

### 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 はつい (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

ナルク水戸のロゴガン。  
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知りました。

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...
(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 12 columns: 9月分実績, 2019/9 (utilization, provision, activity, time, points, previous year), 2019/4-9 (utilization, provision, activity, time, points, previous year). Rows include '助けあい' (volunteer work) and 'ミニ教室' (mini-classroom).

Table with 12 columns: 項目, 2019/9 (utilization, provision, activity, time, previous year), 2019/4-9 (utilization, provision, activity, time, previous year). Rows include '奉仕活動' (volunteer work) and 'ナルク活動' (Naluku activities).

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。...
事務局より



【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。...

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...
事務局より



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。...



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。...



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。...

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。...



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。...



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
若く見えます 今日のお母
嫁は今夜も 寝かせてはつと
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
地球どうなる 温暖化