

## 告知板

## ★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：いこいの村沼沼(☎0291-37-1171)  
 集合：・バス利用 水戸駅南口ーさくら東公園  
 (駅南大橋手前) 9:45厳守  
 ・現地直行者は10:30迄に集合  
 会費：3,500円/1人  
 申込×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。

## ★笑いヨガ体験のお知らせ

12月24日(日)定例会終了後、笑いヨガ体験会  
 を実施します。誰でもできる笑いの健康法です。  
 酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感  
 できます。

## ★年末年始休暇のお知らせ

12月29日(金)～1月4日(木)迄事務所はお  
 休みです。この間事務所当番は不在となります  
 のでご承知おき下さい。  
 緊急連絡先は  
 和田代表 ☎：029-255-1877  
 渡部事務局長 ☎：029-233-2481

## ★平成30年事務所開きのお知らせ

日時：平成30年1月5日(金)午前11時～  
 場所：ピョン太文庫  
 当日は、賀詞交換、甘酒で乾杯、1年間の皆さん  
 のご健康とナルクでの活躍を誓います。  
 最後に参加者全員で記念撮影をして散会です。  
 ご希望の方は、事務所まで申し込んで下さい。  
 申込×切：12月26日迄

## 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

片寄 美和子 (元吉田町・A)  
 小森 征子 (河和田・B)  
 佐藤 俊明 (堀町・C)  
 どうぞよろしくお願い致します。  
 会員数 10月末 現在 703名  
 (世帯数 477)

## 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
11	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
1	29	金	年末休暇 12/29～1/4	告知板参照	
	5	金	事務所開き	告知板参照	11:00～
	5	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	19	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	28	日	定例会	ミオス	13:30～
31	水	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	29	水	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	14:30～

## 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
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～
	25	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
1	9	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	22	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	2	24	土	交流会	未定	11:00～
B	1	16	火	交流会	吾妻館	11:00～
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～
		9	土	クリーン作戦 交流会	ひたちなか市 いさ美	11:00～ 11:50～
E	1	11	木	交流会	旭公民館	9:00～

## 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	12	18	水戸レイクス	9:20 集合
フラダンス	12	4, 18	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	12	6, 20	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	12	7, 18	石川市民センター	13:30～
大正琴	12	9, 23	事務所	9:30～
手話の会	12	14	事務所	13:30～
健康麻雀	12	12, 26	葉山荘	13:30～
でんでん虫	12	23	あかね荘	10:30～
カラオケ	12	7, 21	汐ノ元吉田	13:30～
グランドゴルフ	12	11	御老公の湯	9:30～
くいしん坊Cooking	12	26	新荘市民センター	9:00～

## 次回の定例会

## 12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203号 2017年11月26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

## 「愛パーク祭」ボランティア

文化の日にふさわしい晴天のもと、「愛パーク祭  
 り」に参加した。私はゲーム・スポーツコーナーの  
 「ディスクッター9」の担当となり、準備からスタ  
 ートした。初めはゲームをする人が少なかったが、  
 徐々に増え、隣のスーパーボールすくいや輪投げと  
 一緒に実績も上がり、最後は商品が不足するほどに  
 なった。感心したのは車椅子に乗った障害者の方  
 が、プレイで投げる力があまりないのに、ディス  
 クッターボード9のボード落としに何度も挑戦して  
 いる前向きな生き方に感動し、力をもらった一日だ  
 った。ちなみに模擬店もたくさん出て大変盛況だ  
 った。参加者は財布の準備もお忘れなく!

Aブロック 楠本久美子

11月3日(金・祝)水戸市社協主催の大イベント  
 「愛パーク祭」にナルク会員30名が参加、支援し  
 ました。この施設は、身体障害者対象総合福祉施設  
 福祉作業所[むつみ]、身体障害者生活支援施設[はげ  
 み・みのり]、知的障害者就労支援施設[いこい]、身  
 体障害者福祉センター[つどい]、訪問サービス事業  
 所[みらい]、身体障害者就労支援施設[のぞみ]です。  
 朝から絶好の日和で主催者スタッフ、支援ボラン  
 ティアも気分よく支援できました。

花火を合図に開会セレモニー。続いて施設利用者  
 によるステージ発表や他の団体のコーラスや絵画、  
 書道、手芸品の展示と販売、バザー、模擬店、菊愛  
 好家の菊花展、マッサージコーナーなどで盛り上  
 がり、施設利用者やそのご家族の皆さんも楽しんで  
 おられました。最後は大ビンゴゲームで午後2時過ぎ  
 に終了しました。ナルク会員の皆さん、朝早くから  
 お疲れ様でした。(ナルク事務局大藪寿美)



ナルクからのボランティア参加の皆さん

### 薬草シリーズ④ ドクダミ

ひたちなか市にある実家の墓地へ久しぶりの墓参りに帰省した時の事です。あたり一面にドクダミが生えているのを見て「摘んで持ち帰ろうかしら」と言って皆を笑わせた東京・葛飾の伯母さまは、梅干しとドクダミの愛用者でした。一種類の草でありながら、10種類の薬草の効果があるという意味で“十薬の生薬”の名で呼ばれ、医者要らずの八丁草、地獄そばとも呼ばれています。

●「作り方・飲み方」 花をつけた地上部全草を採り水洗いして数本ずつ束ね、風通しのよい日陰に吊るして乾燥させ細かく切る。ゆっくり20分位かけて弱火で煮る(有効成分の破壊防止)。単独では癖があり飲みにくい場合、マイルドな麦茶等で薄めて飲む。

●「効能」 デトックス作用(老廃物や毒素の対外排出)によりニキビや吹き出物を防ぐ。毛細血管の働きを活性化し血行を改善。便秘、神経痛等にも効く。\*濃いめに煎じて入浴剤にしてもよい。

●ドクダミ青汁 100%のものは一日50mlが目安です。基本的にどくだみは安全性の高い薬草とされているので、適量を守って普通に飲んでいればほとんど心配することはないです。持病をお持ちで心配な方はかなり薄めたものから体になじませて飲むと良いです。 Dブロック 宮田 民子記

【時間預託総累計時間 114,512時間】

10月実績		2017/10					2017/4-10						
		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	39	197	299	0	83	415	276	1,006	1,948	0	85
	食事づくり	3	4	12	12	0	75	21	26	71	108	0	117
	家事掃除	8	11	18	25	0	83	69	92	114	259	16	73
	買い物手伝い	2	2	7	15	0	500	17	19	31	77	1	266
	植木・草とり	11	4	15	49	8	40	109	57	126	697	156	82
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	4	7	11	25	0	156	25	46	48	162	2	51
	便利屋	11	5	16	32	8	168	54	32	42	157	83	65
	送迎フリカエ	7	9	16	17	17	131	50	58	82	129	129	198
小計	104	81	292	474	33	82	760	606	2,121	3,537	387	83	
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	10	5	11	25	25	100	63	34	67	148	140	70
小計	10	5	11	25	25	100	63	34	67	148	140	66	
生活アドバイザー	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計	114	86	303	499	58	83	823	640	2,188	3,685	527	82	
ナルク活動	事務所当番	1	25	51	102	0	106	179	148	688	0	102	
	コーディネート	0	0	0	0	0	0	13	9	16	0	52	
	事務所作業	2	13	10	87	0	67	86	0	608	0	76	
	小計	3	38	61	189	0	81	278	157	1,312	0	87	
総合計	117	124	364	688	58	82	823	918	2,345	4,997	527	84	

項目		2017/10				2017/4-10					
		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	10	5	12	57	115	351	390			
	子育て	8	4	30	83	51	180	106			
	環境	18	2	18	46	146	164	38			
	その他	20	0	22	76	155	177	35			
ナルク活動	115	101	411	71	885	3,962	92				
総合計	171	493	70	1,352	4,834	87					

### 随想石の花

新聞に石の花の話が出ていたのを思い出した。当時学校が世界初のソ連製作総天然色映画「石の花」を全校生徒に鑑賞させた。その中で歌っている人が元音楽の川内澄江先生(当時藤原歌劇団に入団)、それもあって全校生徒を連れて行ってくれたのだと思う。映画の内容ははっきりおぼえていないが、緑が鮮やかに目に映っていたのを覚えている。

今ではわざわざ映画館へ足を運ばずとも、家庭で自由にテレビを見られる世の中、当時から比べると何でもボタン一つで事がすぐ足りるようになった。洗濯機、炊飯器、掃除機……人間の体も臓器移植が出来るようになって自動車のようにパーツの取り換えが自由になるかも知れない。それこそ「〇〇さん子供が出来たそうよ!」「年は100歳らしい」などという時代? まさか!

人間今より長生きになり、顔はシワシワ、体内20歳代、などとなってくるかも。いろいろ想像していると現実となってくるような気がしてくる。

Aブロック 林 初恵

### 遠距離支援お墓清掃とお参り

私の叔母夫妻の墓が神戸にあり、久しくお参りに行けず、心にかかっておりました。ナルクの遠距離支援を思い出し、清掃と代理での墓参りが可能かを事務所へ問い合わせました。

早速返答があり、ナルク神戸の藤田ユリ子様が秋の彼岸の日に草取り、清掃、そしてお花とお線香を供えて下さったことをご丁寧なお手紙と結果の写真まで送っていただきました。

北関東から神戸まで行くだけでも大変な時間と体力を要するのに、電話、FAXとわずかな費用でこのような遠距離サービスを受けることができ、ナルクのすばらしさをつくづく感じました。ナルク神戸代表の<sup>たかし</sup>崇嶋様、藤田様、それにナルク水戸代表様有難うございました。

Bブロック 関澤貞子



### Bブロッククリーン作戦報告

10/12(木)交流会を笠原町 吾妻館で実施。11/14(火)7:00~1時間 四季の原公園クリーンウォーク。

どちらももっと参加者が多くなることを望みます。

柴山三千代



### Dブロッククリーン作戦・交流会報告

10月14日(土)小雨が降る中、那珂市の高速道路下のごみ掃除です。ごみの種類もこんな物まで?と首を傾げてしまうような物も落ちています。でも皆で作業をするとあっという間に時間が過ぎ、無事終了です。

その後キャロットでの食事は大変楽しいものでした。次回もまた参加したいと思っています。

Dブロック 大里涼子



### 草刈り奮戦記②

住んでいる人の気配りが感じられる庭

前回「毎日庭に出て花を見る」ことをおすすめしましたが、毎日少しずついいですから、庭木及び花のまわりの管理を行って下さい。庭が美しくなくても、その気配りは他人から見てもわかるものです。また、花の時期が終わったら、プランターの花と容器の処分についても考えて下さい。

●高齢者の庭について一言。庭木は主木を決めて、あとは出来るだけ本数を減らし、花は一箇所にまとめると、管理の手間がかからなくなります。

●プランターの処理について  
プランター(大きい物は、プラスチック専用のハサミで切り崩すことも可能です。)は燃えるゴミの日に出せます。プランターの土をそのまま庭に捨てるのはおすすめできません。というのは、プランター内の土は栄養豊富ですが、雑菌も多く繁殖しているからです。土の処分方法については、ネットに詳しく掲載されていますので、それを見て下さい。(次回につづく) Aブロック 田町敏夫記

### 今月の施設訪問アズハイム

長い秋雨の中の一日の晴れ間に恵まれ、アズハイムデイサービスセンター(水戸市東原)を訪問いたしました。表の看板に「大人のデイサービス」と書かれていたのでちょっと気になりました。

コーラス、マジック、新舞踊の順に進行して最後に施設の皆さんと一緒にカラオケで童謡やナツメロなどを歌い、時間の過ぎるのも忘れてしまいました。車イスを使っている人もなくカラオケでは元気いっぱい歌っていました。みなさん元気でした。私も東原の住人なので近隣の話ですといろんなことを学んでいるそうです。気になった看板のことも理解できました。みなさんの元気な熱気で4時近くまで過ごして元気を頂いて帰途につきました。

小林 恭子



都々逸  
 予防注射は 早めに済ませ  
 風邪は 虫縁と 冬支度  
 秋は紅葉の 富士五湖巡り  
 世界遺産の 価値を見る  
 菊に囲まれ はは笑む遺影  
 友は旅立つ 黄泉の国  
 お前あなたと言ひ合ひながら  
 渡る人生 いつまでも  
 傘寿越えても まだある色気  
 赤い口紅 切らぬやい

助川 浩史