

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・西ロケット前 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：1,000 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所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

★**11月歩こう会のお知らせ**
《清流と紅葉ハイク(奇岩・老木と四十八滝巡り)》
期 日：11月9日(水)
行 先：滝川溪谷(福島県矢祭町)
現地までバスで移動
集 合：水戸駅南口 8：30
参加費：3,000 円、昼食/飲物は各自持参
申 込：10/26 までに参加費を事務所へ
その他：希望者は横川温泉中野屋で入浴(+500 円)(詳細は事務所まで)

★**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)
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)
小田倉 栄子 (千波町・A)
猿橋 恒子 (吉田町・A)
竹内 宏・隆子 (若宮・A)
上木 絹子 (ひたちなか市・D)
田山 清心 (大洗町・E)
(退会者 4名)
どうぞよろしくお願ひ致します。
会員数 8月末 現在 774名
(世帯数 516)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
9	30	金	寄付金メ切	事務所	午前中
10	1	土	エバーグリーン秋祭り	エバーグリーン	14:00~
	3	月	共同募金	水戸駅	15:30~
	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
	9	日	難病フェスタ	県福祉会館	10:00~
	14	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
11	23	日	定例会・シニア日常介護支援講座2	ミオス	13:30~
	31	月	寄付金メ切	事務所	午前中
	4	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	5	土	愛パーク祭り	愛パーク	8:30~
	6	日	日本リウマチ友の会大会	ホテルイビュー	9:00~
	9	水	歩こう会	滝川溪谷	告示版参照
	18	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
10	11	火	歌・踊り	フォレストイラ水戸	14:00~
	26	水	歌・踊り	小吹ケアセンター	14:00~

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
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	10	15	土	ブロック交流会	朋仙	11:00~
	11	26	土	クリーン作戦	桜川	7:00~
B	10	13	木	ブロック交流会	吾妻館	11:00~
	11	15	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
C	10	29	土	クリーン作戦	大工町	9:30~
	10	29	土	ブロック交流会	末広老人福祉センター	10:00~
D	10	22	土	クリーンウォーク	茨城県民の森	10:30~
	10	2	日	ブロック交流会	いきいき	11:30~
E	10	6	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	10	17	水戸レイクス	8:00 集合
フラダンス	10	3.17	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	10	5.19	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	10	17	石川市民センター	10:00~
	10	31	石川市民センター	13:30~
大正琴	10	9.22	事務所	9:30~
手話の会	10	13.27	事務所	13:30~
健康麻雀	10	11.25	葉山荘	13:30~
でんでん虫	10	22	あかね荘	10:30~
カラオケ	10	6.20	ジグザク元吉田	13:30~
手づくり会	10	15	事務所	10:00~
グラウンドゴルフ	10	11	御老公の湯	9:00~

次回の定例会
10月23日(日) ミオス(赤塚)

生きがい

遊 奉

自主 奉仕 助け合い



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://nalcmto.c.ooco.jp/

第189号 2016年9月25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

水戸黄門まつり「市民カーニバル」に5回目参加

ナルク水戸は、8月6日(土)「第56回水戸黄門まつり市民カーニバル inMITO」に有志47名で今年も参加しました。全体では48団体3,420名でした。
ナルク水戸は行事が混んでいましたが、ナルク水戸のPRになればと5回目の参加を決めました。練習は6月から会員の友部富美子先生の指導でやりましたが3回で仕上げてくれました。
大きな看板は大藪さんが精魂込めて改良してくれました。踊る曲は「黄門ばやし」と「ごきげん水戸さん」でそれぞれを20分間踊っては9分間お休みの繰り返しです。午後3時30分に「高畑人形店」前に集合していろいろと準備しました。パレードは開始してもいつまで経っても流れなくて、その場で2回も休憩しました。・・・と思ったら今度は駆け足みたいに流れて！とても疲れました。本部前の採点ゾーンも速足で流れてしまいました。観客からは「何の団体ですか？」と話しかけられ「相互支援のボランティアですよ〜」などナルク水戸のPRになったのかな？ 午後8時30分にはみんな元気に解散しました。おつかれさまでした。雰囲気写真を紹介します



いろいろと準備!



少し練習しよう!



がんばろうー!



カーニバル開始



飲物係もあつ〜い



元気いっぱい!



なれてきたヨ



水〜!お茶〜!飲んで



揃ってるでしょ



あ〜!足が疲れた



黄門様御一行も!



暗くなってもまだまだ



無事に終わりました



皆んな元気で踊ります!



4時間踊っても元気で〜す!

※ナルク水戸のホームページアドレスが10月1日より変わります。→【http://nalcmto.c.ooco.jp/】

黄門まつり市民カーニバルに参加して

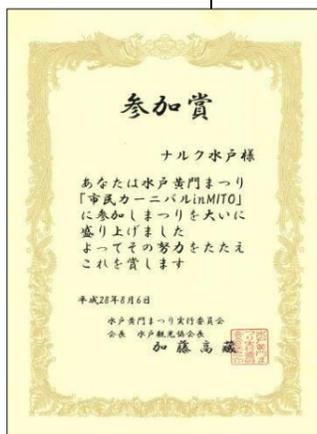
上木 巖

今年は5年目の参加だそうです。当日は30度前後の気温の中、ナルク水戸から47名の方が参加しました。黄門ばやし等の音楽に合わせて全員が息の合った振り付けの踊りを披露して、練習の成果が発揮され、沿道からも多くの見物者からたくさんの拍手をいただきました。残念ながら入賞には至りませんでしたが、先頭でナルク水戸の横断幕を持ちながら行進し、よいPRの機会にもなったと思います。

関係者の方の準備のおかげもあり、熱中症等の体調不良になった方も特におられず無事に終えることができました。

私たち夫婦は飲み物係を担当させて頂き皆さんに沢山飲んで頂きました。楽しい経験をさせて頂きありがとうございました。皆様お疲れさまでした。

参加賞を頂きました→



市民カーニバル参加所感

友部富美子

ナルク水戸は今年もチームを編成し、8月6日(土)に行われた第56回水戸黄門まつり「市民カーニバルin MITO」に参加し、行事の盛り上げに寄与できたと思っております。

全参加チーム48団体、総参加人員 3420名。ナルクチームは47名が猛暑の中約4時間、気持ちのいい汗を流しました。一人の落伍者もなく、最後まで踊り続けることができましたのは、踊り手は勿論ですが、飲

食物などの運搬提供、プラカードをもって踊り手を先導などした方の支援要員によるところが大きかったと思います。

若くて元気のよいチームが多い中、70歳代中心のナルクチームは採点で平均点でしたが、一生懸命、そして整然と踊りきった姿は大いにナルクのPRに役立てることができました。暑い中参加の皆さん、またご協力いただいた支援の皆さんにあらためて深くお礼申し上げます。(黄門踊り指導者)

【時間預託総累計時間 108,672 時間】

8月実績	2016/8					2016/4-8						
	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	72	47	256	357		87	348	228	1,158	1635	0	85
食事づくり	2	4	15	17		89	6	8	59	61	0	53
家事掃除	7	8	16	27		87	45	53	118	295	21	151
買い物手伝い	1	1	1	1		14	11	11	17	25	0	96
植木・草とり	16	11	32	129	16	179	86	58	148	670	152	129
子育て							0	0	0	0	0	0
介助・見守り	7	9	19	33	3	106	33	44	132	275	24	215
便利屋	8	7	14	39	27	1950	49	42	87	212	42	177
送迎フリカエ	8	7	15	21	21	191	25	24	36	45	45	80
小計	121	94	368	624	67	107	603	468	1,755	3,218	284	105
ミニ							0	0	0	0	0	0
三味線	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0
パソコン	1	1	2	4			4	3	5	10	6	63
教室 踊り・太鼓・フラダンス	6	4	6	13	13	93	69	41	77	161	147	113
小計	7	5	8	17	13	121	73	44	82	171	153	108
生活アドバイザー							0	0	0	0		
合計	128	99	376	641	80	108	676	512	1,837	3,389	437	105
ナルク活動												
事務所当番	1	22	44	88		98		130	44	488		99
コーディネーター	4	3	6	6		200		16	6	22		85
事務所作業	2	12	10	125		154		61		559		128
小計	7	37	60	219	0	126		207	50	1,069		112
総合計	135	136	436	860	80	112		719	1,887	4,458	437	107

項目	2016/8				前年比	2016/4-8				前年比
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間		利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	
福祉活動										
福祉		0	0	0			31		47	18
子育て		8	3	27	150		35		119	153
環境		14	1	14	175		110		379	138
その他		58	37	279	131		182		448	115
ナルク活動		131	119	491	121		633		3339	78
総合計	0	211	160	811	126		991		4332	82

施設訪問記

7月17日(日)初めて訪問したひたちなか市高場のデイサービス・ツクイに5名が参加、8月2日(火)野ばらてまり館(水戸市本町)に6名が参加。両施設とも歌謡、民謡、踊り等を披露しました。ツクイでは珍しいアンコールの声に利用者が好みと聞いていたので、民謡1曲で応えました。てまり館ではマイクを使わずに、参加者全員が元気に歌い踊りて予定通り終了しました。関記



くるみ館

9月6日(火)水戸市河和田町のくるみ館へ訪問しました。前回は風邪が流行していた時期でしたが、今回は酷暑でした。少しでも綺麗に見えるように厚化粧をしましたが汗で落ちてしまいました。

施設の皆様には掛け声をかけて頂いたり、知っている曲は口ずさんでおられました。最後に施設の方の掛け声の一本締めでしめくり、今回も楽しい時間を過ごすことができました。小林恭子記

読み聞かせボランティア

「親子で絵本」は、水戸市で実施する7カ月児健康相談の際に「子育ての中で絵本を通して良い親子関係を築くこと、コミュニケーション能力を高め言語力の育成を図ることを目的とした事業です」

年間30回の開催で、ナルクからは各回3名が参加しています。多い日は100組を越す親子が集いカーペットに座り、事業の主旨説明に始まり、会話を交わし乍ら読み聞かせを進めます。(終了時に絵本プレゼント) 育児に協力者のいる家庭や育児に疲労気味のママなどお子さんの置かれる様々な環境が、ほんの少し向かい合っているなかで見取れることもあります。



どのような地域や家庭に生まれても楽しい幸せな幼児期を過ごして欲しいと願っています。

(石毛千恵子)

食事作りサポート

Mさんから毎週木曜日午後1時から1時間の食事づくりの依頼です。当日希望を聞いてから食材をスーパーで買ってきて食事を作ります。メニューは、肉じゃが、酢ぶた、すき焼き、などです。量は2人で2日食べられるくらいにお鍋いっぱい作ります。

食事作りの主な担当4人とサポーター3人で5か月分のシフトを組ませて頂きました。皆さんにはご無理もお願いしましたが心良く引き受けて下さいました。利用者さんも提供者さんも喜んで頂けるようみんなでやって行きたいと思います。記・梅原なを

Aブロック交流会のお知らせ

日時 10月15日(土) 11:00~
場所 お食事宴会処「朋仙」(ほうせん)
茨城町上石崎 156-3

029-240-8811



日常シニア介護支援講座に参加して

8月28日(日)定例会後、ナルク本部発行の「シニア生活介護サポーターテキスト」を使用しての介護講座を受講しました。第1回は(水戸)東部支援センターの塙センター長と立川講師による長寿社会の現状と地域包括システムについてでした。

ピンピンコロリという言葉が一般化し、私もよく使っていますが、JPPKということは知りませんでした。Jは「準備して………」ということだそうです。無駄に時間を過ごし、何も準備していないことを反省し、2月まで続くこの講座に出席し、自分の生活を見直しボランティアにも生かしていきたいと思



(Y. K)

都々逸 助川 浩史

旅の醍醐味 至福の時間
最上舟唄 川下り
夕日見たさに 集まる浜辺
旅も終わりにか 日本海

老いたけれども 出る食欲へ
俺の一番好きな秋

実る稲穂は 苦勞の証
朝日あびてる 黄金波

夜の楽しみ 煮料で聞ける
虫の歌声 コンサート