

告知板

★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。

★Aブロック交流会のお知らせ

日時：5月27日(土)午前11:00～
 場所：ホテル「クリスタルパレス」内SALA
 ひたちなか市大平1-22-1
 029-273-7711
 費用：800円(個人負担)
 出欠は5月20日(土)までに連絡ください。



★Dブロッククリーンウォーク&交流会

日時：6月10日(土)11時～
 (雨天時は17日(土)に順延)
 場所：ひたちなか市「馬渡はにわ公園」
 集合はセイミヤ駐車場北側
 内容：埴輪製作遺跡と花菖蒲の公園を散策、交流会実施
 昼食：各自弁当・飲物持参ください。



集合場所
 スーパー
 セイミヤ
 駐車場北

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 井坂 暁美 (千波町・B)
- 大内 満 (浜田町・A)
- 吉田 はるみ (吉沢町・A)
- (退会者 9名)

どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 3月末 現在 743名
 (世帯数 498)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
4	28	金	寄付金メ切	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～
6	31	水	寄付金メ切	事務所	午前中
	5	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	16	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
6	25	日	定例会	ミオス	13:30～
	27	火	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	30	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
5	3	水	歌・踊り	双葉陽だまり	13:30～
5	10	水	歌・踊り・コーラス	ベルビー水戸	14:30～
	6	火	歌・踊り	長生園	14:00～
6	13	火	歌・踊り	大車の里	14:00～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
4	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～
6	2	金	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30～
	12	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	26	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 交流会	桜川 告知板参照	7:00～ 11:00～
B	5	16	火	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	6	10	土	クリーンウォーク	ひたちなか市	11:00～
				交流会	告知板参照	12:00～
E	5	11	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00～
	6	1	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	5	15	水戸レイクス	7:40集合
フラダンス	5	1, 15	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	5	17	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	5	8	石川市民センター	10:00～
		15	石川市民センター	13:30～
大正琴	5	20	事務所	9:30～
手話の会	5	11, 25	事務所	13:30～
健康麻雀	5	9, 23	葉山荘	13:30～
でんでん虫	5	27	あかね荘	10:00～
カラオケ	5	4, 18	シダックス元吉田	13:30～
ゲラウドゴルフ	5	15	御老公の湯	9:30～

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
 URL http://nalcmto.c.ooco.jp/

第196号 2017年4月23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

勝浦ひな祭りと養老溪谷の旅

歩こう会・1泊旅行

今回の歩こう会は、歩こう会年間行事の一つで、年1回の1泊旅行でした。リーダーのK氏が詳細な計画を数か月前から検討立案した結果実現しました。K氏は家庭の事情で今回の行事に参加できないことになり、サブリーダーのH氏とY氏2名が幹事役で実施しました。

出発当日の3月3日(金)は、天気もとてもよく、総勢22名は、ちょっとゆったりしたバスに乗り込み、水戸を出発しました。

夕食は、おいしい料理と、カラオケの美声に聞きほれ、楽しいひとときを過ごすことができました。

この旅行を実現するために、バス会社との交渉や、皆さんへの連絡その他、様々なご苦労をされた幹事さんには、本当に感謝しています。今後も楽しい歩こう会の行事を計画、提案していただきますので、お忙しいとは思いますが、皆様もぜひ、ご都合をつけていろいろな行事に大勢参加していただくことをお願いいたします。(事務局)

房総・勝浦の旅に参加して

久しぶりに参加でき、とても満足できた旅でした。「長いトンネルアクアラインを抜け東京湾を一望し、眺めながらの「海ほたる」の昼食、養老溪谷の滝までのウォーク、疲れ気味の足もホテルの展望風呂で癒され、二日目はこれぞと石段に飾られた千八百体人形、市芸術文化センターホール一面の段飾りには、声も出ないほどの見事さで思わず両手を合わせてしまうほどでした。

次の海中展望塔も自然に海の中を泳ぐ魚たちを覗くことができ観察は楽しい所でした。

房総という郷を思う時、歴史の中では日蓮上人による仏教文化は根強く現在も受け継がれ、行政は勿論市民の協力体制の源になってこの「おひなさま」を運んできているのだろうと感じながら帰路に着きました。夜の交流会、種々につき企画及び引率担当会員のお心配りにお礼と感謝をいたします。

井上 弘子



認知症すごろく体験

「認知症456を体験して」

東部高齢者支援センター・埼センター長さんとサポーターさん3名による「シニア生活支援講座」で、認知症予防の456を行いました。

6人のグループでそれぞれに支援センタースタッフがサポートとしてついてくださり、説明をしながら順にサイコロを振り進みます。これは主人公のお爺さんが認知症になり、その症状が進んでゆく過程が描いてあり、途中の脳トレでは野菜などの名前を答えたり、後出しジャンケン、右手と左手を違うリズムや動きをしたりします。体操では首や肩を回したり、椅子から立ったり座ったり、腿を上げたりします。中身はとても工夫されていて皆で楽しく学びながら認知症予防が出来るという説明がありました。交流会などの時に行くと楽しく盛り上がること間違いなしです。

柴山三千代記



サポーターの立川さん

「認知症456」は

東部高齢者支援センター開発され、認知症サポーター養成講座を修了した方が「認知症456隊」になれる仕組みとなっています。ブロック交流会など小グループの会合などで活用してはどうでしょうか。問い合わせはナルク事務所までご連絡を。



【時間預託総累計時間 110,042時間】

3月実績	2017/3						2016/4-2017/3						
	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	65	41	0	317	0	80	809	523	2,230	3,686	0	81
	食事づくり	3	5	0	15	0	100	23	39	126	155	0	76
	家事掃除	9	14	0	31	0	38	117	145	252	575	58	121
	買い物手伝い	3	2	0	16	0	145	21	20	27	65	1	94
	植木・草とり	4	5	0	50	7	263	170	106	295	1,305	245	123
	子育て	0	0	0	0	0							
	介助・見守り	4	7	0	23	2	37	58	87	192	423	27	107
	便利屋	6	4	0	16	4	27	92	83	152	404	111	142
	送迎フリカエ	4	4	0	9	9	225	53	53	74	102	101	87
小計	98	82	0	477	22	74	1,343	1,056	3,348	6,715	543	94	
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0							
	パソコン	0	0	0	0	0	6	9	16	26	18	84	
	踊り・フラダンス	10	7	0	22	22	52	146	85	142	332	312	89
小計	10	7	0	22	22	49	152	94	158	358	330	88	
生活アドバイザー							0	0	0	0	0		
合計	108	89	0	499	44	72	1,495	1,150	3,506	7,073	873	94	
ナルク活動	事務所当番	1	30	59	118	105		321	59	1162		99	
	コーディネート	1	2	1	2	67		36	1	46		85	
	事務所作業	2	13	12	114	123		135		1,302		119	
小計	4	45	72	234	0	113		492	60	2,510		108	
総合計	112	134	72	733	44	82	1,642	3,566	9,583	873	97		

項目	2017/3					2015/4-2017/3					
	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	
奉仕活動	福祉	13	6	23	288		102		214		29
	子育て	12	5	45	115		75		281		104
	環境	17	3	20	95		242		533		87
	その他	21	0	26	65		338		658		94
ナルク活動	144	121	861	145		1,624		7,931		95	
総合計	207	135	975	139		2,381		9,617		90	

子育て支援グループ交流会

ナルク水戸の子育て支援グループの交流会を、3月23日(木) ミオスで行いました。水戸市保健センターでの7か月の赤ちゃんへの絵本の読み聞かせで顔を合わせられるのは各回3名ですので、メンバーが揃う大切に楽しい時間となりました。和田代表からこのグループが発足して4年目となることなど励ましの言葉をいただきました。胸にネームシールを貼り、自己紹介のあと活発な意見交換ができました。①読み聞かせについては、もっと勉強する機会が欲しい。②託児ボランティアは無理のない範囲でやりましょう、などの意見がでました。その後今年度の年間の読み聞かせ当番がすべて決まりました。今年度もちいさいお子さんたちやママたちに笑顔でお会いしたいと思います。山口記



3月の施設訪問記

3月の施設訪問は、2日(木) 双葉陽だまり館(開江町)、28日(火) くるみ館(河和田町)の両施設を訪問しました。歌、踊り、マジックショー等で、持時間一杯芸能を披露して、施設の皆さんに楽しんでいただきました。

職員の方や利用者の方にも参加して頂きました。これからも双方向性のプログラム作成に留意して、楽しい施設訪問にして行きたいと思っています。

年間に2回程度の訪問計画ですが、精一杯の芸能発表に努めたいと思っております。 関記



Cブロッククリーン作戦・交流会報告

1月26日(木)にクリーン作戦と交流会を実施しました。交流会の場所は、地域の老人福祉センター「あじさい」です。

クリーン作戦は、多くの会員が参加しやすいようにということで、末広町通りを常陽銀行末広町支店までの往復と、品川屋までの往復に分かれて実施。ゴミは商店街の清掃が行き届き、少なかったです。寒中の寒さは格別ですがさすがに抵抗があり、時間を考慮して夏時間と冬時間を決めることになりました。

続いて交流会には会員21名が集まりました。各会員が活動の様子を発表し情報交換をしました。提供活動としては点数に加算されないが、ボランティア活動に参加している方も大勢います。さらに多くの会員が、定例会やブロック活動、ボランティア活動など、何らかの形でナルク活動に参加し、交流の輪を広げていきたいものです。



菊池孝子記

Aブロッククリーン作戦報告

3月25日(土)、朝7時~8時まで桜川クリーン作戦を行いました。9名の方々に参加していただきました。

3月末としてはとても寒かったのですが元気に行いました。燃えないゴミ2袋、燃えるゴミ1袋を集めました。桜川クリーン作戦は、2ヶ月に1回、作業時間は約

1時間で、桜川の両岸を「歩きながらゴミを拾う」ということで気楽な作業で、健康運動にもなりますので、Aブロックの皆様、是非参加して下さい。(江口記)



ホームページがリニューアル

ナルク水戸のホームページが生まれ変わりました。インターネットを見ることが出来る方は一度ご覧になって下さい。

スマホにも対応した内容になって見やすくなっています。

ナルク水戸 検索

URL

http://nalcmito.c.ooco.jp/



命燃やして 急いで散った
友と似たよな 桜花
若い二人は 四月の門出
桜見頃の 八分咲き
水戸が焙煎の 水郡線に
乗ってのんびり 北の旅
今日の亭主は 機嫌がよくて
たった二合で 歌が出る
たまにや女房の 喜ぶ顔が
旅の土産に 好きな物

都々逸
助川 浩史