

告知板

★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

★1月のナルクみとサロン

日時:1月18日(土)10:00~11:30
会場:ナルク水戸事務所
内容:初釜でお茶をさしあげます。
会費:200円
参加申込は必ず事前に事務所へ!

★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。

★救命講習会

日時:2月14日(金)9:00~12:00
場所:水戸福祉ボランティア会館 (ミオス)中研修室
「心肺蘇生法」「AED使用法」等救命について学びます。参加希望の方は、事務所まで申し込んで下さい。
尚、以前研修を受けた方で「修了証」(カード)をお持ちの方は当日持参して下さい。

★水戸市生活支援塾[※]-^タ-養成研修

以前養成研修を終了した方を対象にしたリピーター研修です。
日時:2月25日(火)13:30~16:00
場所:水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
該当する方で受講できる方は、事務所へ申し込んでください。

★年末年始休暇のお知らせ

12/28(土)~1/5(日)事務所はお休みです。
緊急連絡先は
和田代表 090-5331-4908
五十嵐事務局長 029-221-8077

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

若林 守・和子 (住吉町・A)
斉藤 昭・君子 (双葉台・B)
柳澤 ふじ江 (元山町・C)
星 はる子 (ひたちなか市・D)
野崎 貴美子 (鉾田市・E)
どうぞよろしくお願ひ致します。
会員数 11月末 現在 722名
(世帯数 496)

行事予定

| 月 | 日 | 曜 | 行事 | 場所 | 時間 |
|----|----|-------|---|-------|--------|
| 12 | 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 | |
| 1 | 6 | 月 | 事務所開き | 水戸プラザ | 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 | 告知板参照 | 10:00~ |
| | 26 | 日 | 車椅子講習会/定例会 | 告知板参照 | 13:30~ |
| 2 | 31 | 金 | 切 寄付金 | 事務所 | 午前中 |
| | 3 | 月 | 編集会議・三役会議 | 事務所 | 13:30~ |
| | 14 | 金 | 救命講習 | 告知板参照 | 9:00~ |
| | 14 | 金 | 運営委員会・三役会議 | ミオス | 13:30~ |
| | 15 | 土 | こみっとフェスティバル | イオン内原 | 10:00~ |
| | 15 | 土 | ナルクみとサロン | 事務所 | 10:00~ |
| | 22 | 土 | 定例会 | ミオス | 13:30~ |
| | 25 | 火 | 生活支援塾 [※] - ^タ -養成研修 | 告知板参照 | 13:30~ |
| 28 | 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 |
|---|---|---|------|-----|----|
| 1 | | | 歌・踊り | お休み | |
| | | | 歌・踊り | お休み | |

子育て支援活動

| 月 | 日 | 曜 | 内容 | 場所 | 時間 |
|---|----|---|-------------|--------|--------|
| 1 | 7 | 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~ |
| | 21 | 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~ |
| | 28 | 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 | 3 | 18 | 水 | 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 | 8 | 土 | クリーン作戦 | 東海村 | 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 | 1 | お休み | — | — |
| フラダンス | 1 | 20, 27 | 吉沢市民センター | 13:30~ |
| コーラス | 1 | 8, 22 | 竹隈市民センター | 13:30~ |
| 新舞踊 | 1 | 9, 16 | 石川市民センター | 13:30~ |
| 手話クラブ | 1 | 9, 23 | 事務所 | 13:30~ |
| 健康麻雀 | 1 | 14, 28 | 葉山荘 | 13:30~ |
| でんでん虫 | 1 | 25 | あかね荘 | 10:30~ |
| カラオケ | 1 | 9, 23 | まねきねこパラス | 13:30~ |
| ゲラウドゴルフ | 1 | 20 | 御老公の湯 | 9:30~ |

次回の定例会 1月26日(日) ミオス(赤塚)

生きがい。 遊 奉 自主 奉仕 助け合い。

引揚げ時の体験談

Eブロック 皆藤 ひろみ
11/24(日)定例会前の講座で、会員梅原邦子さんの講演を聞きました。参加者23名。
梅原先生(私の中学生の時の担任でしたのでついそう呼んでしまいます)が朝鮮(当時)から帰ってきた話は私のような戦争を知らない者でも感銘を受けました。
16歳で軍の通信手として勤められ、職場の軍人たちが同僚と引き揚げてこられたそうです。でもはっきり敗戦となった時点で軍隊は解散ということになり、そこからは若い人達10人くらいのグループになり、途中かなりの困難がありました。とうとう日本へ帰ってこられたということです。
日本人は特ににくいと思われても仕方がないのに朝鮮の人が助けてくれたり、日本の方で自分は帰れるのに先生方が帰れるまで出発を延ばしてくれたりした方がいたりして、聞いていて胸が熱くなりました。その中でも父親への尊敬の念、助けてくれた方々への感謝の念、そして一番強く主張された戦争は二度と起こしてはいけない、戦争は人間がおこしているという言葉は胸に響きました。
最後に先生が若いころに習った鬼界島へ謀反の罪で流された俊寛が一人だけ罪を許されず島に残された時のことを歌った歌をソプラノの声で朗々と歌い、その素晴らしい歌声にも感激しました。



映画 男はつらいよお帰り寅さん

記念すべきシリーズ50本目となるこの映画は、くるまの面々の“今”を新たに描く映像と、4Kデジタルで蘇る寅さんの映像が紡ぎあう、新たな「男はつらいよ」の物語です。
50年の歳月を歩んだ“あの人”が帰ってくる。というタイトルで、12月27日(金)から、ひたちなか、水戸駅南、イオン内原で上映されます。たまには映画を見ませんか? チケットをナルクで斡旋しています。@1200円 ☎事務所へ!

自立 生きがい 理念 助け合い 奉仕

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228号 2019年12月22日発行

Cブロックお楽しみ会

Cブロック長・菊池孝子
お楽しみ会は、活動会員も利用会員も共に集まって楽しもうという企画で、今年は2回目です。去る11月21日(木)に、男女平等参画センター(びよんど)で13:30から15:30、25名の参加で実施しました。和田代表にも終わりまで参加いただきました。
今年も特技を持った会員の発表は、踊りや歌、いろんな演奏など10種目あり、大いに盛り上がりました。和田代表には、飛び入りでピアノ演奏を披露していただき感謝でした。
さらに、趣味で物を作成している会員も多く、展示したいという声に応じて募集。刺繍作品、陶芸品、絵画、リフォーム作品、プリザーブドフラワー、小物手芸作品等を並べて展示、皆で鑑賞しあい好評でした。
今回は日時や会場を前回と替えての実施でしたが、利用会員の参加が少なかったのが残念でした。事前の準備や当日の設営、運営等、皆さんが率先して協力してくださったお蔭で、無事終了。これからも多くの会員が幅広い活動に参加するよう呼びかけ、交流の輪を広げていきたいです。



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

⑥[愛媛]のミカン

Bブロック 柿原 クニ子
愛媛県で有名な温州ミカンは全国でもよく知られています。甘味と酸味のバランスが絶妙です。スーパー等では各地から寄せられたミカンがたくさん売られています。温暖で潮風の吹く瀬戸内海がミカンの生育に最適です。

秋は段々畑にたわわに実ったミカンで、黄色の山になり、冬は炬燵で食べる味は格別です。又、ストーブの上で焼いたり、お風呂上がりには食べる風邪をひきにくいと言われています。

愛媛育ちの私は子供のころ、焚火をした後に濡らした新聞にさつま芋や卵、人参、ミカン等を包み焼いて食べた懐かしい思い出があります。加工品はジャムやジュース、缶詰で、皮は干して漬物にします。

手軽で美味しいビタミンCを多く含む温州ミカン、美容と健康に、一日1個皆様もどうぞ召し上がって下さい。



【時間預託総累計時間 128,803時間】

Table with columns for 11月分実績, 2019/11, and 2019/4-11. Rows include categories like 助けあい, ミニ教室, ナルク活動, and 総合計.

Table with columns for 項目, 2019/11, and 2019/4-11. Rows include categories like 奉仕活動 and 総合計.

「リーダー養成講座」に参加して

Aブロック 山野内 勝子
11/11(月)~12(火) 大阪でのリーダー養成講座を受講しました。北海道から徳島まで副代表や事務局長、運営委員などの15名が参加しました。

一日目は神野会長の講演と理事6名による講義。その後受講生が3グループに分かれて、拠点の現状と問題点を話し合い、2日目は話し合いをまとめて発表するという講座でした。会員が減少している現状をどうしたら会員を増やすことができるかが中心の課題でした。

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」にするために、リーダーは何をすべきかをもち帰ってきました。

入会した会員を大切に、活動しやすいようにするにはどうするかなどを今後の課題として皆で相談してより良い方法を考えていきたいと思ひます。

ブロック役員交流会

Bブロック 柴山 三千代
12/5(木)参加者ブロック役員13名で問題点を話し合いました。特に最近提供活動する会員が高齢となり、従来出来ていたサービスが難しくなっていることへの対応として、ブロック内だけでは解決できない場合の調整について、他ブロックへの協力要請も考慮する。また利用会員に対して提供会員が遠距離で、交通費が多少増加する場合でも理解していただくようにお話する。ブロック編成の線引きを改正できないか。そのほか日常活動しているの諸問題の対応の仕方などを話し合いました。

でんでん虫の会 お二人のお祝い会

Bブロック 井上 弘子
でんでん虫の会も今年で7年になりました。二人の仲間、日高昌子さん、堀口登美さんが米寿を元気に迎えられたことで、会の仲間達によりお祝い会を開き、一緒に楽しい時を過ごしました。お二人共事務所当番や会報配布等にはいつも協力し、元気で、おしゃれで、知的に生きる姿には、誰もがお手本に思っているのではないのでしょうか。この会は高齢になり、種々の事情により、活動ができなくなっても、会員同士の交流をすることで離れることなく、いつまでも元気で過ごすことを目的に生まれました。正にお二人から良い思い出と強いエールをいただき、この会の重みを感じ入った一日でした。



Aブロック交流会

Aブロック 井上 佳子
11/30(土)参加者18名「寿司とし」。和田代表と江口ブロック長があいさつされた後、家事援助活動をされている会員から現状の説明があり、補助の会員の依頼がありました。

10年前、同居の義母の認知症が進んで、午後だけやっていた仕事を辞めようか悩んでいました。Aブロックに相談したところ、何人もの方が手を挙げてくださり、私が仕事に行っている間、義母の見守りをして下さることになりました。8名の会員さんが義母が老人ホームに入居するまでの約6か月間、家に来ていろいろなレクリエーションをして下さいました。仕事を辞めて一人で介護をしていたらと思うと、本当に助かりました。それまで活動して貯めた預託点数を使ったので、交通費のみの負担だったことも良かったと思ひます。



菊池さんが県功績者表彰



Cブロック長 菊池孝子さんが茨城県功績者(手話通訳者)として表彰されました。令和元年度に各分野で活躍された49人の方と12団体の中に菊池さんが選ばれました。

11月ナルクみとサロン[筆ペン]

Bブロック 田中 勝
今回のサロンは、筆ペンをつかって年賀状書き=[自己可能性再発見の場]。下手でも感情を込めた年賀状を受け取った友人たちは、少しは感動するかも。年賀状書きの後に、詐欺の話=[情報共有の場]もあり、勉強になりました。

前回10月のお手玉=[思い出の場]では、製作には加わりませんでした。家で練習して小学生時代の勘を取戻し、時々楽しんでます。

[認知症予防の場]とし今後もできる限り参加させていただきます。さあ、今日もサロンからのエネルギーを活かして張り切っていきましょう。



Bブロッククリーンウォーク

Bブロック 柿原 クニ子
11/12(火)朝7時から1時間。秋深まる四季の原の青空の下、体操を終え、参加者10名の爽やかな笑顔と共にクリーンウォークが始まりました。お互いに情報交換し現状を見つめる有意義な時間を過ごしました。集めた塵の分別も行いました。

公園内では、散歩したり走ったりしている人達から元気をもらった気持ちで一杯でした。次回は、一人でも多くの方とお会いできますように。早朝からお疲れさまでした。



都々逸
赤や黄色の衣装を脱いで
枯れ木緑の春を待つ
どれた里芋 煮ころがしは
嫁が引き継ぐ 母の味
恋のメールは 片道切符
俺はいつでも 途中下車
女ですもの セクハラ嫌よ
野菜を男に 背を向ける
声を張り上げ 奥様達が
歌う第九の大舞台