

告知板

★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。

★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。

★いきいき体操のお知らせ

4月23日(日)の定例会終了後、いきいき体操を予定しています。中高年のやさしい筋力トレーニングとストレッチを行うことで、リラックス効果、血行促進効果や怪我防止に効果があると言われていますので是非ご参加下さい。



新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 峯岸 美津 (城東・A)
 - 菊池 進・芳江 (谷田町・A)
 - 栗田 伸夫・瑞恵 (元吉田町・A)
 - 平野 信・紀英子 (見和・B)
- (退会者 9名)

どうぞよろしくお願い致します。
 会員数 2月末 現在 749名
 (世帯数 499)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
3	31	金	寄付金×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	県三の丸広場	10:00～
	14	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
4	23	日	定例会・いきいき体操	ミオス	13:30～
	28	金	寄付金×切	事務所	午前中
5	8	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	19	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	28	日	定例会	ミオス	13:30～
5	31	水	寄付金×切	事務所	午前中

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
4	4	火	歌・踊り	ユーアイ	14:00～
	11	火	歌・踊り	べるびー水戸	14:30～
5	3	水	歌・踊り	双葉陽だまり	13:30～
	10	水	歌・踊り	べるびー水戸	14:30～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
4	7	金	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	19	水	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30～
	28	金	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
5	9	火	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～

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	5	27	土	クリーン作戦	桜川	7:00～
				交流会	4月号で案内します	
B	4	13	木	交流会	吾妻館	11:00～
				クリーンウォーク	四季の原	7:00～
C	5	10	水	クリーンウォーク	あじさい周辺	9:00～
D	4	8	土	クリーン作戦	那珂市	7:00～
				交流会		
E	4	2	日	交流会	いきいき	11:30～
				木	クリーン作戦	旭公民館

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	4	17	水戸レイクス	7:30 集合
フラダンス	4	3, 17	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	4	5, 19	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	4	3, 17	石川市民センター	13:30～
大正琴	4	8, 22	事務所	9:30～
手話の会	4	13, 27	事務所	13:30～
健康麻雀	4	11, 25	葉山荘	13:30～
でんでん虫	4	22	あかね荘	10:00～
カラオケ	4	6, 20	ジダックス元吉田	13:30～
手づくり会	4	16	事務所	10:00～
グラウンドゴルフ	4	11	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 4月23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195号 2017年3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
 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

救急救命講習会・車いす講習会

一時救命処置の重要性を学ぶ
 ためらわず、「大丈夫ですか？」

2月17日(金)水戸市福祉ボランティア会館でナルク水戸の会員を対象に、救急救命講習会が開催された。当日は水戸地区救命普及協会の大竹さんと藤野さんを講師に迎え、「心肺蘇生法」「AED使用法」「止血法」等の緊急時の対処法を実践的に学んだ。最初に、心肺停止から1分経過することにより救命率が10%低下すること、救急車の到着までは平均で9分近くかかる、それまで絶え間なく胸骨圧迫を継続することの重要性を確認する。

引き続き、一時救命処置について実技指導を受ける。①まず、意識が無いことを確認したら大声で助けを呼び、119番通報とAEDを指名して依頼すること、②次に、呼吸が無いことを確認したら、速やかに胸骨圧迫を開始すること、③AEDの装着後はAEDメッセージに従うが、救急隊に引き継ぐまで、交代しながら胸骨圧迫を継続することなど、重要なポイントを確認しながら学んだ。

実践さながらの講習会は次第に熱を帯び、何時しか人体模型が助けを求める人に見えてくる。勇気をもって一時救命処置を開始出来るか否かが、命を救うカギとなる「命を救うために、何をしたらよいか?」・・・参加者全員で確認し、思いを一つにすることができた。 K. E

車いす講習会

2月の定例会のあと、シニア生活介護・支援講座6として、車椅子の扱い方の講習を受けました。16名が参加し、東部支援センターの塙センター長他2名の方が講師となり、実際に車椅子を持ち込んで、車椅子を扱う時の注意点、段差を乗り越えるやり方、などについて説明がありました。その後、交代で実際に扱ったり、乗ってみたいしました。

また、階段等を昇る場合、4人で車椅子を持ってゆっくり上げる(普段はエレベーターを使うが、震災などで使えないなどやむを得ない場合のみ)なども体験しました。

車椅子の前を少し上げる、段差を下りる時や坂道なども後ろ向きで下す方が座っている人は不安が少ない、など体験してみて納得することができました。



2017 年 間 予 定 表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2018/1	2月	3月	
定例会	4/23(日)	5/28(日)	6/25(日)	7/16(日) (総会)	8/27(日)	9/24(日)	10/22(日)	11/26(日)	12/24(日)	1/28(日)	2/25(日)	3/25(日)	
運営委員会	4/14(金)	5/19(金)	6/16(金)	7/14(金)	8/18(金)	9/15(金)	10/13(金)	11/17(金)	12/15(金)	1/19(金)	2/16(金)	3/16(金)	
三役会議	4/4.14	5/8.19	6/5.16.27	7/14	8/4.18	9/5.15	10/5.13	11/6.17	12/5.15	1/5.19	2/5.16	3/5.16	
遊幸編集会議	4/4(火)	5/8(月)	6/5(月)	6/27(火)	8/4(金)	9/5(火)	10/5(木)	11/6(月)	12/5(火)	1/5(金)	2/5(月)	3/5(月)	
会員募集説明会				7/21(金)				11/24(金)				3/23(金)	
研修会				7/23-24 運営委員研修		9/24(日) 新入会員講習		11/26(日) 車椅子講習会			2/16(金) 救急救命講習		
茨城地区エリア会議				7/28金かしま				11/				3/	
ブロック活動	A 交流会		5/27(土)		8/26(土)			11/25(土)			2/24(土)		
	クリーン作戦		5/27(土)		7/29(土)		9/30(土)	11/25(土)				3/24(土)	
	B 交流会	4/13(木)		6/13(火)			10/12(木)			1/16(火)			
	クリーンウォーク		5/16(火)		7/11(火)		9/12(火)	11/14(火)				3/13(火)	
	C 交流会				7/25(火)		9/20(水)		12/21(木)			3/23(金)	
	クリーン作戦		5/10(水)		7/25(火)		9/20(水)		12/21(木)			3/23(金)	
	D 交流会	4/8(土)		6/10(土)		8/5(土)		10/14(土)		12/9(土)		2/10(土)	
	クリーン作戦	4/8(土)		6/10(土)		8/5(土)		10/14(土)		12/9(土)		2/10(土)	
	E 交流会	4/2(日)			7/6(木)			10/1(日)			1/11(木)		
	クリーン作戦	4/6(木)	5/11(木)	6/1(木)	7/6(木)	8/3(木)	9/7(木)	10/5(木)	11/2(木)	12/7(木)	1/11(木)	2/1(木)	3/1(木)
フリーマーケット	4/8(土) 大好きいぼらき	(ミニフリマは常時開催)											
奉仕活動	芸能クラブ施設訪問	べるびー水戸 ユーアイの家	双葉陽だまり べるびー水戸	大串の里 長生園	くるみ館 アクティブおさかど	クアレジデンス はなみずき	小吹ケアセンター フォレストヴィラ	さくらさくら 双葉陽だまり	ディナービス編 べるびー水戸	長生園 もくせい	てまり館 ユーアイの家	はなみずき アクティブおさかど	大串の里 フォレストヴィラ
	子育て読み聞かせ	4/19水	6/2金	8/18金	10/13金	12/8金	2/7水						
	託児ボランティア	4/7金 4/28金	5/9火 5/22月	6/12月 6/26月	7/10月 7/24月	8/1火 8/29火	9/4月 9/19火	10/2月 10/25水	11/13月 11/27月	12/18月 12/25月	1/9火 1/22月	2/13火 2/27火	3/12月 3/28水
	社会奉仕活動		5/28(日) 膠原病友の会総会					10/2(月) 共同募金	11/4(土) 愛パーク祭				(3/23 会議)
歩こう会				日帰り		日帰り		11/ ひたち きららの里	12/3(日) 忘年会	1/5(金) 事務所開き			
夏季・年末年始休日					8/11~16				12/29-1/4				

【時間預託総累計時間 109.353時間】

項目	2017/2					2016/4-2017/2						
	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	60	38	239	69	744	482	2,230	3369	0	81	
	食事づくり	2	4	12	133	20	34	126	140	0	74	
	家事掃除	10	14	50	172	108	131	252	544	58	138	
	買い物手伝い	1	1	9	300	18	18	27	49	1	84	
	植木・草とり	4	3	14	74	166	101	295	1255	238	121	
	子育て					0	0	0	0	0	0	
	介助・見守り	4	7	22	54	80	192	400	25	120		
	便利屋	6	10	30	250	86	79	152	388	107	172	
	送迎フリカエ	2	2	4	80	49	49	74	93	92	82	
	小計	89	79	0	380	48	82	1,245	974	3,348	6238	521
ミニ教室	三味線					0	0	0	0	0	0	
	パソコン					0	6	9	16	26	18	93
	踊り・フラダンス	10	6	20	18	71	136	78	142	310	290	93
生活アドバイザー	0					0	0	0	0	0	0	
合計	99	85	0	400	66	81	1,387	1,061	3,506	6574	829	96
ナルク活動	事務所当番	1	28	50	100	94		291	1044		98	
	コーディネート	1	2	2	50	50		34	44		86	
	事務所作業	2	12	12	87	89		122	1,188		119	
	小計	4	42	62	189	91		447	0	2,276		108
総合計	103	127	62	589	66	84	1,508	3,506	8,850	829	99	

項目	2017/2				2016/4-2017/2					
	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			1	2	6			89	191	26
子育て								63	236	102
環境			40	2	40	1,333		225	513	87
その他			19	23	72			317	632	96
ナルク活動			145	113	488	61		1,480	7,070	91
総合計			205	117	553	63		2,174	8,642	87

こみっとフェスティバル

水戸市民生活課主催「こみっとフェスティバル 2017」が2月25日(土)イオン内原イオンホールで開催されました。NPOのPRの場としてのイベントでナルクは4回目の出店です。エンディングノート販売を中心に10時から16時まで、スタッフ5名でナルクのPRを行いました。途中水戸市長も訪れ、ナルクのコーナーで記念撮影しました。



傾聴ボランティア

Bブロックの後藤睦子さん、永塚八千代さんは12月からグループホーム「小吹ケアセンター」(水戸市小吹町)の依頼で傾聴ボランティアを行っています。1グループ9人がおられ、個人との話し相手が主体です。

昔の話をすると目を輝かせてお話を聞かれ、またホーム入居者の方からも一生懸命お話しされるので、こちらも熱心に聞いている態度をすると、ますます乗ってきておひとりの方だけで1時間があっという間に過ぎてしまうこともあります。現在1回一時間、月3回実施しています。



子育て支援・読み聞かせボランティア2017日程表

月	日	曜	午前	午後	月	日	曜	午前	午後
4	7	金		13:00~	10	2	月		13:00~
	19	水	9:30~			13	金	9:30~	
	28	金		13:00~		25	水		13:00~
5	9	火		13:00~	11	13	月		13:00~
	22	月		13:00~		27	月		13:00~
6	2	金	9:30~		12	8	金	9:30~	
	12	月		13:00~		18	月		13:00~
	26	月		13:00~		25	月		13:00~
7	10	月		13:00~	18/1	9	火		13:00~
	24	月		13:00~		22	月		13:00~
8	1	火		13:00~	2	7	水	9:30~	
	18	金	9:30~			13	火		13:00~
	29	火		13:00~		27	火		13:00~
9	4	月		13:00~	3	12	月		13:00~
	19	火		13:00~		28	水		13:00~

施設訪問

2月の施設訪問は、7日(火)長生園(堀町)、14日(火)ケアレジデンス水戸本館(大塚町)の2か所を訪問しました。いつものように民謡、歌謡、踊りを中心としてそれぞれ1時間たっぷり行って、皆さんに大変喜んでいただきました。

準備のために予定の30分前には会場に着くようにしていますが、施設の皆さんは既に会場で待っていてくれます。待ち遠しい様子で早くやって!とせかす方もいてうれしい限りです。発表時には、皆さんに声を出したり、手拍子等で応援して頂きます。皆さんのうれしそうなお顔を拝見すると、来てよかった!また来てあげたいと思う気持ちが深まります。私たちも、健康を保ち訪問できる幸せとやり甲斐を持ち続けたいと思っております。近藤(さ)記



Bブロッククリーンウォーク

Bブロッククリーンウォークは昨年3回すべて雨にたたられ中止の連続でした。3月14日(火)この日も小雨でほぼ中止の状態でしたが、5名が集合し、傘を差しながらのゴミ収集を行いました。

偕楽園は梅まつり開催中だったこともあり、通路、広場などは大きなごみは殆どありませんでしたが、小川の河川敷はペットボトルや空き缶などがかなり散乱しておりました。



映画「家族はつらいよⅡ」

昨年ご協力いただき、ご覧いただいた映画「家族はつらいよ」のパートⅡが5月7日から約3週間公開されます。たまには大画面で映画を見るのも良いかと思えます。チケット代の一部がナルクの運営費として収入になりますのでご協力をお願いします。チケット代は窓口でも同額@1,100円です。出演：橋爪功 西村雅彦 夏川結衣 林家正蔵 妻夫木聡 蒼井優 小林稔侍 風吹ジュン 笑福亭鶴瓶 他

春は眠気が 頭ハゲても 若い気分で 老いたけれど 猫と老婆は 炬燵離れて 春を告げる 駅のホームの 空も晴れる 今日も元気が 都々逸

先に 色気に 旅に出る 青春キップ 縁の光 陽差しを浴びる 花小鉢 片隅だけ 冬の朝 助川 浩史