

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。
 ※前月折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)13:00～24日(月)13:00
 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。6/15号

★水戸黄門祭り参加のお知らせ

今年も昨年に引き続き「水戸黄門祭り」に参加いたします。奮って参加下さい。
期日：8月5日(土) 15:30 集合
 (集合場所は後報)
 尚、黄門踊りの練習は次の通りです。
 練習日：6月26日(月)13:30～
 7月3日(月)9:30～
 7月11日(火)13:30～
 場所：新荘市民センター
 参加ご希望の方は事務所迄連絡下さい。

ミオスパネル展 水戸市赤塚 ミオスロビー
 水戸市社会福祉協議会主催「ボランティアサークル活動パネル展示会」が7月11日～8月20日まで開催されます。水戸市内のNPOやボランティア団体が多数出展します。ナルク水戸も毎年参加出展していますので、この期間にぜひご覧ください。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)
 平戸 綾子 (双葉台・B)
 (退会者 6名)
 どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 5月末 現在 735名
 (世帯数 495)

行事予定

| 月 | 日 | 曜 | 行事 | 場所 | 時間 |
|---|----|---|------------|---------|--------|
| 6 | 27 | 火 | 編集会議・三役会議 | 事務所 | 13:30～ |
| | 30 | 金 | 寄付金×切 | 事務所 | 午前中 |
| | 14 | 金 | 運営委員会・三役会議 | ミオス | 13:30～ |
| 7 | 16 | 日 | 定時総会 | 県総合福祉会館 | 10:00～ |
| | 21 | 金 | 会員募集説明会 | ミオス | 13:30～ |
| | 23 | 日 | 運営委員研修会 | 告知板参照 | 13:00～ |
| | 24 | 月 | | | 13時迄 |
| | 28 | 金 | 茨城エリア会議 | かしま | 11:00～ |
| 8 | 31 | 月 | 寄付金×切 | 事務所 | 午前中 |
| | 4 | 金 | 編集会議・三役会議 | 事務所 | 13:30～ |
| | 5 | 土 | 水戸黄門まつり | 後報 | 15:30～ |
| | 11 | 金 | 夏休み11日～16日 | 事務所 | |
| | 18 | 金 | 運営委員会・三役会議 | ミオス | 13:30～ |

施設訪問

| 月 | 日 | 曜 | 演目 | 訪問先 | 時間 |
|---|----|---|------|-----------|--------|
| 7 | 5 | 水 | 歌・踊り | 大串の里 | 14:00～ |
| | 11 | 火 | 歌・踊り | 城南病院 | 14:00～ |
| 8 | 8 | 火 | 歌・踊り | ケアレジデンス水戸 | 14:00～ |
| | 22 | 火 | 歌・踊り | はなみずき | 14:00～ |

子育て支援活動

| 月 | 日 | 曜 | 内容 | 場所 | 時間 |
|---|----|---|-------------|-----------|--------|
| 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～ |
| 8 | 1 | 火 | 読み聞かせボランティア | 水戸市保健センター | 13:00～ |
| | 18 | 金 | 読み聞かせボランティア | 水戸市保健センター | 9:30～ |
| | 29 | 火 | 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 | 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 | 8 | 19 | 土 | クリーン作戦 | 東海村 | 7:00～ |
| E | 7 | 6 | 木 | クリーン作戦/交流会 | 旭公民館 | 7:00～ |

趣味の会

| 名称 | 月 | 日 | 場所 | 時間 |
|--------------|---|--------|------------|--------|
| ゴルフ | 7 | お休み | | |
| フラダンス | 7 | 3, 10 | 吉沢市民センター | 13:30～ |
| コーラス | 7 | 12 | 稲荷第2市民センター | 13:30～ |
| 新舞踊 | 7 | 10, 13 | 石川市民センター | 10:00～ |
| 大正琴 | 7 | 8, 22 | 事務所 | 9:30～ |
| 手話の会 | 7 | 13, 27 | 事務所 | 13:30～ |
| 健康麻雀 | 7 | 11, 25 | 葉山荘 | 13:30～ |
| でんでん虫 | 7 | 22 | あかね荘 | 10:00～ |
| カラオケ | 7 | 6, 20 | ジ'ックス元吉田 | 13:30～ |
| ゲラウドゴルフ | 7 | 10 | 御老公の湯 | 9:30～ |
| くいしん坊Cooking | 7 | 11, | 新荘市民センター | 9:00～ |

次回は定時総会 7月16日(日) 県総合福祉会館 千波町

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198号 2017年6月25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

ナルク本部 第22回定時総会 高畑会長は名誉会長に 新会長に神野毅氏

去る5月23日開かれた第22回本部定時総会で、ナルクの創設者の高畑敬一氏は「名誉会長」に就任し、新しい会長に神野毅氏が就任しナルクは今年度から又、新たな歩みを進める事になりました。

23年間、高畑会長の強いリーダーシップと人柄・人脈によって進んできましたが、時代背景の変化とともにボランティアに対する考え方の変化は会員数の減少、高齢化に伴う活動の不活性化などが進んでいます。

しかし、「高畑敬一」の魅力で創設し発展した団体「ナルク」、今後、さらなる発展を託された神野新会長を中心に事業展開を進める為にも今後とも名誉会長のご指導を頂きたいと西村事務局長は述べています。



会長就任にあたって 神野 毅

多数の先輩諸氏の中、大役を引き受けた事に些か逡巡しておりますが全力を挙げて職務を全うしたいと考えています。

23年前高畑名誉会長が設立された「ナルク」の理念はボランティアマインドを基本とした「自立・奉仕・助け合い」中高年の自立した暮らし、社会への奉仕、会員同士の助け合いを目指し、今後もこの「理念」を元に事業活動を進めなければなりません。2017年の重要課題は基本の遵守 エリア17推進活動 総合事業への積極的な取り組みです。又、超高齢社会への課題に対してナルク本来の理念を確認し、エリア17推進活動を進めエリア内の拠点の活動と連携を強める。今年度はこの体制を着実に前進、併せて総合事業への取り組みを進めるため、各拠点に於いて「日常生活支援活動テキスト」を活用し介護、介助の実力をつけることが重要です。最も大切なことは「ボランティアマインド」の醸成と実践です。



※2017年度本部事業計画については、本年3月号、高畑会長の歩み及び新神野会長就任の挨拶詳細は6月号の本部「ナルク紙」を参照ください。

薬の適正使用の講義を聞いて

5月の定例会後に、3名の薬剤師さんによる「薬の適正使用」について講義があり、全員熱心に耳を傾けました。

10枚のプリントとスライドを使って、普段聞くことのない貴重な説明をされて大変勉強になり、又薬について少し理解できたと思います。最後にたくさんの方が質問され、とても丁寧に答えてくださいました。

定例会時の自己紹介で、体の不調を訴える方が多く、私も毎日5種類もの薬を飲んでいますが、これからできる事をやっていきたいと思いました。

Y. I



「見える事例検討会」に参加して

6月1日(木)「ユアアイの家」で開催された「見える事例検討会」に参加しました。これは東部高齢者支援センターの呼びかけで市内の介護施設のケアマネジャー、薬剤師、社会保険労務士、障がい者施設の職員、市の職員など30名位の方が、提起された事例について話し合う場でした。

私は、仕事をするのは無理なのでは、という結論になるのかな、と思っていましたが、それぞれの専門職の方の意見で、障害年金、生活保護、作業所など本人を支援していく制度を利用すれば収入が得られて、本人も落ち着いて好きなことができるのでは、ということになりました。参加者の皆さんから「勉強になった」とか「今後の支援に活用したい」という意見も多く出されました。

私は専門外ではありましたが、自分自身の勉強にもなりましたし、毎月1回開かれていますので、色々な分野の方たちが協力して支援が必要な人を支えている実態を見るのもいいのでは、と感じました。

「誰でも参加していいので、ぜひ皆さんに声をかけてください。」と埴センター長さんからも言っていただきました。 H. W

【時間預託総累計時間 111,267時間】

| 5月実績 | 2017/5 | | | | | 2017/4-5 | | | | | | |
|----------|--------|-------|------|------|------|----------|-------|-------|------|------|------|-----|
| | 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 | 61 | 40 | | 246 | | 76 | 125 | 77 | 0 | 504 | 0 | 72 |
| 食事づくり | 3 | 3 | | 9 | | 64 | 6 | 7 | 0 | 26 | 0 | 104 |
| 家事掃除 | 11 | 15 | | 34 | | 54 | 19 | 27 | 0 | 71 | 10 | 33 |
| 買物手伝い | 2 | 3 | | 10 | | 77 | 5 | 6 | 0 | 20 | 0 | 125 |
| 植木・草とり | 17 | 8 | | 90 | 18 | 102 | 33 | 20 | 0 | 211 | 42 | 133 |
| 子育て | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 介助・見守り | 2 | 5 | | 20 | | 27 | 7 | 13 | 0 | 45 | 2 | 35 |
| 便利屋 | 6 | 3 | | 17 | 10 | 55 | 19 | 11 | 0 | 72 | 53 | 66 |
| 送迎フリカエ | 6 | 10 | | 18 | 18 | 360 | 12 | 16 | 0 | 31 | 31 | 310 |
| 小計 | 108 | 87 | 279 | 444 | 46 | 73 | 226 | 177 | 588 | 980 | 138 | 72 |
| ミニ教室 | | | | | | | | | | | | |
| 三味線 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| パソコン | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 踊り、フラダンス | 9 | 6 | 9 | 20 | 20 | 67 | 23 | 13 | 23 | 54 | 52 | 82 |
| 小計 | 9 | 6 | 9 | 20 | 20 | 67 | 23 | 13 | 23 | 54 | 52 | 77 |
| 生活アドバイザー | | | | | | | 0 | 0 | 0 | | | |
| 合計 | 117 | 93 | 288 | 464 | 66 | 73 | 249 | 190 | 611 | 1034 | 190 | 72 |
| ナルク活動 | | | | | | | | | | | | |
| 事務所当番 | 1 | 30 | 49 | 98 | | 107 | | 57 | 100 | 200 | | 13 |
| コーディネート | 1 | 1 | 1 | 1 | | 25 | | 1 | 1 | 1 | | 105 |
| 事務所作業 | 2 | 12 | 12 | 106 | | 98 | | 24 | 23 | 180 | | 82 |
| 小計 | 4 | 43 | 62 | 205 | | 100 | | 82 | 124 | 381 | | 91 |
| 総合計 | 121 | 136 | 350 | 669 | 66 | 79 | 249 | 272 | 735 | 1415 | 190 | 77 |

| 項目 | 2017/5 | | | | | 2017/4-5 | | | | | |
|-------|--------|-------|------|------|-----|----------|-------|------|------|-----|-----|
| | 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 | | 33 | 7 | 74 | | 370 | | 42 | 84 | | 263 |
| 子育て | | 5 | 2 | 18 | | 56 | | 13 | 42 | | 75 |
| 環境 | | 25 | 4 | 28 | | 19 | | 35 | 42 | | 13 |
| その他 | | 25 | | 28 | | 53 | | 52 | 60 | | 74 |
| ナルク活動 | 121 | | 112 | 398 | | 73 | | 254 | 844 | | 81 |
| 総合計 | | 209 | 125 | 546 | | 69 | | 396 | 1072 | | 70 |

膠原病友の会ボランティアに参加して

5月28日(日) 県総合福祉会館で膠原病友の会の総会並びに講演会が行われ、受付、医療相談時の記録を取る等のボランティアを埴昭子さんと二人で行いました。午前中の総会は参加者が少なくのんびりでしたが、午後からの専門医の講演会「最近の膠原病治療の動向」には県内外からたくさんの方が来られ、受付もバタバタすることがありましたが無事済ませることができました。

私自身膠原病についてあまり知識がありませんでしたが、口腔内の乾燥がひどく、食べることも大変なシェーグレン症候群の話やその他いろいろな症状で苦しんでいる方の話を実際に聞き、学ぶことが多かったです。 大森 節子

子育て支援 託児ボランティア

今回の子育てボランティアは、6月6日(火)ミオスにおいて、双子ちゃんとそのお母様達が、皆とおしゃべりなどをして心のリフレッシュの手助けする託児で、ナルクから2人参加しました。

バルーンでお花、剣、ネズミ等、一緒に作ったり遊んだりしました。

お母様方は、双子ちゃんの子育ては特に大変なのでしょう、まだ未就学児でも有り、トークがはずんでいる様でした。

あまり頑張りすぎず、少し手を抜いて子育てして下さいね、と思いました。

時にはお母様達がリフレッシュして、安心して子育てしてほしいですね。



双子ちゃんを育てている貴方達を誉めたいです。・・・こんな託児もいいですね。 K. Y

Aブロッククリーン作戦交流会報告

今年度第1回クリーン作戦と交流会をひたちなかクリスタルパレスで5月27日(土)実施しました。

クリーン作戦は参加者9名、作業時間は桜川の両岸を1時間、小雨模様でしたが元気に実施しました。健康運動にもなるので皆様ぜひ参加して下さい。

交流会は今回、男性は4名でしたので、次回は男性ももう少し参加していただきたいと思います。

今回は、自分が住んでいる所について少し詳しく話し合い、送迎や会報配布の効率化の話をしました。

次回のクリーン作戦は7月29日(土)7時から 交流会は 8月26日(土)です。



趣味の会紹介 ナルク水戸合唱団

ナルクコーラスグループの歴史は長く、芸術館での水戸市合唱祭、施設訪問、総会、忘年会と出演回数はかなりなものです。レッスンした曲数も100曲を超えました。現在メンバーは18名で、今年お世話になることになった峯岸美津先生のご指導で、今は総会に歌う曲を練習しています。毎月第1、第3水曜日午後、竹隈市民センターを基本に練習していますので、元気に声を出したい方ぜひご参加ください。



6月施設訪問記

6月4日(日)桜川陽だまり館(河和田町)、6日(火)長生園(堀町)の両施設を訪問。両施設とも踊りや、ハーモニカを披露。ハーモニカでは、利用者の皆さんがリズムに合わせて、大きな声を出して一緒に歌い、マジックショーでは驚きの声が上がりました。踊りでは、女性会員の和服姿と動きにうっとりのご様子。男性の力強い踊りの所作に感動している様子でした。利用者の皆さんの手拍子や、掛け声で、参加した出演者も満足でした。

桜川陽だまり館から、丁寧なお礼の手紙も届いてビックリしています。施設の方のコメントでは、今までで1番のボランティアと、お世辞でも嬉しい声も聞こえてきました。これからも頑張っていきたいと思っています。 関 記



Bブロッククリーン作戦報告

5月16日(火)Bブロッククリーン作戦は久しぶりにすがすがしい好天となり、7時から1時間良い気分で行くことができました。朝の1時間だけウォーキングをかねてゴミ拾いに参加しませんか?



次回は7月11日(火)7時~ 於・四季の原公園

優しかったが、きびしい道
母が教えた人の道
安いつアアの温泉旅行
湯気が輪になる 露天風呂
浮かぶ沈むも この世の運命
いつか幸せ きつと来る
近く聞こえる マイナスイオン
雑木林に マイナスイオンの音
林歩いた奥にある 芭蕉の句碑は

都々逸 助川 浩史