

### 告知板

#### ★こみっとフェスティバル

日時：2月15日(土)10:00~16:00  
 場所：イオンモール水戸内原  
 1Fメインコート・2Fイオンホール  
 ナルク水戸も「エンディングノート販売」で参加しますので当日是非お越しください。

#### ★2月のナルクみとサロン

この頃“オレオレ詐欺”の被害が増えています。消費者トラブル“気を付けようオレオレ詐欺”講座を開催致します。  
 日時：2月15日(土)10:00~  
 場所：ナルク水戸事務所

#### ★消費者トラブル

2月22日(土)定例会前の講座です。東部支援センター主催の消費者トラブル“気を付けようオレオレ詐欺”講座を開催しますので是非ご参加ください。

#### ★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：3月13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。

#### ★子育て支援グループ研修・交流会

日時：3月26日(木)13:30~15:30  
 場所：ミオス  
 内容：交流と2020年度の当番決め  
 新しいメンバーを募集中です。興味のある方は、是非ご参加ください。

#### ★3月歩こう会のお知らせ

《早春の七つ洞公園・散策交流会》  
 近年水戸市で整備された本格的な「英国風景式庭園」です。  
 実施日 3月4日(水) 10:00~  
 ※詳細は2月号に掲載します。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

栗木 勉・里子 (元吉田町・A)  
 吉野 博 (双葉台・B)  
 工藤 榮子 (見川・B)  
 村上 清二 (鉾田市・E)  
 どうぞよろしくお願致します。  
 会員数 12月末 現在 721名  
 (世帯数 499)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
1	31	金	切 寄付金	事務所	午前中
2	3	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	14	金	救命講習	ミオス	9:00~
	14	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	15	土	こみっとフェスティバル	告示板参照	10:00~
	15	土	ナルクみとサロン	告示板参照	10:00~
	22	土	消費者トラブル/定例会	告示板参照	13:30~
3	25	火	生活支援塾 養成研修	ミオス	13:30~
	28	金	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~
	13	金	会員募集説明会	告示板参照	13:30~
	19	木	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~
	26	木	子育てグループ交流会	告示板参照	13:30~
29	日	定例会	ミオス	13:30~	
31	火	切 寄付金	事務所	午前中	

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
2				お休み	
				お休み	

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
2	4	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~
	18	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~
	25	火	読み聞かせボランティア	ミオス(視)	9:00~
			読み聞かせボランティア	ミオス(視)	13:00~

### ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	2	28	金	交流会	ゆず庵(50号沿い)	11:00~
B	2	12	水	交流会	京成ホテル	11:00~
C	3	13	金	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00~
				交流会	あじさい	11:00~
D	2	8	土	クリーン作戦	東海村	11:00~
E	3	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	2	お休み		
フラダンス	2	3, 17	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	2	5, 19	上大野市民センター	13:30~
新舞踊	2	4, 19	石川市民センター	13:30~
手話クラブ	2	13, 27	事務所	13:30~
健康麻雀	2	25	葉山荘	13:30~
でんでん虫	2	22	あかね荘	10:30~
カラオケ	2	6, 20	まねきねこバガス	13:30~
ゲランドゴルフ	2	10	御老公の湯	9:30~

次回の定例会 2月22日(土) 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229号 2020年1月26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。

## 2020年事務所開き・新年会

2020年、東京オリンピック開催の年、新年明けましておめでとうございます。  
 令和初(令和2年)の事務所開きが、1月6日(月)に水戸プラザホテルにて、今年も新年の輝きを持った、元気な会員が参加して開催されました。(参加者は41名)  
 昨年の度重なる台風被害の教訓、高齢者の交通事故への十分な対策など、今年も頑張っていこうとの和田代表の挨拶、続いて大藪副代表のユニークな乾

Cブロック 大角 峰央  
杯の音頭のもと、懇親の場に入りました。  
 懇親の途中では、小さなプレゼントの抽選会などもあり、同じテーブルの人達とも和やかに歓談出来、新年早々有意義な話も聞け、美味しい料理もいただき、時があっという間に過ぎました。  
 なお、会の受付・参加者の増減・ホテルとの調整・参加費の管理など、事務局の人達の大変な苦勞を目のあたりにした会でもありました。皆様大変お疲れ様でした。



## 2019年忘年会開催

12/8(日)、例年通り忘年회가、いこいの村酒沼で開催されました。この日を目標にと各趣味の会関係の皆さん、民謡、新舞踊、コーラス、カラオケ

グループの皆さんが日頃の練習成果を参加者の方々に披露しました。運営にあたったスタッフの皆さんのご苦勞に感謝します。(事務局記)



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

⑥茨城の「干し芋」

Cブロック 早川 富美子

干し芋は、最近県内のあちこちで作られるようになりまし...

私の子供のころは白い粉がふいた固いもので、火にあぶって食べたおやつでした...



【時間預託総累計時間 129,535時間】

Table with columns for 2019/12 and 2019/4-12, listing various activities and their durations.

Table with columns for 2019/12 and 2019/4-12, listing specific items and their durations.

「骨量チェック」に参加して

Aブロック 江口 孝史

12月22日(日) 定例会前の講座で「骨の健康チェック」が行われました...

出席者全員、測定していただき、測定結果が「意外と良かった」という人や「年齢的にまあこんなものか!!」...



丈夫な骨をつくるための3要素は、「食事(カルシウム豊富な食品)」、「適度な運動」、「適度な日光浴」...

水害見舞金をお届け

10月に見舞われた水害で、床上浸水になり、大変ご苦労されたCブロック岩根町の園部きよ子さんへ...

12月のサロンに参加

Aブロック 水庭 庸典

12月21日(土)10:00~参加者 26名 ナルク水戸は、2018年11月から地域の皆さんが誰でも参加できる「サロン」を開設し...

最初に12月のテーマ「ボイストレーニングで運動後歌いながらXmasを楽しみましょう」の講師をしていただく峯岸先生とピアノの大貫先生のご紹介がありました...

テーブルに用意された手作りの心のこもったXmasケーキを食べ、気持ちが癒されたところで軽いストレッチで身体をほぐし、そのあと峰岸先生より脳トレを挟み声のトレーニング方法として腹式呼吸や横隔膜の支えを重視した基本的な内容の指導を受け...



Aブロッククリーン作戦

Aブロック 田町 敏夫

11/30(土)、朝7時から1時間桜川クリーン作戦を行ないました。今回は快晴で、とても寒かったのですが、みんな元気に行ないました...

参加者10名で、燃えないゴミ3袋、燃えるゴミ1袋を集めました。次回は、3月28日(土)に行ないます。



11月の施設訪問

関 俊夫記

11月の施設訪問は、19日(火)「デイホーム花音」(小吹町)、22日(金)「エバーグリーン」(茨城町)の両施設を訪問し、歌と踊りで施設利用者と一緒に楽しんで来ました...

エバーグリーンでは、ナルク芸能の初披露でしたので、参加者5名で精一杯の芸能を披露しました。両施設とも、歌、民謡、歌謡、フラダンスや新舞踊で、予定の時間一杯を皆さんに楽しんで頂けたことと思います。



Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 宮田 経紹

12月14日(土) ひたちなか市文化会館周辺の道路清掃を10時から始め、その後勝田駅前にある飲食店「米寿」にて忘年会を兼ねた交流会を17名の参加者で実施しました...

交流会終了後はDブロック内の運営委員会を行い、2020年度の行事計画や活動方針について打ち合わせしました。次回は東海村でのクリーン作戦を2月8日(土)に予定しています。



都々逸 助川 浩史
神の社へ 小銭を投げて
願い大きな 初詣
暗い海から 光が走る
あがる歓声 初日の出
長寿祝って 京都の旅路
宿の掛け軸 鶴と亀
令和二年も 冥土の土産
探し続ける 恋一つ
車椅子から こぼれる笑顔
やつて良かった ボランティア