

### 告知板

#### ★歩こう会“お花見祭典”のお知らせ

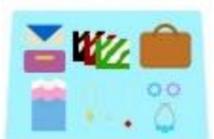
期日：4月14日(土)  
 行先：市貝、宇都宮、真岡  
 参加費：8,990円  
 行程：市貝・芝さくら祭り【約25万株の芝さくら観賞】--宇都宮・野の苺【和洋中50種類の創作ランチバイキング】--天平の丘花まつり【八重桜など約450本のサクラ咲く名所】--大前神社・北真岡駅【桜と菜の花咲く北真岡駅沿線散策と大前神社参拝】--帰着(16:00~18:00頃予定)  
 申込み切：4月2日(月)事務所まで  
 ※イチゴ1パック、大根1本、ジャガイモ、玉ねぎ、にんじんなど袋詰め放題、海鮮福袋3種11点などのお土産が付きまます。  
 ※集合場所等具体的な事は参加者に連絡します。(読売旅行のツアーに参加します)

#### ★笑いヨガ体験のお知らせ

12月に実施して好評であったので、再度4月22日(日)定例会終了後、笑いヨガ体験会を実施します。笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた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。

#### ★フリーマーケットのお知らせ

第17回大好きいばらきふれあい祭りに出店します。  
 日時：4月7日(土)10:00~  
 荒天時は翌日8日(日)に順延  
 場所：茨城県三の丸庁舎広場  
 ※当日お手伝い出来る方はご協力をお願いします。



#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

志賀野 瑞雄・照代 (元吉田町・A)

どうぞよろしくお願ひ致します。

会員数 2月末 現在 690名  
(世帯数 469)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
3	30	金	寄付金メ切	事務所	午前中
4	2	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	7	土	大好きいばらきふれあいまつり	告知板参照	10:00~
	13	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	14	土	歩こう会“市貝、宇都宮”	告知板参照	後報
	22	日	定例会/笑いヨガ	ミオス	13:30~
5	27	金	寄付金メ切	事務所	午前中
	7	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	18	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	27	日	定例会	ミオス	13:30~
	31	木	寄付金メ切	事務所	午前中

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
4	2	月	ハモニカ・踊り	アズハイム	14:40~
	3	火	歌・踊り	フォレストヴィラ	14:00~
	10	火	歌・踊り	桜川陽だまり館	14:00~

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
4	3	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00~
			読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	10	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00~
			読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
			読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00~
24	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	3	31	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
B	4	12	木	交流会	吾妻館	11:00~
	5	15	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
C	5	9	水	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00~
D	4	14	土	クリーン作戦	那珂市	7:00~
E	4	1	日	交流会	いきいき	11:30~
		5	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	4	16	水戸レイクス	7:30集合
フラダンス	4	2, 16	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	4	4, 18	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	4	2, 16	石川市民センター	13:30~
大正琴	4	14, 28	事務所	9:30~
手話の会	4	12, 26	事務所	13:30~
健康麻雀	4	10, 24	葉山荘	13:30~
でんでん虫	4	28	あかね荘	10:30~
カラオケ	4	5, 19	シブツ元吉田	13:30~
グランドゴルフ	4	9	御老公の湯	9:30~
くいしん坊Cooking	4	10	新荘市民センター	9:00~

次回の定例会 4月22日(日) ミオス(赤塚)

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207号 2018年3月25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

## 救急救命講習会開催

2月16日(金)14名参加、ミオスで開催。水戸市消防署派遣の講師の方から「事故や病気で突然心肺が止まったら、血液循環がなくなって4分以内にその場に居合わせた人がすぐに対応するかどうかで救命率が大きく左右されます」ということで「心肺蘇生法」「AED使用法」「止血法」を実技を交えて学びました。

救急車が到着するまで平均9分かかるので、それまで心肺蘇生を続けなければならないということで、周囲の人を出来るだけ大声で呼び、多くの人の助けを乞う必要から、心臓マッサージ(胸骨圧迫)と同時に「119番通報」と「AED」を持ってきてもらうことをします。2人一組でこの実技を行いました。

この実技講習会は年々多少ずつ変更箇所があり、毎年受講の必要があります。次回の講習会に参加ください。

#### 【講習会に参加して】

この講習会のあとテレビでは大杉漣さんが亡くなったことを連日伝えていた。病名が心筋梗塞と、まさしくこの講習会が果たすべき役割のものだと感じた。誰しも突然起こりうる病に私たちはどう向き合うのか、とっさに行動できるかがまさしくこの講習会の意味だと思う。とは言え前日まで参加を迷っていた。その迷いを主人が背中を押した。「駅まで送ってやるから受けてこい」。毎年受けていても忘れていた。今年人形に触れる場面が多かったと感じた。実技では青息吐息(小声で講師にもういい?)

実際に遭遇するのは稀だろう。だが私には父が亡くなったとき知らなかったために、弟がその場に間に合わなかった。もし早く気づいて手を出す事ができていたら、今でも思うときがある。手を出せるか出せないか講習会の必要性を感じます。きっと来年も迷いながらも参加しているだろうと思います。それまでにまた忘れてしまうのでは。 関戸順子記



## 2018こみっとフェスティバル

「こみっと」とは、関わりを持つ(コミット)ことと「みと」の造語で水戸市が主催して市内のNPOや支援団体にPRの場を提供するイベントで、今年は第6回目で、2月17日(土)にイオン水戸内原で開催しました。ナルクも第1回目から物販コーナーで「エンディングノート」販売をメインに、ナルクのPRをしながら参加しています。参加団体の一部、茨城ユニセフ協会、茨城アジア教育基金を支える会、メサフレンドシッ



プ、水戸市自閉症児親の会、茨城子供虐待ネットワークなど。

このところ1年間に数冊しか販売できていなかったナルクのエンディングノートが今年一日で9冊販売できました。そのほか来場者にナルクPR用のチラシ配布と説明に当日スタッフ5名が参加して行いました。

2018年度年間予定表

2018.3.16

Table with columns for months (April to March) and rows for various events like '定例会', '運営委員会', '研修会', '茨城地区エリア会議', 'ボランティア', '歩こう会', and '夏季・年末年始休日'.

【時間預託総累計時間 116,220時間】

Table showing activity results for February 2018, comparing 2018/2 and 2017/4-2018/2 across categories like '送迎', '食事', '家事', '植木', 'ミニ教室', and '事務所'.

Table showing activity results for 2018/2 and 2017/4-2018/2 for categories like '福祉活動', '環境', 'その他', and 'ナルク活動'.

薬草シリーズ⑧ 伊吹山の話

薬草の宝庫 伊吹山(滋賀県と岐阜県の境にあり標高1377m)

\*日本武尊(ヤマトケルヒコ)は伊吹山に荒ぶる神がいと聞き、征伐のため登山するが、神の化身である大蛇の毒で病にかかり、麓の「醒ヶ井」の水を飲み毒から醒めたものの伊勢で命を落したとあり、現在は山頂に記念像が残る。

\*藤原実方(?~999年没)“かくとだに えやはいぶぎの さしも草 さしも知らじな もゆる思いを”(伊吹山のもぐさのように燃える思いを、あなたはよもや知らないでしょう)と詠われ、伊吹名産「御薬もぐさ」でも有名です。

\*織田信長はポルトガルの宣教師から提言を受けて裾野に薬草園(50ha)を開き、3000種類を植えたとされます。イブキノエンドウ、イブキトラノオやキバナレンリンソウ等を見つけたなら、それはかつての薬草園の証拠を目にしていることになるでしょう。

以上は百人一首の解説書(百人一首今昔散歩)より得たものです。

\*関西地区から気軽にハイキング、ウォーキングで高山植物や花々が楽しめる山として親しまれています。 宮田民子記



納豆談義 II

今月は納豆の本から、食べて大変効果のある納豆のお話をします。

【納豆の効用】

- ①大豆のたんぱく質は健康な体づくりに欠かせない物質
②大豆イソフラボンは美肌づくりに効果あり。
③ナットウキナーゼで血栓を溶かす(脳梗塞、心筋梗塞、動脈硬化予防)。
④抗酸化作用を持つ大豆サポニンが老けない体を作る。また中性脂肪を抑制する。
⑤大豆ペプチドは疲労回復、悪玉コレステロールを減少させる。
※次回は納豆料理を紹介します。 大藪寿美記

Aブロック交流会

2/24(土)浜田町「吾妻鮎」で開催。参加者20名。今年度最終の交流会で、拠点の連絡事項と会員の近況報告を食事しながら和気あいあいの楽しい交流会となりました。会員の皆さん、健康に留意してこの近年にない寒さ厳しい時期を乗り切りましょう。また会員募集活動もぜひお願いします。 梅原なを記

優しい高校生に助けられ

暮れも押し迫った午後のこと、友人宅へ両手に荷物を持ち、横断歩道の少し手前を急いで横切ろうとして、ぶざまにもつまづいて転んでしまいました。周りにいた人たちの目が一斉に私に注がれ、自分がどういった状態になっているのか分からないまま立ち上がりました。

その時、1人の女子生徒さんが駆け寄り、鼻や唇のかすり傷の血を拭くようにハンカチをさっと差し出してくれました。生徒を引率していた先生をはじめ、男子生徒さんたちも駆け寄り、「大丈夫ですか?」と声を掛けてくれ、友人宅まで荷物をもって私に付き添ってくれました。

日立一高サッカー部の皆さんで、試合で水戸に来ていたとのこと。優しい思いやりを持った人たちに心から感謝しております。スポーツを通して健全な心の若い世代が育っていることを、心からうれしく思いました。

Aブロック 松原君子記 (茨城新聞 2018.1.23 より転載)

2月の施設訪問

2月6日(火) 13:30から1時間、ひまわり会の一行8名は、「城南病院(本町)」を訪問。20名程のデイケアの皆さんに、部外の方の協力を頂いて三味線と尺八の音色にのせて唄う民謡や民舞の名人芸を堪能して頂きました。音響施設が不十分だったので、参加者のマイクやラジカセ等を活用して予定どおり訪問を終了しました。これからも計画的に施設訪問を継続実施しますが、可能であればナルク自前の携帯できる備品が保有できればと思う昨今です。 関記



都々逸 友の絵手紙 得意の図柄 春がはみ出す 羊づかい 春の野菜も 美味しい米も 基は努力の 土作り 小さいお手手が 結んで聞く 歌が輪になる 園児たち 聞き直った 女房の態度 酔いが醒めてく 午前様 淡い初恋 心に残る 惚れた彼女も 越えた古希