

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。



