

告知板

★愛パーク祭支援ボランティア

期日：11月3日(金) (雨天順延)
 集合：8:30(現地集合) 15:30頃解散
 会場：愛パーク(水戸市社会福祉事業団)
 内容：会場の運営、模擬店支援、利用者の介助等
 昼食は用意されます。

★茨城エリアパーベキュー (歩こう会)

水戸・鹿嶋・ひたち拠点合同で「奥日立きららの里」にてパーベキュー交流会を行います。
 日時：11月16日(木)
 集合場所：那珂市 カスミ駐車場 9:45
 参加費：1500円+ガソリン代
 参加申込：事務所へ代金を添えて
 ※自家用車相乗り

★会員募集説明会

会員を募集する為の説明会を下記により実施
 日時：11月24日(金) 13:30~
 場所：ミオス
 会員の皆様には友人知人でボランティアに関心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。

★車椅子講習会のお知らせ

11月26日(日)の定例会終了後、車椅子介助について実際に車椅子を使った講習会がありますので是非ご参加ください。

★忘年会のお知らせ

下記により29年度の忘年会を実施致します。
 期日：12月4日(月)
 場所：いこいの村酒沼(☎0291-37-1171)
 (現地直行者は10:30迄に集合ください)
 会費：3,500円/1人
 申込み切：参加希望者は11月27日(月)迄に事務所まで申し込んでください。
 バスをご利用される方、及び宿泊を希望される方は前もって申し出て下さい。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

中村 忠昭 (元吉田町・A)
 目黒 謙蔵・テイ子 (千波町・B)
 どうぞよろしくお願い致します。
 会員数 9月末 現在 716名
 (世帯数 484)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
10	31	火	寄付金×切	事務所	午前中
	3	金	愛パーク祭り	愛パーク	8:30~
	6	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	16	木	茨城エリアパーベキュー	告知板参照	
11	17	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	24	金	会員募集説明会	ミオス	13:30~
	26	日	定例会、車椅子講習	ミオス	13:30~
	30	木	寄付金×切	事務所	午前中
12	4	月	忘年会	告知板参照	10:30~
	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、笑いヨガ	ミオス	13:30~
	28	木	寄付金×切	事務所	午前中

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
11	14	火	歌・踊り	デイ緑丘	14:00~
	28	火	歌・踊り	ユーアイの家	14:00~
12	5	火	歌・踊り	もくせい	14:00~
	12	火	歌・踊り	アクティブハートさかど	14:00~

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
10	25	水	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	31	火	託児ボランティア	ミオス	10:00~
11	13	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	27	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
12	8	金	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30~
	18	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	11	25	土	クリーン作戦 交流会	桜川 クリスタルパレス	7:00~ 11:00~
B	11	14	火	クリーンウオーク	四季の原	7:00~
C	12	21	木	クリーン作戦 交流会	あじさい周辺 あじさい	10:00~ 11:00~
D	12	9	土	クリーン作戦 交流会	ひたちなか市 いさ美	11:00~ 11:45~
E	11	2	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	11	20	水戸レイクス	9:20 集合
フラダンス	11	6, 20	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	11	1, 15	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	11	6, 13	石川市民センター	13:30~ 10:00~
大正琴	11	11, 25	事務所	9:30~
手話の会	11	9	事務所	13:30~
健康麻雀	11	14, 28	葉山荘	13:30~
でんでん虫	11	25	あかね荘	10:30~
カラオケ	11	2, 16	シガックス元吉田	13:30~
ゲラウンドゴルフ	11	13	御老公の湯	9:30~
くいしん坊 Cooking	11	28	新荘市民センター	9:00~

次回の定例会11月26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202号 2017年10月22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

赤い羽根共同募金に参加

今回初めて水戸駅で赤い羽根共同募金に立ちました。赤い羽根は「たすけあい」「おもいやり」「しあわせ」のシンボルです。「赤い羽根共同募金のご協力をお願いします」と行き交う人に声をかけます。さりげなくポンと入れてくれる方、遠くのほうで準備してくる方、目の前でお財布を広げてくれる方、何箇所にも入れている方、いろいろな方法が見られた中でも親子での子どもの協力はとてうれしかったです。この子の行い「やさしさ」は将来まで続くでしょう。街頭での募金はとても勇気がいることと聞いていたけど、受ける側に立った時一人ひとりの勇気にわくわくした気持ちを感じました。これからは、ほんの少しでも勇気を持って協力できる!と思った体験でした。この募金は、私たちの町の社会福祉、高齢者支援、障害者支援、児童・青少年等の事業に使われているそうです。

今年は共同募金運動開始からちょうど私と同じ70周年、とても良い体験でした。Eブロック 福井 供子記



※ナルク水戸は、設立以来毎年この赤い羽根の街頭募金活動に参加しています。
 今年も10月1日(日)15:30から1時間、5名が水戸駅北口で募金活動をしました。

エバーグリーン秋祭り応援

10/7(土)茨城町若宮の老人施設「エバーグリーン秋祭り」応援に5名が参加しました。(施設は入所者80名、デイサービス20名、ほとんど車いすの方)会場は前夜からの大雨で、予定の野外から屋内に変更。茨城町団体の祭り太鼓、ヒョットコ踊り、フラダンス、東海村女性会の「ねばねば音頭」(納豆の踊り)、よさこい踊り、最後はみんなで茨城町音頭踊りなどで、約2時間のイベントがにぎやかに行われました。ナルクのお手伝いは弁当やお菓子などの配布、車いすの方の介助の軽作業でしたが、施設理事長やスタッフに大変喜ばれ、来年もよろしくと言われ解散しました。応援の皆さんお疲れ様でした。河又 薫記



薬草シリーズ③ アシタバ

アシタバは日本固有のセリ科の植物で、「今日摘んでも、明日には新しい葉を出す」と言われたことが名前の由来で、生命力が強く成育がとても早いのが特徴（実際には5〜7日くらいかかる）アシタバの葉は緑が濃く、いかにも精力がある感じです。

①高血圧の予防：葉は春から夏にかけて取り乾燥して使う。乾燥葉 20〜30gに熱湯を注ぎ土瓶で煎じお茶代わりに飲む。また生葉で青汁を作って1日100CCを飲むと良い。（市販されている青汁の原料はアシタバが多い）

②健康増進スタミナ作り：セリに似た特有の香りがあり、食欲をそそる。ビタミン B12 を多く含み、また、葉緑素、食物繊維、カロテン、ビタミンB、カリウム、ナトリウム、リン等は他の野菜と比べてもトップクラスの含有量で、注目すべきはバランスの良さ！他にもビタミン・ミネラルなど実に20種類もの成分が含まれている。Dブロック 大藪 寿美記



【時間預託総累計時間 113,882時間】

9月実績	2017/9					2017/4-9						
	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	58	42	182	264	0	87	357	237	809	1,649	0	85
食事づくり	3	5	16	16	0	107	18	22	59	96	0	126
家事掃除	10	12	20	29	0	91	61	81	96	234	16	72
買い物手伝い	2	2	5	9	0	900	15	17	24	62	1	238
植木・草とり	19	11	42	151	11	260	98	53	111	648	148	89
子育て	0	0	0	0	0		0	0	0	0		
介助・見守り	5	8	16	29	0	112	21	39	37	137	2	46
便利屋	4	3	4	6	3	55	43	27	26	125	75	56
送迎フリカエ	10	10	18	24	24	343	43	49	66	112	112	215
小計	111	93	303	528	38	116	656	525	1,829	3,063	354	83
ミニ教室												
三味線	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	15	7	16	33	29	132	53	29	56	123	115	66
小計	15	7	16	33	29	122	53	29	56	123	115	62
生活アドバイザー							0	0	0	0		
合計	126	100	319	561	67	117	709	554	1,885	3,186	469	82
ナルク活動												
事務所当番	1	25	53	106	0	115		154	97	586		101
コーディネーター	5	7	5	8	0	800		13	9	16		70
事務所作業	2	11	9	70	0	63		73	9	521		78
小計	8	43	67	184		90		240	115	1,123		88
総合計	134	143	386	745	67	109	709	794	2,000	4,309	469	84

項目	2017/9					2017/4-9						
	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		8	2	9		41		105		339		491
子育て		6	2	18		120		43		150		112
環境		24	3	26		186		128		146		37
その他		27	0	31		100		135		155		32
ナルク活動		119	121	431		105		770		3,551		95
総合計	0	184	128	515		105		1,181		4,341		90

草刈り奮戦記①

庭の花は自分で管理を！ Aブロック 田町敏夫記

草刈りを始める前にご本人から「この辺に花がありますので気を付けて下さい」といわれます。ところが「この辺」とはあいまいで（ポイントではない）しかも雑草が覆い被さり花など見え、ついつい刈り取ってしまいます。実は草刈りをする者も高齢者で、細かいところまで区別ができません。ですから必要な花のまわりは、ご自分で雑草を取って下さい。プランターでも同じです。雑草だらけのプランターをよく見かけます。どんな場所でも、花は植えるだけでなく、日頃の管理（水、肥料の補給、まわりの草取りなど）が必要です。毎日庭に出て花を見ることは健康にもよいものですよ。

私は、何百本ものひまわりを植えたことがありますが、毎朝花にむかって、「おはよう」「元気か」と声をかけました。そしたら「オー元気だよ」と花の声が聞こえてくるような気がしました。声をかけてみて下さい。

次回につづく（ナルク草刈担当）

次回 「庭はゴミ置き場ではありません」

次々回 「庭は見られている」（変更の場合あり）

今月の施設訪問

9月15日アズハイム（東原）を訪問しました。今回はデイサービスの施設ということで特にお元気な方が多いのに驚きました。この日は、敬老会のお祝いもあり、当日の「9月15日」がなんと満90歳の「入江まつえさん」にナルク芸能部長の関さんより粋なはからいで、サプライズの真っ赤なばらの「花束贈呈」があり、一同大いに盛り上がりました。100歳以上が7万人まであとわずかという超高齢社会にあって、健康年齢を1日でも長く保つ事の重要性を深く感じた1日でした。 Aブロック 樫付 明子記



Aブロッククリーン作戦報告

9月30日（土）朝7時〜8時まで桜川クリーン作戦を行いました。10名が参加しました。すがすがしい朝で楽しく行うことができました。相変わらずタバコの吸がらのポイ捨てが多く、まだまだ喫煙者は多いようですね。燃えないゴミ3袋、燃えるゴミ2袋を集めました。

桜川クリーン作戦は、2ヶ月に1回、作業は約1時間で、楽しく行うことができ、健康運動にもなりますのでAブロックの皆様、是非参加下さい。

次回は11月25日（土）午前7時からです。



Cブロッククリーン作戦・交流会報告

9月15日（金）に今年度3回目のクリーン作戦と2回目の交流会を実施しました。クリーン作戦はいつもの通りに末広町通りで実施。商店街のゴミは少なかったのですが、空き缶のたまり場もありきれいになりました。

引き続き老人福祉センター「あじさい」で、交流会。21名が参加し各会員の活動や話し合いの後は、皆でシルバーリハビリ体操でリフレッシュ。さらにハーモニカ演奏を伴奏に季節の歌を歌い、昼食をとりました。

初めての参加者も楽しかったとのこと。交流会参加者が情報を発信し、多くの会員が幅広いナルク活動に参加するよう呼びかけ、交流の輪を広げていきたいです。

Cブロック責任者 菊池 孝子



趣味の会健康麻雀クラブ

小学校低学年の頃、大学生に間貸して、麻雀好きの方が、我が家に麻雀を教授。以後私たち二人の娘たちが実家を離れるまで全員揃った時は麻雀でした。家族それぞれ好みの上がり方まで分かっている、和やかな中にも負けると機嫌が悪くなることもよくありました。

麻雀から離れて随分長い年月が過ぎ、ナルク事務所当番の折、「健康麻雀、私も入ってるのよ」ナルク先輩からの一言、あーなつかしい。やってみよう。覚えていたかなあ。

笠原の葉山荘の1室で、毎月第二・第四火曜日、8名前後が集まります。お仲間からお茶やお菓子の差し入れもあり。達人の方達は、早めに台の準備をして下さり、夫唱婦隨のペアは、その支え合いが羨ましいです。大きな役で大勝すれば、えびす顔から鼻歌も聞こえます。笑いやぼやきも絶えないうちに2時間半はあっという間で、家族で囲んだあの楽しさをもう一度味わわせていただいています。ちょうど送迎を必要として下さるお仲間がいらしたので行き帰りの車中も麻雀談義に花が咲きます。心にやさしく、脳トレにもなる健康麻雀。 Bブロック 平野 紀英子記



運転免許証どうしよう！

ナルク会員の平均年齢は年々高齢化が進んでいますが、高齢者による逆走やアクセルとブレーキの踏み間違いによる交通事故が目立ちます。また会員の中にも軽い接触事故なども耳にします。このような中で家族や周囲の方の忠告もあって免許証更新をやめたり車を廃車する方も見受けられます。

そんな中で80代半ばを過ぎた会員の日高昌子さんもどうしようか悩んでいたところ、息子さんが「今運転を止めたら外出が極端に減って、あっという間にボケちゃうよ！今は安全に運転できる車があるんだからそれに買い替えなよ」と言われ、息子さんは買ってくれなかったけど自分でセンサー付きの軽乗用車に買い替えて、毎日外出を楽しんでおられます。 和田 修身記

秘湯巡りに情緒があつて
枯葉浮かんだ 露天風呂

世界遺産で 人気の富士に
小雪チラチラ 薄化粧

憂き世離れて 住む山里は
燃える紅葉が 見える家

秋はシャンソン独りの部屋で
わたし枯葉は 好きを曲

三味線と民謡 ホームへ慰問
笑みの手拍子 車椅子

都々逸 助川 浩史