

# 告知板

## ★ナルク水戸総会日程変更の件

1頁でご案内のように、コロナ禍により第21回定時総会を、県総合福祉会館の大ホールで開催します。

※別紙案内書に出席の可否と欠席の場合は委任状の提出をお願いします。

・第21回定時総会 **8月1日(日)10:00~**  
会場：茨城県総合福祉会館

・出欠表・委任状は FAX029-233-7696 へお願いします。

## ★“ようこそ”ナルク事務所へ

外に出て遊びたい。お話ししたい方。そのような方にナルク事務所を開放します。

毎月第2月曜日(10時~12時まで)

大藪寿美副代表がお相手します。会員とお茶を飲みながら雑談しましょう。6月は

**6月14日(月)10:00~12:00**

ナルク水戸事務所へ 6月9日(木)までにご予約下さい。

## ★6月のナルクみとサロン

日時：**6月19日(土)10:00~**

集合：ナルク事務所

行先：大洗海岸散歩(少し)

締切：6月14日(月)

(人員制限あります)

いよいよ初夏です。大洗海岸を散歩して清々しい海風に当たり、気分を一新しましょう。大洗磯前神社にもお参りします。

## ★定例会前講座 介護保険利用について

**6月26日(土)13:30~** 於:ミオス

定例会前の講座です。介護保険の利用の仕方上手な活用方法を学びましょう。

講師：水戸市東部高齢者支援センター

## 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 岸野 高志・きみ (笠原町・B)
- 中村 和子 (小吹町・B)
- 細谷 工・邦子 (千波町・A)
- 山口 こう (双葉台・B)
- 安島 忠雄・啓子 (飯富町・C)
- 河原 誠二 (渡里町・C)

どうぞよろしくお願ひ致します。

会員数 4月末 現在 693名  
(世帯数 493)

# 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
5	31	月	×切 寄付金	事務所	午前中
6	4	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	14	月	ようこそナルク事務所へ	告知板参照	10:00~
	18	金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00~
	19	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~
	26	土	定例会(介護保険利用の仕方)	告知板参照	13:30~
30	水	×切 寄付金	事務所	午前中	
7	2	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	12	月	ようこそナルク事務所へ	告知板参照	10:00~
	14	水	茨城エリア会議	事務所	11:00~
	16	金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00~
	17	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
30	金	×切 寄付金	事務所	午前中	
8	1	日	定時総会	県福祉会館	10:00~
	20	金	運営委員研修会	みまつホテル	10:00~

## 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
6				お休み	

## 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
6				お休み	

## ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	6			お休み		
B	6			お休み		
C	6			お休み		
D	6	12	土	クリーン作戦 交流会	馬渡はにわ公園	10:30~ 11:30~
E	6	4	金	クリーン作戦 交流会	旭公民館	7:00~ 11:30~

## 趣味の会

	名称	月	日	場所	時間
	ゴルフ	6	21	水戸レイクス	7:40~
	フラダンス	6	7, 21	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	6	2, 16	竹隈市民センター	13:30~
	新舞踊	6	11, 25	小林先生宅	13:30~
	大正琴	6	12, 26	事務所	9:30~
	手話クラブ	6	10, 24	事務所	13:30~
	健康麻雀	6	8, 22	葉山荘	13:30~
	でんでん虫	6	26	あかね荘	10:30~
	カラオケ	6		お休み	
	グラウンドゴルフ	6	14	御老公の湯	9:30~

次回の定例会 **6月26日(土)ミオス(赤塚)**

生きがい

# 遊 奉

自立 奉仕 助け合い

自立 生きがい 助け合い 理念 奉仕



NPO 法人 NALC  
(Nippon Active Life Club)

## ナルク水戸

事務所 〒310-0815 水戸市本町 3-3-9  
TEL&FAX 029-233-7696  
E-Mail [nalcmito@nifty.com](mailto:nalcmito@nifty.com)  
←【ナルク水戸ホームページのQRコード】

第244号 2021年5月30日発行

ナルク水戸のロゴカン、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。

## 第21回定時総会は8月1日(日)に変更になりました

新型コロナ禍の関係で、当初予定の7月4日(日)を上記に変更しました。コロナ禍と会場の関係ですので、どうぞご理解ください。

【第21回定時総会 日時 **2021年8月1日(日)** 10:00開会 会場：茨城県総合福祉会館】

従って6月は通常の「定例会」を**6月26日(土)**に行いますので間違いのないようお願いいたします。

## 「ナルクデー」環境美化活動・交流会実施

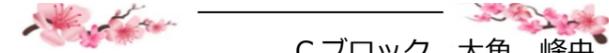
ナルク設立25周年を契機に、設立日4月20日が「ナルクデー」と定められ、全拠点一斉に環境美化活動を展開することが本部より提唱されました。この呼び掛けを受けて、ナルク水戸では3月号の本紙で、那珂市の「静峰ふるさと公園」を会場にクリーン作戦を実施することをお知らせしましたが、計画どおり実施できましたことをご報告します。

自然丘陵を生かした12haのこの公園は、日本名所100選に選ばれた八重桜の名所です。参加者総勢41名が、思い思いのコースで春を楽しみながら、時には見えない場所からもごみを拾い出す卓越したボランティア精神も発揮しながら、交流を深めることが出来ました。

担当した交流部会では、事前に現地を調査し、広い会場であり、感染防止に努めながら実施できると判断し、提案したものです。しかしながらその後、第4波の感染拡大が心配されるようになり、直前まで慎重な判断が求められました。参加者の皆様に改めて感染への注意喚起をお願いすることで、実施を決めた次第です。

天候に恵まれ、美味しいお弁当を頂き、コロナ禍にあってもナルク活動に取り組んでおられる参加者の皆様に、リフレッシュの一日となりました。幹事一同、この上ない喜びです。

記念写真は、「それ!」と言って一瞬マスクを外して撮影したものです。こんな笑顔の写真が普通に撮れる日が来るまで、みんなで頑張りましょう! (交流部会・幹事一同)



Cブロック 大角 峰央

今年度より全国的に「ナルクデー」を展開しようという趣旨のもと、水戸はナルクデーとして、4月20日に那珂市「静峰ふるさと公園」で、環境美化活動と交流会を実施しました。当日は、気温25.5度の真夏日・快晴、7月初旬の気温でした。公園内は満開の八重桜が見事に咲き誇り、参加者41名と三匹のワンちゃんが、静かに受付を済ませ、マスク着用、体温測定、除菌シートの配布などコロナ感染対策を十分にとりながら、ま



ず初めに炎天下のもと広い園内を中心にクリーン作戦(環境美化活動)を行いました。このきれいな公園は管理がきちんとされており、ゴミなどは少なかったような気がします。クリーン作戦後、暑さを考慮して室内でのブロック交流会に切り替え、意識的に静かに交流を深めました。



新型コロナウイルスに負けず、ナルクと共に頑張りましょう!

ふるさとの料理と食べ物シリーズ

銚田の珍味 [フキの葉のつくだ煮]

Eブロック 関 俊夫

初春から初夏にかけては、山菜採りのシーズンです。私は先日フキの葉の佃煮を頂き、はじめて食しました。フキの葉の料理を食べる習慣がなかったのでその味にビックリ!! ほろ苦く、甘味塩味が程よくきいて食事の箸休めや酒のつまみに良いのではと思います。手間・ひまかけるのだからおいしいのは当然でしょう。その手順は

- ①洗ったフキの若葉を煮こぼす ②ひと晩水にさらす(2~3回水替え) ③洗った葉の水をきり、のぼし葉脈に沿って細長くきざむ ④「さしすせそ」で味を調べて、2時間ほど煮込んで出来上がり。

今年は、新芽も伸びてしまったので、来年散歩を兼ね、山野の散策に挑戦してみても如何ですか。ワラビ・ゼンマイ・ウド・タラの芽・ノビル等々小さい頃から馴染んだものが野山には一杯待っているでしょう。ナルクには大藪副代表他詳しい方がいます。

(フキ資料元 C友部、E皆藤の各会員)



【時間預託総累計時間 136,762時間】

		2021/4					
4月分実績		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
助けあい	送迎	71	33	273	372	0	127
	食事づくり	1	1	1	1	0	0
	家事掃除	7	6	18	22	4	440
	買物手伝い	3	3	6	9	0	75
	植木・草とり	21	7	47	115	37	329
	子育て	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	4	5	7	12	0	200
	便利屋	10	9	24	30	7	52
	送迎フリカエ	8	7	20	23	23	50
	小計	125	71	396	584	71	128
ミニ教室	三味線						0
	パソコン	1	1	1	2	0	0
	踊り、フラダンス	8	5	10	20	20	500
小計	9	6	11	22	20	550	
生活アドバイザー							0
合計		134	77	407	606	91	132
ナルク活動	事務所当番	1	26	51	102	0	94
	コーディネート	4	4	4	6	0	150
	事務所作業	2	22	18	133	0	139
	小計	7	52	73	241	0	116
総合計		141	129	480	847	91	127

		2021/4				
項目		利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	前年比
奉仕活動	福祉	5	1	20		0
	子育て	0	0	0		0
	環境	41	3	131		936
	その他	17	0	17		142
ナルク活動		112	101	419		262
総合計		175	105	587		316

ブロック役員会議報告

Cブロック 早川 富美子

4月12日(月)10:00~12:00ナルク事務所で各ブロック2名に制限し、事務局を含めて計15名で、今回はCブロック担当で開催。事前に配布したブロック内での課題発表からスタートしました。

- ① 活動会員、利用会員の状況
- ② 年間行事の状況
- ③ 活動してよかった事、困った事
- ④ 事務局に対して希望、要望等

ブロック(A,B,C,D,E)毎に検討してきた内容を発表、意見交換をしました。

主な内容は

- ・ブロック毎に会員数、活動利用数に差があることが判った。
- ・送迎希望があっても対応に苦慮するブロックの対策として、ブロック枠を外してはどうか、まず活動会員の名簿を作成、地図に落とし、ブロック長が持参、協力体制を密にするという意見が出された。
- ・休眠状態の会員に小さいことから活動してもらうよう、掘り起こしを進めてはどうか。
- ・ナルクをオープンにするため、事務所訪問日を定期的に設けてはどうか。例えば「ようこそナルク事務所へ」等々
- ・会員が死亡した時の情報が少なく、困っているとの意見があった。分った時点で連絡し合うことにした。

以上のことが積極的に話し合わせ進めることができました。現在ナルク水戸会員の平均年齢は75.5才。活動会員も同じく年々高齢化しています。若い会員をいかに増やせるかが今後の課題と思われました。



4月のナルクみとサロン

Aブロック 五十嵐 秀子

4月17日(土)7名にてサロンを開催しました。少し工夫をして7枚の亚克力板を一人当り3方向に設置すると、8~9人のスペースが確保できました。各人の前に7枚のカルタを置いて「健康カルタ」。一枚一枚意味を考えながらいねいなカルタ取りです。まだ知らないことの多さにびっくり! 一生勉強ですね。

出席者の内、4人は一人暮らしの方でしたが、いつの間にか声を出して笑ったり、「今日は久しぶりにおしゃべりができて楽しかったわ」と大喜び。今回は軽食とお茶を1時間、あつという間の3時間でした。おしゃべりと笑いは人生最高の調味料です。「百聞は一見に如かず」。コロナが落ちついたらぜひまたお越しください。



たのしいクッキング-お知らせ

皆さんで楽しくクッキングをしましょう。ぜひご参加ください。定員10名  
日時: 6月28日(月) 13:00~16:30  
場所: 竹隈市民センター  
参加費: 700円  
〆 切: 6月21日(月) ナルク事務所まで

定例会前講座「車いす講習会」

Dブロック 清水 政春

日本には500万人を超える身体障害者がおり、その内車椅子ユーザー数は200万人(全人口の1.57%)にもなります。

この数値は、ネットリサーチした結果、令和2年10月の総合政策局安心生活課の統計から得たもので、その数の多さには驚愕してしまいました。

講習会は4月25日(日)、水戸市東部高齢者支援センターのスタッフの方々のご指導により、介助用車椅子を使用して、特設した坂道の乗り、下りを、実際に車椅子に人を乗せて操作しましたが、いとも簡単に思えた操作も、下り坂を後ろ向きで降りる時の左右のブレーキの調整、スピード加減等スムーズには出来ませんでした。

更に、実践となれば乗車者への気配りは欠かせず、注意力を保持しながらの介助用車椅子の操作は、経験なくしては、簡単に出来ないことを実感しました。

日常生活において、あまり車椅子利用者を見かけなかったことから、関心も薄く、漫然と生活してきましたが、今回の貴重な体験を無駄にせず、車椅子利用者を見かけた時は注意して見守って行きたいと思いました。



ナルクデー・ブロック別参加者記念写真



都々逸 助川 浩史

初のデートも 別れた場所も  
モカの香りの 喫茶店

葉で包んだ 納豆だから  
旨い系引く 後も引く

人生いろいろ 人様々が  
あつて浮世は 面白い

処分しようか 残して置くか  
母の着物と 古タンス

若い気持は 昔のまんま  
傘寿越えても 夢がある