

### 告知板

#### ★救急救命研修会のお知らせ

期日：2月19日(金)  
 時間：午前9:00～12:00 迄の3時間  
 場所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)  
 「心肺蘇生法」「AED使用法」「止血法」等緊急時の処理法について学びます。  
 参加ご希望の方は事務所へ申し込んで下さい。尚、以前研修を受けられた方で「修了証」をお持ちの方は当日持参して下さい。

#### ★会員募集説明会のお知らせ

日時：3月25日(金) 13:30～  
 場所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)  
 会員の皆様には友人、知人でナルクに関心をお持ちの方、ボランティアに興味をお持ちの方がおりましたら是非ご紹介下さい。  
 尚、本説明会のお知らせは「広報みと」にも掲載されます。

#### ★こみっとフェスティバルのお知らせ

日時：2月20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  
 水戸市内で活動するNPOボランティア団体など市民活動団体が大集合。ナルク水戸も参加ナルクの紹介・DVD放映、エンディングノートの販売等を行っております。  
 ご来場お待ちしております。

#### ★事務所からのお知らせ

2月21日の定例会終了後「ハンドマッサージ」を実施いたします。  
 「簡単元気・ハンドマッサージで全身を回復させるコツ」をひも解いてみましょう。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

尾坂 すみ江 (けやき台・A)  
 中山 誠・才 (那珂市・D)  
 (退会者 2名)

どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 12月末 現在 766名  
 (世帯数 512)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
1	29	金	寄付金〆切	事務所	午前中
2	5	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	12	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	19	金	救急救命研修会	ミオス	9:00～
	20	土	こみっとフェスティバル	イオン内原	10:00～
3	21	日	定例会・ハンドマッサージ	ミオス	13:30～
	29	月	寄付金〆切	事務所	午前中
	4	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	8	火	県内拠点交流会	かしま	11:00～
	18	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	25	金	会員募集説明会	ミオス	13:30～
	27	日	定例会・EMボカシ	ミオス	13:30～
31	木	寄付金〆切	事務所	午前中	

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
1	28	木	歌・踊り	デザイナーズセンター-ひらす	14:00～
2	2	火	歌・踊り	アクティブハートさかど	14:00～
	25	木	歌・踊り	もくせい	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
1	25	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
2	9	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	26	金	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30～
3	1	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	5	土	託児ボランティア	ミオス	9:30～
	14	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	28	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～

### ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	3	12	土	交流会	アスガガーデン	11:00～
	〃	26	土	クリーン作戦	桜川	7:00～
B	3	14	月	クリーンウォーク	四季の原	7:00～
C	3	8	火	クリーン作戦	大工町	10:00～
	〃	〃	〃	交流会	あかね荘	11:30～
D	2	6	土	クリーン作戦・交流会	東海村	11:00～
E	3	3	木	クリーン作戦・交流会	旭公民館	7:00～

### 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ			2月お休み	
フラダンス	2	1.15	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	2	3.17	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	2	1.15	石川市民センター	13:30～
大正琴	2	13.27	事務所	9:30～
ハーモニカ	2	25	大森芳枝宅	10:30～
手話の会	2	25	事務所	13:30～
健康麻雀	毎週	火曜日	葉山荘	14:30～
でんでん虫	2	27	あかね荘	10:30～
カラオケ	2	4.18	ジッパズ元吉田	13:30～
手づくり会	2	20	事務所	10:00～
ゲラウンドゴルフ			2月お休み	

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  
 http://homepage3.nifty.com/nalcmto

第181号 2016年1月24日発行

ナルク水戸のスクーガン  
 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

## 「2016年事務所開き」開催される

### 和田代表の新年あいさつ

『皆様には元気に新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年のナルク水戸15周年は皆さんとともに水戸市長さんさらに高畑会長をお迎えし記憶に残る記念行事を挙行することができました。さらにナルク水戸本来の助け合い活動や諸行事なども順調に推進して頂きました。』

今年、うるう年なので一日多い366日、こんな温かい正月もなんだか得した気分にもなります。助け合い活動は、介護保険法が改正され地域包括支援システムが走りだすことから包括支援センターとの連携が密になり利用入会者の増加も予想されますので更なるご協力をお願いします。自立・奉仕活動も皆さんとともにさらに協力してやっていきましょう。結びに、会員皆様にとってこの一年が健康で明るく楽しく良い年になりますように心から祈念いたします。』

1月5日の事務所開きには32名の方にお集まり頂き、賀詞交歓や色紙に一人ひとりがサインをしたり日頃のお話や抱負を語ったり賑やかに事務所開きができましたこと感謝します。事務局



和田代表挨拶



新年のお慶びを申し上げます！



甘酒で乾杯！元気に活動できますように！



干支は！申



健康を願って



参加された皆さん



### 申年に想う 私の抱負

平均余命では次に巡りくる干支の時は既に冥府にて、三途を渡る船賃もなく閻魔様の裁きは“地獄道”…責め苦の順番待ち辺りか。

さて、齢をとると何故か自分の考えに固執し、それが正しいと殊更に強く思うようです。仏教ではこれを「我執」と呼び戒めています。自分と異なる考えや意見に出会った時は、三法印の「諸法無我」を思い起し、二つ三つ深呼吸でもしようと思いません。自分の考えが正しいと感じた時こそ用心し、齢の数は変えられないが齢のとり方は変えられる…。我が身の老醜を「老修」に変換できないか…と夢想しながら、もう少し過ごそうかと思っています。



(Codima)

あの大震災からもうすぐ5年、未だに仮設住宅に暮らすいわき市の被災者に、ささやかながら月1回程度支援活動をしています。仮設の住民はだいぶ少なくなってきましたが、仮設から出て行かれた方も新しい住居の暮らしになじめずに仮設の仲間のところへよく来られるようです。そのような人たちに私は吊るし雛とか和物の手作りを教えています。

ここ数年は齢を重ねてから積極的には送迎を自重していますが、月に数回はどうしてもというご要望の方だけに絞った形にしています。

おかげさまでこの年まで大きな病気もせず元気に過ごすことができるのは、ナルクの活動やいくつかの自分の趣味をやっていたからとっております。

今年も自分の動ける範囲で、自分のため、またひとのために少しでもお役に立つことができたらこの上ない喜びと思ってこの一年を過ごしたいと思っております。

(Y. T)

#### 【時間預託総累計時間 102,502 時間】

12月実績	2015/12						2015/4-12					
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	振替	前年比	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	振替	前年比
送迎	73	52	305	389	1	106	680	483	2,737	3,462	1	111
食事づくり	1	1	12	12		67	20	43	144	169	0	99
家事掃除	7	8	16	29		54	87	101	202	340	12	96
買物手伝い	1	1	5	5		250	21	26	46	51	3	222
植木・草とり	15	8	28	149	19	98	148	88	245	957	218	81
子育て							0	0	0	0	0	0
介助・見守り	7	10	16	28		30	49	76	127	250	0	37
便利屋	6	4	8	17	7	24	71	52	101	194	100	55
送迎フリカエ	3	3	3	3	3	33	48	47	76	103	103	64
小計	113	87	393	632	30	82	1,124	916	3678	5526	437	92
ミニ							0	0	0	0	0	0
三味線							3	8	14	24	23	89
パソコン	2	2	2	4	4	200	124	68	141	275	249	89
踊り・太鼓・フラダンス	10	7	13	24	22	100	127	76	155	299	272	89
教室小計	12	9	15	28	26	108	127	76	155	299	272	89
生活アドバイザー							0	0	0	0	0	0
合計	125	96	408	660	56	83	1,251	992	3833	5,825	709	91
ナルク活動												
事務所当番	1	24	44	88		107		220	232	866		112
コーディネーター	1	1	1	1		25		37	20	45		122
事務所作業	2	11	8	96		122		69		816		101
小計	4	36	53	185	0	112		326	252	1,727		107
総合計	129	132	461	845	56	88		1,318	4085	7,552	709	95

項目	2015/12						2015/4-12					
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	振替	前年比	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	振替	前年比
福祉	1	4	1	8		33		161		698		163
子育て	2	4	3	27		135		47		180		234
環境	2	14	2	18		86		119		587		169
その他	1	24	40	40		222		268		588		202
ナルク活動	16	140	119	619		74		1,272		6,547		89
総合計												
		186	165	712		78		1,867		8,600		101

### 子育て支援活動

#### 託児ボランティアがスタートしました

昨年秋に託児ボランティアの依頼を受け、既に4回ほどさせていただきました。

対象は1才以上の幼児です。(時には、小学生も)今年も、依頼があればお受けしたいと思います。

託児ボランティアをしたい方、読み聞かせボランティアをしたい方を募集中です。託児だけ、または読み聞かせだけでの参加でも大丈夫です。



#### 子育て支援講座開催のお知らせ

参加者：・今までのメンバーの方  
・新しく参加したい方

とき：3月24日(木) PM1:30~3:30

ところ：ミオス(水戸市福祉ボランティア会館)

内容：①水戸市7月健康相談での読み聞かせボランティア講習  
②上記 H28年度の年間当番決め  
③託児ボランティアの注意点と手遊び講習など

参加申込み：事務所又は山口操子迄(248-7387)

### 定例会とコラボ

#### 2015/11月 健康体操

11月の定例会が終わった後で茨城県発祥の「シルバーリハビリ体操」をみんなで行いました。

日頃から元気に活動されている皆さんには、物足りなかったかなと思いました。

この体操は歳と共に筋力が衰えてくるのに対応して「いつでも、どこでも、一人でも」行えるのが特徴です。私も永いことやっています。

体操は県内広く普及していて、教室では指導士が手順書を掲げてやさしく楽しくやってくれます。

これを機会に、元気に過ごせるように！介護予防のために！お近くの「シルバーリハビリ体操教室」にも参加してみたいかがでしょうか。梅原記



### 施設訪問

#### ケアレジデンス水戸本館(大塚町)

11月29日(日)「ケアレジデンス水戸本館」(大塚町)を訪問。午後2時から開始で、入所者の皆様は、1時から私たちを待っていたと聞かされました。それは、8月12日に盆踊りで訪問し、入所者の皆様と楽しいひと時を過ごしました。帰りに是非12月にまたお会いしたいとの約束をしていました。

今月は芸能クラブ5人で、山形県民謡「花笠音頭」の踊りで幕開け、恒例に従って歌謡、民謡、三味線、太鼓を交えての日ごろから磨いてきた芸能を披露し、中間には入所者の皆さんと「赤とんぼ・同期の桜」を元気よく歌いました。持ち時間1時間がアツと来てしまい、帰りには「また来てくださいと拍手でアンコールの声、お互いに笑顔で会場を後にしました。山崎記



#### 陽だまり館(双葉台)

12/28(金)クリスマス会へ4人で訪問、皆様と楽しいひと時を過ごしました。笑顔で手拍子の安木節、太鼓の踊り、思わず引き込まれてしまうマジック、懐かしい音色のハーモニカ演奏、そのあと入所者・スタッフの皆さんと一緒に童謡、懐メロなど思い出の歌7曲を大きな声で歌い、私たちも皆さんの笑顔と拍手に元気をもらい、またの再会を約束して後にしました。(T. Y)



都々逸 助川 浩史

鳩が飛び立つ 神社の庭に  
平和願った 初詣  
どこか気の合う 友達出来て  
昔話が面白い

田舎暮らしが 長寿の秘訣  
ガンコ親父に 杖いらす  
残り少ない 人生だから  
今が大事な この時間  
和む団らん 家族を仕切る  
嫁は今夜も 仕舞風呂