

### 告知板

#### ★水戸黄門祭り参加のお知らせ

今年も昨年に引き続き「水戸黄門祭り」に参加いたします。奮って参加下さい。

**期日：8月6日(土) 15:30 集合**

(集合場所は後報)

尚、黄門踊りの練習は次の通りです。

練習日：7月29日(金) 午後 13:30～

場所：新荘市民センター

参加ご希望の方は事務所迄連絡下さい。

#### ★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願います。

尚、この間にボランティア活動をされる方はよろしくお願います。

緊急の場合の連絡先

和田代表 : ☎029-255-1877

渡部事務局長 : ☎029-233-2481

#### ★第7回ナルク水戸コンペのお知らせ

第7回ナルク水戸ゴルフコンペを下記の通り実施を予定しております。

期日：10月17日(月) 8時集合

場所：水戸レイクスCC

会費：2,000円 (賞品代)

(プレイ費用は各自精算の事)

競技方式：18ホールストロークプレイ

ハンディ方式(初参加者は新ペリア)

予約のため参加希望の方は必ず申し込んで下さい

#### ミオスパネル展

水戸市社会福祉協議会主催「ボランティアサークル活動パネル展示会」が8月12日まで開催されています。ナルク水戸も出展し展示されていますので、ぜひご覧ください。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

金網 由紀恵・肇 (東京・E)

郡司 寿子 (元石川・A)

(退会者 4名)

どうぞよろしくお願ひ致します。

会員数 6月末 現在 767名

(世帯数 511)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
7	26	火	三拠点会議	事務所	11:00～
	29	金	黄門踊り練習	新荘市民センター	13:30～
	"	"	寄付金切	事務所	午前中
8	4	木	開江老人ホーム納涼祭	同左	16:00～
	5	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	6	土	黄門まつり	後報	15:30～
	11	木	夏休み11日～16日	事務所	
	19	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	28	日	定例会・シニア日常介護支援講座1	ミオス	13:30～
	31	水	寄付金切	事務所	午前中
9	5	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	16	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	25	日	定例会・シニア日常介護支援講座2	ミオス	13:30～
	30	金	寄付金切	事務所	午前中

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
8	2	火	歌・踊り	てまり館	14:00～
	9	火	歌・踊り	はなみずき	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
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～
	22	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	31	水	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30～
9	12	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	26	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～
	"	"	"	交流会	吾妻館(浜田店)	11:00～
B	9	13	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00～
C	9	20	火	クリーン作戦	大工町	10:00～
D	8	6	土	クリーン作戦	那珂市	7:00～
E	8	4	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00～

### 趣味の会

名称	月	日	曜	場所	時間
ゴルフ	8	-	-	8月はお休み	
フラダンス	8	-	-	8月はお休み	
コーラス	8	3,11	-	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	8	-	-	8月はお休み	
大正琴	8	27	-	事務所	9:30～
ハーモニカ	8	-	-	8月はお休み	
手話の会	8	25	-	事務所	13:30～
健康麻雀	毎週	火曜日	-	葉山荘	13:30～
でんでん虫	8	-	-	8月はお休み	
カラオケ	8	13,18	-	シタックス元吉田	13:30～
手づくり会	8	-	-	8月はお休み	
ゲラントゴルフ	8	-	-	8月はお休み	

次回の定例会 8月28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187号 2016年7月24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

7月2日(土)茨城県総合福祉会館4階に於いて、ご来賓に県社協推進部長様・コモンズ代表理事様・ナルクひたち事務局長様をお迎えし会員の出席は110名(委任状含め371名)で開催されました。はじめに和田代表から「御来賓様及び本部高畑会長のご臨席を賜り多数の会員と共に第16回定時総会が開催できましたことを慶びあいしたいと思います。議案のご審議と芸能発表・懇親会まで一日宜しくお願ひします」と挨拶。本部高畑会長から「入会キャンペーンは頑張ってくれたし、預託時間もトップです。これは皆さんがボランティア活動に励まれた結果です。これからも困っている人を助けるボランティアに励まれ健康と生きがいを保って下さい」と祝辞。御来賓の県社協様から「高齢者福祉にご尽力を戴き感謝します。」とご祝辞を頂きました。水戸市長様は所用のため祝辞のメッセージを戴きました。コモンズ様・ナルクひたち様からもお祝いのお言葉を戴きました。総会の議案は原案通り全会一致で承認されました。内容は議案書をご一読お願ひします。特別講演ではナルクは困っている人は全部助ける。ナルクに頼めばやって貰えると「地域で頼りになる組織を目指して欲しい」等と熱弁がありました。昼食後は賑やかに楽しい芸能発表。懇親会では高畑会長を囲んで交流を深めこれからの活動を祈念し全日程を終了しました。

**総会** 和田代表 本部高畑会長 県社協部長 コモンズ代表理事

水庭議長 渡部事務局長 岡崎会計

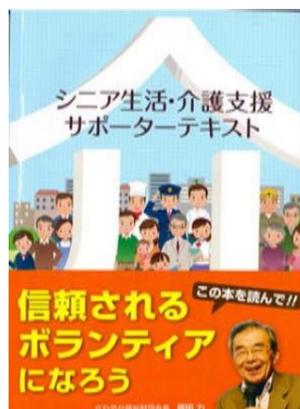
**芸能発表** でんでん虫の会 新舞踊 コーラス フラダンス

**懇親会** 大正琴 手話 乾杯 高畑会長を囲んで

### シニア日常介護支援サポーターテキスト

8月28日定例会後からスタートしますシニア日常介護支援講座の講師に東部高齢者支援センターの塙センター長をお迎えし、『シニア生活・介護サポーターテキスト』について解説して頂くことにしました。この『シニア生活・介護サポーターテキスト』は家族介護やボランティアで、高齢者の生活支援に係わり介護することを考慮した、一般の方に判りやすい内容で、特に文章表現を高年齢社会へ向けた介護予防、体力維持管理等を考え合わせて、具体的に表しました。年齢と共に変わる心と体や、生活習慣病・高齢者熱中症などの項目などを入れ、充実を図ってナルク本部が発行しました。

高齢者が在宅で支援を受けながら暮らす時に、最低限必要な内容として、従来のホームヘルパー2級、3級のテキストには無い内容も組み入れ、長文を避け活字も大きくし、イラストもふんだんに使いました。より見やすく、読みやすいテキストです。今回このテキストを活用し、今後も介護サポートの研修会などで、活用していきます。(このテキストは講座の日に貸与します。購入希望者には800円/冊)



### 水戸市芸術祭美術展に安部さんが入賞

水戸市五軒町の芸術館で開かれた水戸市芸術祭の写真の部でAブロック会員の安部滋子さんの「夢の小径」が茨城新聞社社長賞を受賞されました。安部さんはナルクの活動をはじめ日ごろ旅行やハイキングなど精力的に行動されており、写真の腕もプロ級です。その中の作品がこのほど入賞されました。



### 熊本地震見舞い金

皆さんにご協力いただきました熊本地震の募金は、お陰さまで22,705円集まりました。市の社協を通じまして熊本へ寄付いたします。ありがとうございました。

【時間預託総累計時間 107,143時間】

6月実績	2016/6						2016/4-6						
	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	67	49	225	305	0	72	217	139	711	1004	0	89
	食事づくり	1	1	12	12	0	55	3	3	37	37	0	58
	家事掃除	6	7	15	26	0	72	31	36	84	238	21	198
	買い物手伝い	2	2	3	4	0	133	7	7	12	20	0	200
	植木・草とり	18	15	31	164	58	104	46	34	73	323	82	111
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	7	9	49	74	8	370	19	26	113	204	21	272
	便利屋	14	10	21	42	9	183	32	26	60	151	15	174
送迎フリカエ	6	5	8	9	9	113	13	14	16	19	19	86	
小計	121	98	364	636	84	92	368	285	1106	1996	158	111	
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	パソコン	1	1	1	2	2	0	3	2	3	6	6	46
	踊り・太鼓・フラダンス	18	11	23	46	40	164	48	27	54	112	100	124
小計	19	12	24	48	42	171	51	29	57	118	106	115	
生活アドバイザー							0	0	0				
合計	140	110	388	684	126	95	419	314	1163	2114	264	111	
ナルク活動	事務所当番	1	31	57	114			85		304		104	
	コーディネート	2	1	2	2		50		8	10		83	
	事務所作業	2	11	9	108		116		40	328		124	
小計	5	43	68	224		114		133	642		113		
総合計	145	153	456	908	126	99	419	447	1163	2756	264	112	

項目	2016/6					2016/4-6				
	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		5	1	5	28		26	37	112
	子育て		6	3	21	100		22	77	151
	環境		6	2	12	80		62	327	130
	その他		27	35	35	0		89	116	161
ナルク活動			78	26	433	27		337	1476	49
総合計	0	122	67	506	31		536	2033		59

### EM生ゴミ発酵肥料

[EM研究機構(沖縄県)発行パンフレットより転載]

家庭の生ゴミもEMを使えば、良質な発酵肥料に大変身。

#### 用意するもの



#### 手順

- 生ゴミ処理バケツの底に、新聞紙を敷き、EMボカシを底が見えなくなるまでたっぷりとまきます。  
※新聞紙は目詰まり予防や発酵液をこす役割があり、洗う時も便利です。
- 生ゴミ処理バケツに生ゴミを入れ、EMボカシをたっぷりふりかけます。その後、生ゴミとEMボカシをしゃもじなどでよく混ぜ合わせます。
- 2の表面にEMボカシを薄くふりかけ、上からギュッと押さえたら、フタを閉めて密封してください。
- 底にたまった発酵液は、こまめに抜き出します。  
※発酵液は500~1000倍に希釈して早めに液肥として使いましょう。
- 2~4の作業を繰り返し、生ゴミ処理バケツがほぼ一杯になったらフタをして密封し、直射日光の当たらない場所で、1週間程度発酵させます。
- ヌカ漬けのような発酵臭がすれば成功です。表面に生える白いカビは良い菌ですので問題ありません。

### ブロックだより

**A・交流会** 7月30日(土) 11:00~  
吾妻館(浜田1丁目) TEL228-1144  
個人負担¥700 ブロック運営について前向きなご意見をお願いします。

**B・クリーンウォーク** 7月12日実施  
四季の原公園 参加者11名

・交流会7月14日(木)  
笠原町吾妻館  
参加者10名  
総会・新年度の活動についてなど話し合いました。



### 6月施設訪問記

6月7日(火)「長生園(水戸市堀町)」に5名、6月13日(月)「ベルビー水戸(水戸市赤塚)」に24名が参加し、コーラス、踊り、歌や民謡、ハーモニカ、ピアノ演奏、マジックショーなど多彩な芸を披露して、会場を沸かせ楽しんで頂きました。



都々逸  
長い人生 楽あり苦あり  
元氣印に 幸がある  
八十路過ぎても 女はおんな  
紅は欠かせぬ 身だしなみ  
居ても立っても落ち着かなくて  
早く来すぎた 初デート  
美味いものには 食欲そそる  
腹へ我慢の 8分目  
苦楽重ねた 人生行路  
顔に味ある 笑い皺

助川 浩史

### 黄門まつり練習

参加者練習日  
7月29日(金)  
13:00~  
新荘市民センター  
練習最終日です。

