

告知板

★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

★生活支援サポーター養成研修会

水戸市の要請で、要支援の方に対するサービス提供のための研修会が開催されますので、参加希望の方は事務所の申込表に名前を記入してください。

開催日：1月30日(水)10:00～15:00
場所：ミオス大研修室
申込〆切：1月15日(木)

※詳しい内容はブロック役員または事務局へお問い合わせ下さい。

★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)
今回は全員ゆつ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。(申込みは〆切ました)

★老人ホーム入居について

1月27日(日)定例会の後、老人ホーム入居に関する講座があります。老人ホームには様々な施設があり、それぞれに入居条件が異なっています。それぞれの入居条件を分かりやすく解説します。
講師 東部高齢者支援センター

★ナルクみとサロン

日時 1月19日(土) 10時～11時半
場所 ナルク水戸事務所
内容 参加者が抹茶を点てて飲んでいただきます。その他

★救急救命研修会のお知らせ

日時 2月15日(金)9時～12時
場所 ミオス第2ボランティア室
「心肺蘇生法」「AED 使用法」「止血法」「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。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)
皆川 修・京子 (元石川町・A)
大角 峰央 (上水戸・C)
どうぞよろしくお願ひ致します。
会員数 11月末 現在 683名
(世帯数 465)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
12	28	金	寄付金〆切	事務所	午前中
	29	土	年末休暇 12/29～1/6	告知板参照	
1	7	月	事務所開き	告知板参照	
	7	月	編集会議・三役会議	事務所	14:00～
	18	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	19	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00～
	27	日	定例会、老人ホーム入居	告知板参照	13:30～
	30	水	生活支援サポーター研修	ミオス	10:00～
2	31	木	寄付金〆切	事務所	午前中
	4	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	15	金	救急救命研修会	告知板参照	9:00～
	15	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	16	土	こみっとフェスティバル	イオン内原	10:00～
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	24	日	定例会	ミオス	13:30～
	28	木	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
1	8	火	歌・踊り	ききょう庵	13:30～
	22	火	歌・踊り	デイ緑岡	13:30～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
1	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～
	29	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	2	23	土	交流会	後報	
B				お休み		
C				お休み		
D	2	9	土	クリーン作戦	東海村	11:00～
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	1	お休み		
フラダンス	1	21	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	1	16	竹隈市民センター	13:30～
		23	上大野市民センター	13:30～
新舞踊	1	9	石川市民センター	13:30～
		21		10:00～
大正琴	1	12.26	事務所	9:30～
手話の会	1	10.24	事務所	13:30～
健康麻雀	1	8.22	葉山荘	13:30～
でんでん虫	1	26	あかね荘	10:30～
カラオケ	1	10.17	まねきねこパイス	13:30～
グラウンドゴルフ	1	21	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 1月27日(日)ミオス(赤塚)

生きがい

遊 奉

自主 奉仕 助け合い

忘年会・いこいの村涸沼



Cブロック 助川浩史
平成の最後の忘年会は、12月2日(日)に「いこいの村涸沼」で開催された。
日頃の練習の成果が発揮され、どれもこれも満足のいく演芸発表であった。「大正琴」に関しては大正口マンの旋律が心を震わせる。昭和・平成の歌謡を聴かせてもらいました。次の「フラダンス」は、赤い衣装にゆったりとした優雅な踊りは平和を感じさせます。若い頃はハワイアンバンドが全盛期で思い出が甦ってきました。「民謡」は“綱のし唄”から始まり、賑やかに元気よく3曲を皆さんで唄ってくれました。日本三大民謡の一つの“磯節”の踊りは圧巻でした。力強く男2人、女4人が輪になっての踊りは、相当特訓をしたものでしょう。見応えがありました。「新舞踊」は日本女性の一番魅力的な和服姿でしなやかな振り付けは見事でした。最後は「コーラス」。素敵な衣装に身を包んだみなさんが舞台一列になっての合唱は素晴らしかったです。
カラオケタイムになり、皆さん十八番の歌で歳を忘れ盛り上がり、一年の締め忘年会はお開きになりました。

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216号 2018年12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

Cブロックお楽しみ会

Cブロック長 菊池孝子
11月17日(土)13:30～15:30 Cブロックのお楽しみ会は、利用会員も共に集まって楽しみたいという皆さんからの発案で企画した初めての試みで、会場は「あじさい」(水戸市高齢者福祉センター)のホール。
ブロック交流会に初めての参加者を含めて34名が集い、素晴らしい演出の2時間でした。ギター、マジック、ハーモニカ、かつぼれ、民謡、フラダンスなどブロック内の特技を持った会員の発表で大いに盛り上がり、最後に「ナルク水戸の歌」を皆さんで合唱して終了しました。集まった会員の皆さんに大変喜んでいただきました。
ある利用会員の「皆さんの気遣い、心配りがうれしかった。最高に楽しかった」とのコメントに感激。計画通りに無事終了できたのも、事前の準備や当日の会場設営、運営に皆さんが率先して役割を分担し協力して下さったおかげと感謝しています。アンケートでは、ほとんどの人が「これからも続けたい、続けて欲しい」とのこと。これからも機会あるごとに多くの会員が幅広い活動に参加するよう呼びかけ、交流の輪を広めて行きたいと思いました。ご協力下さった皆様、有難うございました。



薬草シリーズ⑳ クマザサ

宮田民子

クマザサは滋養食として珍重され、ササ餅、チマキ、ササ脂などいろいろ利用法が考えられ、人々の健康維持に役立てられてきました。

【作り方・飲み方】：若い青葉は採って細断してから日に干して乾燥させお茶に用いる。飲んでみるとほんのり甘く、なめらかで、カフェインも無く就寝前にも良いと思いました。

【薬効】：胃・十二指腸潰瘍、水虫、糖尿病、癌予防や美容など多くの効能があります。クマザサは免疫力や自然治癒力を向上させることで、古来より薬草として利用されてきましたが、現代では理論付けもされています。もし興味があれば、“多糖体”についても調べてみては如何ですか。



【時間預託総累計時間 122,005時間】

Table with 12 columns: 11月実績, 2018/11 (Utilization, Provision, Activity, Time, Points, Previous Year), 2018/4-11 (Utilization, Provision, Activity, Time, Points, Previous Year). Rows include categories like '助けあい' (Mutual Aid), 'ミニ教室' (Mini Class), '生活アドバイザー' (Life Advisor), and 'ナルク活動' (Naluk Activity).

Table with 12 columns: 項目 (Item), 2018/11 (Utilization, Provision, Activity, Time, Points, Previous Year), 2018/4-11 (Utilization, Provision, Activity, Time, Points, Previous Year). Rows include '奉仕活動' (Volunteer Activity) and '総合計' (Total).

定例会後の研修 車椅子講習会

Bブロック 鈴木佳子

初めての定例会に参加（入会は2年前）。元気なシニアに圧倒されて、私も元気にならなければと感ずることしきり。定例会後の車椅子講習会では、男の人を乗せての傾斜の昇降。説明を聞かずに体験し、失敗。何とか終わったら腰痛悪化。前途多難な助け合い、これではずっと利用会員、とまあこのような私ですが、よろしくご指導をお願いします。



生活支援サポーター養成研修会

「総合事業」という表現で、要支援者に対するサービス活動について、今後は「住民主体の生活支援サービス」という名称の活動になります。

その「水戸市住民主体の生活支援サービス」が水戸市から12月になって3件の作業依頼がありました。従って一部の方に作業を依頼しましたが、これから依頼件数も増加していくと思われます。

この水戸市からの作業依頼について、基本的には水戸市主催の「生活支援サポーター養成研修会」を終了した方が対象となりますので、できるだけ多くの方の受講をお願いします。（告知板参照）

ブロック役員交流会

記録 楠本久美子

1月5日(月)事務所で、初めてのブロック役員交流会が開かれました。まず、各ブロックの問題などを発表。その後は、次の3つを柱にして話し合われました。

(1)ブロック線引き、(2)移送、(3)依頼の増加、についてです。この話し合いで確認されたことがあります。①学区によって区切られた新たな線引きは、今までの活動と合わない会員もいるが、ブロックの境界線を越えて継続している。活動会員の減少を考えると、これからも境界線近くでは、ブロックを越えて活動を依頼することになるが、ブロック長はそれを把握しておくべき。②利用会員の増加、活動会員の減少で、それをカバーするのに苦慮。作業内容がきつく、依頼されたことができない場合は「断る」ことも。③仕事の依頼が増えることが予想される。活動会員を増やすための工夫が必要。これらの話は、途切れることなく次々に飛び出し、あっという間の2時間でした。

Aブロッククリーン作戦報告

Aブロック 田町敏夫

11月24日(土)朝7時～8時、桜川クリーン作戦を行いました。7名が参加。今回の作業はあまりゴミはありませんでした。作業中は晴れていましたが、とても寒い朝でした。相変わらずタバコのポイ捨てが多いと感じました。燃えないゴミ1袋、燃えるゴミ2袋を集めました。

次回は3月23日(土)です。クリーン作戦は続けることに意味があります。Aブロックの皆様、是非参加して下さい。



Dブロッククリーン作戦・交流会報告

Dブロック 井澤三千代

12月8日(土)、ひたちなか市文化会館周辺道路のクリーン作戦を実施しました。その後、総勢16名で勝田駅近くにあるテラスイン勝田1階「米寿」で交流会をしました。自己紹介、近況報告、続いてナルクの今後の課題など積極的な意見が多く出されました。超高齢化社会を迎える中で「総合事業」への参加とナルク活動との整合性はどうか、また明るく元気になる話題として本郷台団地での助け合い活動の紹介等もあり賑やかで有意義な食事会となりました。

次回は2月9日(土)11:00から東海村村松でのクリーン作戦を行う予定です。



投稿 声が似すぎてごめんなさい

Bブロック 石毛 千恵子

「もしも、〇〇さん、〇〇さんでしょう？ そうだよ！」と何度も確認してくる電話の主は数十年來の親しい友人で名乗らずとも分かる。彼女がそうするのは訳があり、いつもの手順ということになる。私と娘の電話の声が似すぎていて判別しづららしい。

かつて、何の疑いもなく用件をすべて話し終えたところで「母に代わります」と告げられ赤面したとのこと。何年経っても聞き分けられないとこぼしている。こうした事は、娘の帰省する週末によく起きる。「独居世帯であることを知る故の油断があるね」と我が家では、少々面白がっている。「いちど、成りすましを試してみようか」と大いに盛り上がったりするが、妹だけは騙せない。さすが肉親だけのことはある。「分かるよう～。だって〇〇ちゃんのほうが声が若々しいし可愛いもん」ですって。年は声にも出るようです。このこと、決して悪事に用いたり致しません。

10月・11月施設訪問

●10月9日(火)すみれ会一行5名、小吹ケアセンター(小吹町)。花笠音頭を全員で踊り、三味線演奏で民謡、歌謡、民舞を行い施設の皆さんに喜んで頂きました。最後に、太鼓踊りで賑やかに締め、予定時間どおりに終了しました。 山崎正一記

●11月は3回実施。

11/13(火)フォレストヴィラ(全隈町)。すみれ会一行5名。11/20(火)さくらさくら(本町)。ひまわり会一行6名。11/21(水)ありすの杜(下入野町)。コーラスクラブ、新舞踊、マジック、歌謡と一行22名で参加。すみれ会、ひまわり会の皆さんには、日頃のレッスン成果を存分に発揮された民謡や踊り等を披露して頂きました。

年末が近くなり、各施設からの要請もかなりひんぱんになり、発表するグループの皆さんも大忙しの日常で、担当者として心から感謝です。 関 記



都々逸 助川 浩史
嫁の希望は 良妻賢母
日本女性の 心意気
ダンス押し入れ 収納品に
処分できない 物ばかり
昔失敗 数あるけれど
笑い話に なった今
無学ながらも 躰はちゃんと
並みの教育 くれた母
独り暮らしも すっかり慣れて
電子レンジが チーンと鳴る