

告知板

★**春の歩こう会 3月4日(水)**
 (早春の七つ洞公園・県植物園)
 集合 七つ洞駐車場 10:00～
 昼食 各自持参(県植物園)
 入園料 植物園 70歳以上 ¥150(各自負担)
 帰りは 15:00～16:00
 ※歩きやすい靴で!(約5千歩)
 〆切 2月25日(火) 事務所まで

★**3月のナルクみとサロン**
 今回は斉藤先生による体操教室です。ご自分の体の弱点を探りながら先生によるご指導を受けてみましょう。参加希望者は事務所へご連絡下さい。
 日時: 3月21日(土) 10:00～
 場所: ナルク水戸事務所

★**3月定例会前の講座**
 3月29日(日)定例会前にエコキャップ運動についての講座があります。ペットボトルのキャップを収集し、そのリサイクルで発生した利益を発展途上国の子供向けワクチン代として寄付する運動です。リサイクルの流れを追ってみましょう。

★**会員募集説明会**
 会員を募集する為の説明会を実施します。
 日時: 3月13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を是非ご紹介下さい。

★**子育て支援グループ研修・交流会**
 日時: 3月26日(木) 13:30～15:30
 場所: ミオス
 内容: 交流と2020年度の当番決め
 当日は、水戸市中央図書館の方から4月からの読み聞かせについてお話があります。興味のある方、お待ちしております。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

保坂 とみ子 (元吉田町・A)
 安達 隆裕 (東京都・A)
 北原 種道・玲子 (笠原町・B)
 郡司 文江 (那珂市・D)
 染谷 裕子 (鉾田市・E)
 六反園 勲 (鉾田市・E)
 三輪 栄 (鉾田市・E)
 どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 1月末 現在 719名
 (世帯数 500)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
2	28	金	〆切 寄付金	事務所	午前中
3	4	水	歩こう会	告知板参照	10:00～
	6	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	11	水	茨城エリア会議	かしま拠点	10:00～
	13	金	会員募集説明会	告知板参照	13:30～
	19	木	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	21	土	ナルクみとサロン(シルバーハビリ体操)	告知板参照	10:00～
	26	木	子育てグループ交流会	告知板参照	13:30～
	29	日	リサイクルの流れ/定例会	告知板参照	13:30～
	31	火	〆切 寄付金	事務所	午前中
	4	3	金	編集会議・三役会議	事務所
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 ユーアイ見学	ユーアイ	10:00～
26		日	足腰健康法/定例会	ミオス	13:30～
	30	木	〆切 寄付金	事務所	午前中

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
3	16	月	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～
	23	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～
	30	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～

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間	
A	3	28	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～	
B	3	10	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00～	
C	3	13	金	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00～	
				交流会	あじさい	11:00～	
D	4	11	土	クリーン作戦	東海村	11:00～	
				交流会	舟石川集会所	12:00～	
E	4	3	5	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00～
		4	2	木	クリーン作戦	旭公民館	7:00～
			5	日	交流会	いきいき	11:30～

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	3	16	水戸レイクス	7:45集合～
フラダンス	3	2, 16	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	3	4, 18	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	3	11, 25	石川市民センター	13:30～
手話クラブ	3	12, 26	事務所	13:30～
健康麻雀	3	10, 24	葉山荘	13:30～
でんでん虫	3	28	あかね荘	10:30～
カラオケ	3	5, 19	まねきねこパラス	13:30～
グラウンドゴルフ	3	9	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 3月29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230号 2020年2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。

訃報

ナルク設立者 高畑敬一 名誉会長が2月8日22時8分ご逝去されました。
 通夜、告別式は近親者のみで執り行われました。(2月10日、11日)
 ナルクとしては後日お別れの会を行う予定。と本部からの連絡です。
 高畑名誉会長のご冥福をお祈りいたします。

2019年施設訪問記

施設訪問担当 関 俊夫

ナルク水戸の2019年1月～12月施設訪問実績は、訪問先が延べ19施設、参加者数延べ80名。
 参加クラブはカラオケ、コーラス、新舞踊、ハーモニカ、フラダンス、民謡民舞、歌謡、民謡などと生演奏の三味線、尺八、ピアノ、太鼓の演奏など。施設入居者もスタッフの方も大変感激して喜んでいただいております。
 ナルクの参加者も高齢になってきましたが、日ごろの練習の成果をこれらの発表で喜んでやっております。1施設での演奏は1～2時間です。施設のみなさんは「またきてください、おねがいします」と手を振って声をかけてくださり、ナルクメンバーも元気をもらい、若さや健康をこの活動で維持しているという会員も多くいます。今後もぜひ意欲をもって頑張る継続して欲しいと願っています。ただし今年に入って1月～3月の間、インフルエンザの流行で、各施設からの要望により活動を休止しています。

月	日	施設	住所
1	8	ききょう庵	平須町
	22	デイ緑岡	見川町
2	5	ユーアイの家	吉沼町
	12	アクティブハートさかど	酒門町
3	26	デイ緑岡	見川町
	28	アズハイム水戸	東原
4	2	城南病院	城南3
	23	ベルビー水戸	赤塚
7	30	ケアレジデンス	大塚町
8	27	老人ホームとうはら	酒門町
9	13	長生園	堀町
	24	アズハイム水戸	東原
	25	城南病院	城南3
10	22	ユーアイの家	吉沼町
	29	アクティブハートさかど	酒門町
11	19	もくせい	東原
	26	ケアレジデンス	大塚町
12	10	小吹ケアセンター	小吹町
	17	桜川陽だまり館	河和田



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

①北海道の「ラ・フランス」

Dブロック 國方 久
北海道美幌町生れの私は、昭和33年頃、母がこれらは北海道名産品のラ・フランスと食べてきた。しかし、今は山形県が名産地となり、果物の女王と言われている。

洋梨のルーツは16世紀頃ドイツ、イギリスで見られ、19世紀半ばにはフランスでも栽培され、フランスを代表する果物と賛美されラ・フランスと名前がついた。日本には明治42年皇太子(後の大正天皇)の東北行幸の際、和梨を献上、金一封とラ・フランス(パートレット)の苗をいただいた。それが農家に広まり缶詰として90年間作られ、果物の女王として広まった。収穫後1~2週間後のラ・フランスは味、香り、舌ざわり共に良く、果物の女王をこの時期に食べて下さい。料理は①洋梨ワインコンポート(ワインで煮る) ②ジャム ③缶詰風ラ・フランス ④リンゴとジャム ⑤ラ・フランスのサラダ等があります。



【時間預託総累計時間 130,259時間】

Table with 12 columns: 1月実績, 2020/1, 2019/4-2020/1. Rows include categories like '助けあい', 'ミニ教室', '生活アドバイザー', 'ナルク活動' with sub-rows for specific activities and their respective counts and times.

Table with 12 columns: 項目, 2020/1, 2019/4-2020/1. Rows include '奉仕活動' with sub-rows for '福祉', '子育て', '環境', 'その他', 'ナルク活動' and their respective counts and times.

「車イス講習会」に参加して

Dブロック 沖中 孝充
1/26(日)13:30~14:30 場所:ミオス。1月例会前の講座で、石島整形外科医院の担当の方から車椅子の取扱説明と実際の操作実演がありました。その後、参加者の中から3~4組が指名され、実演に参加しました。私も、その一員として指名され車椅子を操作しましたが、段差を押し上げるのに大変苦労しました。

自分の体を車椅子の背に付けて体全体で押し上げなければならぬのですが、つい腕の力だけで持ち上げようとしてしまい無理であることを実感しました。大変貴重な経験をさせてもらい、ありがとうございました。



水害見舞いのお礼

Cブロック 園部 きよ子
昨年10月の台風19号による水害被害に際し、心温まる励ましのお言葉やみなさまからのお見舞金をいただきまして心から感謝申し上げます。お陰様でなんとか復興し普通の生活を送ることができるようになりました。有難うございました。まずは略儀ながら書面をもってお見舞いのお礼を申し上げます。

1月のサロンに参加

Aブロック 林 初恵
今年初のナルクみとサロン、1/18(土)、事務所で開催。歌に合わせての運動、その後いよいよお点前。今日の先生は着物姿がよく似合う会員の堀口さん、表・裏千家の話に始まり、お茶の喫し方等の話があり、机の上に正月らしく梅の花びらと羽子板の干菓子、季節によって変わると聞いていたので楽しみにしていた。四季を大事にする心が、茶の湯菓子にまで及ぶとは何と日本人の繊細さ。やがて各自に茶筌と茶入りの椀が運ばれ、各自茶をたて始めた。うまくできない人、上手な人、それでも皆美味しそうに飲み干しておかわりする人も。初めの運動が効いたのかな。準備を下さった方、ご苦労様です。さて来月は何日かな?楽しみにしています。



Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 早川 富美子
12月12日(木)季節外れの晴天で暖かい中、24名参加でごみ拾いをしました。その後「あじさい」で交流会を行いました。

交流会は、自己紹介と近況報告、ナルク水戸の活動状況の説明、特に11/21(木)水戸文化交流プラザでの第2回お楽しみ会で、芸能発表10組、絵画、陶芸、手芸の作品10人、いずれも素晴らしいと好評でした。ただ参加者が少なかったことが残念でした。

その後齊藤さん指導で嚙下体操をし、食事をしながら交流を深めることができました。



Aブロック交流会案内

2月28日(金)11:00~
寿司・しゃぶしゃぶゆず庵
水戸市見川字丹下二ノ牧 2138-4
50号扱い
TEL029-350-9517
会費 980円



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 福井 供子
冬眠中のEブロックでは去る1月20日(月)臨時に花壇整備を行いました。これはブロック長が公民館と調整して、パンジー苗を入手出来たからです。植え付け時期としては遅くなりましたが、5月頃まで楽しむことが出来ることでしょう。凍てついた土を掘り丁寧に植え付けました。3月から毎月クリーン作戦が行なわれます。



一中二中学区ミックス交流会

1/23(木)水戸市中央高齢者支援センター主催で、この地域で高齢者にかかわる地域活動をしている事業所、医療、介護保険事業所等の中にナルクにも声がかかり、Cブロック早川富美子さんと和田が参加。交流会ではこの地域の介護事業所のケアマネージャー等へナルクのPRができました。(和田記)



千葉エリア会議

2/7(金)千葉市で千葉県内8拠点、参加者約30名のエリア会議に招かれ、水戸拠点の活動内容の紹介をした。本部神野会長も出席し、「今年は各地区で20周年等の節目の総会を控えており、今年も楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルクの実現を目指して各拠点頑張っていきましょう」と挨拶された。水戸拠点として紹介した中で、移送の実態と問題点等の質問が多く出たが、活動会員、利用会員とも高齢化の問題について同じような悩みを抱えておられ、それぞれ頑張っておられると感じた。



都々逸
令和二年も百歳目指し
人に健康 二に娛樂
積もる雪にも そば降る雨も
人の心を 打つ風情
年一度は 見たいと思う
すべて純白 雪景色
青く光った 氷のスタレ
冬の袋田 四度の滝
足と足とが 炬燵の中で
ちよつと触れ合い 胸騒ぎ