

告知板

★救急救命講習会のお知らせ

日時：2月15日(金)9時～12時
 場所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
 「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。

★西伊豆土肥温泉と修善寺の旅

期日：3月8日(金)9:00出発
 3月9日(土)17:00頃帰着予定
 宿泊：伊豆市土肥 旅館おおよ
 旅費：¥18,000 (宿泊代、交通費)
 要件：15名以上参加
 観光：修善寺散策、三島大社参拝を予定
 申込み：ナルク事務所まで
 Tel：029-233-7696
 申込切：2月6日(水)

★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：3月22日(金)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。

★本部25周年行事

期日：2019年5月28日(火)～29日(水)
 場所：大阪ドーンセンター
 交通手段：大型バスチャーター
 個人経費：約13,000円
 (宿泊費+パーティ費)
 宿泊場所：会場近くのビジネスホテル
 参加人数：35名
 ※参加希望者は事務所へ申し込み下さい。
 水戸拠点から10名ほどの磯節踊りを予定します。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

成瀬 明 (鉾田市・E)
 大倉利子(再入会) (元吉田町・A)
 どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 12月末 現在 683名
 (世帯数 465)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
1	31	木	寄付金切	事務所	午前中
2	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、ハンドマッサージ	ミオス	13:30～
3	28	木	寄付金切	事務所	午前中
	4	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	8	金	土肥温泉と修善寺の旅	告知板参照	
	14	木	子育てグループ交流会	ミオス	13:30～
	15	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	22	金	会員募集説明会	ミオス	13:30～
	24	日	定例会	ミオス	13:30～
29	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
2	5	火	歌・踊り	ユーアイの家	13:30～
	12	火	歌・踊り	アクティブハートさかど	14:00～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
2	5	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	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～
	26	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	交流会	寿司とし	11:00～
B	3	13	クリーンウオーク	四季の原	10:30～
			交流会	魚武(うおたけ)	11:30～
C	3	25	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00～
			交流会	あじさい	11:00～
D	2	9	クリーン作戦	東海村	11:00～
E	3	7	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	2	お休み		
フラダンス	2	4, 18	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	2	6, 20	上大野市民センター	13:30～
新舞踊	2	13	石川市民センター	13:30～
		25		10:00～
大正琴	2	9, 23	事務所	9:30～
手話の会	2	14	事務所	13:30～
健康麻雀	2	12, 26	葉山荘	13:30～
でんでん虫	2	23	あかね荘	10:30～
カラオケ	2	7, 21	まねきねこパラス	13:30～
ゲラソング	2	11	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 2月24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217号 2019年1月27日発行

ナルク水戸の「スローカン」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

新年初顔合わせ・事務所開き

新年おめでとうございます。今年の事務所開き(新年会)は京成ホテルで行なうとのことで1か月も前から心うきうきしていました。めったに着ることのない着物を着て行こうと思っていたからです。

1月7日(月)ホテル内の中華料理店に着くと、既に皆さん円卓を囲みにぎやかでした。

代表挨拶の後、次々に運ばれてくる料理もおいしく、偶然隣り合わせになった方のお話がとても有意義なものでした。今年も笑顔で日々を過ごしたいですね。

Bブロック 日高昌子



クリスマス会を兼ねて第3回ナルクみとサロン大盛況



12月15日(土)10:00～ 参加者26名(水戸市社協2名含む)

(1)折り紙：私は初めて手にしたので折鶴は難しく、完成しませんでした。(2)懐メロ、クリスマスソング、北国の春、故郷をピアノ伴奏での合唱と、サンタクロースに変装した会員で大いに盛り上がりました。(3)シルバーリハビリ体操。テーブルにはケーキとお菓子、リンゴ、蒸し芋、おしんこ、コーヒーが出て会場は和気あいあい。絶えず笑いに包まれた楽しいひと時でした。お土産は心温まる大中小の折鶴とサンタからでした。関係者の皆さま本当にありがとうございました。ご苦労様でした。これからも長く続くことを願って感謝の言葉とします。

Bブロック 運転免許証を返納しました田中勝

薬草シリーズ⑫ ナズナ

正月七日の七草がゆは、春の七草のひとつ、ナズナが主役です。北半球の温帯まで分布してどこにでも生える生命力の強い二年草です。春の七草はセリ、ナズナ、ゴギョウ(ハハコグサ)、ハコベラ(ハコベ又は茨城ではコメナグサ)、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)。これらは冬でも生育が旺盛で、これを食べると栄養価があり長生きできると言われ、正月七日におかゆにして食べた。

薬用としては 未成熟の果実をつけた、全草をとり日干しにし、これを10gと水400ccで煎じ、冷して脱脂綿に付け洗眼する(目の充血)。食用は、若苗を摘んで、柔らかいところを天ぷら、茹でてお浸し、



汁の実、和え物にして食べる。また塩を濃くして軽く茹で、漬物にして食べる。
大藪寿美

【時間預託総累計時間 122,678時間】

12月実績	2018/12					2018/4-12						
	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	63	39	246	331	1	120	553	343	2,039	2,881	2	116
食事作り	2	1	3	3		50	7	6	17	18	0	15
家事掃除	10	11	12	24	2	80	66	80	105	226	8	65
買物手伝い	4	2	8	16		800	29	23	69	131	1	147
植木・草とり	14	8	24	101	46	63	127	73	204	807	171	86
子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
介助・見守り	5	8	13	26		108	31	56	97	201	0	91
便利屋	4	3	6	8	1	89	59	51	86	235	33	120
送迎フリカエ	6	9	21	24	23	100	83	86	272	332	331	145
小計	108	81	333	533	73	100	955	718	2,902	4,831	546	105
ミニ教室												
三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
パソコン	3	1	4	5	4	250	4	4	8	13	10	650
踊り、フラダンス	12	6	13	26	24	90	98	54	114	217	205	107
小計	15	7	17	31	28	100	102	58	122	230	215	113
生活アドバイザー	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	123	88	350	564	101	100	1,057	776	3,024	5,061	761	105
ナルク活動												
事務所当番	1	27	54	108		120		252	253	913		104
コーディネーター	3	4	3	4		200		43	20	60		231
事務所作業	2	16	13	98		140		127		763		101
小計	4	47	70	210	0	130		422	273	1,736		104
総合計	127	135	420	774	101	107	1,198	3,297	6,797	761	105	

項目	2018/12				2018/4-12					
	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
奉仕活動										
福祉		32	4	104	945		151		462	87
子育て		6	6	21	88		54		195	88
環境		25	1	25	71		178		218	99
その他		19		20	83		194		238	102
ナルク活動		135	98	561	79		1,073		6,322	121
総合計		217	109	731	91		1,650		7,435	116

銚田市広報誌にナルク水戸掲載

この度、銚田市広報誌 1 ページ目に、ナルク水戸が掲載されました。銚田地区の会員の皆さんの活動が地域の方にも認知されつつあり、銚田市がナルクのPRをしてくれました。

銚田市は水戸から 20 Kmほど東に位置し、温和な気候と太平洋からの潮風、そして水はけがよく肥沃な大地が、日本一のメロン生産地として知られています。

この銚田地区の会員は少ないですが、それだけにきめ細かなナルク活動が評価されたということです。

子育て支援グループ交流会のお知らせ

水戸市保健センターでの7か月児健康相談で読み聞かせを中心に活動しています。4月からの1年間の当番決めと交流の集いです。◎新しいメンバー募集中。興味のある方は、ぜひご出席ください。

日 時：3月14日(木) 午後1:30~3:30
場 所：ミオス・視聴覚室
内 容：交流と2019年度の年間当番決め
連絡先：Tel 029-248-7387(山口)



ナルクへ寄付金

昨年末、会員から3万円の寄付がありました。病院の送迎をしてもらっている会員の方が、交通費支払いの際、いつも500円硬貨のお釣りを要望していたので、何かの目的で貯金でも・・・と差し出されました。匿名を希望されましたのでお名前は差し控えますが、そこまでナルクを思って頂き感激いたしました。有難うございました。

笑いヨガ体験記

Cブロック 大角峰央
12月にナルクに入会し、初めて参加の「定例会」12/22(土)で、終了後に「笑いヨガ体験会(誰でもできる笑いの健康法)」が開始しました。特に運動できる服装でないし、初めての体験で大変だなあと思っていると、机を片付けスペースを確保して始まりました。

講師の金田先生ご夫妻(ナルク会員)から、笑いヨガの説明後、ユニークな合言葉をもとに、軽い動きから少しずつ見よう見まねで取り組みました。知らぬうちに汗ばみ、日ごろ運動不足と感じている自分が、だんだんと熱が入り、後半は大きな笑い、声出し、軽快な動きが連続して出来るようになり、初めてのいい体験をさせていただきました。なお、やはり2日後には心地よい疲れが出た体験会でした。



Cブロッククリーン作戦・交流会

大森 芳枝
12月22日(土)10時よりクリーン作戦。出席者25名。上水戸から末広町までの大通りのゴミ拾い。暖かい朝で気持ちよく清掃ができました。

11時から「あじさい」にて交流会。自己紹介の後、活動会員から利用者とのコミュニケーションの大切さ、活動できる喜びやリハビリ体操を利用者に教えて喜ばれているなどの話がありました。

また、12月に活動会員2人が体調を崩した時は他の会員がしっかりカバーしてくれたとのこと。

次に、先月のお楽しみ会の反省があり、楽しかった、またやりたい、全員一丸となって場を盛り上げられたという意見に大きな拍手があげられました。その後、昼食をとり解散しました。



投稿 ナルクに入会して半年



Cブロック 加藤木奨(35歳)
昨年7月にナルクに入会して半年が過ぎました。以前から家族の病院の送迎・付き添いを割と楽しんでやっていたので、その延長のような気持ちでナルクに入会し、送迎を中心に活動しています。

ナルクの活動を通して感じることは、貢献って面白いんだな、ということです。もちろん人には向き不向きがあり、全ての面で貢献は出来ない。でも自分に合った活動で誰かに貢献するのは面白いです。決して自己犠牲的に疲れてしまうような貢献ではなく、提供する側も楽しめる貢献、win-winになるような貢献。そんな貢献をナルクやナルク以外で見つけていけたらいいと思っています。

ナルクの方は人生の先輩ばかり、他界した私の父よりも年上の方が何人もいらっしゃいます。でも、皆さんエネルギーで正にアクティブシニアです。また、ある会員は手作りのクリスマスプレゼントを多くの方に配っており、その与える姿勢は素晴らしいと思います。これからも頑張ります。

12月 施設訪問

Aブロック 吉川悦子
12月11日(火)長生園(堀町)の施設訪問に参加させて頂きました。当該施設は前年に新築され、旧施設から移動したとの事で、広く立派な建物になっていました。真新しい所で、私も気分を一新して唄、踊りや太鼓演奏を行いました。参加した仲間の皆さんもきっと同じ気分だったと思います。施設利用の皆さんにも喜んで頂き好評を得まして、成功裏に訪問を終ることが出来たものと感じました。私も、健康に留意しながら練習を積み重ねてこれからも励んで行きたいと思っています。



都々逸 助川 浩史
晴れた青空 希望に満ちた
平和日本の お正月
春の足音 聞こえるような
そんな気がする 初詣
友が揃えば 心が和む
みんな酒好き 話し好き
朝の挨拶 明るい声で
寝良子の 通学路
消して下さい 浮世の憂さも
今日は晴天 出初め式