

告知板

★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年間の皆様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。

申込み切：12月26日迄

★救急救命研修会のお知らせ

期日：2月16日(金)

時間：9:00～12:00

場所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)

「心肺蘇生法」「AED 使用法」「止血法」等

緊急時の処理法について学びます。

参加ご希望の方は事務所まで申し込んで下さい。

尚、以前研修を受けられた方で「修了証」を

お持ちの方は当日持参して下さい。



新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

伊藤 伎志子 (住吉町・A)

大貫 諭・純子 (元山町・C)

橋 秀幸・久美子 (上水戸・C)

前野 良夫 (那珂市・D)

どうぞよろしくお願ひ致します。

会員数 11月末 現在 709名

(世帯数 481)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
12	28	木	寄付金〆切	事務所	午前中
	29	金	年末休暇 12/29～1/4	告知板参照	
1	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	寄付金〆切	事務所	午前中
2	5	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	16	金	救急救命研修会	ミオス	9:00～
	16	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	25	日	定例会	ミオス	13:30～
	28	水	寄付金〆切	事務所	午前中

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
1	10	水	歌・踊り	くるみ館	14:00～
	23	火	歌・踊り	長生園	14:00～
2	6	火	歌・踊り	城南病院	13:30～
	13	火	歌・踊り	大串の里	14:30～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
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～
2	7	水	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30～
	13	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	27	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	2	24	土	交流会		11:00～
B	1	16	火	交流会	吾妻館	11:00～
C	3	23	金	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00～
				交流会	あじさい	11:00～
D	2	10	土	クリーン作戦	東海	7:00～
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	1		お休み	
フラダンス	1	15	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	1	17	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	1	18, 29	石川市民センター	13:30～
大正琴	1	13, 27	事務所	9:30～
手話の会	1	26	事務所	13:30～
健康麻雀	1	9, 23	葉山荘	13:30～
でんでん虫	1	27	あかね荘	10:30～
カラオケ	1	18, 25	汐ヶ元吉田	13:30～
グランドゴルフ	1	15	御老公の湯	9:30～
くいしん坊 Cooking	1	23	姫子 左吉	11:30～

次回の定例会 1月28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204号 2017年12月24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

茨城エリア合同「きららの里」ハイキング

11/16(木) 茨城エリア合同ハイキングとバーベキューを奥日立「きららの里」で開催した。ひたち拠点の方々に迎えられ、バーベキューの開催となった。晴天で紅葉真っ盛りの素晴らしい展望とは言え、屋外でのバーベキューはかなり寒いので、屋内での実施となった。

満腹になったところで、長さ900mの日本一滑り台(レバー操作でスピードを自分で調整)ボブスレー気分を皆で味わった。幹事のひたち拠点の皆さん、準備から当日の設営、大変お世話になりました。きららの里は小さなお子さんでも大変楽しく一日健康に過ごすことができる行楽地ですから、季節の良い時期にぜひ軽ハイキング、バーベキュー、遊園地などへ孫さんと一緒に出掛けられてはいかがですか？

河又 薫記



車いす講習会実施

11月の定例会の後に、水戸市東部高齢者支援センターの方を講師に招き講習会が開かれましたが、年末も近くなって皆さん忙しいせいか、参加者は7名のみでした。少人数だったので全員が車椅子を押したり、利用者の立場になったりして、和気あいの講習会でした。私も体調を壊したこともあって、いつ利用することになるかも知れないので、実際に乗せていただくのは貴重な経験でした。車椅子も年々進化している感じで、とても軽く使いやすくなっていることを実感しました。

せっかくの機会ですので、次回にはぜひ多くの方に参加していただきたいと思います。

渡部記



拠点リーダー養成講座に参加

11/9-10 大阪産業創造館での講座に参加させていただき、貴重な体験と丁寧なご指導を頂き深く感謝申し上げます。2日間では時間が足りなかった印象もありましたが、今回学んだことは多く、特に感じたことは以下の3点です。

1. 基本理念に戻り定款を遵守する事が重要
定款の説明で、本部も同じ問題で悩んでいるということ、基本理念の基に、会員増について本部の協力も得ながら、パンフレット等による広報活動や知人へのアプローチを継続していきます。
2. 素晴らしい第13回受講生と知り合えた感動
自由交流の場は一日目の昼食と夕食パーティ、二日目のホテルでの朝食時位しかありませんでした。横に座った縁でボランティア活動の苦労話（自慢話？）の中で、どの方も尊敬できる人で、まだまだ話をしたかった人ばかりでした。同じ目的を持った仲間の集まりはこんなにも楽しいものかと思いました。名残り惜しい解散でした。
3. 本部への提言について
会員増について本部としてTV取材や新聞全国版の活用をぜひお願いしたいと要望しました。※ここまでだけではすべてをお伝え出来ませんので、機会を見てご報告したいと思います。
Dブロック 宮田経詔記

薬草シリーズ⑥ 食用ドクダミ

名前の由来：生の全草に特有の臭気があり、昔何かの毒が入っているかとドクダミ（毒溜め）からドクダミと変化した。葉と花に抗菌作用と強烈な臭気があるが乾燥すると消える。

薬効：①化膿性のはれものには生葉を水洗いし、遠火であぶり、柔らかくなったら適度の大きさに折って患部に当て絆創膏でとめてうみを出す。

②利尿、便秘、高血圧予防に、乾燥した葉20～30g ハトムギ10gを煎じお茶代りに。

食用：①生の葉は揚げ物に、また熱湯で茹で、水にさらしてあえ物に、またチンしていずれもめんつゆと酢でおいしく食べられる。

②根を洗って細かく切り乾燥、フライパンで炒り、煎じてコーヒー代わりに。

また洗って2～3cmに切って油で軽く炒めてきんぴらに。



【時間預託総累計時間 114,628時間】

11月実績		2017/11					2017/4-11							
		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	57	36	170	258	80	472	312	1,176	2,206	0	84	
	食事づくり	3	2	3	7	7	58	23	29	78	115	0	111	
	家事掃除	8	13	14	34	58	33	98	82	106	148	317	49	76
	買物手伝い	2	1	1	4	10	1000	18	20	35	87	1	290	
	植木・草とり	11	8	7	10	75	15	52	117	64	136	772	171	78
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	介助・見守り	4	7	10	17	36	189	32	56	65	198	2	59	
	便利屋	11	2	2	16	30	28	115	56	34	58	187	111	70
	送迎フリカエ	7	9	12	66	76	76	1086	59	70	148	205	205	285
	小計	104	99	85	324	550	152	93	859	691	2,445	4,087	539	84
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	11	7	12	25	23	109	74	41	79	173	163	74
小計	10	11	7	12	25	23	93	74	41	79	173	163	69	
生活アドバイザー	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
合計	114	110	92	336	575	175	93	933	732	2,524	4,260	702	84	
ナルク活動	事務所当番	1	1	26	50	100	0	116	205	198	788	0	103	
	コーディネート	0	5	7	5	8	0	133	20	14	24	0	65	
	事務所作業	2	2	14	11	81	0	75	100	0	689	0	76	
	小計	3	8	47	66	189	0	95	325	212	1,501	0	88	
総合計	117	118	139	402	764	175	93	933	1,057	2,736	5,761	702	85	

項目		2017/11					2017/4-11					
		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			39	4	172	261		154		523	335
	子育て			5	2	18	86		56		198	104
	環境			16	3	22	129		162		186	41
	その他			26	33	33	89		181		210	39
	ナルク活動			112	102	538	59		997		4,500	86
総合計			198	111	783	74		1,550		5,617	85	

11月施設訪問

11月は、すみれ会の全面的な協力を頂いて、14日(火)「デイ緑岡」(見川町)、29日(水)「ユアアイの家」(吉沼町)の2施設を訪問。今回も歌、民謡、踊り等を披露し、それぞれの施設で1時間の間皆さんに楽しんで頂きました。

各施設とも40～50名程の方々に集まっていたので、私達の演技も熱が入りました。両施設とも6名で参加しましたが、中断なく交互に演技した事により、皆さんに満足して頂いたものと思われます。参加した私どもも高齢化してきており、皆さんと差のない年齢になっています。

元気に訪問できる幸せを感じながら訪問を終了しました。

関記



Aブロッククリーン作戦・交流会報告

入会してまだ日も浅く、活動とはほど遠い私ですが、今回お誘いをいただき、出席して皆様のいきいきとした活動内容を笑顔で話されている姿に圧倒されました。私は亀さんのようにゆっくりと活動したいと思いました。楽しい一時間ありがとうございました。

藤井妙子記

11月25日(土)、朝7時～8時まで桜川クリーン作戦を行ないました。10名の方々が参加していただきました。とても寒い日でしたが、みんな元気にゴミ拾いを行いました。前回と同じようにタバコの吸がらのポイ捨てが多いようですが、ペットボトルも多かったです。燃えないゴミ1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回ですが、1月はお休みし、3月に行います。

田町敏夫記



Bブロッククリーン作戦報告

11/14(火)7時から1時間、すがすがしい空気の中で、ウォーキングしながらゴミ拾いをしました。朝のちょっとした時間ですので、Bブロックの方々次回はぜひご集合ください。次回は3/13(火)です。

柴山三千代記



定着したでんでん虫の会サロン

童話の「でんでん虫のかなしみ」から名前をいただいたこの会は、5年を迎え定着したように思います。高齢になり、種々の事情で活動ができなくなり、ナルクから離れがちになる会員の声を耳にするようになった時、趣味の会として生まれました。

一人暮らしになり、独りぼっちになったとき、お互いに心の疎通ができてさえいれば遠慮せずに甘え、甘えさせることで、がんばらずに助け合いができるのではと。そのためには、頑張らず楽しく交流を深めることをモットーに今日まで続けることが出来ました。

比較的消極的な会員の方も、毎年の総会には「みんなできればこわくない」と発表ができたこともこんな思いの中から育まれ大きな幸せを得ることが出来ました。

今、高齢者の一人暮らしの中で病気になっても最期は自宅で迎えたいと望む人が多いと云われています。私達もその一人なのです。

毎月第4土曜日、老人福祉施設「あかね荘」で、昼食、差し入れの手作り総菜、デザートを食べながら2倍の健康を創り出しています。軽い体操、脳トレと笑いの中で手探りをしながら楽しんでいます。そして一人一人が少しでも孤独や寂しさの悩みを癒やすことが出来れば、素敵なサロンで、趣味の会ではないでしょうか。

井上弘子記



愛パーク祭運営委員会から礼状

水戸市社協愛パーク祭運営委員会会長井上利昭様から 11/3 ナルクが支援したことに對して、利用者、ご家族、地域の方々との交流が深まったとの礼状が届きました。

都々逸
 助川 浩史

酔えば必ず いつもの演歌
 友とカラオケ 至福時
 秋も終わりへ 殺風景の
 軒に色づく 柿すだれ
 古希を越しても 色香を残し
 冬の和服の 似合う女
 今日も暮れてく 田舎の道で
 元氣もらえる 友に逢う
 時は過ぎてる 知らないうちに
 残りわずかな カレンダー