

告知板

★愛パーク祭支援ボランティア

期日：11月3日(土) (雨天順延)
 集合：8:30(現地集合) 15:30頃解散
 会場：愛パーク(水戸市社会福祉事業団)
 内容：会場の運営、模擬店支援、利用者の介助等
 昼食は用意されます。
 ※ 支援者は指定された場所へ駐車してください

★会員募集説明会

会員を募集する為の説明会を下記により実施
 日時：11月22日(木) 13:30~
 場所：ミオス
 会員の皆様には友人知人でボランティアに関心をお持ちの方がいらっしゃいましたら是非ご紹介下さい。

★車椅子講習のお知らせ

11月25日(日)の定例会終了後、車椅子介助について実際に車椅子を使った講習会がありますので是非ご参加ください。

★忘年会のお知らせ

30年度の忘年会を実施致します。
 期日：12月2日(日)
 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26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22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。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 永山 章子 (けやき台・A)
 - 坂本 善重・悦子 (柵町・A)
 - 菊池 健太郎・栄子 (川崎市・A)
 - 大泉 和雄・澄子 (河和田町・B)
- どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 9月末 現在 686名
 (世帯数 469)

行事予定					
月	日	曜	行事	場所	時間
10	29	月	後見人研修	東京西新橋	13:30~
	31	水	寄付金切	事務所	午前中
	3	土	愛パーク祭り	告知板参照	8:30~
11	5	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	13	火	茨城エリア会議	事務所	11:00~
	16	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	17	土	ナルクサロン	事務所	10:00~
	22	木	会員募集説明会	告知板参照	13:30~
	25	日	定例会、車椅子講習会	ミオス	13:30~
	30	金	寄付金切	事務所	午前中
12	2	日	忘年会	告知板参照	10:30~
	3	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	14	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	22	土	定例会、笑いヨガ	ミオス	13:30~
	28	金	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	13	火	歌・踊り	フォレストヴィラ	13:30~
	21	水	歌・踊り	ありすの杜	13:30~
	27	火	歌・踊り	野ばら・てまり館	13:30~

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
11	6	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00~
	13	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	20	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00~
	27	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	4	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:00~
	11	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	11	10	土	交流会	京成ホテル	11:00~
	24	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~	
B	11	13	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
C	11	17	土	おたのしみ会	あじさい	13:30~
D	12	8	土	クリーン作戦	ひたちなか市	11:00~
	15	土	交流会	米寿	11:40~	
E	11	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	11	19	水戸レイクス	7:50 集合
フラダンス	11	5, 19	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	11	7	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	11	5	石川市民センター	13:30~
		26		10:00~
大正琴	11	10, 24	事務所	9:30~
手話の会	11	8, 22	事務所	13:30~
健康麻雀	11	13, 27	葉山荘	13:30~
でんでん虫	11	24	あかね荘	10:30~
カラオケ	11	1, 15	ツタックス元吉田	13:30~
ゲラウンドゴルフ	11	12	御老公の湯	9:30~

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214号 2018年10月28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

歩こう会・常陸太田市鯨が丘へ

10月10日(水)常陸太田市、朝からまれにみる快晴の中22名が参加しました。郷土資料館を出発し、爽やかな風に吹かれ若宮八幡宮の古木のケヤキを眺め、神社から歩いてほど近くにあるヨネビシ醤油の工場に立ち寄りしました。案内人の絶妙な話術に盛り上がり楽しく見学し、帰りに小瓶の醤油をいただきました。ここから2組に分かれ、ゆっくりコースは、鯨が丘商店街のお店を眺めながら歩き、遠回りコースは、舞鶴橋を下りて住宅地を抜け板谷坂を目指して

歩きました。この坂は映画やドラマのロケに使われています。午後は、自由散策で商店街や坂道の探索等時を過ごしました。鯨が丘は、昔ながらの蔵やいくつもの坂があり、普段から通りなれた道でも一緒に歩く仲間や歩き方で思わぬ発見や出会いがありました。今回初めてのガイドに不安もありましたが、皆様の協力で無事に終えることができました。ありがとうございました。 猿田博信記



醤油工場見学で説明を聞く

歳末共同募金活動

10月1日(月)の夕方4時から水戸駅で5名参加して行いました。募金に協力してくれた方には、「ありがとう」と握手してお礼を言いました。特に小さいお子さんが協力してくれた時には、優しさにジーンとくるものがあり、とてもうれしい気持ちになりました。初めての参加でしたが、とても楽しかったので、今後も色々な活動に協力していきたいと思ひます。



谷中 佳代子記

エバーグリーン秋祭り支援

9月29日(土)12:00~15:00 ナルクから10名支援。100名収容の老人保健施設。施設のスタッフに温かく迎えられ、役割に分かれて行動開始。入所者の移動、芸能発表会場(歌、踊り、フラダンスなど)で飲み物や食事を皆さん楽しんでおりました。私の担当は、少し心に障害のある車椅子の女性の方で、人の輪に入らず、長椅子に腰掛けていただけで、ほとんど動かずに、知らない人は拒否。自分の車椅子には触らせず、ある言葉を繰り返すだけ、何もせずにいるので、気分を変えようと歌を勧めたら古い曲を口ずさみ、私も一緒に歌ったら、少し気持ちが穏やかになり、いい人ねと突然言われてびっくりしました。ただ心配なのは食事をとらず、水を一口飲んだだけ。体の方は私にはどうすることもできず、後のことが少し心配でした。最後にスタッフの方の踊りで終了!支援の皆さんお疲れさまでした。 坂爪文子記



薬草シリーズ⑩ 月桂樹

(ベイリーフとも呼ばれる)

沢山の顔をもつ月桂樹、日本へは20世紀初頭にフランスから移入された地中海地方原産の常緑樹です。残念ながら私の家にはありません。友人が記念樹として植えましたが、いつもアブラ虫に悩まされていました。葉や枝を折ると強い芳香があり、香料や薬用として煮込み料理や魚介類のにおい消しに使っています。

ローリエとは月桂樹の葉をきれいに洗って、1~2週間風通しのよい日陰で乾燥させたものです。できたローリエを細断しお茶にします。茶葉の量や湯の温度はお好みに合わせて下さい。

【効能】 健胃、強壮、神経痛、リュウマチによい。

宮田 民子 記



新入会員研修会に参加して

9月22日(土)定例会後の研修で、大藪副代表から新入会員に対してナルクの説明があり、規定の対応票に基づき、【活動】や【利用】について、その流れの説明の内容を理解するまで難しく感じたが、資料を見ながら聞いたので参考になった。更に活動時の「ボランティア保険」についても、資料配布して頂き承知はしていたが、詳細な数字は忘れていた。有事があったら、その時点で事務所に行き指導を受ければ良いと思っていたので、深刻に感じていなかったのも事実。

また、代表からナルク会員減少を危惧しており、今後さらに会員減少が続くことが予想される発言があり、新たな視点で対応策を検討し実践していくことが



必要と感じた。

横田勝彦記

【時間預託総累計時間 120,481時間】

9月実績	2018/9						2018/4-9					
	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	58	36	238	328	0	124	356	222	1,223	1,752	1	106
食事	0	0	0	0	0	0	2	2	8	8	0	8
家事	4	5	6	13	0	45	38	47	60	146	6	62
買い物	1	1	5	12	0	133	17	14	45	86	1	139
植木・草とり	13	9	26	92	0	61	85	50	135	531	86	82
子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
介助・見守り	3	6	10	20	0	69	20	36	59	129	0	94
便利屋	5	8	11	36	0	600	40	33	55	156	24	125
送迎フリカエ	13	13	39	50	50	208	62	62	208	259	259	231
小計	97	78	335	551	50	104	620	466	1,806	3,067	377	100
ミニ三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
パソコン	1	1	2	3	1	0	2	3	4	4	2	0
踊り、フラダンス	8	6	9	18	18	55	64	36	78	145	139	118
小計	9	7	11	21	19	64	64	38	81	149	141	121
生活アドバイザー						0	0	0	0	0	0	0
合計	106	85	346	572	69	102	684	504	1,887	3,216	518	101
事務所当番	1	30	48	95	0	90		162	93	591		101
コーディネーター	5	5	5	10	0	125		34	14	51		319
事務所作業	2	14	12	87	0	124		77	12	499		96
小計	8	49	65	192		104		273	119	1,141		102
総合計	114	134	411	764	69	103	684	777	2,006	4,357	518	101

項目	2018/9				2018/4-9					
	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		0	0	0	0		50	9	108	32
子育て		6	3	18	100		33	18	114	76
環境		25	1	25	96		127	12	142	97
その他		22	0	24	77		125	0	151	97
ナルク活動		124	95	554	129		698	588	4,431	125
総合計	0	177	99	621	121		1,033	627	4,946	114

Aブロッククリーン作戦報告

9月29日(土)朝7時~8時、クリーン作戦を行いました。参加者10名、今回は4カ月ぶり(前回雨天のため中止)の作業でもあまりごみはありませんでした。台風24号の影響が心配でしたが、雨は降らずに終了しました。タバコのポイ捨てが目立ちました。



燃えるゴミ1袋、燃えないゴミ2袋。次回は11月24日、2カ月に1回です。Aブロックの皆さん、ぜひ参加ください。

Cブロック 交流会に参加して

9月20日(木)9時からクリーン作戦、10時~11時30分交流会を実施しました。

9月中旬、やっと爽やかな季節、25名の出席者により上水戸から末広町までの大通りのゴミ拾いを行いました。

水戸市高齢者福祉センター「あじさい」での交流会は、初めて参加された人の紹介や、ブロック長からお知らせ等と話し合いを進行。皆でナルク水戸全体の活動を理解しました。

次に前回の交流会時に、活動会員だけではなく、人と交わることの少ない利用会員も誘って楽しく交流し親睦を深め「楽しいナルク」にしたいという声があり、次回は「Cブロックお楽しみ会」を開催することになりました。最後に斎藤光夫さん指導の足腰を鍛える体操でリフレッシュしました。今後も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と思います。



大森芳枝記

Bブロッククリーンウォーク

9月11日(火)7時から1時間、参加者10名ようやく猛暑から解放されつつある時期になり、爽やかな気分でクリーンウォークが出来ました。

公園内はもちろんきれいに清掃されていましたが、桜川河川敷部分にペットボトルや空き缶など大量のごみがあり、回収しました。



井上弘子記

投稿 スマホが子守?

新聞等で子供がむずがる時や、親が忙しい時、子供にスマートホンを預けるとおとなしく仕事がスムーズに運び書いてあったが、まさかそれを目にするとは思わなかった。眼科の待合室に座っていた時、2歳くらいの女の子と隣り合わせた。女の子は小さな指を右に左に滑らせているのではないか、一瞬その子の横顔を見て「面白いかね?」と声を掛けたところ、「うん」と画面を見つめ、手を休めようともせず、一生懸命に指を動かしていた。母親は知らん顔、昔なら絵本や縫いぐるみを持たせていたのと思い、こんなうす暗い所で操作していて目が大丈夫かしらと心配してしまっ

た。確かに小さい時から現代の技術になれるのも良いが、身体を心配してしまう。間もなく親子は何事もなかったように席を立てて帰っていった。あの子の将来どうなるのかと要らぬ心配をしてしまった。

かくいう私はガラケー、もしスマホに変えたら多分使いこなせないであろう。Aブロック林 初恵記

Eブロック初めてのクリーン作戦参加

9月6日(木)朝7時から旭公民館の花壇の草取り作戦に参加しました。

私は、入会して初めての作業。男性3人、女性2人で実施し、美しく花壇を仕上げました。

前月の作業では、草ボーボーの花壇を徹底的にむしり取ったようで、その結果今回は、比較的楽に作業することが出来ました。



鎌や、私には名も知らない道具を使用しての作業で汗を流しました。きれいになった花壇で気持ちもすっきりしました。最後に、みんなで写真を撮って気分よく作戦を終了しました。

皆藤ひろみ記

タイラオスに救援衣類を送る運動に協力

毎年皆さんにご提供いただいておりますが、今年も10月1日に衣類5袋、タオルケット、毛布を持ち込みました。輸送費用の協力として、ナルクから寄付も少し致しました。ご協力ありがとうございました。事務局より

都々逸 助川 浩史

酷暑猛暑に 今年も耐えて 味はわか 稲の出来

独り目を閉じ シャンソンの夜 心しみじみ

大河ドラマが 菊人形に なって豪華な 立ち姿

兄と妹 欲しいと言って 駄々をこねてる一人っ子

絆を列ねて したはずなのに 今も未練が なせ消えぬ