

告知版

★忘年会のお知らせ

令和元年度の忘年会を実施します。
 期日：12月8日(日)
 場所：いこいの村沼沼 (☎0291-37-1171)
 集合：バス利用 あじさい前 9:40 発
 水戸駅南側テラスガーデン前
 10:00発 厳守
 ・現地直行者は 10:30 迄に集合

会費：3,500 円
 ※申込×切：12月2日(月)迄に事務所まで
 バスを利用される方、及び宿泊を希望される方は前
 もって申し出て下さい。

★生活支援サポーター養成研修

日時：11月27日(水)10時～15時
 場所：ミオス大研修室
 申込×切：11月20日(水)事務所まで

★ナルクみとサロン

日時：11月16日(土)10:00～
 場所：ナルク事務所
 内容：11月は筆ペンをつかって年賀状作りに挑戦
 ※材料、筆ペン、用紙はご用意いたします。

★Cブロックお楽しみ会

日時：11月21日(木) 13:00～16:30
 場所：みと文化交流プラザ(びよんど)3階302
 内容：色々な特技の発表と展示物を楽しみましょう。
 利用会員との交流の場でもあります。
 会費：無料
 ※芸の発表、作品展示の申込×切は 11月14日迄
 に菊池 029-231-2797 まで連絡下さい。

★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」をお話して頂きますの

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 大山 許子 (栗崎町・A)
- 小塚 富久・美津子 (見川・B)
- 中原 敏子 (見和・B)
- 仲根 はつひ (堀町・C)
- 平岩 健・紀代子 (青柳町・C)
- 古内 寿子 (備前町・C)
- 大津 茂 (ひたちなか市・D)
- 石田 禮子 (鉾田市・E)

どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 9月末 現在 719名
 (世帯数 493)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
10	31	木	×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	中止	
	5	火	茨城エリア会議	ひたち	11:00～
	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	告知板参照	10:00～
	22	金	会員募集説明会	告知板参照	13:30～
	24	日	引き揚げ時の体験談/定例会	告知板参照	13:30～
12	27	水	生活支援サポーター養成研修	告知板参照	10:00～
	29	金	×切 寄付金	事務所	午前中
	2	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	8	日	忘年会	告知板参照	11:00～
	11	水	会員募集説明会(那珂市)	ひだまり	10:00～
	13	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～
12	22	日	骨の健康フェック/定例会	ミオス	13:30～
	27	金	×切 寄付金	事務所	午前中

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
11	19	火	歌・踊り	もくせい	13:30～
	26	火	歌・踊り	ケアレジデンス水戸	13:30～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
11	11	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～
	19	火	読み聞かせボランティア	ミオス(小)	9:00～
		火	読み聞かせボランティア	ミオス(小)	13:00～
	26	火	読み聞かせボランティア	ミオス(小)	9:00～
		火	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～
			土	交流会	寿司とし	11:00～
B	11	12	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00～
C	11	21	木	おたのしみ会	告知板参照	13:00～
D	12	14	土	クリーン作戦	ひたちなか市	11:00～
			土	交流会	米寿	11:30～
E	11	7	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	11	18	水戸レイクス	7:30集合
フラダンス	11	11,25	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	11	6,20	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	11	13,20	石川市民センター	13:30～
大正琴	11	9,23	事務所	9:30～
手話クラブ	11	14,28	事務所	13:30～
健康麻雀	11	12,26	葉山荘	13:30～
でんでん虫	11	16	あかね荘	10:30～
カラオケ	11	7,21	まねきねこバス	13:30～
ゲラウドゴルフ	11	11	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 11月24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226号 2019年10月27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。

認知症サポーター養成講座

Cブロック 大森 芳枝

9月29日(日)定例会前の2時間、認知症サポーター養成講座に参加しました。人生100年時代が来るとは想像もしていませんでした。しかし受講する私達自身が高齢者であり、複雑な思いです。誰にでも起こりえます。知って予防していきたいです。認知症と診断される人、今後令和6年には700万人、5人に1人がかかるといわれます。認知症の人が記憶障害や障害から起こる不安に陥り、その結果周りの人との関係や家族の人達が大変です。これからは高齢者が多くなり深刻な問題です。国や地域が支える取り組みとして、私達が認知症の基礎知識を学び、正しく理解し家族に対して温かい目で見守る応援者となり、できる範囲の活動を行うことが大切ということを学びました。

次に「認知症456」(すごろく)をテーブルごとに行いました。三つの言葉を覚えておくことから始め、じゃんけん、体操など簡単なようで難しく、頭の体操になりました。最後に認知症サポーターとして活動するときに着用するオレンジリングをいただき、みんなで支えあえる地域にすることを願い、終了しました。



歩こう会・ケビン村の集い

Aブロック 楠本 昇

超大型の台風が近づいているのに、10月10日(木)の歩こう会実施日は、抜けるような秋の青空が広がっていました。

常陸大宮の道の駅「かわプラザ」に集合。予定よりかなり早く集まったので、幹事さんの賢明な判断で、チェックイン時間の前にケビン村に入りました。特別に部屋を開けていただき、荷物を降ろして、早速バーベキューの準備です。25名が2班に分かれて沢山の食材を順序よく、焼きます。買い出しのご苦労のおかげで手際よく仕上がり、飲み物も豊富で、皆さん食が進みます。「お腹いっぱい焼きたそばが入らないよう！」と言いながらも、しっかり焼きたそばまで堪能。

この後、日帰り組は帰途につき、宿泊組12名はキャビンで飲みながらおしゃべり。軽い夕食を頂いた後は、男女それぞれキャビンで先輩方のお話を楽しみ、かなり夜が更けてから就寝。

夜中、雨の音を聞きましたが、朝は少し晴れ間が見えるほどに回復し、女性陣のおかげで美味しい朝食をいただき、ゆっくりとした時間に出発。舟納豆のお店で試食と買い物、かなり高価な製品を皆さん大量購入。その後工場見学。手作りの部分が多く、高いのももっともです。いやなにおいがなく、大豆の香りがして、味も濃厚、贈り物にはお勧めですが、日常使うには贅沢ですね。工場見学後、初日に行ったかわプラザで買い物をしたいとのリクエストが多く、予定を変更して再び向かいました。

ここは最新鋭の道の駅で、なにもかもがピカピカ。売店も充実、レストランも複数あり、どれもおいしそうです。久慈川に沿って公園もあり、立地も最高ですが、二日後にこの川が氾濫するとは、思いもよませんでした。最後に旧金砂郷町の名店「金砂庵」でお蕎麦を頂きました。残念ながら、新蕎麦ではありませんでしたが、天下のブランド常陸秋蕎麦、やはり美味。ここで金砂のお風呂に入る人とそのまま帰宅する人に分かれ、解散しました。幹事さん達の活躍のおかげで楽しいレクリエーションとなりました。



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

⑤[ほこた]のうまいもん

Eブロック 皆藤 ひろみ
ランキング報道によると茨城の魅力度は、全国ワーストワンなのだそうです。銚田についても、県内では同じようなものか?と思います。Eブロックの銚田は、水戸を離れて南に6里。近くに涸沼があり、専業農家が多い所です。ところが産物に関しては、国内や県内でもNo.1が実に多いことに驚かされます。国内的には「メロン」「さつま芋」「水菜」「牛蒡」等が国内産出1位の金メダル。県内比較でも、「人参」「いちご」「ミニトマト」「ほうれん草」「みつば」「長芋」「パセリ」等がなんと県内1位です。他にも大根、豚の生産でも国内で銀メダルです。驚きでしょう!このように銚田は、日本で一番野菜を作っている町です。なじみのある産物ばかりで、皆さんが普段ご利用されている時に、この品質の良い「ほこた」の産物を思い出していただければ大変うれしいです。

(資料: J Aほこた、銚田市)



【時間預託総累計時間 127,228時間】

Table with columns for 9月分実績, 2019/9, and 2019/4-9. Rows include categories like 送迎, 食事作り, 家事掃除, etc., with sub-columns for utilization, provision, activity count, and time.

Table with columns for 項目, 2019/9, and 2019/4-9. Rows include categories like 福祉, 子育て, 環境, etc., with sub-columns for utilization, provision, activity count, and time.

赤い羽根共同募金

Cブロック 津久井 みち子
10月1日(火)午後4時~5時 水戸駅での募金活動にナルクから5名で参加しました。私たちは駅の南側の通路で呼びかけをしました。最初のうちは高校生の往来が多かったのですが、4時半を過ぎて日暮れも迫ってくると、仕事帰りの人達が足早に行き交うようになりました。帰途につく忙しい時間帯にもかかわらず、多くの人たちが足を止めて笑顔で協力してください、本当に感謝の気持ちでいっぱいになりました。心温まる思いの1時間でした。



【タイ・ラオスに救援衣類を送る運動に協力】

毎年皆さんにご協力いただいておりますが、今年も10月4日(金)に衣類16袋、毛布2枚を持ち込み、輸送費用の協力としてフリマの売り上げから2千円を寄付しました。ご協力ありがとうございました。事務局より

施設訪問記「長生園」

Eブロック 藤野 悦子
9月13日(金)「長生園」(堀町)の敬老祭に参加しました。総勢23名で4ステージを持ち回りで行い、各チーム共合計12回演技を披露しました。午後2時からみっちり実施しましたので充実感一杯でした。コーラス17名、新舞踊3名、歌謡2名、ハーモニカ1名で各ステージを無駄無く行って、施設利用者の皆さんに喜んで頂きました。アンコールの声も出ましたので、「来て良かった」と思い、やり甲斐を感じました。又、各チームに施設の職員さんを案内人として付けて頂いたので、ステージの移動がスムーズにできました。各ステージの職員の方には手拍子で応援して場を盛り上げて頂き嬉しかったです。機会がありましたら又参加させて頂きたいと思ひます。



Aブロック桜川クリーン作戦

Aブロック 田町 敏夫
9月28日(土)、朝7時~8時まで桜川クリーン作戦を行ないました。今回は、秋のはじめでさわやかな日でした。散歩する方から「ご苦労様」と言われるのが、とてもすがすがしく感じられました。参加者8名、燃えないゴミ3袋、燃えるゴミ1袋を集めました。桜川クリーン作戦の次回は、11月30日(土)に行います。



Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 井澤 三千代
10月5日(土)、14名参加のもと那珂市にある県民の森でクリーン作戦を実施しました。イノシシ出没注意の看板や野菊が揺れる林道でのゴミ拾いの後、木の香りいっぱいの「森のカルチャーセンター」で交流会をしました。各自持参した弁当を食べながらの自己紹介や近況報告に続いて、来年ナルク水戸の20周年記念行事が行われること等の現状と課題も報告されました。新しく入会された会員の皆さんにはナルクの活動をより身近に感じていただけたと思ひます。食事の後はベランダにて集合写真をパチリ。遠くの山並みに向かって全員で大きな声で懐かしい歌を合唱しました。「赤とんぼ」を歌っていると引き寄せられたかのようにとんぼが大つつじの枝先にスーッと止まったのです。感動の一瞬でした。今年最後の猛暑のなか、お疲れ様でした。次回は12月にひたちなか市でクリーン作戦と交流会を行う予定です。



8月ナルクみとサロン

Aブロック 松原 君子
9月21日(土)出席者16名、挨拶の後「ハンドマッサージ」を佐藤俊子さんの指導でスタート。ベビーオイルを両手によく擦り込み、指一本一本もみほぐし、相互にマッサージしあったりで大いに盛り上がりました。日頃お世話になっている手を時々労わってあげることも大切ですね。「瀬戸の花嫁」のリズム体操は、音楽に合わせて体を動かしとても気持ちの良いものです。ほかにお菓子をいただきながらのおしゃべりタイムも楽しいものです。最後に秋の歌を数曲歌い、「荒城の月」は心にしみる歌でした。ぜひ皆様もご参加ください。

Cブロック交流会

Cブロック Y. O
9月20日(金)9時からクリーン作戦。爽やかな季節となり、21名の参加で実施しました。続いて交流会は、老人福祉センター「あじさい」にて実施しました。初めに、自己紹介、近況報告等、今夏の猛暑の話で盛り上がりました。次に用意された資料により話し合いが進行。特に昨年初めて実施したCブロック「お楽しみ会」について話し合いました。その結果今年度も実施します。その後、大森さんのハーモニカ伴奏で、「ふるさと」の歌を手話で歌い、最後に斎藤さん指導で、足腰を鍛える体操をしてリフレッシュし、和やかな昼食となり終了しました。



Eブロック交流会

Eブロック 佐藤 素恵司
10月6日(日)Eブロック交流会に参加し会員との交流を深めました。「お食事いきいき」に16名が集合。11時半からブロック長の今後の予定等の話や、副ブロック長の進行で予定の2時間が経過し、集合写真を撮ってから来年4月5日(日)に元気な姿での再会を期して散会しました。



都々逸
赤い夕陽が水平線に消えて感動 日本海
秋の装い 口紅薄く 今日のお母
嫁は今夜も 寝かせてはつと 仕舞風呂
風もないのに 枯葉がひらり
旅の湯宿も 今が秋
異常気象に 広がる不安 温暖化
地球どうなる