

### 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」  
 当日は多くの方の参加を希望しています。  
 芸能クラブの発表会も実施予定です。  
 ※折り込みの総会出欠票を事務所へ提出下さい。  
 FAXでも結構です。締切6月30日(金)

#### ★運営委員研修会のお知らせ

日時：7月23日(日)～24日(月)  
 場所：いこいの村涸沼  
 参加対象者：運営委員  
 尚、研修内容等詳細については後日事務局より  
 参加対象者へ連絡致します。

#### ★会員募集説明会のお知らせ

日時：7月21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。

#### ★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)

藤井 芳夫・妙子 (白梅・A)  
 (退会者 5名)  
 どうぞよろしくお願致します。  
 会員数 4月末 現在 740名  
 (世帯数 497)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
5	31	水	寄付金〆切	事務所	午前中
6	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～
	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～
7	30	金	寄付金〆切	事務所	午前中
	14	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	16	日	定時総会	告示板参照	10:00～
	21	金	会員募集説明会	ミオス	13:30～
7	23	日	運営委員研修会	告知板参照	12:00～
	24	月			13時迄
	28	金	茨城エリア会議	かしま	11:00～

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
6	4	日	歌・踊り	桜川陽だまり館	14:00～
	6	火	歌・踊り	長生園	14:00～
	13	火	歌・踊り	くるみ館	14:00～
7	5	水	歌・踊り	大串の里	14:00～
	11	火	歌・踊り	城南病院	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
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～
	6	火	託児ボランティア	ミオス	10:00～
	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～
7	4	火	託児ボランティア	ミオス	10:00～
	10	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	24	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	7	29	土	クリーン作戦	桜川	7:00～
B	6	13	火	交流会	吾妻館	11:00～
	7	11	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00～
C	7	22	土	クリーンウォーク	あじさい周辺	9:00～
				交流会	あじさい	10:00～
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	6	1	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00～
	7	6	木	交流会	旭公民館	7:00～

### 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	6	お休み		
フラダンス	6	5, 19	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	6	7, 21	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	6	12, 26	石川市民センター	10:00～
大正琴	6	10, 24	事務所	9:30～
手話の会	6	8, 22	事務所	13:30～
健康麻雀	6	13, 27	葉山荘	13:30～
でんでん虫	6	24	あかね荘	10:00～
カラオケ	6	1, 15	シダックス元吉田	13:30～
ゲラウンドゴルフ	6	12	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 6月25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  
 URL http://nalcmto.c.ooco.jp/  
 第197号 2017年5月28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

# ナルク水戸 第17回定時総会のご案内

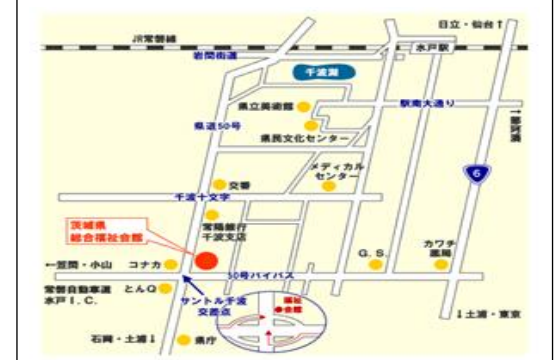
**日時：7月16日(日) 10:00～**  
**会場：県総合福祉会館**



総会では、2016年度の諸報告と新たな2017年度の方針案を審議します。皆さんが元気に活動した結果、会員数は3月末で743名、預託時間は1年間で9,583時間となりました。

総会に続いて特別講演は今年度新会長に就任した神野毅氏です。

午後の芸能クラブの発表と記念パーティもお楽しみに。多数の皆さんが参加されますようお待ちしております。



**5月号に折り込みの出欠連絡票を6/30(金)迄に全員が必ず提出して下さい。**



**特別講演**  
 ナルク新会長  
 ・神野毅氏

- 総会次第**
- ・ナルク水戸代表挨拶
  - ・ナルク本部挨拶
  - ・御来賓挨拶
  - ・議事 事業報告及び活動報告
  - ・議事 収支決算及び監査報告
  - ・議事 事業計画及び収支予算
  - ・質疑
  - ・ナルク水戸の歌 手話合唱

●総会 10:00～



写真は昨年の総会風景です

●芸能クラブ発表 午後～



●懇親会 芸能発表後～



### 関東地区リーダー講習会

4月27日東京「三田いきいきプラザ」で開催された「春季ナルク関東リーダー研修会」に水戸から2名参加しました。

本部の河口副会長の講話「ナルクの現状と課題」、講演「シニアの生き方と期待するもの」「新総合事業とNPOの役割」、他にナルク拠点の取り組み事例、グループ討議がありました。

社会が大きく変化する中、目の前のことに追われる日々ですが、人の生き方、暮らし方、死に方までも変わる時代が来ていることに気づかされました。

今度の介護保険制度の改正によって自宅介護が基本的考え方となって、細かいサービスはナルクのようなボランティア組織が担うことになりそうです。具体的な方法は各拠点で模索する必要があります。

一方ナルク活動は会員が80歳代が多くなり、提供者する側からされる側になり、若い活動会員の勧誘が必須です。ナルク水戸は他の拠点と比べて会員が多く活発に活動していると思えました。

Cブロック 早川富美子

### いきいき体操に参加しましょう

4月の定例会の後に行われたいきいき体操に参加しました。加藤道子先生に指導をいただきながら楽しい時間を送れました。加藤先生のお話の中で平均寿命と健康寿命のお話がありました。平均寿命は男女ともに世界でも上位とされていますが健康寿命は男性で9.22年女性で12.77年の差があります。いつまでも自立して生活が送れることが一番の幸せではないでしょうか？中高年のためのやさしい筋力トレーニング・ストレッチを行うことで、リラックス効果や血行促進効果や怪我防止に効果があるといわれています。今回のいきいき体操で、椅子に座ったままで誰でも手軽にいつでも、どこでもできる体操ばかりでした。腕を上げる・身体をひねる・股関節を開く・脚を上げる・伸ばす・肩甲骨を動かす等々…日常生活の中で取り入れる事のできる動きでしたのでテレビをみながらでも続けられそうです。

この様な体験ができればまた参加をしたいと思います。 Dブロック 早川政子



### パーキンソン病友の会応援

水戸市社協からの要請で5月7日ナルク水戸から4名（菊池孝、上木巖、上木絹、大藪）応援しました。受付と会費徴収、会報販売、弁当配布、質疑の時のマイク係と多彩な仕事にナルクの応援者は朝からかなり忙しく動きました。

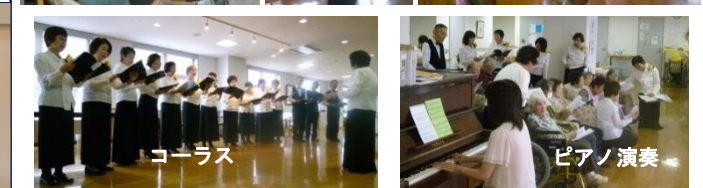
午前は総会、午後から講演会「難病患者に対する医療の法律」この講演には一般の方も参加して大盛況でした。難病について今年から法律で多くの難病疾患が指定され医療費助成の対象になり大変良かったということです。4名の方大変お疲れさまでした。

この会の会長様より大変感謝されまた来年もよろしくとのことでした。（大藪）

### 施設訪問「べるびー水戸」

歌謡曲に合わせた優雅な新舞踊、三部のハーモニーが美しいコーラス、ほのぼのとした雰囲気マジックショー、声量豊かな歌い手によるカラオケで、施設の皆さんからたくさんの拍手をいただきました。コーラスに仲間入りして初めての施設訪問でしたので、不安から譜面を持つ手が震えてしまいました。今回一番心に残ったことは、施設の皆さんと一緒に「北国の春」と「ふるさと」をうたった際、たくさんの方が楽しそうに歌っていたことです。これからも施設の皆さんにもどんどん参加いただき、お互いにいつまでも元気に歌うことを楽しんでいきたいと思えます。

楠本記



全員で記念撮影

### Cブロッククリーン作戦・交流会報告

2016年度最後の行事、クリーン作戦と交流会を3月23日(木)に実施しました。クリーン作戦は前回同様で9:30から末広町通り、交流会は10:00から地域の老人福祉センター「あじさい」です。

クリーン作戦は、商店街ですから、ごみはあまりありませんでしたが、会員同士お話しがはずみ楽しかったとのこと。

続いて交流会には会員20名が集いました。活動の様子を発表し合い情報交換をしました。提供活動としては点数に加工されないが、ボランティア活動に参加している方も多かったです。会員同士が誘い合って定例会やブロック活動、ボランティア活動などにも参加し、交流の輪を広げていきたいものです。

なお5月10日(水)は雨天のため8名参加、ミーティングのみで終了しました。 T.K.



### Aブロック交流会報告

Aブロックは、2016年度最後の交流会をホテルレイクビューに於いて行いました。各人の活動状況の発表や近況のお話、情報交換など交流を図りました。また、退会した方や連絡人員のバランスを考えブロック内連絡網の見直しを行いました。

実施日：29.3.25  
出席人員：23名



### Bブロック交流会報告

4月13日(木)吾妻館にて行いました。新会員の方も含めて13名出席、前半は各人の活動状況や近況をそれぞれ報告、その後和田代表から7月16日の定時総会、木村副代表永眠後数人の方の協力で運営委員会の資料や会報(遊奉)の作成などができていること、包括支援センターから高齢者の支援がナルク活動として多くなると考えられることなどの話がありました。後半は美味しい食事をしながら、電話連絡網の確認や趣味の会の話など懇談をしました。もっと多くの会員が交流会、クリーンウォークに参加していただきたいと思えます。（柴山）

### Dブロッククリーン作戦報告

4/15 7時よりDブロックの清掃ボランティアを実施した。那珂市常磐高速の側道、すがすがしい良い天気で作業ができた。空き缶、空き瓶、蛍光灯や調理家電、DVDプレーヤーなど。

この付近は近くに民家などがなく、家庭ごみなどを車の中から投げ捨てるなど不法投棄も目立った。

当日は那珂市の会員が事前に集めていただいていたこともあり、早く終わった。参加された皆さん大変お疲れさまでした。（上木）



母はやさしく 頭を撫でて  
夢を捨ててやるのも 子の躰  
無事に一日 過ぎさせて感謝  
明日の活力 晩ご飯  
こんな憂き世も 風流人になつて余生を 良しとする  
外の景色は 二の次なのか  
話弾んだ 汽車の旅  
元氣出しなよくよくよするな  
空で大口 鯉のぼり

都々逸  
助川 浩史

### 【時間預託総累計時間 110,664時間】

5月実績		2017/4					
		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	64	37	0	258	0	69
	食事づくり	3	4	0	17	0	155
	家事掃除	8	12	0	37	10	25
	買い物手伝い	3	3	0	10	0	333
	植木・草とり	16	12	0	121	24	170
	子育て	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	5	8	0	25	2	44
	便利屋	13	8	0	55	43	71
	送迎フリカエ	6	6	0	13	13	260
	小計	118	90	309	536	92	71
ミニ教室	三味線						
	パソコン	0	0	0	0	0	0
生活アドバイザー	踊り、フラダンス	14	7	14	34	32	94
	小計	14	7	14	34	32	85
ナルク活動	事務所当番	1	27	51	102	0	104
	コーディネーター	0	0	0	0	0	0
	事務所作業	2	12	11	74	0	66
	小計	3	39	62	176	0	82
総合計		135	136	385	746	124	74

項目		2017/4				
		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		9	2	10	83
	子育て		8	3	24	100
	環境		10	2	14	8
	その他		27	0	32	114
ナルク活動		133	111	446	90	
総合計		187	118	526	72	