

### 告知板

#### ★ボランティア募集説明会のお知らせ

会員募集説明会を下記にて実施致します。  
 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。

#### ★ナルク水戸第16回定時総会予定

第16回定時総会についてお知らせ致します。  
 期日：7月2日(土) 10:00～  
 場所：「県総合福祉会館」  
 詳細決定次第お知らせ致しますので、各位予定に入れておいて下さい。  
 尚、今年は、高畑会長が来水の予定です。

#### ★第6回ナルクコンペ開催のお知らせ

日時：4月18日(月) 8:00 集合  
 場所：水戸レイクスカントリークラブ  
 参加費：2,000円(プレイ代は各自精算)  
 競技方式：18ホールストロークプレイ  
 ハンディ方式  
 申込〆切：4月8日迄に事務所迄連絡下さい。  
 予約のため参加希望者は必ず申し込んで下さい

#### ★フリーマーケットのお知らせ

「第15回大好きいばらきふれあいまつり」  
 日時：4月2日(土)午前10:00～  
 荒天時は翌日3日(日)に順延  
 場所：三の丸庁舎広場(旧県庁)  
 ナルク水戸はフリーマーケットを出店しておりますので、是非お越し下さい。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

細割 せつ子 (那珂市・D)  
 江森 恒一・紀子 (ひたちなか市・D)  
 (退会者 11名)  
 どうぞよろしくお願い致します。  
 会員数 1月末 現在 758名  
 (世帯数 507)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
2	29	月	〆切 寄付金・参加報告書	事務所	午前中
3	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	〆切 寄付金・参加報告書	事務所	午前中	
4	2	土	大好きいばらきふれあいまつり	県三の丸	10:00～
	5	火	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	15	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	24	日	定例会	ミオス	13:30～
28	木	〆切 寄付金・参加報告書	事務所	午前中	

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
2	25	木	歌・踊り	もくせい	14:00～
3	8	火	歌・踊り	大串の里	14:00～
	15	火	歌・踊り	くるみ館	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
2	26	金	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
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～
	24	木	子育て支援講座	ミオス	13:30～
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～
	3	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	-	-	-	-	-	-
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	3	14	水戸レイクス	8:00 集合
フラダンス	3	7, 28	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	3	16, 23	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	3	7, 21	石川市民センター	13:30～
大正琴	3	12, 26	事務所	9:30～
ハーモニカ	3	10, 24	大森芳枝宅	10:30～
手話の会	3	10, 24	事務所	13:30～
健康麻雀	毎週	火曜日	葉山荘	14:30～
でんでん虫	3	26	あかね荘	10:30～
カラオケ	3	2, 16	ジッパ元吉田	13:30～
手づくり会	3	19	事務所	10:00～
グランドゴルフ	3	15	御老公の湯	9:00～

次回の定例会 3月27日(日)ミオス(赤塚)

自主 奉仕 助け合い  
**遊 奉**  
 生きがい!



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

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

第182号 2016年2月21日発行

## 車椅子講習会開催・乗る押すを体験

ナルク水戸車椅子講習会が去る12月27日(日)定例会終了後に開催され、参加した23名は乗ったり押したり驚きの体験をしました。  
 車椅子は歩行困難な人が生活面・社会面での移動手段として利用しますので、このような支援を安心安全にできるよう講習会を開催しています。  
 スクリーンでの説明は、車椅子の各部の名称や押すときの留意点など。基本実習は、三人一組で役割を交代しながら、車椅子の広げ方・たたみ方、押し方とブレーキのかけ方、キャスター(前輪)の上げ方、段差への上がり方・下がり方、坂道の上がり方・下がり方などを体験しました。  
 実技走行は、ボランティアセンターの2階から1階を経由しながら、水飲み場やエレベーター・自動販売機の使い方などを体験しました。少しの段差でも乗り越えられなかったり自動販売機のボタンの位置などに驚きの大きな声があがるなど有意義な講習会でした。  
 来年も参加者を募集しますので是非とも参加して下さい。概要を紹介します。



講師は福祉体験サポーターの会 上がりは前進!下がりは後進! 車椅子用の水飲み場って?



エレベーターの鏡はなぜあるの? 車椅子用の自動販売機って? 階段は4人で力を合わせて!

**車椅子の各部の名称**

**車椅子のたたみ方と広げ方**

ただ右ときは、両側のブレーキをかけてフットレストを上げ、シートの中央部を上げます。

広げるときは、両側のブレーキをかけ、少し外側に開いてからシートの両側を両手で押し広げるときに、指を挟まないように特に注意をしましょう。



### お抹茶の集い

平成 28 年を迎え、皆様には良いお年をスタートさせていることと思います。いつも話題になるのはどうして定例会へ足が向かない傾向なのか、何か良い方法はないものか案じていましたが、定例会終了後少しの時間で皆で楽しく、少しは為になることとは考え、1 月はお抹茶でおいしいお菓子を戴いたらということで、未熟な私が担当することになり一席設けました。

皆様のご協力とご支援で盛り上がり喜んでいただけただけなのは、私も何よりもうれしく思っています。アンコールの声もあり、今年中にもう一度と思っています。その節はどう皆様誘い合ってお出かけ下さい。ナルクの仲間のお手伝いもたくさん頂きありがとうございました。

堀口高子



### 車いす講習会に参加して

12 月 27 日、定例会に続いて約 1 時間の車椅子講習会が開かれました。「福祉体験サポーターの会」との菊池さんと梅沢さんの指導のもと、ビデオ説明に続いて、3 人一組(被介護者役含む)となって、実技講習を受けました。段差走行、ドアの開閉、エレベーターやトイレ、自販機等の利用における補助作業について基本的な操作を一通り体験させていただきました。自由に体を動かせる人達は気付かないことが多いと思いますが、扉の形式(引き戸/ドア)、洗面台高さや奥行、エレベーターや自販機等の操作ボタンの位置など、日常生活の様々な場面において、車椅子利用者に対する配慮や工夫が重要であり、実際、その幾つかは公共の場において既に考慮されていることを教えられました。暮れの押し迫った時期ではありましたが貴重な経験をすることができ、今後これらを活かして行きたいと思っております。

(mm)

### 【時間預託総累計時間 103,158 時間】

1 月実績	2016/1							2015/4-2016/1						
	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	69	51	263	352		102	749	534	3,000	3,814	1	110		
食事作り	1	1	12	12		75	21	44	156	181	0	97		
家事掃除	6	7	14	24		44	93	108	216	364	12	89		
買い物手伝い	2	2	4	4		80	23	28	50	55	3	196		
植木・草とり	6	4	12	62	26	127	154	92	257	1,019	244	83		
子育て							0	0	0	0	0	0		
介助・見守り	8	8	20	42		44	57	84	147	292	0	38		
便利屋	8	2	8	19	13	22	79	54	109	213	113	49		
送迎フリカエ	4	4	5	5	5	45	52	51	81	108	108	62		
小計	104	79	338	520	44	78	1,228	995	4,016	6046	481	90		
三味線							0	0	0	0	0	0		
パソコン							3	8	14	24	23	89		
踊り・太鼓・フラダンス	13	8	16	30	28	167	137	76	157	305	277	93		
小計	13	8	16	30	28	167	140	84	171	329	300	93		
生活アドバイザー							0	0	0	0	0	0		
合計	117	87	354	550	72	81	1,368	1,079	4,187	6,375	781	90		
事務所当番	1	26	44	88		102	1	246	276	954	0	111		
コーディネート	1	2	1	2		12	1	39	21	47	0	87		
事務所作業	2	10	7	88		105		79		904	0	102		
小計	4	38	52	178		95		364	297	1,905	0	106		
総合計	121	125	406	728	72	86	1,368	1,443	4,484	8,280	781	96		

項目	2016/1							2015/4-2016/1						
	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	0	0	0	0		0		161		698		155		
子育て	1	7	1	33		275		54		213		239		
環境	0	0	0	0		0		119		587		169		
その他	1	31	40	40		133		299		628		196		
ナルク活動	9	126	113	415		96		1,398		6,962		90		
総合計		164	154	488		98		2,031		9,088		101		

### Dブロッククリーン作戦と交流会

2 月 6 日(土) 15 名参加して東海駅から国道 6 号までの道路脇でクリーン作戦実施。いつも道路脇の茂みや植木の中に空き缶、ペットボトル等のゴミが捨てられており、今回も多くのゴミが集まった。その後東海駅近くの割烹「宴」で交流会を実施。野木ブロック長の挨拶の後、会食をしながら、こみっとフェスティバルやナルク栃木との交流会実施予定の報告、各自の自己紹介と近況報告をした。中でも、老人ホームナザレ園でのボランティアで、利用者の前向きな気持ちに逆に勇気づけられているとの話等皆さんのいい話がたくさん聞けて良かった。



### Aブロック交流会のお知らせ

日時：3 月 12 日(土) 11:00~(厳守)  
場所：水戸駅南 テラス・ザ・ガーデン内  
イル・バンカーレ

費用：自己負担額 512 円  
その他(1)出欠の締め切り 3 月 5 日(土)  
(各連絡員へ連絡して下さい)  
※締め切り後のキャンセルは費用の負担が発生します。  
(2)駐車はホテルの駐車場を使用し、駐車券を会場へ持参してください。

### フリーマーケット

ナルク水戸は「第 15 回大好きいばらきふれあいまつり」にフリーマーケットを出店します。  
☆お手伝いして下さる方は事務所へ申し込みを！  
☆ご不用になった衣類、食器、雑貨等のご寄付をお願いします。運べない方はお電話下さればお伺いしますのでご協力をお願いいたします。  
日時：4 月 2 日(土)10:00~16:00  
荒天時は翌日 3 日(日)に順延  
場所：県三の丸庁舎広場 (旧県庁)

### 1 月施設訪問記

●1 月 14 日(木)  
はなみずき(水戸市東原)すみれ会 5 名  
「花笠音頭」の踊りから「猿島豊年音頭」の太鼓踊りまで一時間にわたり歌謡、民謡、踊り等披露しました。バラエティに富んだ演目を切れ目なく実施して、60 名程の利用者に喜んで頂きました。立原さんが歌う「岸壁の母」に感激のあまり涙を流す方もおりました。皆さんに喜んでいただき、来て良かったと思いました。

●1 月 28 日(木)  
テイクアウトひろす(水戸市平須町)すみれ会 5 名  
当施設は、私たち初めての訪問でした。私共のつたない演芸でしたが、熱心に耳を傾けていただきました。まだ、1 月なので「一月一日」と「同期の桜」を元よく一緒に歌いました。施設利用者は、歌は知っていますが、「声を出して歌うのは初めて！」と嬉しそうに話しをしてくれました。こちらでも感激しました。



### 水戸市ボランティア連絡協議会 15 周年特別講演会を聴いて

1 月 17 日(日)にミオスで「今日から始めるボランティア」というテーマで NHK 手話ニュースキャスターでもある中野佐世子さんの講演がありました。最初に身近にあるマークについて 10 個ほど見せられ、いくつ知っていますか？と質問されました。見たことがあるマークではありますが、視覚障がい、車椅子、マタニティマーク位しかわからず、あとはあやふやだ、ということをお覚させられました。障がいのある方だけでなく、小さい子どもも私たち年配者も視野が狭かったり足が上がりなかつたりということもあり、みんな同じで、他人ごとではない、ということもわかりました。

「正しい知識を得ると、人は優しくなれます」という言葉が印象的でした。知らなければ、知ろうとしなければ、気が付かずに無関心になってしまうので、さまざまな機会を捉えて知る努力をすることが大切だと思いました。

ナルクの会員で、ほかのボランティア団体でも活動されている方も何名か参加されていました。

渡部

富士は白雪 世界遺産の 輪島朝市 旅は北陸 嫁が引き継ぐ 好きな里芋 春を忘れず 腰の曲がった 香り伝える 和服可愛い 都々逸 助川 浩史