

### 告知板

#### ★会員募集説明会のお知らせ

日時：3月24日(金) 13:30～  
 場所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)  
 会員の皆様には友人、知人でナルクに関心をお持ちの方、ボランティアに興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら是非ご紹介下さい。尚、本説明会のお知らせは「広報みと」にも掲載されます。

#### ★ナルク水戸第17回定時総会予定

第17回定時総会についてお知らせ致します。  
 日時：7月16日(日) 10:00～  
 場所：「県福祉総合福祉会館」  
 詳細決定次第お知らせ致しますので、各位予定に入れておいてください。

#### ★認知症講習会のお知らせ

3月26日の定例会終了後、認知症に関する講習会があり、認知症のある人への対応や認知症の進行予防・対策等についてのお話がありますので是非ご参加ください。

#### ★フリーマーケットのお知らせ

「第16回大好きいばらきふれあいまつり」  
 日時：4月8日(土)午前10:00～  
 荒天時は翌日9日(日)に順延  
 場所：三の丸庁舎広場(旧県庁)  
 ナルク水戸はフリーマーケットを出店していますので、ぜひお越しください。  
 ※ご家庭内の不用品、タンスの中で何年も眠っている品物の寄付をお願いします。これも会員相互の助け合いと事務所運営費に役立たせていただきます。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

高橋 良三郎 (見川町・B)  
 富田 照子 (五平町・B)  
 (退会者 7名)  
 どうぞよろしくお願い致します。  
 会員数 1月末 現在 751名  
 (世帯数 501)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
2	28	火	寄付金メ切	事務所	午前中
	3	金	歩こう会	房総方面	8:30～
	6	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	14	火	茨城エリア会議(三拠点)	事務所	11:00～
3	17	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	24	金	会員募集説明会	ミオス	13:30～
	26	日	定例会・シニア生活介護・支援講座7【認知症】	ミオス	13:30～
	31	金	寄付金メ切	事務所	午前中
4	4	火	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	8	土	大好きいばらきふれあいまつり	三の丸広場	10:00～
	14	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	23	日	定例会	ミオス	13:30～
	28	金	寄付金メ切	事務所	午前中

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
3	2	木	歌・踊り	ひだまり館	14:00～
	28	火	歌・踊り	くるみ館	14:00～
4	4	火	歌・踊り	ユーアイ	14:00～
	11	火	歌・踊り	ベルビー水戸	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
3	6	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	23	木	交流会・年間当番決め	ミオス	13:30～
	27	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	3	25	土	クリーン作戦 交流会	桜川 後報	7:00～
B	3	14	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00～
C	3	23	木	クリーンウォーク 交流会	あじさい周辺 あじさい	9:00～ 10:00～
D	4	8	土	クリーン作戦	那珂市	7:00～
E	3	2	木	クリーン作戦 交流会	旭公民館 旭公民館	7:00～ 9:00～

### 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	3	13	水戸レイクス	8:00集合
フラダンス	3	6	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	3	1, 15	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	3	6	石川市民センター	13:30～
		27	石川市民センター	10:00～
大正琴	3	11, 25	事務所	9:30～
手話の会	3	9, 23	事務所	13:30～
健康麻雀	3	7, 21	葉山荘	13:30～
でんでん虫	3	25	あかね荘	10:30～
カラオケ	3	2, 16	ジッक्स元吉田	13:30～
手づくり会	3	19	事務所	10:00～
グランドゴルフ	3	21	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 3月26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194号 2017年2月26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

## シニア生活・介護支援サポーター講習＝寝たきりにならないための実技体験

本部発行のテキストを7回に分けて定例会終了後に勉強しています。1/29は5回目で「寝たきりにならないための実技(離床)」を体験しました。講師は水戸市東部高齢者支援センター長の塙さんと水府病院の作業療法士 大津さんのスタッフの皆さんです。詳しい解説はテキストに掲載されていますのでテキストが欲しい方は事務所に連絡してください。概要を紹介します。

※実技のポイントは・・・(二人一組で体験しました。)

1. 寝返り：両ひざを立てる⇒両手を上げる⇒頭を上げる。
  2. 起き上がり：横向きになる⇒片肘起き⇒肘を伸ばして起きる。
  3. 端座位：足裏全体が床につく 足を真下に下ろす つかまるものがある お尻が安定する。
  4. ベッドからの立ち上がり：頭の中心は足より前 足を十分に引く ベッドの高さは足がつく。
  5. ベッドから車椅子へ：生活の質を計る指標となる 安全に行う 利用者の身体能力を生かす。
- はじめて体験して分かったことは、都度声をかける-〇〇さん寝返りしましょう・・・など声掛けが大事です。教え通りにやってみるとあまり力はいらない。介護する者が介護される方になることで実感できた。質問も、弛緩性麻痺・硬直性麻痺の場合は？、床に転がっている方を立ち上がらせるには？、重い人は一人では無理かな？・・・など 有意義であった。

研修開催の目的は、介護保険法改正に伴い、厚労省では可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、地域包括ケアシステムの構築をめざしています。ナルクも自立・奉仕・助け合いをモットーに会員同士の助け合いボランティアでシニアの生きがいを創造してきました。これらのことから、地域とも連携した取組みが想定されますので水戸市東部高齢者支援センターと共に計画し実施しています。今後は2月26日(車椅子)、3月26日(認知症)、について受講しますので興味をもってお集り下さい。



1. 寝返り 2. 起き上がり 3. 端座位



4. ベッドからの立ち上がり 5. ベッドから車椅子へ 参加された皆さん

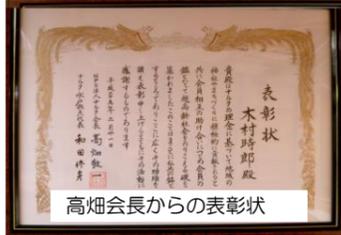
### 副代表 木村時郎さんが ご逝去されました

2月3日(金)まで元気にナルク事務所で1月の実績集計と三役会議に全く普通に出席されましたが、7日早朝に突然お亡くなりになりました。(享年70歳)木村さんはナルク水戸にとってなくてはならない方で、殆どの業務の企画から運営まで、得意のパソコンを駆使され多大の貢献をなされました。

日頃は元気そのもので、立派な体格をされてあまり病気の話もない方でしたが突然の訃報でナルク水戸としても大変戸惑っています。今後は木村さんが残してくれたたくさんの資料、実績を何とか活用し、今まで以上の成果を上げることが木村さんに対しての恩返しになるのではと思います、今まで以上に会員の皆様方のご協力をお願いいたします。皆様と共に木村さんのご冥福を心からお祈り申し上げます。



ありし日の木村さん



高畑会長からの表彰状

### 第5回介護支援講座

5回目の介護支援講座(ベッド介護講座)に参加(1頁を参照)

講師が軽々とやっていたので、自分も簡単にできると思ったが甘かった。高齢者役をベッドの上で寝返りを打たせるところまではうまくいったが、立ち上がらせて椅子にすわらせるところになると、高齢者役には座るべき椅子が見えないので、怖いと感じさせてしまった。介護には体を動かす技術だけでなく、相手の気持ちを考えて安心させる言葉をかけることが大切なのだ、と痛感。

最後に、講師が筋力のなくなった高齢者役を演じて練習したが、その蛸のようにくにくやくにやした演技に、介護役は悪戦苦闘。

笑いを誘われつつも、講師の日常実践している介護支援の大変さがよくわかり、頭の下がる思いがした。 K. K



### 【時間預託総累計時間 108,830時間】

1月実績	2017/1					2016/4-2017/1						
	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	51	36	162	214	61	684	444	2,230	3,130	0	82	
食事づくり	2	5	15	15	125	18	30	126	128	0	71	
家事掃除	9	10	21	30	125	98	117	252	494	41	136	
買い物手伝い	1	1	4	7	175	17	17	27	40	1	73	
植木・草とり	4	5	12	49	9	79	162	98	295	1,241	238	122
子育て	0	0	0	0			0	0	0	0	0	
介助・見守り	2	5	11	21	50	50	73	192	378	24	129	
便利屋	10	6	16	40	11	211	80	69	152	81	168	
送迎フリカエ	2	2	3	6	6	120	47	47	74	89	82	
小計	81	70	244	382	26	73	1,156	895	3,348	5858	473	97
ミニ教室												
三味線	0	0	0				0	0	0	0	0	
パソコン	2	2	2	2	1		6	9	16	26	18	108
踊り、フラダンス	16	7	19	38	36	127	126	72	142	290	272	95
小計	18	9	21	40	37	133	132	81	158	316	293	96
生活アドバイザー							0	0	0	0		
合計	99	79	265	422	63	77	1,288	976	3,506	6,174	766	97
ナルク活動												
事務所当番	1	28	47	94	107	1	263	272	944	0	99	
コーディネート	2	3	2	3	150	2	32	25	42	0	89	
事務所作業	2	10	8	101	115		110		1,101	0	122	
小計	5	41	57	198	111		405	297	2,087	0	110	
総合計	104	120	322	620	63	85	1,288	1,381	3,803	8,261	766	100

項目	2017/1				2015/4-2017/1					
	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		13	2	14			88		189	27
子育て		10	5	45	136		63		236	111
環境		0	0	0			185		473	81
その他		21	26	26	65		298		609	97
ナルク活動		132	123	612	147		1,335		6,582	95
総合計		176	156	697	143		1,969		8,089	89

### 冬季 入浴の心得7か条

会員の貴志節子さん、酒井記三子さんと身障者施設いこいの斎藤一浩さんの三人展がこのほど偕楽園公園センターで開催されました。85歳の貴志さんの幻想的な日本画、酒井さんのガリ版刷りの手法の珍しい孔版画、いこいの斎藤さんのタブレットへ描いた絵を展示して来場者の絶賛を受けました。

障害者施設でボランティア活動をしていた貴志さんが、七夕飾りの短冊に「絵の展示会をやりたい」と書いたのがきっかけになって今回の展示会になりました。



### Aブロック交流会

1月28日(土)11:00 寿司としてAブロック交流会を行い、36名参加でした。交流会で配布した連絡網の順に自己紹介をして自分のやっている活動や体調のことなど話題豊富で楽しい交流会となりました。



### (投稿)利用会員の声

毎月の日曜日、何かとご用のある時間帯に、私のために送迎して頂きもう何年になるでしょう。ありがたことです。お世話して下さい皆さん良い方ばかりで気持ちが和みます。いつか感謝の気持ちを申し上げたく一筆したためました。

どうぞ私たちをお見捨てなくこれからもよろしくお願いたしますとともにナルク水戸の発展をお祈り申し上げます。 元吉田町 大内 あい

### (投稿)随想 私の元気のもと K. Y

車にエンジンをかける。外は真っ暗、ライトをつけるとキラキラ、遠目を見ると空地の雑草は真っ白な霜、2Km程離れた運動公園に近づくと黒い人影が見える。6時30分ラジオ体操が始まる。第一第二体操の頃から集まった人の顔がみえてくる。テレビ体操は皆で号令をかけながら体操をする。それが済むと皆連れだって肩たたきをする。60歳代~80歳代まで20人ほどが雨が降ろうが強風が吹こうが毎日集まり30年経ったそうだ。(私はまだ4年)たまにあったかいお汁粉や猪鍋がふるまわれる時がある。おしゃべりが足りない人は小グループに分かれてサッカー場をウォーキングしながらおしゃべりを楽しむ。

東の空から朝日が昇る。そちらに向かって手を合わせ「今日一日元気でありますように」年の初めなので「今年一年元気でありますように」

### Dブロッククリーン作戦&交流会

2月4日(土)20名が参加して東海村富士神社入口に集合し、東海駅へ向かうグループと国道6号に向かうグループに分かれてごみ拾いを実施。道路横の垣根に多くのポイ捨てがあった。当日は良い天気にも恵まれて集合場所に戻ってきた時は少し汗ばむほどであった。集めたごみを分別・整理してから交流会の行われる中華料理店へ移動。ボリュームいっぱいのお食事をいただきながら団らん。今後の主な行事予定と、次回からクリーン作戦は第2土曜日に変更するとの連絡があった。

次回は4月8日(土)7:00那珂市で実施予定です。 よろしくお願いたします。



### 子育て支援グループ交流会のお知らせ

読み聞かせや託児ボランティアのメンバーの交流会を開き現場で感じていることなどいろいろと気楽にお話しできたらと思っています。  
とき：3月23日(木)PM1:30~3:30  
ところ：ミオス 内容：交流会(平成29年度年間当番決め)新しいメンバーを募集中です! 248-7387(山口)

### 母の介護 井上 佳子

私がナルク会員になって15年、ナルク活動をして良かったと思うことは、当時一人暮らしをしていた姑が認知症になったため我が家で介護することになりましたが、ある日徘徊して警察に保護されました。私は午後仕事をしていましたが、これを辞めなければならぬかと悩み、ブロック交流会で相談したところ、何人もの方が見守りをして下さることになり、それからは私が仕事に行っている間、ゲームや歌を歌ったり散歩をしていただきました。これまで貯めた点数を使ったので交通費のみの支払いで済み、その時助けて下さった方々に感謝しています。

老いて 若い 時代 の 長 に	悔 や み さ れ な い	早 く 遊 ぶ 妻	住 め ば 都 の	人 の 情 け と	胸 に 納 め て	不 平 不 満 は	今 宵 節 分	ど こ の 子 供 か	都 々 逸
暮 ら す 日 々	短 気 も 薄 れ	幸 せ や れ ず	お ら が 町	美 味 い 空 気	円 く 住 む	姑 も 嫁 も	福 は 内	元 気 な 声 が	助 川 浩 史