

告知板

★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)
 場所は「県総合福祉会館」です。
 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。
 当日は、多くの方の参加を希望しています。
 芸能クラブの発表会も実施予定です。
 尚、今年は、高畑会長が来水の予定です。

★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
 ナルク水戸も出店しておりますので、是非お越し下さい。

★第6回ナルクコンペ開催のお知らせ

期日：4月18日(月)
 時間：8:00迄に現地に集合して下さい。
 場所：水戸レイクスカントリークラブ
 TEL：029-288-5600
 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
 (参加者全員に賞品があります。)

★4月定例会後のわたりジョーズ君

4月定例会後に、県警本部から担当者が来て、シニアの交通安全のお話をさせていただきます。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 久田 大輔・美伸 (平須町・B)
 - 江島 英俊・君枝 (堀町・C)
 - 栗田 稔夫 (成沢町・C)
 - 金子 兼吉 (那珂市・D)
 - 路川 順 (那珂市・D)
- (退会者 3名)

どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 2月末 現在 762名
 (世帯数 509)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
3	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	告知板参照	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・わたりジョーズ君	ミオス	13:30～
5	28	木	〆切 寄付金・参加報告書	事務所	午前中
	6	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	15	日	フリーマーケット	大串貝塚	9:00～
	20	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	29	日	定例会・EMポカシ	ミオス	13:30～
	31	火	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
4	5	火	歌・踊り	小吹ケアセンター	14:00～
5	10	火	歌・踊り	さくらさくら	14:00～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
3	28	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
4	11	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	20	水	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30～
	25	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
5	8	日	託児ボランティア	ミオス	13:30～
	9	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	23	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	5	28	土	クリーン作戦	桜川	7:00～
B	4	14	木	交流会	吾妻館	11:00～
C	4	19	火	クリーン作戦	大工町	10:00～
D	5	7	土	クリーン作戦	ひたちなか市	7:00～
E	4	3	日	交流会	いきいき	11:30～
	4	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	4	18	水戸レイクス	8:00集合
フラダンス	4	4, 18	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	4	6, 20	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	4	4, 18	石川市民センター	13:30～
大正琴	4	9, 23	事務所	9:30～
ハーモニカ	4	14, 28	大森芳枝宅	10:30～
手話の会	4	14, 28	事務所	13:30～
健康麻雀	毎週	火曜日	葉山荘	14:30～
でんでん虫	4	23	あかね荘	10:30～
カラオケ	4	7, 21	ｼﾞｯｸｽ元吉田	13:30～
手づくり会	4	16	事務所	10:00～
ｸﾞﾗﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ	4	11	御老公の湯	9:00～

次回の定例会 4月24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

第183号 2016年3月27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

救急救命講習会開催

ナルク水戸恒例の救急救命講習会を2月19日(金)に開催しました。朝9時から参加した20名は救急救命処置をしっかりと学ぶことができました。講師から「突然に心肺停止を起こし血液の循環がなくなってから4分以内にその場に居合わせた人が如何に対応できるかで救命率も大きく左右されます」と言われ、皆真剣でした。実技講習は、二人一組となって交互に心臓マッサージとAEDの扱いをやりました。休憩を挟んで3時間が短く感じました。講習は合格しましたが、毎年やらないと忘れそうです。来年も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。

手順は 意識の確認⇒大声で人を呼び集める⇒救急車を呼ぶ人を指名⇒AEDを探す人を指名⇒呼吸確認⇒心臓マッサージとAEDの電気ショックを休まず！救急隊がくるまで繰り返します。



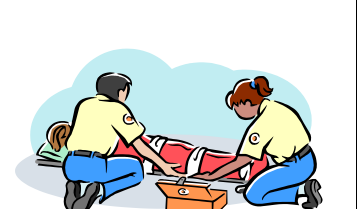
心臓マッサージ 30回



人工呼吸2回



電極パッドを貼る



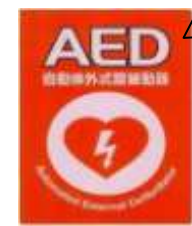
救急隊にバトタッチ

1分間に110回のペースで絶え間なく！
 息がなかったら気道を確保して！(省略も可)
 AEDが届いたら蓋を開けパッドを貼る
 救急隊と交代するまで続ける

AED (エーイーティ) は心臓麻痺の最初の段階の心臓が痙攣している状態を取り除く機械です。
使い方は簡単 蓋を開けると「電極パッドを取り出して貼り付けて下さい」-「離れて下さい」-「心電図を解析しています」-「電気ショックが必要です」-「ボタンを押して下さい」などと音声で指示をしてくれますので指示通りにすればいいのです。あわてずおちついてやれば誰でもできます。
 ・水戸市内では公共施設やスーパー等に設置してあります。



講師と講習修了の皆さん



こんな表示を探す。
公共施設やスーパー等にある

設置表示



蓋を開けると説明の絵も出てくる

AED

救急救命講習会に参加して

2/29 ミオスにて心肺蘇生法、AED 使用法の研修をさせていただきました。当日は指導担当のお二人の丁寧な説明のもと、参加者は真剣に実技に取り組みました。

最近公共や商業施設、スポーツジムなどではAEDが設置されているのを目にしますが、まさか自分が使用する、される機会はないだろうと思っていました。

しかしいつどこで発生するかわからない非常事態において、私たちは何が出来るかと考えると、このたびの講習会で得た知識や実技の訓練はとても貴重な体験となりました。海外では運転免許の取得に救命法が義務付けられている国もあるようです。幅広い世代にこの知識が広まったなら救える命が増えることでしょう。再び機会があれば受けてみたいと思います。

福田 宏子



ハンドマッサージに参加して

●2/21 ミオスでの定例会終了後、25名参加で「ハンドマッサージ」を実施しました。まずペアを組んで向き合って座り、次は互いの腕や手にクリームを塗り、なじませると血行も良くなり、気分も上々になってきました。つぼをプッシュしたり指をそらしたりするとあちこちで笑い声が聞こえてきました。皆さんが楽しい雰囲気の中で最後まで和気あいあいと素晴らしいスキルを体験できました。

T. M

●2月の定例会後にハンドマッサージをしようということで、2人一組となって手の甲にたっぷりとクリームをのせ、親指から1,2,3 1,2,3と石川(喜)さんのかけ声に合わせて人差し指、中指とマッサージでもみほぐし、ツボを押し手全体をあたためたわりました。お互いに手と手を触れあいながら楽しくいやしの時間を満喫しました。皆様も時には手をマッサージしてみませんか。すべすべととてもなめらかな手に生まれ変わりますよ。

M. H



【時間預託総累計時間 103,819 時間】

2月実績	2016/2						2015/4-2016/2						
	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	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	74	54	269	344	98	823	588	3,269	4158	1	109	
	食事作り	1	1	9	9	41	22	45	165	190	0	91	
	家事掃除	7	8	18	29	104	100	116	234	393	12	90	
	買い物手伝い	1	1	3	3	75	24	29	53	58	3	181	
	植木・草とり	4	3	5	19		158	95	262	1038	244	84	
	子育て						0	0	0	0	0	0	
	介助・見守り	5	7	22	41	33	62	91	169	333	0	37	
	便利屋	7	7	9	12	4	29	86	61	118	225	117	47
	送迎フリカエ	3	4	4	5	5	125	55	55	85	113	113	64
	小計	102	85	339	462	9	80	1,330	1,080	4,355	6508	490	89
ミニ教室	三味線	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	パソコン	1	1	3	4	4	4	9	17	28	27	104	
	踊り・太鼓・フラダンス	13	7	14	28	28	85	150	83	171	333	305	
小計	14	8	17	32	32	97	154	92	188	361	332	93	
生活アドバイザー	0						0	0	0	0	0		
合計	116	93	356	494	41	81	1,484	1,172	4,543	6869	822	90	
ナルク活動	事務所当番	1	29	53	106	133		275		1060		113	
	コーディネート	3	3	3	4	67		42		51		85	
	事務所作業	2	11	7	98	109		90		1,002		102	
小計	6	43	63	208	118		407		0	2,113		107	
総合計	122	136	419	702	41	90	1,579	4,543	8,982	822	93		

項目	2016/2					2015/4-2016/2				
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	前年比	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	6	13	6	32	533		174	730	160
	子育て	1	6	1	18	100		60	231	216
	環境	1	1	1	3			120	590	170
	その他	1	22	32	32	74		321	660	181
ナルク活動	16	144	148	798	163		1,542	7,760	94	
総合計		186	188	883	158		2,217	9,971	105	

施設訪問記

●2月25日(木)もくせい(水戸市東原)を訪問、歌や踊り等披露しました。

施設の皆さんにここに顔で私達を迎えて下さいました。車椅子の方、前列のおばあちゃん、園の皆さんには楽しんでいただきました。山崎さんの「風雪流れ旅」で男の方が一緒に大きな声で歌っています。吉川さんの「黒田武士」踊りは皆さん吸い込まれる様子でした。友部さんの三味線、そして太鼓の音で「ソーラン節」では前列のおばあちゃんの足先が「トントン」と床をたたいています。1時間の間皆さん、私達に拍手や手拍子ありがとうございました。終わった後控室でリーダーのご挨拶に、参加者は「ありがとうございました」今日一日の充実感を味わい、又明日から頑張る勇気を心にきめてありがとうございました。立原ヤイ子記



●2月2日(火)アクティブハートさかど(水戸市酒門町)を訪問しました。フラダンスや民舞、民謡、歌謡等披露して好評だったと感じました。「フラダンス」や「花笠音頭」の踊りには、施設利用者や職員の皆さんも私達の踊る中に飛び入り参加して踊って頂き、今までにない盛り上がりを見せて下さいました。フラダンスの皆さん、ひまわり会の皆さん気持ちの良い施設訪問、ご苦労様でした。関記

こみっとフェスティバル

2/20(土)10:00~16:00イオンモール内原2Fイオンホールで開催され「水戸市内で活動するNPO・ボランティア団体などの市民活動団体が大集合」。「知ろう!つなごろう!きっとHAPPY!」をテーマにステージ発表コーナーや相談・交流・体験・物販コーナーが設けられました。

ナルク水戸は昨年に続き出店し「エンディングノートの販売」をメインにナルクのPRを行いました。遊奉やNALC紙・紹介パンフレットを配ったり声かけもしました。のぼり旗が目立ったのかエンディングノートの売上と反響もありましたので出店して良かったと思っております。これからもあらゆる機会にナルクの良さをPRしていきます。



関東拠点リーダー&コーディネーター研修会

東京田町・東京都障害者福祉会館で開催された研修会に水戸から3名参加しました。

高畑会長講話、西村事務局長の「コーディネーターの重要性」、事例発表は横浜拠点、16:30まで予定通り行われました。

今回の研修で感じたことは、会長の話から、私はそこそこの活動をしているが、マンネリ化していないか、創造性をもって活動しているかを自問自答するキッカケを得ました。また河口副会長から「包括支援事業をこれから各拠点はどのように対応していくのか大きな課題である。これからの高齢者は死に方を変えていかなければならない」というお話は印象的でした。

T. E

ナルク水戸・ナルク栃木交流会

2/16 ナルク栃木から出走代表以下9名がおいでになりました。雪の翌朝なので道路が凍結してないか心配しましたが、お揃いの黄色いベストを着てなんと9時に到着しました。

初めに和田代表から歓迎のあいさつと、コーディネートの流れ・ブロック活動の仕組み・活動の活性化の要因などについて説明をしました。ナルク栃木の出走代表からは快く受け入れてもらいお礼申し上げます。ナルク紙2月号の2頁の栃木拠点の記事では本部の関係でナルク水戸さんにご迷惑をおかけしましたとのお詫びに続いて、立派な資料ファイルが配られ各担当からナルク栃木組織図・コーディネートの流れ・活動報告書処理など具体的に紹介されました。

意見交換では、ナルク水戸は現金方式、ナルク栃木は郵貯式、ブロック活動などにもそれぞれ特長があるようでした。ナルク水戸の15周年芸能発表プログラムの演目の多さに驚きナルク栃木は芸能関係の会は少ないとのことでした。拠点運営面での交流ができて良かったと思います。両拠点の益々の発展を祈念し集合写真を撮影。旬の偕楽園の観梅を水戸観光協会市民観光ボランティア所属でナルクの会員でもある児嶋さんの観光案内で楽しみました。遠路遅々ありがとうございました。



ファイルを扱いやすくしました

「ボランティア利用・提供報告書」を1人1ポケットにして9冊にしました。五十音順にファイルしましたので探しやすく戻しやすくなったと思います。受付が終わったらもとの場所に戻すようにしてください。「コーディネート記録書」も同じように改善しましたので、緊急連絡先なども探しやすくなりました。



都々逸
 春を忘れず 今年も咲いた
 桜大好き 日本人
 子供六人 養いながら
 戦後夢中で 生きた母
 梅が散ったら 桜の出番
 早く開花を 待ちわびる
 その日暮らした 年金暮らし
 暇を毎日 持て余す
 禁じられてる 塩分アブラ
 食の生活 素っ気ない

助川 浩史