

告知板

★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：いこいの村酒沼(☎0291-37-1171)
 集合：バス利用 水戸駅南口-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
 申込み切：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
 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(土)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。

★イオン幸せの黄色いレシート始まる

毎月11日のイオンデーにお買い上げの黄色
 いレシートをナルク水戸の箱にご投函くださ
 い。レシートの合計額の1%に相当する商品が
 ナルク水戸に寄贈されます。ぜひ友人知人にも
 お知らせ下さい。

★年末年始休暇のお知らせ

12月29日(土)～1月6日(日)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 ☎:090-5331-4908
 五十嵐事務局長 ☎:029-221-8077

★事務所開きのお知らせ

日時 2019年1月7日(月) 11時～13時
 会場 京成ホテル 景山(地下1階)
 会費 3,500円
 今回は全会員ゆっくりお食事とおしゃべりを
 楽しんでいただき、皆様の1年間の健康とナルクで
 の活躍を誓い合います。
 参加申込12月20日(木)まで 事務所へ

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 海老沢 すみ (元吉田町・A)
 - 小此木 フサエ (河和田町・B)
 - 鈴木 敏之・巳代 (双葉台・B)
 - 須能 まつ (堀町・C)
 - 岡本 政幸 (末広町・C)
 - 長島 正美 (堀町・C)
 - 磯部 希代志・恵美子 (茨城町・D)
- どうぞよろしくお願い致します。
 会員数 10月末 現在 682名
 (世帯数 465)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
11	30	金	寄付金メ切	事務所	午前中
	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～
12	15	土	ナルクみとサロン	事務所	11:00～
	22	土	定例会、笑いヨガ	ミオス	13:30～
	28	金	寄付金メ切	事務所	午前中
	29	土	年末休暇 12/29～1/6	告示板参照	
	7	月	事務所開き	告知板参照	11:00～
	7	月	編集会議・三役会議	事務所	14:00～
1	18	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	27	日	定例会、老人ホーム入居	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
12	10	月	歌・踊り	みと東部特養老	13:30～
	11	火	歌・踊り	長生園	13:30～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
	4	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～
12	11	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～
	25	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				お休み		
B				お休み		
C	12	22	土	クリーン作戦 交流会	あじさい周辺 あじさい	10:00～ 11:00～
D	12	8	土	クリーン作戦 交流会	ひたちなか市 米寿	11:00～ 11:40～
E	1	10	木	交流会	いきいき	11:00～

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	12	17	水戸レイクス	7:40集合
フラダンス	12	3, 17	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	12	5, 19	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	12	6 10	石川市民センター	13:30～ 10:00～
大正琴	12	8, 22	事務所	9:30～
手話の会	12	13	事務所	13:30～
健康麻雀	12	11, 25	葉山荘	13:30～
でんでん虫	12	22	あかね荘	10:30～
カラオケ	12	6, 20	まきね水戸パイパスタ店	13:30～
グラウンドゴルフ	12	10	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215号 2018年11月25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

ナルクみとサロン開設

【ナルクみとサロンに参加して】

私も高齢となり、1人暮らしの身、話し相手の少
 ないこの頃、ナルク水戸事務所が新築されたと聞
 き、またナルクサロンを開くとするとじっとしてい
 られなくなりました。早速送迎をお願いし、新事務
 所へと伺いました。

事務所へ一歩入ると非常に明るく快適で無駄の
 ない設計ですばらしく、目をみはるばかりでした。
 大勢の方が集い、お茶お菓子が用意されていて、思
 い思いに話に花を咲かせました。

次に会員でリハビリ体操の先生の体操があり、次は
 懐メロを声を合わせて歌い、参加された皆さんも若返
 った様子でした。

テーブル一つで始まったあの頃(ナルク開設時)を
 思い浮かべて、よくぞここまで…と感慨一入でした。
 代表、役員さんはじめ提供で汗を流してお働きになら
 れた方々に感謝感激の頭が下がる思いでいっぱい
 です。今後も怪我などせぬよう元気で助け合い活動をな
 され、ますますのナルク水戸の発展をお祈り申し上げ
 ます。 貴志節子記



愛パーク祭ボランティア

11/3(土) 水戸市社会福祉協議会主催の愛パーク祭
 にナルクから10名がボランティアで参加しました。

ナルクの担当はバザー7名、模擬店3名。10時か
 ら開会式、水戸市長の挨拶等でスタート。バザーは日
 用品、衣類、おもちゃ、ジュース類。模擬店はおでん、
 フランクフルト、飲物販売。

それぞれ3時間でほぼ完売。午後から恒例のピンゴ
 ゲーム。ほかに野菜、草花等の即売も例年同様行われ、
 これも午後1時ごろに完売。秋晴れの好天に恵まれ、
 施設の方や家族の方々はそれぞれ楽しんでおられた
 様子でした。規模は昨年より縮小され、ナルクの応援



みよこ

も少なくなり、少
 し寂しい気がし
 ました。参加の皆
 さんお疲れさま
 でした。

上木 絹子
巖 記

関東地区後見人研修会参加

10/29(月)関東地区ナルク成年後見人研修会が
 都内新橋で行われ、水戸より5名、全体で30名が
 参加。初めにナルク会長の挨拶、続いて第一部基調
 講演「成年後見制度促進基本計画と市民への期待」
 と題して、中央大学法学部教授・新井誠先生より
 「2000年に成年後見法がスタート。民法で成年後
 見人は被後見人の意思を尊重し、かつその心身の状
 態及び生活の状況に配慮しなければならないこと
 が、初めて市民権を得た」と講演。

第二部は「日本のNPO市民後見人活動の現状」
 と題して、元東京海上(株)アドバイザー野島卓郎先
 生より、成年後見制度の利用状況、ナルクの得意分
 野を生かした戦略などについて。

第三部はナルク市民後見活動の報告、(1)ナルク
 栃木・走出代表の活動報告、(2)ナルク本部・山田講師に
 よるナルク市民後見活動の報告。参加の皆さん、お疲
 れさまでした。 大藪記



薬草シリーズ⑱ 菊

日本の秋を代表する菊、皇室、警察、消防、自衛隊、パスポートに使われている菊は、平安時代から食べられ、薬草としても用いられていた。中国では長寿の薬として古くから使われていた。

菊は花弁を蒸して保存する。菊はすべて食べられるが、モッテノホカと言って、山形産のものが有名。関東では黄色が一般的。

薬効は 1.胃腸薬、咳止め-胃の働きを良くし、体調を整える。2.食用としては花弁だけを30秒ほどゆで、水に入れて冷やす。三杯酢(酢、砂糖、ゆで加減は好みで、ヘタが苦いのが嫌いな時は1~2分長くゆでる。または花弁だけにする)

大藪寿美記



投稿 ナルクに助けられて

「NPO法人ナルク」に入会したのは何年前かしら。夫を見送り子供のない私を支えてくれるのはナルクの皆さまです。高齢になると庭の草取りも出来ず、Sさんに助けられている今日この頃です。近くのIさんは私を励まして下さり、ナルクに入会してとても幸せです。墓参りはいつもIさんの車で、何でも話せるIさん、ナルクに入会してよかったと思う毎日です。

10月14日行方市文化会館で開催された「君の笑顔に会いたくて」はかけがえのない命と向かい合った保護司の物語です。友人から届けられた2枚のチケットを手にしてどうしても行きたい、でも遠い。どうしようかと迷っていました。その時Iさんのお骨折りで1人の青年Kさんが同行してくれるとのこと。急に孫が出来たようでKさんの細かな配慮、介助に感謝します。

私は一人ではない、ナルクの皆様に助けられて毎日幸せです。ナルクの発展を祈って!

Bブロック 三橋昭子(91歳)

定例会後の研修日常生活支援活動

10/28(日)恒例の定例会後の研修で、東部支援センター長の塚様から「日常生活支援活動」のお話を聞きました。初めて耳にする言葉、字で見ると何なのか?とても難しく考えていたところ、ボランティアでの介護、介助の生活支援にあたって手を差し伸べることで、私にも出来る小さな助け合いのことだとわかるとほっとしたような気分でした。

今まではわからなかった医学知識を持つてのボランティアについて分かりやすく説明していただき、難しく考えず、時には楽しく手を貸す小さな一歩から出来ればと思いつつ、話を聞きました。これからは介護も変わり、いつまでも元気に暮らせる、高齢者に優しい世の中であってほしいと思いました。

Aブロック 藤井妙子記



Aブロック交流会報告

Aブロックは11月10日(土)京成ホテルにおいて今年度3回目の交流会を行いました。市の総合事業に関わる話や、先般初めて行われた「サロン」の実施結果、また、各ブロック代表が一堂に会し意見交換を行ったことなどについて、その他活動会員も年々高齢になり、草取り、送迎も今までのように活動(やってあげること)が出来ないという話し合いもありました。

江口記



Dブロッククリーンウォーク

10月13日(土)紅葉にはまだ早い時期、鳥のさえずりと森林浴の道として知られている那珂市の県民の森で「クリーンウォーク・交流会」を参加者15名で行いました。散歩やハイキングで利用する人達が多いせいか、歩道や森林の手入れがゆき届き、ゴミもほとんどない自然林にほっとした気分になりました。交流会に於いては、おむすびや会員が持ち寄った食べ物を頂きながら色々話し合い、意見を交換しました。入会してまだ日も浅い私達にとってはとても参考になりました。人と人との交流がいかに大事であるか、勉強になった一日でした。「できる時にできる事」を念頭に心がけていきたいです。

澤幡祝行・礼子記



ご用心!振り込めサギ新手口

私のところに、こんな電話がありました。

まず、警察からと名乗り「振り込めサギがつかまり、住所、氏名、生年月日などが書かれたものが3千人分出てきました。被害はありませんか?」などと言い「あとで金融庁から電話がありますので細かいことは聞いて下さい」と言う。間もなく「金融庁の〇〇です」と電話。長々と話したあげく「銀行、郵便局の通帳はありますか?」と言うので、不思議に思いたずねると、「カードを偽造して通帳から金を引き出すサギがいます」などと言っていました。

あとで、警察に伝えたら、「二セ電話対策室」の方から「サギの手口なので、みんなに話して下さい」と頼まれました。みなさん、注意しましょう!

Aブロック 堀口高子記

Eブロッククリーン作戦

11月に入って花壇の草もいよいよ成長が止まって、Eブロックのクリーン作戦も11月1日(木)をもって本年最後となりました。先月の作業では、徹底的に土を掘り起こして草取りをやりましたので、比較的楽に作業は終了し、すっきりしました。また来春の作戦を約して本年は終了しました。関記



街頭募金に協力

真夏のような暑さの10月1日(月)の夕方、赤い羽根の街頭募金、水戸駅北口でナルク水戸から5名参加しました。

この募金はそれぞれの住む町を良くするため、そして地域福祉を支える活動に使われます。「赤い羽根共同募金に協力をお願いします!」と行き交う人に声を掛け、募金下さった方にはお礼に赤い羽根とバルーンアートを差し上げて喜ばれました。参加した皆さんお疲れさまでした。柴山三千代記

都々逸 羽川 浩史
俺も百まで 元気でいたい
長寿天国 我が日本
元氣卯の シニアを乗せて
一滴二日の バスの旅
荒れた地球を 静かに見てる
何を思うか 秋の月
白いうなしに 色香を見せて
熟女湯上り 秋の宵
滝を見つめて 森林浴に
イオン美味しい 紅葉狩り

【時間預託総累計時間 121,267時間】

Table with columns for 10月実績, 2018/10, and 2018/4-10. Rows include various activities like '迎', '食事', '家事', etc., with columns for member counts and hours.

Table with columns for 2018/10 and 2018/4-10. Rows include '福祉', '子育て', '環境', 'その他', 'ナルク活動', and '総合計'.