

告知板

★ナルク水戸第16回定時総会予定

日時：7月2日(土) 10:00～

場所：県総合福祉会館 4階

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、今年は高畑会長の特別講演があります。

※繰込みの総会出欠票を事務所へ提出ください。

FAXでも結構です。締め切り6月15日(水)

★運営委員研修会のお知らせ

期日：7月10日～11日

場所：いこいの村 潤沼

参加対象者：運営委員

尚、研修内容等詳細については、後日事務局より

参加対象者へ連絡致します。

★熊本地震支援カンパ

熊本の皆さんは今大変ご苦労をされています。

ナルク水戸の皆さんの支援金を水戸市社協を通じて

贈りたいと思いますのでご協力をお願いいたします。

事務局に支援金箱を用意しています

6月以降の子育て支援(読み聞かせ)活動予定

月	日	曜	時間	月	日	曜	時間	月	日	曜	時間
6	1	水	9:30	10	3	月	13:00	1	10	火	13:00
	13	月	13:00		19	水	9:30		23	月	13:00
	27	月	13:00		25	火	13:00		6	月	9:30
7	11	月	13:00	11	7	月	13:00	2	13	月	13:00
	25	月	13:00		21	月	13:00		20	月	13:00
8	1	月	13:00	12	7	水	9:30	3	6	月	13:00
	22	月	13:00		12	月	13:00		27	月	13:00
	31	水	9:30		26	月	13:00				
9	12	月	13:00								
	26	月	13:00								

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 内田 優・めぐみ (元吉田・A)
 - 吉田 和子 (東前・A)
 - 菅原 宏 (河和田町・B)
 - 寺門 芳江 (河和田町・B)
 - 額賀 正義・しん (鉾田市・E)
- (退会者 10名)

どうぞよろしくお願ひ致します。

会員数 4月末 現在 765名

(世帯数 510)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
5	31	火	ベ切 寄付金・参加報告書	事務所	午前中
6	3	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	17	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	30	木	ベ切 寄付金・参加報告書	事務所	午前中
7	2	土	定時総会	告知板	10:00～
	4	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	10	日	運営委員研修会	いこいの村 潤沼	13:00～
	11	月			12:00迄
	13	水	3拠点合同会議	事務所	11:00～
	15	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	22	金	ボランティア募集説明会	ミオス	13:30～
	24	日	定例会	ミオス	13:30～
	29	金	ベ切 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
6	7	火	歌・踊り・マジック	長生園	14:00～
	13	月	踊り・ハーモニカ・コーラス	べるび-水戸	14:00～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
6	1	水	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30～
	13	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	27	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
7	11	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	25	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	7	30	土	クリーン作戦	桜川	7:00～
	7	30	土	交流会	後報	
B	7	12	火	クリーン作戦	四季の原	7:00～
	7	14	木	交流会	吾妻館	11:00～
C	6	14	火	クリーン作戦	大工町	10:00～
	7	19	火	交流会	後報	
D	6	4	土	クリーン作戦	東海村	7:00～
E	6	2	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00～
	6	2	木	交流会	〃	

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	6	13	水戸レイクス	8:00集合
フラダンス	6	6, 20	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	6	1, 15	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	6	20, 27	石川市民センター	13:30～
大正琴	6	11, 25	事務所	9:30～
ハーモニカ	6	9, 23	大森芳枝宅	10:30～
手話の会	6	9, 23	事務所	13:30～
健康麻雀	毎週	火曜日	葉山荘	14:30～
でんでん虫	6	25	あかね荘	10:30～
カラオケ	6	2, 16	ジッス元吉田	13:30～
手づくり会	6	18	事務所	10:00～
グランドゴルフ	6	14	御老公の湯	9:00～

次回は定時総会 7月2日(土) 県総合福祉会館

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185号 2016年5月29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

ナルク水戸 第16回定時総会のご案内

日時：7月2日(土) 10:00～ 会場：県総合福祉会館4階



総会では、2015年度の諸報告と新たな2016年度の方針案を審議します。皆さんが元気に行動した結果、会員数は3月末で768名、預託時間は1年間で9,881時間となりました。ナルク水戸15周年記念行事も7月19日(土)に138名の皆さんにお集まり頂き盛大に開催することができました。今年も高畑会長のお話し・芸能クラブの発表も楽しみです。多数の皆さんが参加されますようお待ちしております。写真は過去の総会です。写真の過去です。出欠連絡票を6/15迄に全員が必ず提出して下さい。

- #### 総会次第
- ナルク水戸代表挨拶
 - ナルク本部挨拶
 - 御来賓挨拶
 - 議事 事業報告及び活動報告
 - 議事 収支決算及び監査報告
 - 議事 事業計画及び収支予算
 - 議事 運営委員改選
 - ナルク水戸の歌 手話合唱
 - ◎ 特別講演 高畑敬一 会長

●総会 10:00～



●芸能クラブ発表 趣味の会の皆さんです



大正琴 新舞踊 フラダンス



ハーモニカ コーラス 手話



●懇親会



参加自由です

パーキンソン病友の会ボランティア

5月16日(月)茨城支部総会が県総合福祉会館で開催され、ナルクから4名お手伝いしました。私たちの役割は会場設営と受付でしたが、役員の方のご指導でスムーズに行えました。

時折小雨が降るあいにくの天気でしたが、50名を超える患者さんや家族の方々が出席しました。

午後は専門医の講演があり、熱心な質疑の様子が受付まで伝わってきました。IPS 細胞研究支援の募金箱が置かれていましたが、

その研究開発が進み一日も早く治療に繋がれる日が来ることを願ってやみません。

津久井みち子



【時間預託総累計時間 105,579 時間】

4月実績	2016/4						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		
送迎	75	44	258	376	0	107	
食事づくり	1	1	11	11	0	52	
家事掃除	12	14	41	149	11	355	
買い物手伝い	2	2	3	3	0	75	
植木・草とり	12	9	19	71	10	222	
子育て	0	0	0	0	0		
介助・見守り	5	8	30	57	6	204	
便利屋	10	9	21	78	6	355	
送迎フリカエ	4	4	3	5	5	83	
小計	121	91	386	750	38	148	
ミニ三味線							
パソコン	2	1	2	4	4	57	
教踊り.太鼓.ワグン	16	8	17	36	34	106	
教室小計	18	9	19	40	38	98	
生活アドバイザー							
合計	139	100	405	790	76	144	
ナルク活動							
事務所当番	1	29	49	98	0	98	
コーディネート	2	4	2	4	0	100	
事務所作業	2	16	2	112	0	124	
小計	5	49	53	214	0	110	
総合計	144	149	458	1004	76	135	

項目	2016/4				前年比
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	
福祉		11	2	12	80
子育て		8	3	24	133
環境		32	2	171	87
その他		22	28	28	68
ナルク活動		136	120	495	77
総合計		209	155	730	80

膠原病友の会ボランティア

5月15日(日)難病の一つである「膠原病と肺疾患」の講演と医療相談が県総合福祉会館で行われ、ナルクから埴昭子さんと2名で受付などボランティアをしてきました。

筑波大病院などの医師3名と水戸市障害福祉課の方の講演とその後4つのグループに分かれて医療相談を行いました。難病は300くらいの病名があることやいくつもの病気を抱えている方がたくさんいること、病気のことを一人で悩まないで医療相談に行ったり、病院を変えて通院するのもよい方法なのだということも学ぶことができました。

参加費は無料なのでもっと多くの方がお話を聞くことができたらよかったと思いました。柴山三千代

渡りジョーズ君を体験

4月24日 定例会終了後わたりジョーズ君(体験型歩行環境シュミレーター):三面スクリーンにCGの模擬道路を再現し、実際に横断しているような感覚で道路横断中の危険性を体験できる装置です。体験者の身体運動・動作のタイミングを測定して、自分の歩行能力や判断能力を確認でき、リプレイ映像で安全な横断方法を身につけることができます。代表して5人が体験しました。

体験記 県警交通課の方の説明の後シュミレーションによる横断歩道の渡り方の体験をしました。

機械の前に立ち説明の通り左右から車の来ないのを確かめて渡りました。薄暗い時は車の灯りをつけずに走って来た時、老いた人には危険だなと思いました。若い時と異なりまだ遠いと感じて渡り始めたらすぐ傍に車が来ていたりする。信号が青だから安心して渡ると危ない。まず左右確認してから渡らなければとしみじみ思い知らされました。私もそのような経験をしたことがあります。

茨城は車の事故ワースト1、車も人も注意しないと何時我が身に危険が迫ってくるかわからない。

車は遠い様で速度は速い、まして年老いた人には距離がつかめない。事故にあってからでは遅い。横断歩道を渡る時は、しっかり左右確認して渡る様心掛けたいと思う。

せっかく生を受けた命、事故に合わない様、左右の確認忘れずに歩く様に心掛けたいと思う、良い体験をしました。最後に出演料?として立派な名入りの袋を頂きました。 H. H



施設訪問記

●4月の施設訪問は、小吹ケアセンター(小吹町)及びフォレストヴィラ水戸(全陽町)の両施設を訪問、歌、民謡、舞踊等を披露しました。

参加したひまわり会(近藤さち子代表)7名、すみれ会(友部富美子代表)5名は、それぞれ年齢を感じさせない元気さで、多彩な演目をはつらつと演じ、ナルクの存在を高めてきたと感じました。「これからも張り切って実施して行きたい」との参加者の言葉でした。 関記



Dブロッククリーン作戦

5月7日(土)11名がひたちなか市文化会館に集合し勝田駅までクリーン作戦実施。

風でゴミが飛ばされてしまったのかいつもより少ない。雨にぬれた小さなゴミは拾いづらかった。帰り途ではカラダも温まり強い風も爽やかに感じた。分別してみると数では圧倒的に煙草の吸殻が多かった。飲食街は昨今でも歩き煙草が多いのかな。連絡事項は、7月2日(土)に定時総会が開催され、15年度の成果と新年度の計画など重要事項を審議します。芸能発表や懇親会も楽しみです。都合をつけて多くの皆さんが出席されますよう宜しくお願いします。次回のクリーン作戦は6月4日(土)東海村です。



フリマに参加して

5月15日(日)ダイダラボウのフリーマーケットに参加しました。

ナルクを朝7時50分に出発して到着したのは8時20分。運よく近いところに1台だけ空いていて駐車できました。場所を決める時に思ったのは売上を一番に。客足が多そうに裏に荷物を置くこともできる絶好のエリアを確保できました。

春に購入したテントも洋服ディスプレイにもピッタリ、ナルクのぼり旗も晴天に気持ち良さそう、お手伝いさんも15人位いて呼び込みやお会計も忙しくテキパキと働いていました。終了後の集計を聞いて私には予想以上で大役を果たせて良かったと嬉しくなりました。楽しくやれてお客さんも喜んでくれるのが一番のやりがいです。

会員の皆さんが品物を沢山提供してくれたおかげです。次回も大勢の皆さんのご協力で楽しいフリマをやりたいと思います。 薄井とし子



Cブロッククリーン作戦

4月19日(火) 大工町周辺 参加者9名

青空のもと今年度最終の行事。大工町周辺のクリーン作戦も2年目を迎えました。お世話様でした。活動会員も大幅に増え、頼もしく感じました。多くの方にナルクの活動を知っていただくためにも適地だったと思います。これからは、手分けをしてもう少し範囲を広げてみるとか、もっといい場所があれば移動するとか皆さんでアイデアを出し合って検討してみることも大事でしょう。筋力を維持するには、日常生活の中で、体に少し負荷をかけることが大事です。

家の中にももらす散歩のつもりで参加してください。気持ちいいですよ。 S. C



Bブロッククリーン作戦

5/17 7時からの予定でしたが、雨のため中止となりました。前回(3月)も雨、残念です。どうやらBブロックには雨大好きな人が多いようです。次回はぜひ晴天の下、皆さん元気にお集まり下さい。

佐藤俊子

都々逸 助川 浩史

俺のスタート 六畳一間
金は無くて あった夢
愚事に退院 友から便り
今も達者な 文字を書く
街の汚れも 心の憂さも
消してすっきり 雨上がり
自然災害 各地に被害
神も仏も ない仕打ち
月はロマンに 輝く光り
恋のムードの 帰り道