

告知板

★**三拠点バーベキュー** (歩こう会)
水戸・かしま・ひたち拠点合同で「ひたち海浜公園散策とバーベキュー交流会」を行います。
と き：10月7日(金) 小雨決行
ところ：国営ひたち海浜公園のバーベキュー広場(C1~C4サイト)
集合場所・時間：西駐車場・西口ゲート前 11:00
駐車料510円 入園料410円(65歳以上210円)は各自負担
参加費：1000円/人(キャンセルは返金不可)
参加申込：9月26日までに参加費と合わせて事務局へ申し込みください。

★Dブロック・クリーンウォーク

期 日：10月22日(土) (雨天中止)
行 先：那珂市 茨城県民の森
集 合：10:30 鳥獣センター駐車場
内 容：森の中散策&ごみ拾い、交流会実施
昼 食：弁当・飲み物は各自持参

★新入会員研修会のお知らせ

2015年10月以降に入会された活動会員を対象に実施します。
期 日：9月25日(日) 定例会終了後
内 容：入会後の活動について・質問など今後の活動の参考にして頂く事柄を討議。該当者には後日事務局より連絡致します。

★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

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 中村 真澄 (大阪・A)
- 中村 幸子 (渋井・A)
- 真鍋 道夫・和子 (浜田・A)
- 横田 孝子 (白梅・A)
- 佐藤 ナオミ (千波・B)
- 鈴木 獄洋・きみ子 (河和田・B)
- 佐藤 のり子 (上水戸・C)
- (退会者 4名)

どうぞよろしくお願ひ致します。
会員数 7月末 現在 772名
(世帯数 515)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
8	31	水	寄付金〆切	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・新入会員研修会	ミオス	13:30~
10	30	金	寄付金〆切	事務所	午前中
	4	火	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	7	金	三拠点バーベキュー	ひたち海浜公園	告示版参照
	14	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	23	日	定例会・シニア日常介護支援講座2	ミオス	13:30~
31	月	寄付金〆切	事務所	午前中	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
9	13	火	歌・踊り	くるみ館	14:00~
	20	火	歌・踊り	はなみずき	14:00~
10	4	火	歌・踊り	小吹ケアセンター	14:00~
	11	火	歌・踊り	フォレストヴィラ	14:00~

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
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~
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~
10	1	土	託児ボランティア	ミオス	9:30~
	3	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	19	水	託児ボランティア	ミオス	9:30~
	19	水	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30~
	25	火	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	9	24	土	クリーン作戦	桜川	7:00~
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	10	22	土	クリーンウォーク	茨城県民の森	10:30~
E	9	1	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	9	12	水戸レイクス	8:00 集合
フラダンス	9	5, 12	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	9	7, 21	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	9	12, 26	石川市民センター	10:00~
大正琴	9	10, 24	事務所	9:30~
手話の会	9	8	事務所	13:30~
健康麻雀	9	13, 27	葉山荘	13:30~
でんでん虫	9	24	あかね荘	10:30~
カラオケ	9	1, 15	ソニック元吉田	13:30~
手づくり会	9	17	事務所	10:00~
グランドゴルフ	9	13	御老公の湯	9:00~

次回の定例会 9月25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188号 2016年8月28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

2016年度運営委員研修会開催された

7月10日~11日「いこいの村廻沼」で開催され、参加者は2016年度の運営委員、正副ブロック長・ブロック運営委員、さらに本部から西村事務局長をお迎えして20名であった。

和田代表から拠点運営について及び新年度事業計画の説明、西村本部事務局長からコーディネーターの理念と心得について講義を受けた。夕食後はブロックに分れて、テーマを選択して討議した。二日目は6時30分のラジオ体操、ブロック方針の立案・選択テーマ討議結果の発表と休みなく続き13時に散会した。各ブロックの方針は遊奉8月号へ掲載されます。

- ◆拠点運営にご協力を！
和田代表
運営委員さんは拠点運営の要でありますのでご協力をお願いします。ブロック制は拠点運営充実の手段ですから情報交換や交流など宜しくお願いします。
- ◆新年度事業計画について
和田代表
13:00~
定時総会で承認された新年度計画について詳しく説明された。特に、「ナルクのご案内小型版パンフレット」や「のぼり旗」なども活用するなどして会員800名を目指しましょう。地域包括支援センターなどからの利用入会紹介も増えますので対応をお願いします。事務局・運営委員が協力して新年度計画にそって活動して欲しいと期待するお話があった。
- ◆コーディネーターの理念と心得
西村本部事務局長
14:00~
この合宿研修は水戸拠点の伝統となって、基本からはずれることなくやり続けていることは意義のあることです。心得は・双方が満足感を得られるように・ボランティアをさせて頂いて元気を貰う・ケース討論会もして欲しい。自立を促す同好会活動や介護保険改訂への対応などもパワーポイントで説明頂いた。
- ◆入会コーディネートについて
渡部事務局長
15:00~
ナルク入会希望者対応表をまず書いてからコーディネート依頼をする。入会申込書は代表が管理している。などの説明があった。
- ◆ブロック討議
各ブロック毎
18:30~
テーマを選択したのは、6ヶ月無活動会員に声掛け・提供利用の希望調査・会報配布しながら声掛けなど、膝を突き合わせて力のこもった本音の討議ができ有意義であった。
- ◆ブロック発表意見交換
各ブロック代表
9:30~
発表は、声を掛けるのはなかなか難しいが声を掛けられるのを待っている会員もいるのでは・不用品の提供依頼や趣味の会へのお誘いなどから話しかけてみよう。ブロック内を出来る限り掌握する努力をする・などなど意見交換が活発であった。
- ◆総括
西村本部事務局長
和田代表
11:50~
介護保険法改訂に伴いナルクの提供形態を①入会して貰う、②社協と契約して提供する、③事業費を貰って提供する。3方式を想定しています。拠点で充分なる協議をお願いします。



2016年度 ブロック別活動方針

※7/10-11 運営委員研修で討議された各ブロック方針を掲載しています。

【Aブロック方針】

- ①活動会員の増加を図る
 - 近隣郵便受けにナルクパンフを配布、図書館、市民センターへの配布効果をチェックする
 - ・休眠会員への声掛けを実施する
- ②定例会の出席率を上げる。16年度の重点課題とする
- ③ブロック交流会、定例会の出席率の向上
 - 交流会、定例会の出席率実施内容、方法等を検討し、提案する

【Bブロック方針】

- 電話連絡網の徹底が不十分だった反省から連絡網の見直しを行い、ブロック内会員に連絡網の認識を高めて徹底を図る
- ①交流会、クリーンウォークの場所、時間の徹底
 - ②プチコール：会報配布網を活用し安否確認をする
 - ③遊悠トリップ：Bブロック行事として継続
 - ④ナルク行事の連絡
 - ボランティア説明会
 - 愛パーク祭 フリーマーケット 共同募金
 - 障害者施設等のイベントボランティア
 - 歩こう会 忘年会 事務所開き等

【Cブロック方針】

- ①6か月無活動会員への働きかけをブロック役員で分担し、無活動会員の減少に努める。
 - ②活動会員の増加・実活動会員の増加のための方策を検討し、目的達成に努力する
 - ③ブロック交流会の充実
 - 従来の情報交換に止まらず、レクリエーション的な「楽しめる交流会」を実現したい
 - ・リズム体操、手話、音楽（篠笛）オカリナ、太鼓、民謡など
- ※ブロック枠を超えた活動を他のブロックとともに協力して行っていく

【Dブロック方針】

- ①クリーン作戦・他会合等にのぼり旗を掲げる
- ②ブロック内活動の活発化を図る
 - ・連絡網の更新と他会合等への誘い合わせの電話連絡
 - ・クリーン、交流会の会合を見直す（例、クリーン、交流会年4回、交流会単独2回）
 - ・他会合等にネームプレートを付ける
 - ・ブロックウォーキング実施（含ゴミ拾い、青空弁当会）

【時間預託総累計時間 107,892時間】

7月実績	2016/7							2016/4-7						
	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		
送迎	59	42	191	274	0	73	276	181	902	1278	0	85		
食事づくり	1	1	7	7	0	21	4	4	44	44	0	45		
家事掃除	7	9	18	30	0	67	38	45	102	268	21	162		
買物手伝い	3	3	4	4	0	44	10	10	16	24	0	126		
植木・草とり	24	13	43	218	54	140	70	47	116	541	136	121		
子育て	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0			
介助・見守り	7	9	24	38	0	173	26	35	113	242	21	249		
便利屋	9	9	13	22	0	71	41	35	73	173	15	147		
送迎フリカエ	4	3	5	5	5	22	17	17	21	24	24	53		
小計	114	89	305	598	59	86	482	374	1,387	2594	217	104		
ミニ教室	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0			
パソコン	0	0	0	0	0	0	3	2	3	6	6	38		
踊り・太鼓・フラダンス	15	10	17	36	34	95	63	37	71	148	134	116		
小計	15	10	17	36	34	88	66	39	74	154	140	107		
生活アドバイザー							0	0	0	0				
合計	129	99	322	634	93	86	548	413	1,461	2748	357	104		
ナルク活動														
事務所当番	1	23	48	96		87		108		400		100		
コーディネーター	4	5	4	6		55		13		16		70		
事務所作業	2	9	8	106		116		49		434		122		
小計	7	37	60	208		98		170		850		109		
総合計	136	136	382	842	93	89	583	1,461	3598	357	105			

項目	2016/7				2016/4-7					
	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
福祉		5	1	10	4		31		47	18
子育て		5	2	15	167		27		92	153
環境		34	3	38	271		96		365	137
その他		35	34	53	50		124		169	95
ナルク活動		165	221	1372	156		502		2848	73
総合計	0	244	261	1488	120		780		3521	75

開江老人ホーム納涼祭

8月4日(木)夕刻からナルク会員9名で模擬店などボランティアをしました。舞台の上で、威勢よく太鼓の音に合わせておそろいの浴衣の婦人会、高齢者(入居者)、若い方や家族連れで盆踊りや模擬店の金魚釣りや玩具で遊び、最後は打ち上げ花火で盛大に盛り上がっていました。私たちお手伝いした模擬店の品も売り切れて主催者にとっても喜んでいただきました。猛暑の中お疲れさまでした。 柴山三千代記



Dブロッククリーン作戦報告

8月6日(土)7:00~12名が那珂市役所北の高速道路の側道のゴミ拾いを行いました。生い茂った草をかき分けるとやぶ蚊が飛び出し空き缶や燃えるゴミが見えてきます。こんな場面でも、やぶをかき分ける方、トンゴで拾う方、拾ったゴミを運ぶ方、分別する方、と阿吽の呼吸ができています。分別ゴミ袋はいつもの方が持ってきてくれますが、今回は帯を持ってきた方、冷たくて美味しい飲み物を差し入れてくれた方がいました。Dブロックはゴミを溢れるくらい集めますが、知恵と工夫と思いやりにもあふれています。新しく紹介されたブロックの世話役からの連絡事項は、新しい連絡網で活動を開始しようとのお願いと、次回は10月22日(土)10:30 県民の森でクリーンウォークを行います。(告示板参照)



Aブロッククリーン作戦・交流会報告

7月30日(土)7:00~8:00 桜川クリーン作戦
参加者 9名 県が堤防の除草をやった後なのでゴミはあまりなかった。
2か月に1回、1時間の作業時間なので皆さんぜひ参加して下さい。



●同日第1回交流会を行いました。新役員の紹介、挨拶後各自の活動状況等情報交換を行いました。
次回クリーン作戦 9月24日(土)午前7時から



【Eブロック方針】

- ①会員増について、一人2名を目標として実施する
 - ②あらゆる機会を通じて最新の状況を把握し、活動を活発化する
- 重点事項
- ・会報配布時を活用する
 - ・交流会、クリーン作戦の機会を活用する
 - ・戸別訪問に努める
 - ・電話により調整、誘い合わせを実施する

2016年運営委員研修会に参加して

本部の西村事務局長を講師にお迎えし、7月10日からの2日間にわたり、運営委員研修会が「いこいの村酒沼」で開催されました。「ナルク」が、利用者と提供者の双方に満足を得、さらには少子高齢化で国の介護保険制度も変わる中、その受け皿となっていくためには、どう対処して行けばいいのか等についての講話でした。夜の部では参加者20名がブロック毎に分かれ、設定されたテーマに従って改善策を討議しました。Dブロックとしては「定例会」をテーマに、どうすれば出席者にもっと実りあるものにできるかを深夜まで話し合いました。翌朝は各ブロックの改善策発表と意見交換、及び今年度の活動計画作成を行い、時間切れとなるまで活発な質疑応答を行いました。参加者全員が前向きで、言いたい事を言う「ナルク」ならではの研修会を、余韻を残しながら和田代表及び西村事務局長の総括で閉会しました。



Dブロック宮田経昭

Cブロックだより

- 7月19日 クリーン作戦、交流会参加者22名
- 次回予定
 - クリーン作戦 9月20日(火) 大工町 10:00~11:00
 - 交流会「クリーン作戦」・交流会 10月29日(土) 9:30~
 - 場所 あじさい広場(旧新荘公民館)
 - (雨天の場合は交流会のみ 10:00)



都々逸
強い太陽 助川 浩史
五感くすぐる 夏野菜
母がいたなら 白寿は越えた
想い新たなる 金供養
海は楽しい 小さい子等が
みんな集まる スイカ割り
夏がはみ出す 得意の図柄
友の絵手紙 粋な文字
ぐっすり眠ったわが子の側で
母はマリアの 顔になる