

### 告知板

#### ★歩こう会・秋の交流会

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  
 参加費：¥6,000  
 日程：10月10日9時45分事務所集合  
 ・ナルク事務所出発し自家用車分乗  
 ・11:50 道の駅かわプラザで買い物  
 ・12:40 ケビン村 ～15:30  
 バーベキュー交流会  
 ・16:00 日帰りの方 帰路へ  
 10月11日  
 ・舟納豆見学→金砂の湯で昼食→事務所  
 15:00 予定  
 ※申込〆切：9月30日(月)

#### ★ナルクみとサロン

日時：10月19日(土) ,11月16日(土)  
 10:00～  
 場所：ナルク事務所  
 内容：10月は懐かしいお手玉を作って遊びましょ。  
 11月は筆ペンをつかって年賀状作りに挑戦してみませんか？  
 ※材料、筆ペン、用紙はご用意いたします。

#### ★リズム健康体操

10/27(日)定例会前に、「瀬戸の花嫁」の音楽に合わせて、体全体でリズムカルに体操をします。

#### ★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：11月22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。

#### ★引揚げ時の体験談

11月24日(日)定例会の前にEブロック梅原邦子会員より「引揚げ時の体験談」をお話しして頂きますので是非ご参加下さい。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 武藤 博志・由紀子 (元吉田町・A)
  - 石川 康子 (東台・A)
  - 小島 義一・うめ (加倉井町・B)
  - 海老澤 秀夫 (常磐町・C)
  - 砂押 英夫・眞美子 (常磐町・C)
  - 菅 峰子 (那珂市・D)
  - 木植 八重子 (鉾田市・E)
- どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 8月末 現在 717名  
 (世帯数 491)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
9	30	月	〆切 寄付金	事務所	午前中
10	1	火	赤い羽根共同募金	水戸駅	16:00～
	7	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	10	木	歩こう会	告知板参照	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	告知板参照	10:00～
	27	日	リズム健康体操/定例会	ミオス	13:30～
	31	木	〆切 寄付金	事務所	午前中
11	1	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	2	土	愛パーク祭り	愛パーク	8:30～
	15	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	22	金	会員募集説明会	ミオス	13:30～
	24	日	引き揚げ時の体験談/定例会	ミオス	13:30～
12	8	日	忘年会	いきいき	11:00～

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
10	22	火	歌・踊り	ユーアイの家	13:30～
	29	火	歌・踊り	アクティブハートさかど	13:30～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
10	1	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	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	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	11	30	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
				交流会	寿司とし	11:00～
B	10	9	水	交流会	わさびの花	11:30～
C	12	20	金	クリーン作戦	あじさい周辺	9:00～
				交流会(予定)	あじさい	11:00～
D	10	5	土	グリーンワーク	茨城県泉民の森	11:00～
				交流会	茨城県泉民の森	11:30～
E	10	3	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00～
				交流会	いきいき	11:30～

### 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	10	21	水戸レイクス	7:30 集合
フラダンス	10	7, 21	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	10	2, 16	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	10	2, 15	石川市民センター	13:30～
大正琴	10	12, 26	事務所	9:30～
手話クラブ	10	10, 24	事務所	13:30～
健康麻雀	10	8	葉山荘	13:30～
でんでん虫	10	26	あかね荘	10:30～
カラオケ	10	3, 17	まねきねこパラス	13:30～
グランドゴルフ	10	14	御老公の湯	9:30～

次回の定例会  
 10月27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.ooco.jp/

第225号 2019年9月29日発行

ナルク水戸のボランティア活動によって生きがいを活動によって幸せを感じようとして幸せの輪を広げよう

## さわやか福祉財団主催 生きがい・助け合いサミットin大阪

に水戸拠点から参加



さわやか福祉財団 堀田 力 会長

会場の 大阪国際会議場

和田 修身  
 9月9日(月)～10日(火)、台風15号が千葉、茨城を通過した日、大阪府立国際会議場で堀田力会長のさわやか福祉財団主催で「生きがい・助け合いサミットin大阪」が2日間にわたって開催されました。「共生社会をつくる地域包括ケア～生活を支えあう仕組みと実践」というテーマの一大イベントでした。当初2日間の参加者を2000人と予定していたのですが、実際には3300人になり、分科会会場によっては、かなり入場制限になったようでした。

この分科会の進行役の一部の方を紹介すると、前厚生労働事務次官の蒲原基道さん、お茶の水女子大名誉教授の袖井孝子さん、高齢社会をよくする女性の会理事長の樋口恵子さん、元厚生労働省事務次官で現在津田塾大客員教授の村木厚子さん、福祉ジャーナリストの村田幸子さん、それにナルクの神野会長、西村事務局長、もちろんさわやか福祉財団の堀田会長、このほかたくさんの方々が行役、アドバイザーをつとめ、それぞれのテーマを54分科会でディスカッションし、提言をまとめて最後の全体会議で発表するという形で進行しました。

神野会長が行役で「企業OBに助け合いによる生活支援活動への参加をうながすにはどうすればよいか」のテーマの分科会会場は満席で、このテーマに対する参加者の関心度が高いと思いました。

進行役の西村事務局長が「時間預託をどう広めるか～ナルクの実践から～」というテーマで、最初に「時間預託の誕生とそれを主たる活動にした理由」を、高畑敬一名誉会長がナルクを創設した経緯、全

国へ広がったプロセス等を発表のあと、水戸拠点和田、大阪枚方拠点近藤副代表、徳島拠点浅野代表が登壇し、それぞれ顕著な時間預託活動内容を紹介しました。

水戸拠点の活動内容は、特異な活動として、「車いす高校生の支援活動」について、校内内階段昇降の支援を30名の会員がチームを組んで、月曜日から金曜日まで3年間、階段昇降機というむずかしい機械操作を継続して実施し、この高校生が卒業して大学へ入学することが決まって、支援した会員みんなで激励食事を開いて送り出したことを発表。またナルクの特徴的な支援活動の一つの遠距離支援で、水戸から神戸へお墓の清掃と代理墓参り依頼、栃木から水戸へ空き地の除草依頼で、きれいに除草をした状況などをパワーポイントで紹介しました。

大阪・枚方拠点の近藤副代表は「会員相互扶助活動」として、①家事・介助支援活動、②ナルクの在宅支援活動は小さな力の集まり、③生活支援と自立の手助けについて、実践実例含めて説明をされました。

徳島拠点の浅野代表は、「移送と点数利用の実態」をナルク徳島を設立されて、ご自分の移送活動の体験談を含めての説明でした。

最後の「全体会議」では、各分科会で取りまとめた提言の発表を、参加者全員大ホールに集まって行いました。堀田会長が司会進行役、「分科会1」から順番に一人ひとりの紹介と提言についての評価を話されて、「良い提言を有難うございました」と終了しました。堀田会長があの年齢で長時間にわたる会議を進められたバイタリティに大変敬服し、感動しました。

このあと、来年2020年9月には「名古屋」、2021年には「横浜」で同様のサミット開催を予定しているという案内がありました。

### 語り部の想いをつなぐ集い

Bブロック 井上 弘子

8/17(土)「語り部の想いをつなぐ集い」が水戸市文化交流プラザで開かれ、参加しました。毎年終戦記念日の前後に行われる行事の一つで、今年も9人の語り部さんが戦争体験を語りました。

広島の前爆で手や顔にヤケドをした方、4人家族を一度に失った方、中国から死を覚悟して帰国した方等。ナルク会員の三橋昭子さんもその一人でした。

水戸の大空襲の時、金町に住み、女学校を卒業して教職に就いたばかりで、母親と二人暮らしの中、自分が守らなければと、母親の手を握りしめて、火の海の中を避難したそうです。今平和の幸せと反戦に対して語る姿は、年齢を感じさせない強さに感銘しました。そしてどの方も同じ思いの中に、戦争は人が引き起こし、防ぐことも出来たのだから、命の大切さを学んでほしいと、特に中高生に語り、結んでいました。

【時間預託総累計時間 126,477時間】

### 新入会員研修会に参加しました

Dブロック 沖中 孝充

8/25(日) 定例会後に実施した新入会員研修会に参加しました。

ナルクの活動状況について説明いただき、その後質疑応答。まずは事務所当番を体験して、具体的なボランティア活動の内容を把握したいと思います。また、身近なブロックでのクリーン作戦に参加して、会員相互の交流を深めることにも努めていきたいと思っています。

諸先輩のご指導ご協力をお願いします。



【古川諒君のその後】(1頁の車いす高校生をナルクが支援) 大学を昨年3月に卒業、現在はさいたま市に住んで、都内の会社へ車で通勤している。今も車椅子バスケットに励んでおり、埼玉ライオンズに所属して、来年のパラリンピック強化選手を目指していましたが、残念ながら選ばれなかったそうです。

※ふるさとの食べものシリーズは紙面の都合で休載です。

### 8月のナルクみとサロン

五十嵐 秀子

8/17(土)「高齢者福祉住居のガイダンス」を東部高齢者支援センターの峯島さん、須賀川さんに説明していただきました。

有料老人ホームでは、介護付き、住宅型、健康型、サービス付き高齢者住宅、老健、特養、ケアハウス、グループホーム、介護療養型施設など多種多様です。「入居するときは子供達が決めるのよね！」まさに結論そこにありでした。しかし将来利用時は周りの人の意見、施設訪問等で判断することが大切です。特に入居費用は決められた金額以外に雑費も加算されます。日ごろから自分の考えを子供たちと話し合っておく事も安心の要素です。そして判断の助けとして、地域支援センターに遠慮せずに相談することも大切です。次回は老健の施設訪問を計画しております。



### Aブロック交流会

Aブロック 梅原 なを

8/31(土)、京成ホテルで交流会をしました。近くの会員と情報交換をしたり、楽しくお話をしたり、和気あいあいで過ごしました。

今回の交流会では、先に活動アンケート調査をしたものを集計して、結果を今後の活動に生かしていきたいということをお話しました。



### Dブロッククリーン作戦

Dブロック 宮田 民子

8月17日(土)朝7時~8時、JR 東海駅西口から国道6号につながる道路のクリーン作戦を11名の参加で行いました。残暑が厳しい上に、台風が日本を横断中でしたので天気が心配でしたが、運よく当日は晴れました。また早朝の作業開始でしたので、暑くもなく爽やかな時間帯にゴミ拾いを終了で



き、次の機会にと散会しました。次回は10月5日(土)に県民の森で交流会も兼ねて行います。

### 8月の施設訪問「とうはら」

関 俊夫

8月27日(火)10:30から1時間「老人ホームとうはら」(酒門町)に初めての施設訪問を行いました。今回は午前に行き、成功裏に終了しました。

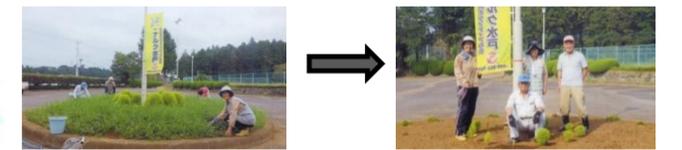
新舞踊、フラダンス、歌謡等の9名編成。全員が着物やステージ姿で出演し、施設利用者の顔色が輝いている様子でした。最後にはアンコールの声も出て盛り上がりました。出演者の皆さん!お疲れさまでした。



### Eブロッククリーン作戦

Eブロック 皆藤 ひろみ

8月1日(木)、梅雨があけてから最初のクリーン作戦。朝早い時間ながら少し動き始めただけでみんな汗がたたっていました。先月よりは草の伸びが少なく、小一時間くらい作業ですっきりきれいになり終了。作業中はスポーツドリンク等を飲んで熱中症予防を心がけていました。終わった所で公民館から冷たい水の差し入れ。終わったという気持ちと水分の補給でほっと一息、生きかえたような気分になりました。その後交流会でこれからの予定や雑談を通じ意見交換をして散会しました。



### Bブロッククリーンウォーク

Bブロック 稲葉 佳津子

9/10(火)、さわやかな朝と言っても、台風の置き土産、熱風が残っていて、皆さん汗だくで1時間を過ごしました。河原にはゴミがたくさん流れてきていたので、数人はがんばって河原のゴミを集めていました。

そのほか花壇の周辺や道路部分のゴミ拾いをウォーキングしながら1時間の活動でした。



都々逸 助川 浩史  
雨が上がった 列れの小道  
月がゆがんだ 水たまり  
便りないのは 達者を証  
たまに逢いたい 時もある  
昔お月見 一升びんへ  
差したススキが 懐かしい  
今宵名月 輝く夜空  
広い宇宙に ある不思議  
ムード満点 月夜の晩は  
恋が芽生える 胸騒ぎ

8月実績	2019/8						2019/4-8					
	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	42	306	429		159	349	206	1,353	1946	0	137
食事作り	1	2	7	14		0	4	7	19	32	1	400
家事掃除	4	4	6	7		33	33	33	55	75	4	56
買物手伝い	3	2	4	6		18	13	10	19	27	1	36
植木・草とり	20	8	29	108	22	92	86	47	134	630	112	144
子育て						0	0	0	0	0	0	0
介助・見守り	2	5	11	23		128	20	32	70	133	3	122
便利屋	6	7	8	13	6	36	29	27	37	71	42	54
送迎フリカエ	9	7	28	37	37	79	47	46	149	186	185	89
小計	123	77	399	637	65	114	581	408	1,836	3,100	348	123
ミニ教室												
三味線	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0
パソコン	0	0	0	0		0	5	4	7	10	10	1000
踊り、フラダンス	7	4	7	14	12	78	46	26	46	92	90	72
小計	7	4	7	14	12	78	51	30	53	102	100	80
生活アドバイザー						0	0	0	0	0	0	0
合計	130	81	406	651	77	113	632	438	1,889	3,202	448	121
ナルク活動												
事務所当番	1	26	47	94		104	135	199	508			102
コーディネート	8	10	8	14		93	39	27	69			168
事務所作業	2	15	13	84		114	75		474			115
小計	11	51	68	192	0	107	249	226	1,051			111
総合計	141	132	474	843	77	112	687	2,115	4,253	448		118

項目	2019/8				2019/4-8					
	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		56		249	623		131	0	558	517
子育て		5		18	100		25	0	94	98
環境		30		35	130		104	0	124	106
その他		17		19	76		95	0	135	106
ナルク活動		106		367	74		596	0	3,860	100
総合計	0	214	0	688	113		951	0	4,771	110