

### 告知板

#### ★骨の健康チェック

12月22日(日)定例会前の講座です。自分の骨量は？カルシウムは足りていますか？この講座で確かめましょう！

#### ★事務所開きのお知らせ

日時:令和2年1月6日(月)11:00~13:30  
水戸プラザホテル(千波町) 和食「よし川」  
会費 3000円  
送迎バス:駅南 9:40 10:20

#### ★会員募集説明会

那珂市で募集説明会を行います。知人、友人へPRをお願いします。  
日時:12月11日(水)10:00~12:00  
場所:那珂市総合福祉センター「ひだまり」

#### ★12月のナルクみとサロン

ボイストレーニングで運動後歌いながらX'masを楽しみましょう！  
日時 12月21日(土) 10:00~  
場所:ナルク水戸事務所

#### ★ブロック役員交流会

日時:12月5日(木)10:00~12:00  
場所:ナルク水戸事務所  
見える事例検討会です。各ブロック間の問題点・支援などについて話し合います。

#### ★車椅子講習会

1月26日(日)定例会前の講座です。車イスの方の心理的不安を取り除くための体験をします。ぜひご参加ください。

#### ★年末年始休暇のお知らせ

12月28日(土)~1月5日(日)事務所はお休みです。

#### ★水害見舞金募金のお願い

台風19号による水害で、ナルク水戸の会員の中で床上浸水、床下浸水の方がおられますので、募金箱にご協力をお願いいたします。募金は12月20日までとし、年末までに被災された会員にお届けしたいと思っております。

#### 新入会員紹介

- 安島 総一 (大塚町・B)
- 川上 眞須子 (千波町・B)
- 藤枝 昇・文江 (内原町・B)
- 柴田 初枝 (梅香・C)
- 関 京子 (ひたちなか市・D)

どうぞよろしくお願ひ致します。  
会員数 10月末 現在 720名  
(世帯数 494)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
11	29	金	切 寄付金	事務所	午前中
12	2	月	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	5	木	ブロック役員交流会	告知板参照	10:00~
	8	日	忘年会	いこいの村酒沼	11:00~
	11	水	Dブロック会員募集	告知板参照	10:00~
	13	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	21	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~
	22	日	骨の健康チェック/定例会	告知板参照	13:30~
1	27	金	切 寄付金	事務所	午前中
	28	土	年末休暇12/28~1/5	告知板参照	
	6	月	事務所開き	告知板参照	11:00~
	6	月	編集会議・三役会議	事務所	14:00~
	17	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30~
	18	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	26	日	車椅子講習会/定例会	告知板参照	13:30~
31	金	切 寄付金	事務所	午前中	

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
12	10	火	歌・踊り	小吹ケアセンター	13:30~
	17	火	歌・踊り	桜川陽だまり館	13:30~

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
12	2	月	読み聞かせボランティア	ミオス(実)	9:00~
			読み聞かせボランティア	ミオス(実)	13:00~
	10	火	読み聞かせボランティア	ミオス(小)	9:00~
			読み聞かせボランティア	ミオス(小)	13:00~
	17	火	読み聞かせボランティア	ミオス(小)	9:00~
			読み聞かせボランティア	ミオス(小)	13:00~

### ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	2	29	土	交流会	未定	11:00~
B	2	12	水	交流会	未定	11:00~
C	12	12	木	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00~
				交流会	あじさい	11:00~
D	12	14	土	クリーン作戦	ひたちなか市	10:00~
				交流会	米寿	11:00~
E	1	9	木	交流会	いきいき	11:30~

### 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	12	16	水戸レイクス	7:40集合
フラダンス	12	2, 16	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	12	4, 18	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	12	5, 12	石川市民センター	13:30~
大正琴	12	14	事務所	9:30~
手話クラブ	12	12, 26	事務所	13:30~
健康麻雀	12	10, 24	葉山荘	13:30~
でんでん虫	12	お休み		
カラオケ	12	5, 19	まねきねこパ'イ'ス	13:30~
グランドゴルフ	12	9	御老公の湯	9:30~

# 次回の定例会 12月22日(日) ミオス(赤塚)

生きがい。 遊 奉 自主 奉仕 助け合い。

## ナルクみとサロンこの一年

事務局 五十嵐 秀子  
長生きの秘訣は、食べ物、運動、仲間とおしゃべり(人とのつながり)がよくいわれます。そして「人に優しくおもしろい」正にボランティア精神が生きて活力となり、長生きするそうです。そこで長生きの秘訣を探りながら、ナルクみとサロンを2018年11月に開設しました。  
クリスマス会(とても素敵な笑顔に出会いました)。シルバー川柳かるた(読み手も取り手も大笑い)。お抹茶。ハンドマッサージ(きれいな手を見て若さを感じた)。輪投げ(童心にもどり大はしゃぎ)。弘道館見学(校外学習で頭の体操とホテルでの昼食)。折り紙で花づくり(手は脳の出先機関、血行が良くなったかな?)。高齢者福祉住居のガイダンス(子供達との話し合いの大切さを知った)。お手玉作り(子供のころは上手だったのに今は??)。筆ペンで年賀状(パソコンも良いけどやはり手書きね!)。  
メインプランの後は、お茶とおしゃべり、そして体操と合唱は必ずセットにしました。「人生100歳」の精神で楽しいひと時が持てるのは最高の幸せです。老健のデイサービスよりも高度なプランをたてましたが、いかがでしたか?今後も続けていこうと思っております。  
ぜひ「私はこれが得意よ!」と声をかけてください。お待ちしております。ご協力ありがとうございます。



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227号 2019年11月24日発行

## 定例会時の講座

事務局 渡部 はるみ  
毎月行っている定例会ですが、代表からの話し、ブロック報告、個人の発言などが主な内容です。現在の参加者は毎回30名前後ですが、もっと多くの方に参加してほしいので、定例会と合わせて楽しいことや参考になることなど、いろいろ工夫して行事を入れています。(下表参照)  
今後も続ける予定ですので、ぜひ参加してください。また、やってほしいことなどの希望がありましたら事務局まで連絡下さい。月に一度でも会員の皆さんと顔をあわせてお話しするのは良い脳トレにもなるのではないのでしょうか?

2019年実施及び実施予定の項目

月	内容
1月	老人ホームの入居について
2月	ハンドマッサージ
3月	脳トレ講習会
4月	料理教室
5月	戦争体験の話
6月	総会のため無し
7月	歴史講座
8月	新入会員研修会
9月	認知症サポーター養成講座
10月	リズム健康体操
11月	引き揚げ時の体験談
12月	骨の健康チェック(予定)



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

⑥秋の味覚[山形]の芋煮

Aブロック 牧田 清美
夫の転勤で6年余り住んだ山形県の郷土料理である里芋を使った“芋煮”を紹介します。山形市の河川敷で大鍋を使って参加者に振舞われる「日本一の芋煮会」は、テレビでも放映され秋の風物詩として有名です。

この時期は、県内のあちこちで家族や友人・仲間そして職場や地域の人々が具材を持ち寄り“芋煮会”でそれぞれの味覚を楽しむバーベキュー的なイベントです。ところで山形県の芋煮は、内陸と庄内地方とでは味付けや具材が異なることをご存知でしょうか。里芋・長ネギ・こんにやく・きのこは同じですが、内陸は牛肉に醤油味、庄内は豚肉にみそ味で味付けします。我が家では山形を離れた今でも年に何度か醤油味の芋煮を作り、秋の味覚を楽しんでいます。



【時間預託総累計時間 128,007時間】

Table with 13 columns: 10月分実績, 2019/10, 2019/4-10. Rows include categories like 助けあい, ミニ教室, ナルク活動, and 総合計.

Table with 13 columns: 項目, 2019/10, 2019/4-10. Rows include categories like 奉仕活動, ナルク活動, and 総合計.

「見える事例検討会」に参加して

Aブロック 山口 操子
11/1(金)、東部高齢者支援センターで、毎月1回開かれている「見える事例検討会」にナルクから参加しました。検討するのは、要介護5、77歳の女性の在宅での介護(デイサービスに週2日、ご主人と二人暮らし)についてでした。介護を担当しているケアマネージャーの方から、「もっと良い介護をしてあげるには?」との問題提起がありました。それに対して、看護師、理学療法士、薬剤師など介護に関わる様々な職種の方から専門分野に関する意見が次々と出ました。

介護に関わる専門職の方々の真摯な姿勢に触れて、高齢者のひとりとして胸が熱くなりました。介護保険制度によって、介護の必要な高齢者が社会に支えられていることを実感しました。



映画「ケアニン」を観て語る会

事務局 大藪 寿美
10/26(土) 9:30~12:00 ミオス 参加者60名、在宅医療・介護・看取りを語る会に参加しました。(主催:茨城県介護支援専門員協会水戸地区会)。

この会は、「住民と専門職が顔の見える関係を築き、いざと言う時に相談しやすい環境を創る」ことを目的としています。今回は「映画《ケアニン》を観て語る会」でした。

司会は関原宏昭先生(実践型コミュニティ心理学研究員)で、支え、支えられ、共に歩むと言うテーマで進められました。参加者4~6名と専門職2名(介護に就いている方)でグループを作り、専門職の方の話1.この仕事に就いた動機、2.嬉しいかったこと、悲しかったこと、3.地域の人達とのふれあい。次に参加者の専門職への質問や在宅医療、介護に対する意見などを話し合いました。最後に各グループの専門職の方が話し合った感想を述べ、昼食をいただきながら話し合いました。



施設訪問[アクティブハートさかど]

T. O
10/29(火) 14:30~15:30 「アクティブハートさかど」(水戸市酒門町)、今回は3回目の訪問。施設長の大関さんほか担当の方の対応もよく、カラオケ(3名)、舞踊(3名)、フラダンス(3名)の9名、全員が着物やステージ衣装で出演し、施設利用の方も手を叩き、体を揺すったりして観て下さり、楽しい1時間でした。出演者のみなさん、お疲れさまでした。次回お会いしましょうと挨拶してお別れしました。



本部理事会開催

事務局 和田
10/31(金) ナルク本部会議室で2019年上期理事会が開かれ、和田が出席しました。出席理事28名。(詳細は本部発行ナルク紙に掲載予定)

2019年上期の事業及び活動計算書の報告、エリア17推進状況、ビジョンの推進、時間預託委員会検討状況、介護保険総合事業の推進状況等を話し合いました。

9月ナルクみとサロン[お手玉]

Aブロック 坂爪 文子
台風で被害に合われた方々にはお見舞い申し上げます。お体には十分気をつけて頑張って下さい。10月19日(土)、雨の中サロンに出席する方が少ないのではないかと心配しましたが、16人が出席しました。

日高さんにはお手玉の両側と底を縫う準備をしていただき、松原さんには、中に入れる数珠玉を準備していただき、一人2個ずつ中味を入れて完成させました。出来上がったお手玉で昔を思い出して遊びましたが、なかなか思うようにはいきませんでした。時の流れは早いもので、昔を振り返るのもいいですね。一休みしてから音楽に合わせてリズム体操(瀬戸の花嫁)で身体をほぐしました。自分で仕上げたお手玉を2個お土産にいただきました。

帰る頃には雨も上がり、気分も晴れやかに帰途につきました。昔遊びをたまには思い出し、若返るのもいいものですね。



Bブロック交流会

Bブロック 貴志 節子
10月9日(水)11:30 爽やかな秋晴れの中、和風レストラン「わさびの花」でBブロックの集いが開かれ、会食しました。出席者は20名。初めに和田代表から、歴史館での講演会や有意義な映画上映の紹介があり、またナルク水戸事務所は来年創立20年になるとの話があり、私は初めのころの思い出が頭に浮かんでまいりました。当時林代表の元で汗を流して働いた先輩に続いて、私欲を捨て、提供活動に励まれた多くの方を忘れることはできません。それが皆現在の発展につながっているのだと思います。和食も美味しくそれぞれに尽きない話題に花を咲かせて終了しました。



都々逸
テレビだけれど 東京五輪
昭和今和の 二度観れる
俺もがんばる 百才時代
余生楽しく 趣味の道
わけの解らぬ 犯罪増えて
質が落ちたか 日本人
もつと飲んでと 流し目くれる
ママに危険な 色ぼくろ
風呂に一枚 枯葉が浮かぶ
旅の湯宿で 惜しむ秋