

### 告知板

★**ナルク水戸第18回定時総会予定**  
 第18回定時総会についてお知らせ致します。  
 日時：7月7日(土) 10:00～  
 場所：県総合福祉会館  
 当日は多くの方の参加を希望しています。  
 芸能クラブの発表会も実施予定です。  
 ※折り込みの総会出席票を事務所へ提出下さい。FAXでも結構です。(5月の遊奉に入れます)  
 締切6月20日(水)

★**歌謡ショー(昭和の歌)のお知らせ**  
 5月27日(日)定例会終了後、出張コンサートとして歌謡ショーを実施します。管楽器演奏によるコンサートです。管楽器専用カラオケCDを使用し、フルート・クラリネット・トランペット等で昭和の歌を演奏します。

★**熊本災害募金を社協に託しました**  
 昨年、大きな地震や水害に見舞われた熊本県に、ナルク水戸からもお見舞いを出そうと、総会の場や運営委員会の時に協力を依頼し、事務所にも募金箱を置いて募集しました。その結果、集まりました9,484円を2月16日に水戸市社会福祉協議会にお届けしました。会員の皆様、ご協力ありがとうございました。

★**映画チケット斡旋**  
 (家族はつらいよⅢ)「妻よ薔薇のように」映画チケットを斡旋します。シニア以外の家族の方でも同額@1100円で入場できます。水戸駅前「シネプレックス」「TOHOシネマズ水戸内原」「TOHOシネマズひたちなか」で5月25日全国公開、5週上映予定です。申し込みは事務所へ。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 前田 栄子 (吉沢町・A)
  - 川崎 周夫 (笠原町・B)
  - 飛田 昭・美智子 (笠間市・C)
  - 猿田 博信・律子 (常陸大宮市・D)
- どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 3月末 現在 689名  
 (世帯数 469)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
4	27	金	寄付金〆切	事務所	午前中
5	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/歌謡ショー	ミオス	13:30～
	31	木	寄付金〆切	事務所	午前中
6	4	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	22	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	29	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
5	8	火	歌・踊り	さくらさくら	14:00～
	22	火	歌・踊り	べるびー水戸	14:00～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
5	1	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～
	8	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～
	22	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～

### ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	5	26	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
				交流会	未定	11:00～
B	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	9:00～
D	6	9	土	クリーン作戦	ひたちなか市	11:00～
				交流会	後報	12:00～
E	5	10	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	5	21	水戸レイクス	7:30 集合
フラダンス	5	7, 21	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	5	2, 16	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	5	21	石川市民センター	13:30～
		28		10:00～
大正琴	5	12, 26	事務所	9:30～
手話の会	5	10, 24	事務所	13:30～
健康麻雀	5	8, 22	葉山荘	13:30～
でんでん虫	5	26	あかね荘	10:30～
カラオケ	5	10, 17	シタックス元吉田	13:30～
グランドゴルフ	5	14	御老公の湯	9:30～
くいしん坊Cooking	5	22	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208号 2018年4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

次回の定例会 5月27日(日) ミオス(赤塚)

## 口腔ケア講習会

【3月定例会後の講習会「口腔ケア」に参加して】 照沼 真貴子記

最近テレビでも話題になっていますので、認知症にならないために必要な講習会と思い参加しました。講師は東部高齢者支援センター推薦、在宅訪問歯科診療をされている歯科衛生士の「茨城訪問ケアセンター」代表・後藤葉子先生、「口の働きは？」との問いから始まり「誤嚥性肺炎とは」食べ物が肺に誤って入る(肺炎の原因は唾液です!!)食道と気管の分かれ道の弁が加齢で衰えるそうです。呼吸器疾患や窒息にもつながるようです。

- 日頃実施すると良いこと
- ① しっかり噛むこと・・脳を刺激する。
  - ② 唾液腺のマッサージをする。頬骨の下を後ろから前に、顎の先を下から押すなどです。
  - ③ パ・タ・ラをそれぞれ早口で言う。
  - ④ 口を閉じた状態で舌を回す・上下に動かす。
  - ⑤ 睡眠時口を開けない(唾液が少なくばい菌が増える、口臭の原因となる)そこで予防のためにすることは!!!「寝る前と朝食の前に毎日歯磨きと舌の磨きをする」舌はタオルのような構造なので後ろから前に優しく123・123と磨く。口腔ケアをしていつまでも元気に過ごしたいと思い早速、歯と舌を磨き始めました。



## ふれ愛体操

2月の定例会後に演歌に合わせた音楽体操をしました。これは東京フォーラムに参加した時、ナルク市川の皆さんの発表があり、一緒に楽しく歌いながらの体操でした。その時、「私たちもやりたいね。振付を教えてください」とお話ししたところ、早速DVDを送っていただきましたので実践しました。

「上海の花売り娘」「王将」など5曲続けて実施しましたので、初めての方にはちょっときつかったかしら? でも全身ボカボカしてきて体が軽くなって楽しいひと時でした。ぜひ皆さんと一緒に楽しみましょう。



佐藤 俊子記

### 薬草シリーズ⑧ゲンノショウコ

【現の証拠】 日本で発見されました。中国では食料の足しに食べたとありました。たまたま日本で下痢していたときこれを食べたので下痢が治ったので薬となつたとあります。この草には タンニンが多く、下痢止めに効く。煎じて飲む。

#### 作り方

- 1.土用の丑の日頃がタンニンが多いのでその頃 全草取り、水洗いして陰干して使う。
- 2.干したゲンノショウコ 20gに水400ccの割合で半量になるまで煮詰め湯呑み茶碗に一杯飲む。

#### 食用としても食べられる。

- 1.茹でて和え物
- 2.生を適当に切り炒めもの
- 3.1cm位に切って砂糖 醤油でつくだ煮にしてもいい。



### 石垣島3日間の旅

3月7日、本部主催の今年のナルク研修旅行は、沖縄の石垣島～西表島。一行 21 名、那覇空港で関西空港、羽田空港出発組と合流し研修旅行がスタート、石垣空港へ。まだ真冬の寒さの本州の飛行機から降り立った石垣空港の気温は、さすがに沖縄の地だと感じる気温で、まず着用していた上着などを脱いだ。石垣島観光は、リスザルにエサをあげたり、民族衣装まとして記念撮影など。

2日目、島内観光、ヤシ群など見学。そして海底をグラスボートで見学する有名な川平（カピラ）湾クルージング。

3日目、船で西表島へ。仲間川クルージングでマングローブの林、サキシマスオウノキの巨大な板状の根などを見学。ここからすぐ近くの由布島（ユブジマ）へは、海の上を牛車に揺られて渡り、亜熱帯植物のヤシ類、パパイヤなど。3日間とも真夏のガラガラ太陽の天候ではなく、2～3日目は沖縄としては肌寒い天候で、南国といえどもそれほど暑すぎることもない旅行日和で、参加者一同には楽しい研修旅行の3日間だった。 和田修身記



### 【時間預託総累計時間 116,678時間】

3月実績	2018/3						2017/4-2018/3					
	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
送迎	43	31	159	222	0	70	661	439	1,877	3,188	0	86
食事づくり	1	1	2	4	0	27	29	35	88	129	0	83
家事掃除	6	7	9	16	0	52	110	139	202	407	49	71
買い物手伝い	2	2	2	3	0	19	25	27	43	97	2	149
植木・草とり	6	3	6	38	22	76	148	83	184	1,017	239	78
子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
介助・見守り	5	6	14	23	0	100	46	80	111	284	2	67
便利屋	5	3	5	6	1	38	76	48	80	222	113	55
送迎フリカエ	8	8	20	20	20	222	90	106	242	310	310	304
小計	76	61	217	332	43	70	1,185	957	2,827	5,654	715	84
ミニ教室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
パソコン	0	0	0	0	0	0	2	1	2	2	2	8
踊り・フラダンス	7	5	7	14	14	64	114	65	124	264	252	80
小計	7	5	7	14	14	64	116	66	126	266	254	74
生活アドバイザー						0	0	0	0	0	0	0
合計	83	66	224	346	57	69	1,301	1,023	2,953	5,920	969	84
ナルク活動	1	24	51	102		150		300	51	1156		80
コーディネート	2	3	2	3		86		33	2	37		99
事務所作業	2	13	11	64		56		150		964		74
小計	5	40	64	169	0	72		483	53	2,157		86
総合計	88	106	288	515	57	70		1,506	3,006	8,077		84

項目	2018/3				2017/4-2018/3					
	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
福祉	14	2	15	65		187		559		261
子育て	6	2	23	51		77		281		100
環境	26	2	29	145		232		259		49
その他	19	0	1	4		249		268		41
ナルク活動	109	91	368	43		1,454		6,462		81
総合計	174	97	436	45		2,199		7,829		81

### 初めての読み聞かせボランティア

今年度から仲間入りさせてもらうため、年度末の3月28日に見学に伺いました。

当日は、100余名の参加者ということで急遽読み聞かせをすることになりました。見慣れない私にニコニコ顔の子、じっと見つめているうちにベソをかく子、眠ったままママの腕の中の子。大勢の赤ちゃんに何度も声を出している内に緊張感もなくなり、めまぐるしくも楽しい時間が過ぎました。

わずかな言葉しかない絵本の中に夢がいっぱい積まれていて、むかしむかしを思い出しながら7か月児と触れ合ったひとときでした。エネルギーをいっぱいありがとう!! 永塚 八千代記



### Aブロッククリーン作戦

3月31日(土)朝7-8時、8名参加で実施しました。今回は4カ月ぶりでしたが、桜の花がちょうど見ごろで、花見をしながら楽しくゴミ拾いをしました。ペットボトルがたくさんあり、燃えないゴミ1袋、燃えるゴミ2袋を集めました。Aブロックのクリーン作戦は2カ月に1度、次回は5月26日です。

Aブロックの皆さん、ぜひ参加してください。 田町敏夫記



### Cブロッククリーン作戦&交流会

3月24日(土)に今年度最後のクリーン作戦と交流会を実施しました。

好天気で、おしゃべりをしながらのクリーン作戦は楽しかったとの声。末広町の街路樹の根元まで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、25名参加で情報交換やお知らせ等、交流会を行いました。

新入の利用会員が室内掃除を希望していることを相談したら、活動希望者が4名あり、ローテーションを組んで活動することになりました。

次回は5月9日(水)9:00からクリーン作戦です。その後、つつじ祭の二十三夜尊境内を散策し交流します。 菊池孝子記



### 3月の施設訪問

3月13日(火) ケアレジデンス水戸 歌と踊り  
3月31日(土) はなみずき マジック、ハーモニカ、大正琴、新舞踊を披露しました。



### 東部圏域交流会

4/5(木)、第4回水戸市東部圏域交流会(三中、千波中学校区)が開催され、出席しました。この交流会は 東部高齢者支援センターが関係する高齢者サロン7グループ、健康クラブ1、福祉支援団体30事業所の総計38団体の情報交換、交流会です。東部圏域に在籍して高齢者、障害者向けサービス提供事業者との参加団体の会合は年々盛況になってきました。東部高齢者支援センターの活動報告、職員紹介、研修交流(クラブワーク)発表をして終了しました。 大藪記



### Bブロッククリーンウォーク

3月13日(火)参加人員は少なかったが、準備運動から始めて四季の原公園一帯のクリーン作戦で、河原のゴミを袋一杯集めました。

Bブロックの皆さん、朝の1時間これから気持ちのいい季節を、ごみを集めながらお散歩しませんか?

次回は5月15日(火)7時からです。

柴山三千代記



都々逸 助川 浩史

何処にしようか 桜の名所  
思案ばかりで 春は行く  
忘れないうと 彼女がくれた  
九十九里浜 桜貝

好きて列れた 昔の人を  
思い出させる 春の月  
心晴れない 花曇り  
こんな憂き世と似たよき季節  
ちよつと見つけた小さな春を  
花の芽が出た プランター