

### 告知板

### 行事予定

#### ★11月ナルクみとサロン

コロナ禍での緊急事態宣言が解除になり、少し活動ができるようになりました。暑さも和らぎ、水戸の美しい紅葉を楽しみましょう。

- 1 日時: 11月20日(土)
- 2 行先: 桜山公園(もみじ谷)
- 3 集合: 10時 ナルク事務所駐車場
- 4 会費: 200円(おにぎり+茶)
- 5 欠切: 11月15日(月)相乗りで行きます。

#### ★11月の定例会前講座【健康体操】

齊藤光夫先生(会員)による指導で、健康体操をします。ぜひご参加下さい。  
11月28日(日)13:30~ 於ミオス

#### ★赤い羽根共同募金

例年10月に実施していた街頭募金活動を、今年はお店のように実施します。  
12月4日(土)13:30~15:30  
場所: 水戸駅北口 or 南口  
ナルクから5名参加

#### ★忘年会

昨年はコロナ禍で中止になりましたが、2年ぶりのナルク忘年会を実施します。  
期日: 12月5日(日) 10:30  
場所: いこいの村酒沼(0291-37-1171)  
会費: 3,500円  
申込欠切: 11月26日(金)  
バス: あじさい前 9:30  
テラスザガーデン前 10:00  
バスを利用される方、宿泊を希望される方は締切日厳守で申込みください。

#### ★会員募集説明会

会員を募集する為の説明会を実施します。  
日時: 12月15日(水)、16日(木) 13:30~15:00  
場所: ナルク水戸事務所  
会員の皆様には友人知人でボランティアに関心をお持ちの方を是非ご紹介下さい。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 本田 一三 (加倉井町・B)
  - 小泉 政子 (千波町・B)
  - 小野寺 正勝 (元山町・C)
  - 藤枝 正子 (栄町・C)
  - 秋山 八千代 (那珂市・D)
- どうぞよろしくお願い致します。  
会員数 9月末 現在 679名  
(世帯数 489)

| 月  | 日     | 曜  | 行事               | 場所      | 時間     |
|----|-------|----|------------------|---------|--------|
| 11 | 5     | 金  | 編集会議/三役会議        | 事務所     | 13:30~ |
|    | 8     | 月  | ようこそナルク事務所へ      | 事務所     | 10:00~ |
|    | 19    | 金  | 運営委員会①/三役会議      | 事務所     | 10:00~ |
|    |       |    | 運営委員会②           | ミオス     | 13:30~ |
|    | 20    | 土  | ナルクみとサロン(もみじ谷)   | 告知板参照   | 10:00~ |
|    | 28    | 日  | 定例会(前講座・健康体操)    | ミオス     | 13:30~ |
|    | 30    | 火  | 欠切 寄付金           | 事務所     | 午前中    |
| 12 | 3     | 金  | 編集会議/三役会議        | 事務所     | 13:30~ |
|    | 4     | 土  | 赤い羽根共同募金         | 水戸駅前    | 13:30~ |
|    | 5     | 日  | 忘年会              | いこいの村酒沼 | 10:30~ |
|    | 13    | 月  | ようこそナルク事務所へ      | 事務所     | 10:00~ |
|    | 15,16 | 水木 | 会員募集説明会          | 事務所     | 13:30~ |
|    | 17    | 金  | 運営委員会①/三役会議      | 事務所     | 10:00~ |
|    |       |    | 運営委員会②           | ミオス     | 13:30~ |
|    | 18    | 土  | ナルクみとサロン(クリスマス会) | 事務所     | 10:00~ |
|    | 26    | 日  | 定例会              | ミオス     | 13:30~ |
|    | 27    | 月  | 大掃除              | 事務所     | 10:00~ |
|    | 28    | 火  | 欠切 寄付金           | 事務所     | 午前中    |

### 施設訪問

| 月  | 日 | 曜 | 演目   | 訪問先 | 時間 |
|----|---|---|------|-----|----|
| 11 |   |   | 歌・踊り | お休み |    |

### 子育て支援活動

| 月  | 日  | 曜 | 内容     | 場所        | 時間          |
|----|----|---|--------|-----------|-------------|
| 11 | 11 | 木 | 読み聞かせ会 | 東部図書館・創作室 | 9:30~12:00  |
|    |    |   | 読み聞かせ会 | 東部図書館・創作室 | 13:00~16:00 |
|    | 25 | 木 | 読み聞かせ会 | 東部図書館・創作室 | 9:30~12:00  |
|    |    |   | 読み聞かせ会 | 東部図書館・創作室 | 13:00~16:00 |

### ブロック活動

| 名称 | 月  | 日  | 曜 | 行事     | 場所   | 時間    |
|----|----|----|---|--------|------|-------|
| A  | 11 | 27 | 土 | クリーン作戦 | 桜川堤防 | 7:00~ |
| B  | 11 |    |   | お休み    |      |       |
| C  | 11 |    |   | お休み    |      |       |
| D  | 11 |    |   | お休み    |      |       |
| E  | 11 | 5  | 金 | 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      | 11 | 15    | 水戸レイクス    | 8:00~  |
| フラダンス    | 11 | 1,15  | 吉沢市民センター  | 13:30~ |
| コーラス     | 11 | 10,17 | 上大野市民センター | 13:30~ |
| 新舞踊      | 11 | 12,26 | 小林先生宅     | 10:00~ |
| 大正琴      | 11 | 13,27 | 事務所       | 9:30~  |
| 手話クラブ    | 11 | 11,25 | 事務所       | 13:30~ |
| 健康麻雀     | 11 | 9     | 葉山荘       | 13:30~ |
| でんでん虫    | 11 | 27    | あかね荘      | 10:30~ |
| カラオケ     | 11 |       | お休み       |        |
| グラウンドゴルフ | 11 | 11    | ホロルの湯     | 10:00~ |

次回の定例会11月28日(日)ミオス(赤塚)

生きがい

# 遊 奉

自立 奉仕 助け合い

NPO法人 NALC  
(Nippon Active Life Club)

## ナルク水戸

事務所 〒310-0815 水戸市本町3-3-9  
TEL&FAX 029-233-7696  
E-Mail nalcmto@nifty.com  
←【ナルク水戸ホームページのQRコード】

第249号 2021年10月31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。

## 10月1日に緊急事態宣言が解除になりました!

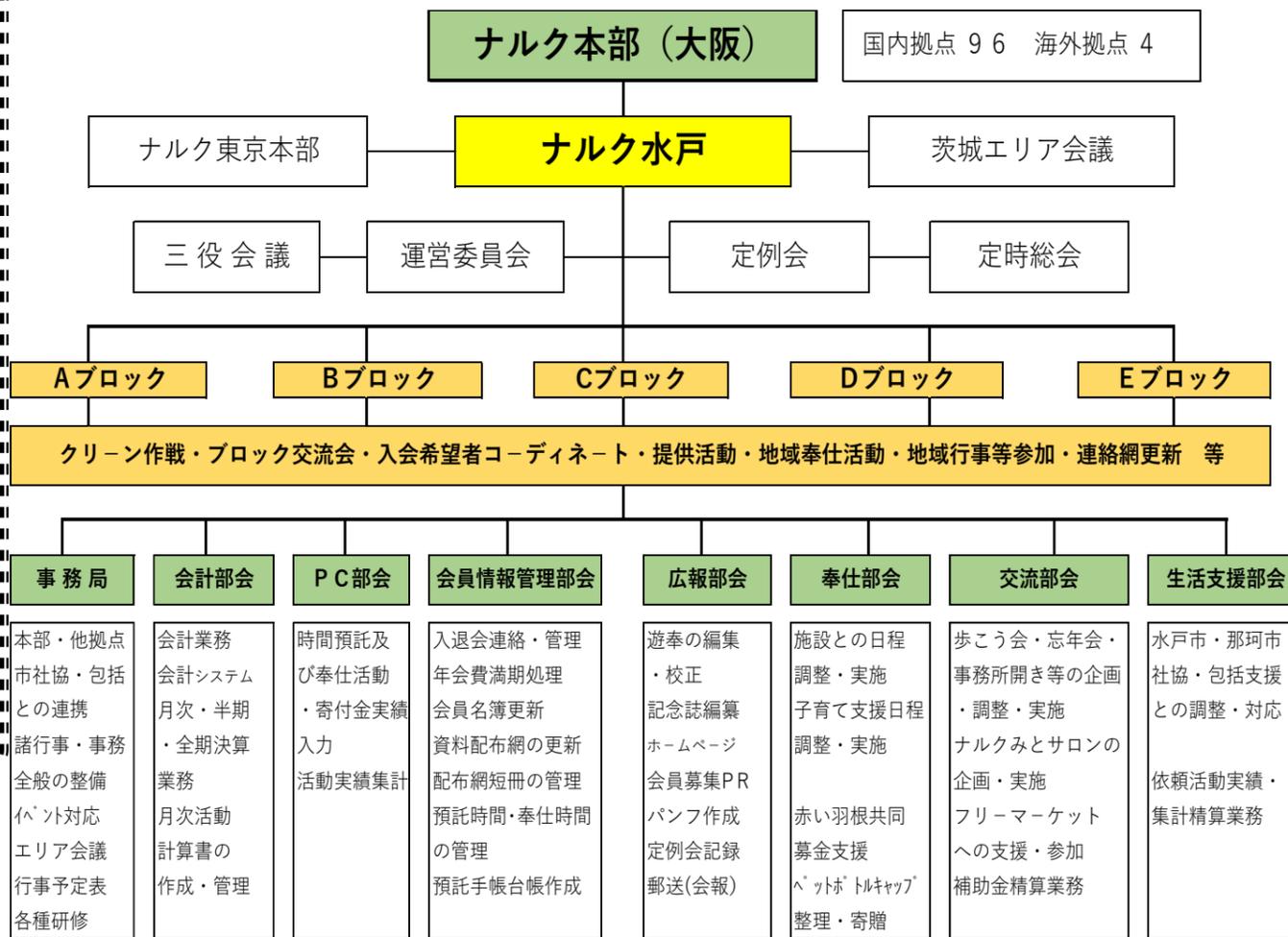
今のところ新型コロナ感染者が減少して、街の中も活気を取り戻しつつあります。ナルクの個別の助け合い活動は緊急事態宣言の間も、皆様のご努力でほぼ前年並みの実績となっております。ナルク水戸として予定していた行事関係が徐々に実施されるようになって参りますが、宣言が解除になったとしても、この先また第6波がいつ来るかと懸念されています。

今後もマスクの着用、手洗い等、密をできる限り避けての行動をとり、ナルクの仲間から感染者が出ないよう会員皆様が十分気を付けるようお願いいたします。

## ナルク水戸の組織系統図

ナルク水戸では時代の変化、会員数の変動等により、効率的、実効性のある組織系統図を作成し進めてまいりました。(下図参照)  
また自主的にナルク水戸を継続していくために、各部会で運営委員と共に協力していただける会員を募集します。詳細については事務局までお問い合わせください。ご協力よろしくお願いたします。

事務局長 五十嵐 秀子



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

大洗[美味しいもん処]

Eブロック 藤野 悦子

Eブロックの大洗町は観光地なので皆さん良くご存知の事と思います。美味しい海産物、農産物も多くありますが、今回は皆さんにお手頃予算で利用できるおすすめのお食事処等の紹介をさせていただきます。

- ① つるちゃんの和倉庵 (大洗町五反田)
住宅街の中にあって落ち着ける。(女性向きで楽しめる) ランチ有り要予約 かご盛りランチが特におすすめ 地物野菜が美味しい
② 青柳 (大洗町東光台) 和食 レディースランチあり 要予約 懐石風のコース料理 ご主人の所作も女将さんの接客も素敵 居心地もベスト
③ ちゅう心 (大洗町磯浜) 和食 ランチ有り 要予約 個室有り 大洗駅から徒歩 12 分位 老舗魚屋が経営 海鮮丼は大きなお皿にご飯と刺身が乗って登場 味も魚屋さんとの併設だけあって美味しい 落ち着いた空間
④ 松栄鮎 (大洗町磯浜町) ランチ有り 要予約 ネタはご主人が築地まで出向いて仕入れを 一品一品に店主のこだわりが感じられる お手頃価格 茶わん蒸しも美味しい

【次号からは「思い出の情景」シリーズに】

このコーナーは次号から「思い出の情景」シリーズとなります。幼い頃や若かった頃に経験したことや人々や食べ物の記憶、旅先でのことなどを書いていただきます。その文章を読んだ人の記憶の引き出しから何か出てくるかもしれません。認知症予防の「回想法」にもなると思います。会員のみなさまからの原稿をお待ちしております。

新入会員研修会に参加して

Aブロック 元田 桂子

9月17日(金)ナルク新入会員研修会が行われ、昨年4月以降に入会した新しい4人のメンバーが参加し、ナルクの活動のあり方を細かに教えていただいた。私自身ナルクという相互援助システムがあることを、約18・9年前に聞いたことがあった。今回入会して知ったことは、ナルク水戸が創設されて約20年とのこと。ナルクのことを知ってから入会するまでの20年近い間に、私自身家族構成も生活環境も現在とは異なり、行動範囲も多岐に渡り、日々の生活の中で(ちょっとした手伝い)を誰かにお願いしたい場面に遭遇する機会が多々あったが、その度に概略を聞いただけであったが、ナルクという団体の名前が脳裏を掠めたものであった。親の介護に疲弊していたとき、ヘルパーさんとは別に話を聞いてくれる人が居たらなあ、単身赴任の夫や娘たちを訪ねて水戸東京間往復したとき、植物の水やりやペットの面倒を誰かにお願いできたらなあ、喘息で一人苦しんでいる時ちょっと連絡できる人が居たらなあ等々。これらはご近所さんでも親しくしている友達でもお願い出来る話ではあるが、ちゃんと規則で明文化されているナルクとは違う。ご近所さんも1回2回なら良い。だが回を重ねるのは気が重い。そうした気遣いなく、自分が提供した労力を数値化し銀行通帳と同じく蓄えておいて、必要なときに引き出して使う。これなら余計な心遣いをしなくてよい。数値化出来

【時間預託総累計時間 140,381時間】

Table with columns: 9月分実績, 2021/9, 2021/4-9. Rows include categories like 助けあい, ミニ教室, ナルク活動, and 総合計 with sub-rows for specific activities and their metrics (利用者数, 提供会員数, etc.).

Table with columns: 項目, 2021/9, 2021/4-9. Rows include 奉仕活動 (福祉, 子育て, 環境, その他) and 総合計 with metrics for 利用者数, 提供会員数, 活動回数, 活動時間, 前年比.

Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 佐藤 光正

10月2日(土)新型コロナウイルス対応の緊急事態宣言が解除され、台風一過の晴天下で穏やかな秋風が吹き渡り気分爽快な中、笑顔で挨拶を交わす20名の会員が集いJR東海駅へ続く道路のクリーン作戦を行いました。その和やかな雰囲気は舟石川集会所での交流会へと続き会食の後、各人の近況報告ではコロナ禍の下、活動が出来ないもどかしさ、自分の健康、家族の介助や交通事故等の話が出て、明日の自分事として何う事ができました。素の自分を出すことができる集い、それを素直に受け入れることができる集い。素晴らしい仲間作りの場であることを実感することができる活動であり集いでした。



Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 佐藤 素恵司

今年最後のクリーン作戦を10月7日(木)行いました。6月に小さな花苗を植え付けたあと、とても良く成長して5ヶ月の間公民館に来館するお客さんを楽しませ、喜ばせてくれました。私たちにも「良くやっていますね!」の聲がかかりやりがいを感じているところです。去年、今年と失敗と成功の経験をしましたので、来年こそはと密かに期待しております。暑い日、寒い日などの気象条件、育苗、土づくり、肥料、除草等々経験の少ない私共にとって難問が待ち構えています。仲間と乗り切る覚悟です。



新入会員研修会に参加して(続き)

る労働は一般的な家事労働、買い物、車の運転、草取り、更に事務所当番からサロン手伝い等、時間とやる気さえあれば、日々の生活の延長でそれほど大変なことではないように感じた。18・9年前なら私もそれだけ若くもっと積極的に参加できたかも知れない。また戦力として貢献出来る活動も多かったかもしれない。だが年を重ねたから得たものもあるはず。「人生100年」と言われるこの時代。同じ時代を生きる仲間に分のまだ持てる力を提供し、また彼らからの助けを借りることによって年毎に生き辛くなると思われるこれからの時間を少しでも豊かなものにしていきたい。



9月のナルクみとサロン

Aブロック 山本 文子

9月18日(土)元アイセイ薬局 垂石太輔氏1名の方にお話を伺った。

【薬の飲み方】

- 1、[飲み合わせについて]薬と飲み物、食べ物の組み合わせで、薬の効きが強く(効きすぎ)又は弱く(効きが悪い、効かない)なる。
2、[薬を飲む回数について] 効き目によって持続性があり、これによって身体が悪くなったりする。また治りが遅くなる等あり、守ることが大切。
3、[薬を飲む時間] ①食前、②食間(食後2時間)、③食後。医師の指示に従って服用すること。
4、[保管] 直射日光、高温、多湿を避け、冷暗所へ。普段あまり気にせず服用しているお薬を、今一度確認して見直してみることが大切と感じました。



Aブロッククリーン作戦

Aブロック 田町 敏夫

9月25日(土)7時~8時まで桜川クリーン作戦を行ないました。今回は、柳堤橋~搦手橋(往復約3km)を行いますが、土手の草刈りができておらず、草ぼうぼうのため、ゴミを拾うことができず、あまり集めることができませんでした。

参加者が少なかったけど、皆さんがんばりました。燃えないゴミ1袋、燃えるゴミ1袋。参加者は6名。次回は11月27日(土)に行きます。少し寒くなりますが、気楽に参加して下さい。



都々逸 助川 浩史
不安だらけの浮世だけれど
心落ち着く 秋の虫
女友達 来ていららしい
隠居部屋から オーイお茶
どうせ何処かに 忘れてしまっ
いつも買ってる 安い傘
負けず嫌いは 昔のまんま
おんな独りの 意地っ張り
たった一つの 親父の遺産
水は欠かさぬ 五景松