

### 告知板

#### ★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  
 緊急時の対処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。

#### ★子育て支援グループ研修・交流会のお知らせ

水戸市保健センターでの7か月の赤ちゃんへの  
 読み聞かせを中心に活動しています。4月からの1  
 年間の当番決めと研修・交流の集いです。研修講師  
 は、佐藤慶子さん(茨大臨時講師)。

◎ 新しいメンバー募集中。興味のある方は、ぜひ  
 ご出席ください。

日 時： 3月15日(木) 午後 1:30~3:30  
 場 所： ミオス・第2ボランティア室  
 内 容： 研修・交流会・平成30年度年間当番決め  
 連絡先： Tel 029-248-7387(山口)

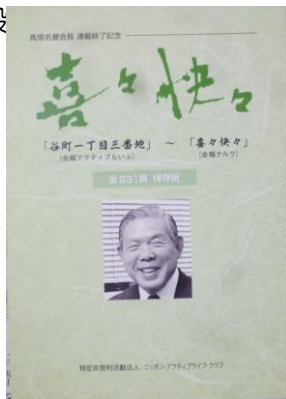
#### ★こみっとフェスティバル

水戸市民生活課主催でNPO・ボランティア団  
 体の PR の場を提供して頂き今年も開催されま  
 す。ナルク水戸もPRと「エンディングノート販  
 売」で参加しますので当日ぜひイオン内原へお越  
 しく下さい。

2月17日(土)10:00~16:00 イオン内原  
 1F メインホール 2F イオンホール

#### ★喜々快々

高畑名誉会長がナルク設  
 立以来「会報ナルク紙」に  
 掲載されてきた231篇を  
 1冊にまとめたものが本  
 部から発行されました。ナル  
 クの変遷と高畑さんの  
 ナルクへの思いが良く分  
 かります。1冊500円  
 申し込みはナルク事務所  
 へ。



#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

河野 忠男・英子 (元吉田町・A)  
 竹内 茂直・いつ子 (見川・B)  
 どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 12月末 現在 703名  
 (世帯数 477)

### 行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
1	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~
	17	土	こみっとフェスティバル	イオン内原	10:00~
	25	日	定例会	ミオス	13:30~
3	28	水	寄付金〆切	事務所	午前中
	5	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	15	木	子育て支援研修・交流会	ミオス	13:30~
	16	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	23	金	会員募集説明会	ミオス	13:30~
	25	日	定例会	ミオス	13:30~
30	金	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
2	6	火	歌・踊り	城南病院	13:30~
	13	火	歌・踊り	大串の里	14:00~
3	13	火	歌・踊り	ケアレジデンス水戸	14:00~
	31	土	歌・踊り	はなみずき	14:00~

### 子育て支援活動

月	日	曜	内 容	場 所	時 間
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~
3	12	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	15	木	子育て支援研修・交流会	ミオス	13:30~
	28	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	2	24	土	交流会	浜田 吾妻鮎	11:00~
	3	31	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
B	3	13	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
	C	3	24	土	クリーン作戦	あじさい周辺
交流会					あじさい	11:00~
D	2	10	土	クリーン作戦	東海	7:00~
E	3	1	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	2		お休み	
フラダンス	2	5, 19	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	2	7, 21	稲荷第2市民センター	13:30~
新舞踊	2	5, 19	石川市民センター	13:30~
大正琴	2	10, 24	事務所	9:30~
手話の会	2	8, 22	事務所	13:30~
健康麻雀	2	13, 27	葉山荘	13:30~
でんでん虫	2	24	あかね荘	10:30~
カラオケ	2	1, 15	シタックス元吉田	13:30~
グランドゴルフ	2	12	御老公の湯	9:30~
くいしん坊 Cooking	2	8	新荘市民センター	9:00~

生きがい

# 遊 奉

自主 奉仕 助け合い



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205号 2018年1月28日発行

ナルク水戸のストーリー  
 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

# ナルク水戸2018事務所開き

明けましておめでとうございます。皆様には健康で清々しい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年は高畑会長から神野新会長に交代され、新しいナルク体制になり、「楽しいナルク、安心のナルク、そして感動のナルク」の実動の年となりました。また昨年ナルク水戸では木村副代表が2月に突然亡くなられ、パソコン関係も一時は混乱しましたが、多くの皆様のご協力で一つ一つ解決され現在に至っております。昨年ナルク本部から打ち出された「エリア17」組織が今年はより活発な活動になります。加えて介護保険制度の改定に伴って、市町村の総合事業が本格稼働の年になりますので、ナルクの対応についてはナルク本部や皆様とよく相談していきます。

皆様にとって今年も健康で明るく楽しい年になりますよう心から祈念申し上げます。  
 代表 和田修身



今年の事務所開きに30名の方がお集まりいただき、甘酒で乾杯、皆さんに今年の抱負をお話いただきました。健康の話、病気ケガの話、活動の中でお話を聞く、話す楽しみ、目的をもって身体を動かす話など楽しい事務所開きとなりました。

# 12月定例会後の講習 笑いヨガ

新年あけましておめでとうございます。皆様は新しい年を穏やかに迎えることと存じます。

さて昨年末の定例会の後に「笑いヨガ」を体験して頂きましたが、如何でしたでしょうか。笑いが体に良いということは皆様もよくご存じのことと思います。今回参加して下さった方の殆どの方が笑いヨガ初体験だったと聞いております。後日体験した感想を是非お聞かせいただければと思います。

「笑いヨガ」は笑いの体操とヨガの呼吸法で血流を良くし、免疫力を上げ、脳内の幸せホルモンといわれているエンドルフィンを増やしていきます。そんな笑いヨガは私たち夫婦の健康維持にとっても必要だと思い、昨年二人でリーダーの資格を取得しました。

以前主人は人工透析をしていましたが、9年前生体肝移植により人工透析をしなくても生きていけるようになりました。夫婦間の生体腎移植で私の片方の腎臓が主人に移植されました。主人は移植された腎臓を守るために、毎日免疫抑制剤を服用しなければなりません。免疫抑制剤を服用するという事は、免疫を下げるわけですから感染症などにかかるリスクを抱えています。

そんな状況の中で血流を良くし、エンドルフィンを増やす笑いヨガでこれからの人生を楽しく笑って過ごしたいと思ったのです。人生長く生きていけば当然悪いところも出てきます。悪いところが出てきたら、早いうちに治し、ストレスをためないように毎日過ごしていきたいのです。

これが私たち夫婦の心情ですが、こんな私達で良かったらまた一緒に「笑いヨガ」を楽しんでいただけたらと思います。  
 Eブロック会員 笑いヨガ講師 金田美奈子記



### 本部役員の新一年ご挨拶

拠点の代表、役員、会員の皆様良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年も皆様のご支援を得てナルクの発展に向けて取組みたいと決意も新たにしています。

昨年度の総会で、新たな名誉会長、会長の体制で積極的に事業展開を目指すことでスタートしました。最重要課題はナルクの活動の原点を極め、基本の順守とエリア17推進活動の成功としました。

#### 事業計画の重点項目は

1. 人口構造の変化と超高齢化社会への対応。
  2. エリア17推進の実施により「より強いナルク」を目指す。
  3. 高齢者の生活支援・介護力を高めよう。
- の3項目でした。

本年、エリア17推進活動で私共が取り組む課題は、会員増強、拠点活動の充実、拠点経営の健全化と、総合事業への対応と明確になっています。

基本の順守と課題に対し全拠点上げ、本部と共に、実践、実行し「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現を目指そうではありませんか。

皆様のご健勝ご多幸を祈念申し上げます。

2018年1月吉日

NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

名誉会長 高畑 敬一  
 会長 神野 毅  
 役員 一 同

【時間預託総累計時間 115,251時間】

	2017/12						2017/4-12						
	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	61	36	177	275	93	533	348	1,353	2,481	0	85	
	食事作り	3	2	5	6	67	26	31	83	121	0	107	
	家事掃除	8	9	18	30	63	90	115	166	347	49	75	
	買い物手伝い	2	2	2	2	1	67	20	22	37	89	2	270
	植木・草とり	19	11	31	161	46	81	136	75	167	933	217	78
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	介助・見守り	4	7	12	24	114	36	63	77	222	2	62	
	便利屋	6	5	7	9	18	62	39	65	196	111	62	
	送迎フリカエ	7	9	20	24	24	218	66	79	168	229	229	276
小計	110	81	272	531	71	84	969	772	2,717	4,618	610	84	
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	パソコン	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	8	
	踊り、フラダンス	12	8	15	29	29	161	86	49	94	202	192	80
小計	14	9	17	31	31	119	88	50	96	204	194	74	
生活アドバイザー	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
合計	124	90	289	562	102	85	1,057	822	2,813	4,822	804	84	
ナルク活動	事務所当番	1	25	45	90	0	102	230	243	878		103	
	コーディネート	1	2	1	2	0	100	22	15	26		67	
	事務所作業	2	13	10	70	0	76	113		759		76	
	小計	4	40	56	162	0	89	365	258	1,663		88	
総合計	128	130	345	724	102	86	1,187	3,071	6,485	804	85		

項目	2017/12				2017/4-12					
	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	9	3	11	58		163		534	305
	子育て	6	2	24	-		62		222	116
	環境	35	2	35	146		197		221	47
	その他	22		24	63		203		234	40
	ナルク活動	137	103	713	98		1,134		5,213	87
総合計	209	110	807		100	1,759		6,424	87	

### 2017 忘年会

12/4(月)11:00~ いこいの村涸沼、芸能担当関さんの司会でスタート。大正琴、ハーモニカ、新舞踊、コーラスクラブから発表あり、日ごろの練習の成果を披露されました。

その後、代表あいさつに続いて乾杯、カラオケタイムには皆さん上手な方が多く、次から次へと続き、時のたつのを忘れるほどでした。またこの施設の温泉に入って、楽しいひと時を過ごされた方もおられました。

私は誘われて数人で宿泊することになり、日頃の疲れを癒した夕食懇談となりました。

Eブロック 佐藤素恵司記



### いばらき難病大学 2017

12/10(日)9:00-17:00 青少年会館 水戸市社会福祉協議会からの要請でナルクから5名応援で参加、受付、会場作り、駐車場案内整理、終了後の跡片付けなど。

研修者は県内各地から患者と家族約50名、研修のほか病気の相談、就職支援などが行われました。難病の方の苦勞は想像を絶する大変なことがこのような会合に参加して初めて知ることができました。

参加の皆さん、応援の皆さん一日お疲れ様でした。 上木絹子



### Cブロッククリーン作戦・交流会

12月21日(木)に今年度4回目のクリーン作戦と3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。街路樹の枝おろしが終わった商店街はゴミは少なかったのですが、晴天の下、寒風の中で頑張りました。

引き続き老人福祉センター「あじさい」で、21名が参加し交流しました。いつものように各会員の活動や話し合いをし、その後は民謡クラブ会員の指導で、三味線の伴奏に合わせて民謡を歌いました。昼食の弁当は、ちょっぴり豪華で忘年会気分でした。最後にシルバーリハビリ体操をしてリフレッシュし、再会を約束し解散しました。

新入会の会員も、しばらくぶりで参加した会員も楽しかったとのこと。皆で多くの会員が幅広い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。 菊池孝子記



### Dブロッククリーン作戦・交流会

12月9日(土)晴天の下、ひたちなか市文化会館に集合し付近でゴミ拾いを実施しました。その後徒歩で「いさ美」に移動し交流会を行いました。美味しい昼食を食べながら、会員の方々の近況報告やキウイ栽培など趣味の話の聞いたり、脳トレ仕様のビンゴゲームもやって楽しく過ごしました。気分転換と運動不足の解消にもなりました。 Dブロック 上木巖記



### 薬草シリーズ⑥ アロエ

アロエは南アフリカ原産のユリ科の多年草。日本には鎌倉時代に薬草として輸入されたが、実際に栽培が広く普及したのは大正時代になってからのようです。「塗る・飲む・食べる」と古来から広く利用されてきた生薬で医者要らずと呼ばれていますが、今回はお茶の作り方と効能を紹介します。

「作り方・飲み方」

- ①葉のつけ根から切り取る。
- ②トゲを取り除いて3~5mmに細断する。
- ③カラリとするまで天日で干す。
- ④小さじ一杯を10分~20分位煎じます。
- ⑤飲む量は一日にお茶碗2杯以下とします。

「効能」高濃度のポリフェノールをはじめ抗酸化物質・抗菌物質・ミネラルや各種ビタミンを含むため、細胞活性化・免疫活性化・抗炎症・抗菌等広範囲に作用し、肌荒れ、二日酔い、風邪予防、便秘、糖尿病等に有効です。

健康茶の4つの魅力  
 \*毎日飲むから効果大  
 \*低コストで健康維持  
 \*歴史と実績が証明  
 \*ノンカフェインのものが多い

宮田民子記

### 草刈り・剪定奮戦記③

Aブロック田町敏夫

「生垣が随分伸びていますね。」「木の枝が道路に出ています。」等々ご近所の方に言われて、初めて現状を知り、剪定を依頼されることがあります。

家の中からしか見えていない庭では、これらの変化はほとんど気づきません。でも通行人は毎日見ているので気になるのでしょうか。一度、道路側からも自分の庭を見て下さい。「他人の庭に文句を言うな」と反論したいところですが、一寸、我慢して見方を変えてみませんか。「見られている」ということは木々の緑は、ご近所の方々の目の保養になっているのです。オーバーに言えば、街の美観に協力しているということですよ。ご近所がレンガ塀ばかりだったらどうでしょうか。冷たい街並みですよね。そう善意を考えて生垣、庭等は、できるだけきれいにし住みよい街にしましょう。

最近では「ご近所の方から注意される前に剪定をお願いします。」という依頼に変わってきました。少しは庭を見ているようですね。剪定に伺いました。庭の雑草の伸びはすぐ気になりますが、庭木の伸びはあまり気にならないようですね。どうか庭木についても心がけて下さい。

私は庭園管理士ですが、現在、自分の体力を考えながら、剪定や草刈りを行っております。でもこれらも行えることに感謝しております。(おわり)

都々逸 助川 浩史

逢えぬだらうかこれから先も  
 賀状だけ来る 友がいる  
 若いカップル 新婚さんか  
 願う幸せ 宮参り  
 何の取柄も ないけど好きよ  
 うちの亭主に 嘘はない  
 声も明るく あいさつされた  
 狭い子の 通学路  
 遠く離れた 伊勢神宮へ  
 生きているうち もう一度