

告知板

★ナルクみとサロン

日時：9月21日(土) 10:00~
 場所：ナルク事務所
 内容：ハンドマッサージ
 体操、合唱(秋のうた)
 皆で楽しくやりましょう。

★認知症サポーター養成講座

9月29日(日)定例会の前に認知症サポーター養成講座がありますので是非ご参加下さい。
 内容：2時間の研修により、認知症サポーターとしての資格が得られます。
 (オレンジリングが支給されます)
 講師：東部高齢者支援センター
 須賀川優美講師他
 認知症双六体験もあります。

★赤い羽根共同募金

今年も例年通り、水戸市社協の要請により、赤い羽根共同募金を行います。
 期日：10月1日(火)午後3時~5時(予定)
 場所：水戸駅前広場
 参加希望の方は事務所へご連絡下さい。

★編集委員募集

来年度予定しているナルク水戸 20周年記念誌作成に当たり、編集にご協力頂ける方を募集します。ご協力いただける方は9月末までに事務所へご連絡ください。

★遊奉投稿記事募集

毎月発行している「遊奉」編集委員は掲載記事について大変な努力をしています。会員皆さんの活動や利用した体験談や日ごろの感想、短歌、俳句、詩など、又は絵画、絵手紙等創作作品を遊奉に掲載して会員の皆さんに紹介してはいかがでしょうか。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 茂木 栄子 (城東・A)
 - 野村 和子 (東野町・A)
 - 佐々木 伸子 (城東・A)
 - 竹内 昌司 (大工町・C)
 - 河田 哲夫 (鉾田市・E)
 - 深作 孝子 (鉾田市・E)
 - 益子 紀男・しまる (鉾田市・E)
- どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 7月末 現在 708名
 (世帯数 486)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
8	30	金	切 寄付金	事務所	午前中
9	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	告知板参照	10:00~
	29	日	認知症サポーター養成講座/定例会	告知板参照	13:00~
30	月	切 寄付金	事務所	午前中	
10	1	火	赤い羽根共同募金	水戸駅前	15:00~
	7	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	10	木	歩こう会(1泊2日)	3P参照	10:00~
	18	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	19	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	27	日	リズム健康体操/定例会	ミオス	13:30~
31	木	切 寄付金	事務所	午前中	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
9	13	金	歌・踊り	長生園	13:30~
	24	火	歌・踊り	アズハイム水戸	13:30~
	25	水	歌・踊り	城南病院	13:30~

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
9	2	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~
	17	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~
	24	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	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
C	9	20	金	クリーン作戦	あじさい周辺	9:00~
				交流会	あじさい	11:00~
D	10	5	土	クリーンウォーク	茨城県民の森	11:00~
				交流会	茨城県民の森	11:30~
E	9	5	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	9	9	水戸レイクス	7:40 集合
フラダンス	9	9, 30	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	9	4, 18	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	9	4, 18	石川市民センター	13:30~
大正琴	9	14, 28	事務所	9:30~
手話クラブ	9	12, 26	事務所	13:30~
健康麻雀	9	10, 24	葉山荘	13:30~
でんでん虫	9	28	あかね荘	10:30~
カラオケ	9	5, 19	まねきねこバース	13:30~
グランドゴルフ	9	9	御老公の湯	9:30~

次回の定例会 9月29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224号 2019年8月25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

運営委員研修会開催

Dブロック 宮田 経詔

7月14日(日)水戸市「みまつホテル」の会議室で、水戸拠点の役員・運営委員24名と、本部及び横浜拠点からの講師をお迎えして開催しました。

大阪本部から当日の朝に駆けつけて来られた西村事務局長からはコーディネーターのあり方についてご指導を受け、「提供者は誇りを失わないよう、毅然とした態度で向かう」ということを強調され、今後の活動に心がけて行きたいと思いました。

また今回新たな試みとして、ナルク横浜拠点の吉川代表に直々ご足労頂き、組織や活動の実態についてご紹介を頂きました。拠点活動として同じ悩みもありますが、実務内容で異なる点も多く、大変勉強になりました。特に記憶に残ったのは、同好会活動が活発で景勝地散策、勉強会や旅行等を毎月実施出来ているのは羨ましいと思いました。

右の表に当日の講習項目と要旨を示します。

項目	担当	内容
19年度方針	和田代表	・第19回定時総会補足 ・水戸市の生活支援事業の対応件数増加傾向にあり、期待に応えられる提供会員(原則研修受講者)増員が必要
コーディネートについて	本部 西村事務局長	・最初の対面で、営利目的でない旨良く説明し、交通費のガソリン代実費が安いタクシー扱いになることは避けよ!
他拠点から学ぶ	横浜拠点 吉川代表	・ナルク横浜 会員数500名、運営業務を部会制分担、時間預託の8割は施設、同好会活動が27%、各ブロックが地域を担当している。
ブロック討議 方針作成 発表質疑	各 ブロック	各ブロック役員、運営委員で討議、前年度の反省と今年度の方針を決定し、発表。

※各ブロック新年度方針は2~3ページに掲載



研修風景 1



グループ討議



ナルク本部
西村事務局長

横浜拠点
吉川代表

研修風景 2

和田代表

五十嵐
事務局長

渡部
事務局長

2019年度 ブロック別活動方針

※7/14 運営委員研修会で討議された各ブロック方針を掲載しています。

【Aブロック方針】

- 活動会員の増加
 - 休眠会員を掘り起こし、地区(城東・上大野等)分けをして声掛けをする。
 - 新入活動会員増加
 - 新パンフレット活用 市民センター、社協、保健センター、好意的な商店等
- 活動種目のグループ化
 - 交流会時にアンケートをとりまとめる。

【Cブロック方針】

- 活動会員の入会増員 友達、親戚やサークルなどで知り合った方へアプローチ
- 無活動無利用会員への働きかけ(今年もお楽しみ会を開催)
- 交流会の充実を図る。話し合いだけでなく、体操、趣味を活かして楽しむ。(以前の活動会員の高齢化)

【Bブロック方針】

- 会報配布時に、会員から意見、感想、希望のアンケートを集めて分析する。
- 声掛けにより、交流会、クリーンウォークへの参加促進する。
- ナルク歴が長い方にお話を聞く。一定年齢以上の方々からお話を聞いて、活動の参考にする。

【Dブロック方針】

- 引き続き会員募集を実施 ひたちなか市、東海村、那珂市
- 活動会員と利用会員の交流(何もしていない会員含む)
- 清掃エリア地図作成、遊奉掲載、地図配布
- ブロック内役員交流会を定期的実施

【時間預託総累計時間 125,711時間】

7月実績	2019/7						2019/4-7					
	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
送迎	78	44	320	464		142	271	164	1,047	1517	0	131
食事作り	1	2	7	12		0	3	5	12	18	1	225
家事掃除	5	4	12	16		32	29	29	49	68	4	61
買い物手伝い	5	4	8	10		59	10	8	15	21	1	51
植木・草とり	22	11	35	146	31	110	66	39	105	522	90	163
子育て	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0
介助・見守り	3	6	15	29		132	18	27	59	110	3	121
便利屋	6	5	8	12		23	23	20	29	58	36	60
送迎フリカエ	11	11	32	38	38	100	38	39	121	149	148	92
小計	131	87	437	727	69	122	458	331	1,437	2,463	283	126
ミニ教室												
三味線						0						0
パソコン	2	2	2	4	4	0	5	4	7	10	10	1000
踊り、フラダンス	10	6	10	20	20	48	39	22	39	78	78	72
小計	12	8	12	24	24	57	44	26	46	88	146	80
生活アドバイザー						0						0
合計	143	95	449	751	93	118	502	357	1,483	2,551	429	123
ナルク活動												
事務所当番	1	29		110		108	4	109	152	414	0	102
コーディネーター	12	13		21		263	31	29	19	55	0	212
事務所作業	2	16		105		109	8	60	38	390	0	115
小計	15	58	0	236		115	43	198	209	859		112
総合計	158	153	449	987	93	117	545	555	1,692	3,410	429	120

項目	2019/7					2019/4-7				
	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
福祉		31	0	126		525		75	309	454
子育て		4		18		100		20	76	97
環境		29		34		117		74	89	99
その他		15		18		150		78	116	114
ナルク活動		122		708		49		490	3493	103
総合計	0	201	0	904	59	737	0	4,083		110

開江老人ホーム納涼祭に参加

Bブロック 学之 靖子
8月1日(木)午後4時~8時 ナルクから10名が支援。役割、分担の説明後仕事開始。受付、駐車場、模擬店(焼きそば、フライドポテト、飲物、綿アメ、玩具、ヨーヨー等)などの売り場も大盛況でした。

又笛や太鼓、お囃子に合わせての盆踊りは大人も子供も輪になって踊っていました。この納涼祭はホームの入居者だけでなく、地域の子供達や家族連れが大勢集まり、楽しいひと時を過ごす交流の場でもあると思いましたが、役目を終えてほっとして会場を後にしました。



【Eブロック方針】

- 会員増やす努力
- 銚田市社協包括支援センターとの連携強化
- 水戸市での生活支援サービス事業に参加
- クリーン作戦、市社協の事業に継続参加

Aブロッククリーン作戦

Aブロック 田町 敏夫
7月27日(土)朝7時~8時、桜川クリーン作戦を行ないました。台風6号の接近で開始後、すぐに雨が降り出し、ほとんどできませんでした。それでも、参加者6名の皆さんガンバって、ずぶ濡れになりながら、燃えないゴミ2袋、燃えるゴミ1袋を集めました。次回は、9月28日(土)に行います。



Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 早川 富美子
7月18日(木)「あじさい」周辺のごみ拾いは小雨の中、みなさん予定より早く集まり、きれいに清掃しました(24名参加)。

その後10時から「あじさい」で交流会。自己紹介と近況報告。活動報告(本部25周年行事、拠点総会、歩こう会)などの話がありました。最近利用会員が増加傾向にあり、活動会員をいかに増やすかが課題です。食事後、馬場さんの美しい音色の篠笛、斎藤さん指導のシルバー体操で、快適な気分で解散しました。次回は9月に実施します。



定例会前の歴史講座

五十嵐 秀子
7月28日(日)の定例会前、みとの魅力発信課、沼田課長からお話をいただきました。仕事上、勉強会と思いきや、「彰往考来」往時を明らかにして未来を考える。歴史ではなく「水戸の歴史ロマン」と捉えると面白い。その言葉通り、知っている人物や身近な地名に興味をそそられ、佐竹一族から水戸城への大河ドラマを見ているようで、あっという間の1時間半でした。みとの魅力発信課の情熱を感じられた歴史講座でした。次回の講座の仮約束をし終了しました。



歩こう会・秋の交流会

今回は、常陸大宮市の山方宿駅から西方2キロの所にある、貸別荘タイプの宿泊施設を利用した、一泊二日の交流会です。

日時：10月10日(木)~11日(金)
宿泊：パークアルカディア ケビン村
常陸大宮市山方 5858-13 ☎0295-57-6630
参加費：¥6,000 但し次の費用は含まず
(パターゴルフ代、昼食代、金砂の湯・入湯料金、酒類代金)

日程：10月10日(木) 10時集合
・ナルク事務所から自家用車分車で移動
・11時30分 道の駅かわプラザで昼食
10月11日(金)
・舟納豆見学→金砂の湯で昼食→事務所 15時予定

※申込み切:9月30日(月)
詳細は幹事の堀口高、山野内勝、江森 又は事務所掲示のパンフレットをご覧ください。



都々逸 助川 浩史
若く過ごした 昭和も遠く
令和何年 生きられる
顔を合わせりや お著いですね
夏の挨拶 増す暑さ
染めた黒髪 湯より浴衣
色気ほんのり 喜寿の母
冷やし中華がメニューのつて
暑い季節が やって来る
盆の手料理は 兄弟達と
水入らず