊夫



都々逸
 命清める 森林浴に
 心弾んだ 滝の音
 若い気分で楽しく生きる
 歩き続ける 趣味の道
 顔は二の次 心に惚れて
 夫婦あれから 五十年
 背負うおふくろ 前より重く
 なって介護の 甲斐がある
 旅の土産に自分のものを
 一つ加えた 道の駅