

### 告知板

#### ★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：いこいの村廻沼  
 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水戸市発行の「広報みと」6/15号にも掲載されています。

#### ★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、次回の黄門踊り練習は次の通りです。  
 練習日：**8月4日(金) 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。

#### ★事務所夏休みのお知らせ

8月11日～16日の間事務所はお休みです。この間事務所当番は不在となりますのでご承知お祈り致します。  
 尚、この間にボランティア活動をする方はよろしくお祈り致します。  
 緊急時の連絡先  
 和田代表 : ☎090-5331-4908  
 渡部事務局長 : ☎090-2410-3113

#### ★植木伐採・草取り依頼について

植木伐採、草取り依頼の希望者は必ず事務所へ申し込みをしていただくをお願いします。事務所から提供者へ連絡をし、作業日程を調整しますのでよろしくお祈り致します。

#### ★新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

吉本 ゆう子 (成田市・A)  
 渡辺 春美 (城南・A)  
 どうぞよろしくお祈り致します。

会員数 6月末 現在 728名  
 (世帯数 491)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
7	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～
	31	月	寄付金〆切	事務所	午前中
8	4	金	編集会議・三役会議	事務所	10:00～
	5	土	水戸黄門まつり	告知板参照	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～
	27	日	定例会	ミオス	13:30～
9	31	木	寄付金〆切	事務所	午前中
	5	火	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	15	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	24	日	定例会	ミオス	13:30～

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
8	22	火	歌・踊り	はなみずき	14:00～
	30	水	歌・踊り	ケアレジデンス水戸	14:20～
9	12	火	歌・踊り	小吹ケアセンター	14:00～
	26	火	歌・踊り	フォレストヴィラ	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
7	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～
	8	26	土	交流会	寿司とし	11:00～
B	9	12	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
				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	8	3	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	8	お休み		
フラダンス	8	お休み	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	8	お休み	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	8	お休み	石川市民センター	10:00～
大正琴	8	12.26	事務所	9:30～
手話の会	8	10.24	事務所	13:30～
健康麻雀	8	8.22	葉山荘	13:30～
でんでん虫	8	26	あかね荘	10:00～
カラオケ	8	3.17	ジャックス元吉田	13:30～
ゲラッドゴルフ	8	お休み	御老公の湯	9:30～
くいしん坊 Cooking	8	29	新荘市民センター	9:00～

次回の定例会 8月27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199号 2017年7月16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

## 水戸市高齢者支援サービスを考える会

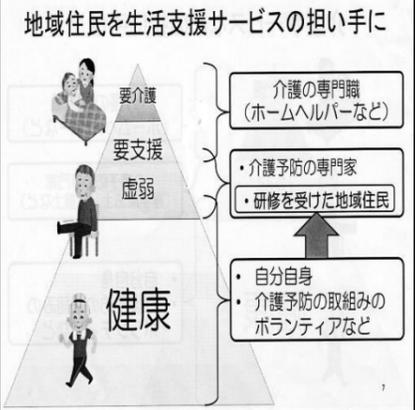
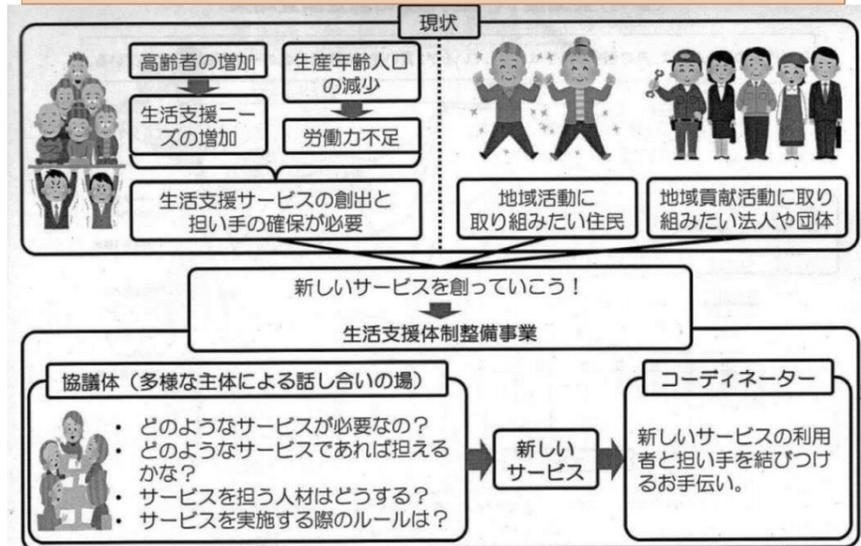
# 高齢者生活支援体制整備事業始動

高齢者に対する日常支援活動を水戸市でいよいよスタートすることになりました。これから1年かけて検討して具体化することになります。  
 去る6月19日(月)水戸市高齢福祉課の呼びかけで、市内28事業所、団体(社会福祉法人、生協、包括支援センターのスタッフなど、その中にナルクも)約40名が集まり、この「協議体」で高齢者に対する「介護サービスなどの担い手」をどう確保していくかが大きな課題ということなどについて話し合いました。

課題の例として

- ・社会保障の財源、介護人材不足
  - ・地域の助け合いをどう具現化するか
  - ・要支援者に対する生活支援サービス(家事等)
  - ・助けを求める側、担う側の思いをどう結び付けるか等について今後のテーマになります。
- ナルクとしてこれにどう対応していくか、今後の動向を見た上で皆さんと相談しながら、今後のナルク活動のあり方を検討していきたいと思えます。

### 生活支援体制整備事業とは? 協議体とは?



## 水戸市社協のパネル展

毎年水戸市社協主催で、市内のNPOや団体がPRの場としてミオスのロビーでパネル展示会を開催しています。今年も7/11～8/20まで誰でも見る事ができます。

ナルクも毎年参加してPRに努めていますので一度機会をみてご覧ください。

ナルクの1年間の活動内容が一目でわかるよう写真を多く使って作成しています。



### 投稿 ビワの葉で健康増進

“北海道の友人にビワの葉を送りたいのですが、ビワの木のある人がいますか？”という問いかけがきっかけでした。我が家のハーブガーデンは雑草が生い茂っていますが、ビワの木もそこにありました。そしてビワが通年作れる健康茶10種類中の1つであることを知り、必要な方に提供するだけでなく、今年こそ健康茶作りを自ら始めようと決心しました。薬用とする場合は、可能な限り果実栽培用の品種でなく、庭木として植えられている原種に近いものが良いとされています。

【作り方・飲み方】 随時葉を採る - 水洗いし綿毛や汚れを落とす - 水気を切って天日で乾燥する - 細かく揉み砕き熱湯を注ぐ。

【効能】 ビワの葉はアミグダリンやビタミン等を含み、がん予防、滋養強壮、糖尿病、健胃整腸、利尿などに効用があり、花粉症、アトピー、あせもや皮膚疾患にも外用できます。

(今回はヨモギ?について掲載予定)

Dブロック 宮田 民子



### 「黄門踊り練習スタート」

黄門まつりの市民カーニバルに過去5回連続で参加してきました。6年目の今年は、参加するかどうか、運営委員会で検討した結果、今年も続けるということになりました。

新しい会員にも積極的に声かけをし、踊り手も30名近く集まりました。第1回の練習が6月26日(月)にスタートし、19名が参加しました。

練習は7月に2回(既に終了)、今後は8月4日(金)13:30~に行いますので、皆さん都合を付けて参加してください。もちろん、本番もよろしく。



### バルーン協会全国大会支援

6/24(土)バルーン協会(風船で動物や花を目前で作って見せたりあげたりしている)の全国大会に応援の要請があり、子育て支援活動などで協力いただいているので8名が参加しました。手のひらサイズから等身大の大きなものまでの芸術作品が会場いっぱい飾られ、ナルクのメンバーは受付や展示品の管理など一日中の活動でした。



### 【時間預託総累計時間 111,943時間】

6月実績	2017/6					2017/4-6							
	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	62	41	234	315	0	103	187	118	234	819	0	82
	食事づくり	3	3	16	21	0	175	9	10	16	47	0	127
	家事掃除	10	13	20	36	1	138	29	40	20	107	11	45
	買い物手伝い	3	4	8	15	1	375	8	10	8	35	1	175
	植木・草とり	15	9	23	101	53	62	48	29	23	312	95	97
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	4	7	12	23	0	31	11	20	12	68	2	33
	便利屋	8	7	10	18	9	43	27	18	10	90	62	60
送迎フリカエ	7	9	18	22	22	244	19	25	18	53	53	279	
小計	112	93	341	551	86	87	338	270	929	1,531	224	77	
ミニ教室	三味線						0	0	0	0	0	0	0
	パソコン						0	0	0	0	0	0	0
	踊り・フラダンス	10	6	12	25	23	54	33	19	35	79	75	71
小計	10	6	12	25	23	52	33	19	35	79	75	67	
生活アドバイザー							0	0	0				
合計	122	99	353	576	109	84	371	289	964	1,610	299	76	
ナルク活動	事務所当番	1	25	50	100			82		300		99	
	コーディネーター	0	0	0	0			1		1		10	
	事務所作業	2	14	13	109			38		289		88	
	小計	3	39	63	209			121		590		72	
総合計	125	138	416	785	109	86	371	410	964	2,200	299	80	

項目	2017/6				2017/4-6					
	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		22	9	100	2000		64		184	497
子育て		8	5	36	171		21		78	101
環境		18	2	21	175		53		63	19
その他		20	0	23	66		72		83	72
ナルク活動		126	116	510	118		380		1354	92
総合計	0	194	132	690	136		590		1,762	87

### フリーマーケットに参加して

6月18日(日)に大串貝塚ふれあい公園で行われたフリーマーケットに参加しました。

天気は曇り、午後には雨も予想されましたがナルク事務所を朝8時に出発しました。会員8人が準備に取り掛かり、曇っていたためテントは張らず、最初はのぼり旗を立てる間もなくお客さんが沢山きてくれて、出すそばから売れるという人気で大盛況、当日の売り上げも11,100円になりました。また日頃あまり会う機会のない会員さんとも交流ができて楽しいフリーマーケットでした。 M, K



### Bブロック交流会報告

6/13(火)吾妻鮫・参加者12名 運営委員会での内容を報告して欲しいという要望に対して、特に今回の運営委員会では定時総会当日の具体的な担当者や進行方法などが主な議題であり、会員のみんなに知らせる必要項目は会報「遊奉」に掲載してあるので、是非よく読んでほしいということなどを話し合いました。



次回の交流会は10/12(木)

### Dブロッククリーン作戦・交流会報告

年6回行うクリーン作戦は、今回ひたちなか市のはにわ公園「花しょうぶ園」で行いました。潮来の「あやめ」に負けないすばらしい花を眺めながらのゴミ拾い作業は実に快適でした。気温もさほど高くなく体も楽でした。

交流会は松林の木陰で各自手弁当を食べながら和気あいあいと過ごし、有意義なクリーン作戦でした。次回も楽しみにしています。 T, K



### 映画チケット「家族はつらいよ2」報告

5~6月に斡旋した映画チケットは44枚販売でき、手数料収入が運営費の一助になりました。年に1度くらい大画面の映画を見るのも一興かと思ひ、今後も斡旋していきます。会報「遊奉」に掲載しますのでご期待ください。

### 趣味の会紹介 フラダンス

【ブーゲンビリア】

フラを踊ってリラックス 中高年でもすぐに楽しく踊れるフラダンス、心地よいリズムに合わせて自然を瞑想しながら踊るので、気持ちも体もリラックスします。そして優雅なだけでなく中腰の姿勢で踊ることで足腰が鍛えられるなど、さまざまな健康維持の効果が期待できます。初心者でもすぐに踊れてその楽しさにはまってしまふからふしぎです。

「フラダンスを始めてから背筋がぴんと伸びて10歳若返ったね」と言われてうれしかった、という声もきこえてきます。

華やかな衣装を着たり、花の髪飾りを付けるなど、今まで恥ずかしさが先に立って出来なかったことが自然にできるように。心がおおらかに前向きな気持ちになってきます。フラを始めてみませんか?

代表 櫻村明子



### 7月施設訪問記

去る7月5日(水)すみれ会一行5名は、「大串の里(大串町)」を訪問。民謡、歌謡、舞踊等を披露して会場一杯(約100名・主催者側)に参加された利用者の皆さんに大変好評の様子でした。終了時には利用者代表のご婦人から格調高い感謝の言葉を頂き、当方も感激でした。

七夕祭り行事の一環として招かれたもので、精一杯演じて来ました。特に、山崎さん、吉川さんのペアによるコミカルな歌謡ショー「麦畑」では、満員の会場が笑顔であふれました。最後には、三人娘?の賑やかな太鼓踊りでファイナーレとしました。施設のスタッフの方々にも大変お世話になりました。

関記



行つてみたいがテレビで我慢  
世界遺産は家で見る  
下手な世渡り真面目が取り柄  
うちの亭主はお人好し  
昭和天皇を祈って遊んだ  
網戸通して流れる風と  
冷えたビールで暑氣払い  
窓がそのまま名画の額に  
日本庭園 誇る料

都々逸  
助川 浩史