

### 告知板

#### ★運営委員研修会のお知らせ

運営委員研修会を次の通り開催します。  
 期日：7月10日～11日  
 場所：いこいの村沼沼(宿泊)  
 交通：送迎バスが出ます。ご利用の方は、  
 水戸駅南口から徒歩15分前 12:00 発車  
 現地直行される方は 12:40 迄に集合の事  
 (尚、昼食は各自済ませて下さい。)

持参品：筆記用具、宿泊用具  
 出欠×切：7月1日迄に事務所迄連絡の事  
 (運営委員は全員出席が原則です)

#### ★事務所夏休みのお知らせ

8月11日～16日の間事務所はお休みです。  
 この間、事務所当番者は不在となりますので  
 ご承知おき下さい。

緊急時の連絡先

和代表：029-255-1877

渡部事務局長：029-233-2481

尚、この間ボランティア活動をされる方は  
 よろしくお祈りします。

#### ★水戸黄門まつり参加のお知らせ

今年も昨年に引き続き「水戸黄門まつり」に  
 参加致します。奮ってご参加下さい。  
 期日：8月6日(土)午後 4:30～9:00 頃迄  
 参加される方は、必ず踊りの練習に参加して下さ  
 い。場所はいずれも新荘市民センターです。

練習日程

7月4日(月) 13:00～

7月29日(金) 13:00～

講師 友部富美子先生

#### ★EM石鯀づくり参加者へ

7月24日定例会後のEM石鯀づくり参加者の方は  
 1ℓ牛乳パック(一人1個)を持参ください

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 尾尻 玲子 (酒門町・A)
  - 中村 稔・いずみ (柳町・A)
  - 池田 輝雄 (那珂市・D)
  - 長縄 弘親・朋栄 (ひたちなか市・D)
  - 中森 美佐 (ひたちなか市・D)
- (退会者 4名)

どうぞよろしくお祈り致します。  
 会員数 5月末 現在 768名  
 (世帯数 512)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
7	4	月	黄門祭り踊り練習	新荘市民センター	13:00～
7	4	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
7	10	日	運営委員研修会	いこいの村沼沼	12:40～
7	11	月	運営委員会・三役会議	ミオス	12:00迄
7	15	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
7	22	金	ボランティア募集説明会	ミオス	13:30～
7	24	日	定例会・EM石鯀	ミオス	13:30～
7	26	火	3拠点合同会議	事務所	11:00～
7	29	金	黄門祭り踊り練習	新荘市民センター	13:00～
7	29	金	寄付金×切	事務所	午前中
8	5	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
8	6	土	水戸黄門まつり	告知板参照	
8	19	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
8	31	水	寄付金×切	事務所	午前中

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
7	17	日	歌・踊り	ディサ・ビスツクイ	14:00～
7	26	火	歌・踊り	ききょう庵	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
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～
7	25	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
8	1	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
8	22	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
8	31	水	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30～

### 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	7	19	火	クリーン作戦	大工町	10:00～
	7	19	火	交流会	あかね荘	11:30～
D	8	6	土	クリーン作戦	那珂市	7:00～
	7	7	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00～
E	7	7	木	交流会	〃	9:00～

### 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	7		お休み	
フラダンス	7	4, 25	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	7	6, 20	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	7	11, 18	石川市民センター	13:30～
大正琴	7	9, 23	事務所	9:30～
ハーモニカ	7	14, 28	大森芳枝宅	10:30～
手話の会	7	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	7	23	あかね荘	10:30～
カラオケ	7	7, 21	ｼﾞｯｸｽ元吉田	13:30～
手づくり会	7	16	事務所	10:00～
グラウンドゴルフ	7		お休み	

次回の定例会7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186号 2016年7月2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

## ナルク本部 第21回定時総会開催される

本部定時総会は5月25日大阪産業創造館で開催され(和田代表出席)、議案の2015年度事業報告及び決算・2016年度の事業計画及び予算はいずれも承認されました。2015年度の「会員増強と地域包括ケアへの参加が柱」は大きな成果がありました。ナルク水戸の会員増強キャンペーンは水戸市の広報へ「ボランティア募集説明会開催の広告」を掲載するなどして76人の入会がありました。会員皆さんの口コミのご協力もありがとうございました。また、地域包括ケアへの積極的取り組みでは地域包括支援センターの包括エリアに合わせブロックを再編し2年目に入りましたので緊急依頼されるコーディネートの対応などから取り組んでいきましょう。

総会で承認された2016年度事業計画の詳細は本部発行の「ナルク会報3月号・214号」に掲載されていますので改めて読み直しもお願いします。<●はナルク水戸の計画項目です>

### 本部計画にそって水戸も取組みますのでご協力をお願いします

2016年度スローガン 自立した質の高い暮らし 奉仕活動 助け合い

#### ブロック活動の推進

- コーディネート継続
- コーディネータ増員
- ブロック交流会開催
- クリーン作戦開催
- 行事予定のPR
- 連絡網呼びかけ誘い合わせ
- 6カ月無活動会員に声かけ
- 提供・利用の希望調査
- のぼり旗イベント活用
- 愛パーク祭ボランティア参加
- 便利屋何でも相談
- 本部の研修に参加
- 行政の研修に参加
- シニア介護サポーター研修参加

#### 地域ブロック制の確立

- 茨城ブロック3拠点相互交流

#### 活動会員の増強と会員増

- 休眠会員へのアクション
- 新入会員研修
- 小型パンフレット活用
- DVD利用によるPR

#### 見廻りたい 市民後見制度

- 見廻りたい要望再調査
- 見廻り結果報告
- 後見人要望対応
- 行政との関わり強化
- 会報配付しながら声かけ

#### 事業活動の展開

- 環境活動提供品活動
- バザーの活用
- 委託高齢者支援調査

#### 会員増につながる子育て支援

- 読み聞かせボランティア
- 読み聞かせ研修会
- 子育て支援関連研修参加

#### 地域包括ケアへの積極的取り組み

- 緊急コーディネート対応
- 地域包括センターとの連携
- 施設訪問ボランティア
- 救急救命研修開催
- 車いす研修開催
- 地域包括ケア学習会参加
- 終活セミナー参加

#### 活動情報の共有

- 会員名簿・入会・退会
- 三役会議・運営委員会/議事録
- 定例会/議事録・定時総会
- 事務所当番2人体制
- 実績入力→集計→分析
- 預託点数管理・手帳記入
- 遊奉発行・配布網発行
- データベース保守・活用
- 無活動者抽出・活用
- ホームページ毎月更新
- 運営委員研修
- ボランティア募集説明会
- 市お年寄り便利帳に掲載対応





### EMポカシ実習に参加して

私はなるべくエコな生活を心がけています。生ゴミは自分の庭で処理して40年になります。何年か前からポカシを知り利用するようになりました。しかし今まではJA売店で売っている完成品を使ってきました。自分なりに説明書を読んで使っていたつもりだったのですが・・・

今回講習会に参加して目の前で作り方を実演して頂きました。さらに正しい使い方、EMポカシについての科学的な説明を受けて、もっとしっかりと土作りが出来そうと思いました。特に講師の額賀さんの黒髪とシャンとした立ち姿が魅力的でした。ポカシのおかげで「スナップえんどう」は私の背丈より大きく育ち近所ではもうとくに畳んでしまったのに我が家ではまだまだ収穫ができそうです。夏野菜が小さな庭に育っています。今回作ったEMポカシの効果が出てくるのが楽しみです。

山野内勝子



### ワーカーズコープでナルクをPR

働く人たちの協同体、ワーカーズコープ（日本労働者協同組合）が茨城県内でも高齢者福祉や子育て支援、自立支援等の事業とまちづくりに向けた事業運動を“協同”というテーマで様々な団体や市民の力で考えあう場として「2016 協同集会 in 水戸」が県民文化センターでこのほど開催されました。

午前は内山節氏（自然科学・農山村社会学哲学者）の基調講演、午後からの分科会「超高齢社会と私たちが望むコミュニティ」の中でパワーポイントを使ってナルクの活動内容を説明しました。出席者約100名で若い年代の方の出席もあり、今からナルクへ登録し、ボランティアで社会貢献をしようと訴えました。（和田）



### 地域ブロック制が発足します

今までも県内拠点合同会議として活動してきましたが、今年度より本部が提唱して各地区に地域ブロック制ができ、従来以上に情報交換し活動していくことになりました。水戸はひたち、かしま拠点と共に「茨城ブロック」として活動していきます。

【時間預託総累計時間 106,361 時間】

5月実績	2016/5						2016/4-5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	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	75	46	228	323	0	91	150	90	486	699	0	99	食事づくり	1	1	14	14	0	67	2	2	25	25	0	60	家事掃除	13	15	28	63	10	150	25	29	69	212	21	252	買い物手伝い	3	3	6	13	0	433	5	5	9	16	0	229	植木・草とり	16	10	23	88	14	87	28	19	42	159	24	120	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	介助・見守り	7	9	34	73	7	270	12	17	64	130	13	236	便利屋	8	7	18	31	0	74	18	16	39	109	6	170	送迎フリカエ	3	5	5	5	5	63	7	9	8	10	10	71	小計	126	96	356	610	36	102	247	187	742	1360	74	123	ミニ教室													三味線							0	0	0	0	0		パソコン						0	2	1	2	4	4	31	踊り、太鼓、フラダンス	14	8	14	30	26	107	30	16	31	66	60	106	小計	14	8	14	30	26	88	32	17	33	70	64	93	生活アドバイザー							0	0	0				合計	140	104	370	640	62	101	279	204	775	1430	138	121	ナルク活動													事務所当番	1	25	46	92	0	100		54		190		100	コーディネート	2	3	4	4	0	100		7		8		99	事務所作業	5	13	13	108	0	133		29		220		129	小計	8	41	63	204		115		90		418		113	総合計	148	145	433	844	62	104	279	294	775	1848	138	119
送迎	75	46	228	323	0	91	150	90	486	699	0	99																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
食事づくり	1	1	14	14	0	67	2	2	25	25	0	60																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
家事掃除	13	15	28	63	10	150	25	29	69	212	21	252																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
買い物手伝い	3	3	6	13	0	433	5	5	9	16	0	229																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
植木・草とり	16	10	23	88	14	87	28	19	42	159	24	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
介助・見守り	7	9	34	73	7	270	12	17	64	130	13	236																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
便利屋	8	7	18	31	0	74	18	16	39	109	6	170																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
送迎フリカエ	3	5	5	5	5	63	7	9	8	10	10	71																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
小計	126	96	356	610	36	102	247	187	742	1360	74	123																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ミニ教室																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三味線							0	0	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
パソコン						0	2	1	2	4	4	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
踊り、太鼓、フラダンス	14	8	14	30	26	107	30	16	31	66	60	106																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
小計	14	8	14	30	26	88	32	17	33	70	64	93																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
生活アドバイザー							0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
合計	140	104	370	640	62	101	279	204	775	1430	138	121																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ナルク活動																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
事務所当番	1	25	46	92	0	100		54		190		100																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コーディネート	2	3	4	4	0	100		7		8		99																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
事務所作業	5	13	13	108	0	133		29		220		129																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
小計	8	41	63	204		115		90		418		113																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
総合計	148	145	433	844	62	104	279	294	775	1848	138	119																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

項目	2016/5				2016/4-5					
	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	10		1	20			21		32	213
子育て	8		10	32	267		16		56	187
環境	24		4	144	351		56		315	133
その他	40		53	53	171		62		81	113
ナルク活動	123		124	548	70		259		1043	73
総合計	205		192	797	92		414		1527	86

### 施設訪問記

5月の施設訪問は、17日（火）「さくらさくら」（水戸市本町）5名、23日（月）「アクティブハートさかど」（水戸市酒門町）10名が参加しました。さくらさくらでは、すみれ会の皆さんによる踊り、歌や民謡など三味線や太鼓演奏を交えて披露、会場を沸かせ楽しんで頂きました。

アクティブハートさかどでは舞踊、ハーモニカ、マジックショーや歌謡で会場を盛り上げ、お客さんも飛び入り参加して黒田節を唄う等大いに盛り上がったところで皆さんの拍手のうちに訪問を終了しました。 三枝 記



### 認知症の講演会

認知症の家族介護教室の全3回シリーズの第1回「認知症について」の講演が5月22日（日）にユアアイの家（特別養護老人ホーム）であり、3名が参加しました。

前半は水戸市医師会長の原外科医院院長の講演、後半はお茶をいただきながら同じテーブルの人とお話をしました。現実に関心と付き合い方に悩んでいる人、もう見送った人など、いろいろな立場の人の話が聞いて参考になりました。

認知症を防止するには  
①毎日元気！ ②規則正しい生活（バランスのよい食事）③人と話す ④声を出して新聞を読み、内容を理解して家族に話す ⑤趣味を生涯にわたり楽しむ ⑥買物をする（歩いて、暗算して）⑦運動する ⑧昼寝をする（30分以内）などがあるようですが、自分で出来ることから挑戦していけばいいのかな、と思いました。 渡部 記

### Cブロッククリーン作戦

6月14日（火）大工町交差点付近でクリーン作戦を行いました。今回は少人数で、たばこの吸い殻、空き缶など植え込みに手を入れて集めました。

次回は7月19日（火）クリーン作戦後交流会を行いますので、出席者は班長さんに伝えてください。



千田 記

### Aブロッククリーン作戦

5月28日（土）7時～8時まで7名参加で桜川クリーン作戦を行いました。水戸市が土手の草刈りを行った後なので、あまりゴミはありませんでした。燃えないゴミ、もえるゴミ各1袋を集めました。最近ではクリーン作戦の参加者が少ない。2か月に1回、作業時間1時間、簡単で気楽な作業ですので、Aブロックの方々参加をお待ちしています。

次回は7月30日（土）午前7時からです。 田町 記



### Dブロッククリーン作戦

6月4日（土）7:00～15名が東海村舟石川の富士神社入口に集合し6号国道までのゴミ拾いと道路ぎわの草刈りを行いました。

地元の団体も早朝からゴミ拾いをやっていた私たちの拾ったゴミは少なかったがとっても喜ばれる拾い物がありました。大藪さんが刈払機で草刈りをやった後に草に隠れていたお財布が見つかりました。〇〇大学の学生証や通学定期券やカード等が入っていました。有効期限も残っているし落とす主はさぞかし困っているだろう・・・〇〇大学に届けようと大藪さんに託しました。お財布を拾った今回は良い事を行ったようで特に印象に残りました。連絡事項は、7月2日（土）に定時総会が開催され、芸能発表や懇親会も楽しみですから出席されますよう宜しくお願いします。次回は8月6日（土）7:00～那珂市で行います。



都々逸

明治生まれで 父の墓前へ 明生 浩史  
 春兵衛だった  
 嫌なところが 大人になつて  
 似てる我が子も 親になる  
 誰が教えた あいさつ上手  
 みんな良い子の 通学路  
 今も時間が 止まったような  
 里の山川 変わらない  
 花は色々 一気に咲いた  
 北の古里 遅い春