

### 告知板

#### ★新入会員研修会のお知らせ

2016年10月以降に入会された活動会員を対象に実施します。

日時：9月24日(日) 定例会終了後

内容：入会後の活動について・質問など  
今後の活動の参考にして頂く事柄を討議。  
該当者には後日事務局より連絡致します。

#### ★茨城エリアバーベキュー (歩こう会)

水戸・かしま・ひたち拠点合同で

「奥日立きららの里」にてバーベキュー交流会を行います。

日時：11月16日(木)

集合場所：

参加費：

参加申込：

詳細は  
次号でご案内します

#### ★口腔ケア講習会のお知らせ

10月22日(日)定例会の終了後、口腔ケアについてのお話があります。口腔ケアを継続させることによって、唾液分泌の促進、誤嚥性肺炎、認知症、心臓病等様々な病気の予防に効果があると言われておりますので是非ご参加下さい。



#### ★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局へ申し込みをしていただくようお願いいたします。事務局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願い致します。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

越渡 米子 (元吉田町・A)  
米川 恵子 (鉾田市・E)

どうぞよろしくお願い致します。

会員数 7月末 現在 720名  
(世帯数 486)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
8	31	木	寄付金×切	事務所	午前中
9	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、新入会員研修	ミオス	13:30~
10	29	金	寄付金×切	事務所	午前中
	5	木	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	13	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	22	日	定例会、口腔ケア講習会	ミオス	13:30~
11	31	火	寄付金×切	事務所	午前中
	4	土	愛パーク祭り	愛パーク	8:30~

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
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~
10	3	火	歌・踊り	陽だまり館	14:00~
	10	火	歌・踊り	さくらさくら	14:00~

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
8	29	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
9	4	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	19	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
10	2	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	13	金	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30~
	25	水	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	9	30	土	クリーン作戦	桜川	7:00~
B	9	12	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
		20	水	クリーン作戦	あじさい周辺	9:00~
C	9	20	水	交流会	あじさい	10:00~
				交流会	那珂市	11:00~
D	10	14	土	交流会	キャロット	11:45~
E	9	7	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	9	11	水戸レイクス	9:20集合
フラダンス	9	4, 11	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	9	6, 20	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	9	14, 25	石川市民センター	10:00~
大正琴	9	9, 23	事務所	9:30~
手話の会	9	14, 28	事務所	13:30~
健康麻雀	9	12, 26	葉山荘	13:30~
でんでん虫	9	30	あかね荘	10:30~
カラオケ	9	7, 21	ジグザグ元吉田	13:30~
グランドゴルフ	9	13	御老公の湯	9:30~
くいしん坊 Cooking	9	26	新荘市民センター	9:00~

次回の定例会 9月24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200号 2017年8月27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

## 2017年度 定時総会開催

7月16日(日)茨城県総合福祉会館に於いて、水戸市の高橋市長様、県社協推進部長様をお迎えし、会員出席110名(委任状含め370名)で開催しました。

和田代表から「水戸市長様はじめ県社協篠原部長様、ナルク本部の神野会長、ナルクひたち楮原新代表のご臨席を賜り、多数の会員と共に第17回定時総会が開催されることを慶びあいしたいと思います。議案の審議と芸能発表、懇親会と一日よろしくお願ひします」と挨拶。

高橋市長は「高齢者に対する支援策をNPOなどの皆さんと一緒に具体策を相談していくのでご協力をお願いしたい」と祝辞、県社協様、ナルクひたち様からもお祝辞をいただきました。ナルク本部の神野新会長から「ナルク発足から会長であった高畑さんが高齢で引退され、私が後を託されたので皆さんと共に頑張っていきましょう」と挨拶。予定された行事が会員皆様のご協力によりすべて順調に終了しました。



## 2017年度 運営委員研修会実施

7月23日(日)~24日(月)「いこいの村潤沼」で実施、今年度の参加者は2年任期の後半のため昨年度と同様20名の参加者、ナルク本部から西村事務局長をお迎えして講義を受けました。

特に今年度は、水戸市をはじめ近隣市町村毎に「高齢者支援総合事業」についての話し合いがスタートし、いよいよ具体化することになったということ、などの研修によりナルクの新たな活動についての認識をしました。

例年通り、ブロック方針を検討し、発表を行い、各ブロック方針はこの遊奉8月号の2、3ページに掲載しています。このほかにグループ討議を行い、選択テーマにより討議と発表を行いました。



# 2017年度 ブロック別活動方針

※7/23-24 運営委員研修で討議された各ブロック方針を掲載しています。

## 【Aブロック方針】

- ①活動会員の増加を図る
  - ・近隣郵便受けにパンフレットを配布
- ②休眠会員への声掛けを実施
  - ・本研修会で話し合った参考事項を検討する
- ③ブロック交流会の内容を充実させる
  - ・集合時間の厳守
  - ・発表する意見を持ち合わせ出席する
  - ・食事会にならないようにするという意識を持って出席する

## 【Cブロック方針】

- ①無活動無利用会員への働きかけにより退会防止を図る
  - ・会報配布時に声掛け手紙等を活用
  - ・連絡網を更新で会合イベントの呼びかけに努める
- ②交流会を更に充実を図る
  - ・楽しめる交流会の実現に努める
- ③定例会等のナルク行事への参加を促す
  - ・交流会での呼びかけや会報配布の際に声掛けでロコミ連絡に努める

## 【Bブロック方針】

- ①ブロック内連絡は電話や絵手紙を活用、回数は交流会で話し合う
- ②会報配布時には出来るだけ声掛けを行い安否確認をする
- ③ナルク水戸の歩こう会に出来るだけ参加する

## 【Dブロック方針】

- ①クリーン作戦、他会合に「昇り旗」を掲げる
- ②ブロック内活動の活発化
  - ・クリーン・交流会不足分個人負担あり
  - ・年4回単独交流会 昼食弁当持参
- ③会員募集を実施
  - ・那珂市、東海村、ひたちなか市各1回
- ④名札を会合等に付ける ・活動会員に配布

## 【Eブロック方針】

- ナルク水戸事業計画に基づきその具現化を図る
- ①移送活動を重点的に実施する
  - ②クリーン作戦花壇づくり継続する
  - ③自立活動は自分の趣味を生かして楽しく参加

## 【時間預託総累計時間 112,548時間】

7月実績	2017/7						2017/4-7						
	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	55	38	193	266	0	97	242	156	427	1085	0	85
	食事づくり	3	4	17	22	0	314	12	14	33	69	0	157
	家事掃除	12	16	35	67	3	223	41	56	55	174	14	65
	買い物手伝い	3	3	9	16	0	400	11	13	17	51	1	213
	植木・草とり	7	6	11	37	3	17	55	35	34	349	98	65
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	3	6	13	23	0	61	14	26	12	91	2	38
	便利屋	1	1	1	2	0	9	28	19	11	92	62	53
	送迎フリカエ	7	7	16	20	20	400	26	32	34	73	73	304
小計	91	81	295	453	26	76	429	351	1,224	1984	250	76	
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	パソコン	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	踊り、フラダンス	5	3	5	11	11	31	38	22	40	90	86	61
生活アドバイザー	5	3	5	11	11	31	38	22	40	90	86	58	
小計	96	84	300	464	37	73	467	373	1,264	2074	336	75	
ナルク活動	事務所当番	1	26		92	17		108		392		13	
	コーディネート	1	1		1	96		2		2		98	
	事務所作業	2	12		85	80		50		374		86	
	小計	4	39	0	178	86		160		768		90	
総合計	100	123	300	642	37	76	533	1,264	2842	336	79		

項目	2017/7					2017/4-7				
	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		15	100	1000		79		284	606
	子育て		8	24	160		29		102	111
	環境		38	44	116		91		107	29
	その他		10	1	2		82		84	50
ナルク活動		148		1181	86		528		2535	89
総合計	0	219	0	1350	91		809		3112	88

## 薬草シリーズ② 蚊・蚋・毛虫の痒み止め

ガリガリ掻く、赤くはれ、肌から血が出た。こんな経験に時大活躍するのが、17年前から私の作った「ヨモギの虫刺されかゆみ止め薬」ひと塗りすれば3分かゆみが飛んで行ってしまふ。オオヤブ医者でなく、ヤブ蚊対策薬、老若男女寄ってらっしゃい！

- 材料：1.きれいなよもぎ葉（洗わない）  
 2.広口蓋つきビン（100円店に売っている）  
 3.ホワイトリカー  
 4.携行容器（目薬容器をよく洗って乾かす）

作り方：ヨモギ葉をビンに8分目ほどぎゅうぎゅう詰めに、ホワイトリカー一杯入れる。3~4週間冷暗所に保管、ヨモギ葉が溶け出る。この液が「痒み止め薬」です。これを携行容器に入れ、刺されたらいつでも直ぐに2~3回塗ればかゆみがすぐ止まり腫れもない。 大藪記



## Aブロッククリーン作戦報告

7/29(土)朝7時~8時まで桜川クリーン作戦を行いました。7名が参加。蒸し暑い日でしたが、みな元気に行いました。通行人に「ご苦労さま」と言われるとすごく励みになりました。燃えないゴミ2袋、燃えるゴミ1袋。

桜川クリーン作戦は2か月に1回、作業時間は約1時間で、歩数は約4000歩程度です。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。次回は9月30日 午前7時からです。Aブロック 田町敏夫



## Cブロッククリーン作戦・交流会報告

7/22(土)のクリーン作戦と交流会を実施、クリーン作戦は9:00から末広町通りで実施。ゴミは道路の植え込みの中まできれいにしました。

引き続き交流会を老人福祉センタ「あじさい」で22名参加で実施。各会員の活動内容などの情報交換をしました。楽しい交流会にしたいという意見から、話し合い後いきいき体操を実施。シルバーリハビリ体操士の指導で皆で体を伸ばしてリフレッシュ、昼食も美味しかったです。情報交換だけに終わらずに楽しい企画で参加者を増やしたい。

ブロックとして無活動、無利用の会員を減らし、多くの会員が幅広いナルク活動に参加するよう勧め、交流の輪を広めていきたい。Cブロック 責任者 菊池孝子



## 身障者友愛カラオケ大会ボランティア

7/9(日)快晴、気温34°Cの水戸市、日立市、ひたちなか市、土浦市、古河市など県内の身障者福祉協議会青年部会の人たちの集いで歌謡発表会が行われ、その支援にナルク水戸から10名が各持ち場で8時から5時までボランティアをしました。出演者は皆さん上手で、女性はドレスなどで着飾り、暑さも吹っ飛ばす歌謡大会でした。最後に茨城県出身の「奈良正明さん」の数曲を聞き、すがすがしい気分が会が終わりました。後かたづけ後解散、出席の皆さんお疲れさまでした。 上木巖記

## 開江老人ホーム納涼祭

8/3(木)夕暮れ、ナルクから10名お手伝いをしました。受付、焼きそば、焼き鳥、カキ氷、ヨーヨー金魚釣りなど各コーナーの担当の応援者は5時から8時までかなりの忙しさでした。ここは障害者施設と連携しており、その施設の方と家族や地域の住民もお祭りへの参加で、最後は盆踊りと手持ちの花火大会となり、お祭りも最高潮となって大勢の参加者が大変楽しんでおられ、盛り上がった納涼祭となりました。応援の皆さんお疲れ様でした。 大内洋子 記



## Bブロッククリーン作戦報告

7/11(火)早朝爽やかな天候で大変気持ちの良い四季の原公園内をウォーキングを兼ねてゴミ拾いを行いました。参加者はいつもと変わらない人数でしたが、2か月に1度なので、Bブロックの皆さんぜひ参加して下さい。次回は9月12日です。 柴山三千代記



都々逸  
 元氣印の年寄りばかり  
 名所訪ねるバスの旅  
 自然災害 少ない郷土  
 住めば都に 遠くない  
 喜春を越えてもまだまだ元氣  
 秋は新米 お楽しみ  
 秋は収穫 苦勞が実る  
 顔がほころぶ 稲の出来  
 庭を舞台に ライトは月に  
 今宵玉後は 秋の虫

助川 浩史