

### 告知板

#### ★伊豆長岡温泉と修善寺の旅

期日：3月8日(金) 8:30出発  
 3月9日(土) 17:00頃帰着予定  
 宿泊：伊豆長岡温泉 実篤の宿 いずみ荘  
 電話 055-948-1235  
 静岡県伊豆の国市長岡 1045  
 修善寺散策、三島大社参拝を予定  
 ・申込みは既に締め切っています。  
 参加者へは別途集合場所、時刻等を個別に案内します

#### ★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します。  
 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  
 個人負担：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名ほどの機節踊りを予定し、2月末から練習します。  
 機節練習日：2/28(木)、3/12(火)、3/29(金)  
 時間：13:30～  
 練習場所：新庄市民センター

#### ★事務所開き写真購入希望の方へ

事務所開き(新年会)の写真を購入希望の方は事務所にて申し込んでください。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

竹本 二・和子 (朝日町・A)  
 阿部 道子 (城東・A)  
 園部 豊次・節子 (中丸町・B)  
 河村 きよ子 (堀町・C)  
 久保 恭子 (城里町・C)  
 どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 1月末 現在 687名  
 (世帯数 468)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
2	28	木	寄付金×切	事務所	午前中
3	4	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	7	木	リピーター研修	ミオス	13:30～
	8	金	長岡温泉と修善寺の旅	告知板参照	8:30～
	12	火	茨城エリア会議	鹿嶋	11:00～
	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	シナプソロジー/定例会	ミオス	13:30～
	29	金	寄付金×切	事務所	午前中
4	5	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	19	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	20	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	26	金	寄付金×切	事務所	午前中
28	日	お料理づくり/定例会	ミオス	10:00～	

※シナプソロジーとは「二つのことを同時に行う」＝「脳トレ」

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
3	26	火	歌・踊り	デイ緑岡	13:30～
	28	木	歌・踊り	アズハイム水戸	13:45～

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
3	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～
	14	木	子育てグループ交流会	ミオス	13:30～
	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	3	20	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
B	3	13	水	クリーンウオーク	四季の原	7:00～
C	3	25	月	クリーン作戦	あじさい園	10:00～
				交流会	あじさい	11:00～
D	4	13	土	クリーン作戦	那珂市	11:00～
				交流会	未定	11:45～
E	3	7	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	3	18	水戸レイクス	7:30 集合
フラダンス	3	4, 18	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	3	6	上大野市民センター	13:30～
		20	竹隈市民センター	
新舞踊	3	11	石川市民センター	10:00～
		18		13:30～
大正琴	3	23, 30	事務所	9:30～
手話クラブ	3	14, 28	事務所	13:30～
健康麻雀	3	12, 26	葉山荘	13:30～
でんでん虫	3	23	あかね荘	10:30～
カラオケ	3	7, 21	まねきねこパブ	13:30～
ゴルフ	3	11	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 3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218号 2019年2月24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。

## 水戸市高齢者生活支援サポーター研修会に参加して

Cブロック 江橋信彦

1月30日、赤塚ミオスでの研修会に、ナルクから26名が参加しました。この研修は、水戸市社会福祉協議会主催で、この度スタートした水戸市における「住民主体の生活支援サービス」のためのサポーターを養成する講座です。

時は正に高齢化の真ただ中、5年前の高齢化率は23%、今は26%、私の生まれた1930年代は4.7%だったということです。年々長寿傾向が進んでいますが、健康長寿なら大いに結構ですが、介護など生活支援を要するハンデを持つ人が増え、やがて一人の若者が一人の高齢者を支えるという社会が訪れることが見えてきました。

これらの現状を見据えて、行政が介護支援サービスの担い手になって協力していただけませんか。私たちの「活動によって生きがいと幸せを感じよう」というスローガンと今回の支援サポーター養成の趣旨が合致して、共鳴共感しながら研修してきました。

支援を受ける人々の要望もそれぞれ、支援を

行うに際しての対応方法など難しいことも多いように思われました。一口に要介護と言っても、人それぞれ。認知症の方とのかかわり方など未経験なことばかり。ナルクの助け合い活動と中味が同じであっても、サポートすることはそれなりに大変なことと思います。この研修で認知症の人々への対応の仕方、どうすれば上手に対応できるか、その一部は「ていねいなお辞儀をしない」「ほどよい距離感を保たない」「てきぱきしない」などなど具体的な指導を受け、大いに異世界の事なので勉強になりました。

研修の中味は初めての事象を指導され新鮮でした。これを機会にナルク活動に加えて高齢者生活支援サポーターとして頑張れる勇気と元気をいただきました。



### 年賀はがき・未使用切手寄付

①水戸市河和田町のS会員様から「年賀はがきの買い過ぎたものをナルクへ」寄付すると年賀はがき44枚寄付いただきました。

②水戸市見和町のN会員様から切手(未使用)を額面4,051円分寄付いただきました。

※はがきは郵便局で普通はがきに交換、切手は事務所で使う分を残し、リサイクルショップで換金(額面の半額)できたもの3,000円を事務所運営費に充当させていただきました。

ご協力ありがとうございました。

### フリーマーケット情報

昨年10月に「救援衣料を送る運動」に衣類と送料寄付をしましたが、この程お礼のハガキが来ました。タイに11月30日、ラオスに1月9日に無事到着したとのこと。また今年も9月下旬から10月上旬に実施を予定しているそうですので、皆様のご協力をお願いします。

今年は大好きいばらきのフリーマーケットはありません。毎年4月に旧県庁(三の丸)広場で桜の花を見ながら取り組んできたフリマですが、今年はイベント自体が取りやめになりました。経費節減等々理由はあるのですが、ちょっとさびしいお知らせです。ナルクとしては別途フリーマーケットの企画をします。

### 薬草シリーズ② セリ茶

宮田 民子

日本では昔から春の七草としてセリを食用してきました。私の庭でも低く掘られた水気が多い場所に薄いグリーンの中コベの毛布にくるまれ、じっと春を待つセリを見つけました。

作り方は簡単ですので、ぜひ試してみてください。

[作り方]茎葉を天日で乾燥させ、細断してお茶に。  
[効能]ビタミン B2、C、カルシウムや鉄分を含み、血液中の老廃物排出、消化の促進、健胃整腸に効果があります。

追記： 明治初期に西洋料理と共にクレソン(仏名)が移入され都市近郊の限られた清流や湧水池で栽培されるようになりましたが、繁殖力の旺盛さもあり現在は全国的に帰化し野生化しています。クレソンもセリと同類のため材料としてはどちらでも同じです。



【時間預託総累計時間 123, 172時間】

1月実績	2019/1					2018/4-2019/1						
	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	44	33	177	234		105	597	376	2,216	3,115	2	115
食事づくり						0	7	6	17	18	0	15
家事掃除	5	7	10	15		60	71	87	115	241	8	65
買物手伝い	3	2	4	4		133	32	25	73	135	1	147
植木・草とり	3	1	6	27	10	386	130	74	210	834	181	89
子育て						0	0	0	0	0	0	0
介助・見守り	1	4	9	18		95	32	60	106	219	0	91
便利屋	8	5	10	21	5	700	67	56	96	256	38	129
送迎フリカエ	4	5	23	25	25	192	87	91	295	357	356	148
小計	68	57	239	344	40	1,023	775	3,141	5,175	586	105	
ミニ教室						0	0	0	0	0	0	0
三味線						0	0	0	0	0	0	0
パソコン	2	1	2	2	2	0	6	5	10	15	12	750
踊り、フラダンス	8	5	8	16	16	320	106	59	122	233	221	113
小計	10	6	10	18	18	360	112	64	132	248	233	119
生活アドバイザー						0	0	0	0	0	0	0
合計	78	63	249	362	58	1,135	839	3,273	5,423	819	106	
ナルク活動												
事務所当番	1	30	49	98		114	1	282	302	1,011	0	105
コーディネーター	5	6	5	8		200	5	49	25	68	0	227
事務所作業	2	15	12	84		135		142		847	0	103
小計	8	51	66	190		125		473	327	1,926	0	106
総合計	86	114	315	552	58	1,135	1,312	3,600	7,349	819	106	

項目	2019/1				2018/4-2019/1					
	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
福祉活動										
福祉社		45	4	190	3800		196		652	121
子育て		5	5	15	125		59		210	90
環境		17	2	20	0		195		238	108
その他		10		13	144		204		251	103
ナルク活動	126		101	650	196	1,199		6,972		126
総合計	203		112	888	248	1,853		8,323		123

### 老人ホーム入居についてのお話

Aブロック 小貴清美

1月27日(日)、定例会後「老人ホーム入居について」のお話とのことで参加しました。

まだ若手?の私は、現実的に考えるということはありませんが、知識として知っておきたいなどの思いでした。

サラッとしたお話でしたが、考えるきっかけになるかなと思いました。お話の最後に講師からの「皆さんは施設に入居したいですか?」との問いかけに、迷わず「出来るだけ自宅で暮らしたい」に拳手、多くの方もそう思われているようでした。ナルクの皆さんも助け合いながら、みんなが今の生活を維持していけたらと思います。

### 子育て支援グループ交流会のお知らせ

日時：3月14日(木) 午後1:30~3:30  
場所：ミオス・第2ボランティア室  
内容：交流と2019年度の年間当番決め  
◎読み聞かせに関心のある方、ご参加下さい。  
連絡先：TEL 029-248-7387(山口)

### シルバー川柳で大笑い

Bブロック 櫻村明子

1月19日(土)ナルクみとサロンに参加しました。堀口高子先生の粋なはからいで初釜からスタート、初めてのお抹茶をいただく方へのお作法の説明をされました。まず正月らしいお菓子をいただき、自分のお茶をたてて味わうという流れです。さわやかな香りのお抹茶をいただく参加者は、みんな笑顔で初春そのものでした。

次は「シルバー川柳かるた」を参加者の前に並べて、取った人が川柳を読み上げる、という遊びです。五十嵐秀子さんの読み上げる川柳「恋かなと思っていたら不整脈」「ボランティアするもされるも高齢者」などなど、身につまされる川柳が多く、読み手も、取り手も大笑い。それはそれは楽しいひと時でした。

皆で集まり楽しくおしゃべりをしてひと時を過ごす、これがサロン本来の目的なのですね。昨年より「人生百年」の時代はすぐそこまで来ていると言われて話題になりました。健康でボランティアが出来ることに感謝しましょう。



### 1月の施設訪問

1月の施設訪問は、予定通りに8日(火)「ききょう庵」(平須町)に6名、22日(火)「はなみずき」(東原)に6名で訪問しました。

Cブロック 友部富美子  
茨城町に近い「ききょう庵」に私たち一行は初めて訪問致しました。これからは長いおつきあいになることと思いましたが、精いっぱいみんなで唄や踊りを頑張って披露しました。

最後に利用者、スタッフの皆さんに感想をお聞きしましたが、ライブ演奏(三味線や太鼓)をバックに唄や踊りを見たことが初めてとの事で、施設利用の皆様には大変喜んでいただきました。これからも訪問して感動を与えられるように勉強して行きたいものと思っております。



### ペットボトルキャップ収集について

いつもボトルキャップ収集のご協力ありがとうございます。

ボトルキャップ約800個でポリオワクチン1本購入できるそうです。一人一人の優しさが世界の恵まれない子ども達をポリオから守ることが出来ると思います。まだまだ集めておりますので続けてご協力よろしくお願い致します。 担当 福井供子

### 白髪で潔く

Bブロック 石毛千恵子

白髪染めをやめて10年。人前に出る機会の多い仕事だったので、身だしなみとして50代の頃から染めていました。染料が体質に合わず肌トラブルに悩まされることもあり、退職を機に「もうお仕舞いにしよう」。皇后陛下をお手本に「あるがままの自分でいよう」。「白髪オーケー、シミも受け入れるわ」。60代早々での白髪隠さない宣言に娘は「今どきは80代でも染めるの普通でしょ。せめて70歳までは染めたらいいのに」とのご意見。当時、白髪はよほどの高齢者か、おしゃれに無頓着な人という位置づけだったように思います。

そんな私に「若いのに勇氣あるねえ」「どこか悪いの」「美容院代、節約できるね」などなど・・・

外出時には振り向かれたり、多くの視線を感じる一方、集会などでは「あの髪の白い人ね」とすぐに名前を覚えてもらえる利点もありました。

多くの方が髪を染めるのは老けて見えるのを嫌うからでしょうか?ならば対策を。髪はこまめなカットでスッキリとさせ、オイルで保湿と艶を。白髪には明るめの色が合うので顔まわりを華やかに! 今では、「勇氣あるねえ」「体悪いの」のおばちゃま方も揃って白髪頭です。みんな勇氣だしたね!

### ナルクに入会しての所感

Eブロック 皆藤ひろみ

私は、昨年八月に入会したばかりの新人です。で、まだまだ活動はしておりません。今までにやって来たことはクリーン作戦、会員の方へ新聞をお届けすること、送迎や事務所当番などです。何もわからない私に、先輩方がよく指導して下さい何かこなして来ました。そして、一月にはブロック交流会に少人数の参加でしたが、美味しい食事をとりながら、じっくりお話もできる時間を過ごしました。これからの活動にこれが生かせれば・・・と思っています。



反省ばかりが先に出る	挙げてやりたい	恋のビデオは胸の中	誰にも言わずに	華の妃殿下	帽子一つで	ボウカトボウカ	親父近頃	消して明る	街の汚れも	都々逸
	先にも書くと			品の良さ	庶民と違う	解らない	大法螺吹きて	春の雪	心の憂さも	助川 浩史