

告知板

★4月定例会前の講座

足腰健康法講座です。講師の藤枝さん(会員)は「はり灸療院」を開院しています。マッサージ実践も行いますので、ぜひご参加ください。
日時：4月26日(日) 13:30～ ミオス

★4月のナルクみとサロン

毎日の食事で栄養は取れていますか？管理栄養士さんのお話を聞き、自分の体の弱点を探りながら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：4月18日(土) 10:00～
場所：ナルク水戸事務所

★5月定例会前の講座

5月24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、そのリサイクルで生み出され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。

★子育て支援グループ・読み聞かせ

4月からは、笠原町の水戸市保健所北庁舎(従来の水戸市保健センター)で行います。月3回、午前の部2名、午後の部2名で行います。興味のある方はぜひご参加ください。ご希望の方は事務所へご連絡ください。

★水戸拠点役員公募のお知らせ

本年度は運営委員の任期満了となり、7月の総会で改選となります。自薦・他薦いずれでも可です。事務局または代表宛連絡ください。
〆切：4月末日

★新型コロナウイルス感染症

- 咳やくしゃみが出るときは
- ① マスクを着用しましょう。
 - ② ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。
 - ③ とっさの時は、袖や上着の内側で覆います。
 - ④ 周囲の人からなるべく離れます。

※コロナウイルスに関する一般的な相談は
茨城県庁内 029-301-3200
厚労省電話相談 0120-565-653

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

出沢 孔作・英子 (東前町・A)
山田 暁 (那珂市・D)
どうぞよろしくお願ひ致します。
会員数 2月末 現在 718名
(世帯数 500)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
3	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	13:30～
	17	金	運営委員会・三役会議	事務所	13:30～
	18	土	ナルクみとサロン <small>管理栄養士の話</small>	告知版参照	10:00～
	20	月	ナルクデー [本部ナルク紙3ページを参照]		
	26	日	足腰健康法/定例会	告知版参照	13:30～
	30	木	〆切 寄付金	事務所	午前中
5	7	木	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	15	金	運営委員会・三役会議	事務所	13:30～
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	24	日	リサイクルの流れ/定例会	告知版参照	13:30～
	29	金	〆切 寄付金	事務所	午前中

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間	
4	4月はお休み					
5	19	火	歌・踊り	城南病院	13:00～	
	21	木	歌・踊り	ききょう庵	13:00～	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
4	7	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	9:00～
		火	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	13:00～
	20	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	9:00～
		月	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	13:00～
30	木	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	9:00～	
	木	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	13:00～	

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	5	22	金	交流会	寿司とし	11:00～
		30	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
B	5	12	火	クリーンウオーク	四季の原	7:00～
C	5	10	日	クリーン作戦	あじさい周辺	7:00～
D	4	11	土	クリーン作戦	東海村	8:00～
		11	土	役員会	舟石川集会所	9:00～
E	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	4	20	水戸レイクス	7:50集合
フラダンス	4	6, 20	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	4	1, 15	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	4	1, 15	石川市民センター	13:30～
手話クラブ	4	9, 23	事務所	13:30～
健康麻雀	4	14, 28	葉山荘	13:30～
でんでん虫	4	25	あかね荘	10:30～
カラオケ	4	2, 16	まねきねこパラス	13:30～
ゲランドゴルフ	4	13	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 4月26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231号 2020年3月29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

新型コロナウイルス対応について

新型コロナ騒動で、公共施設、ミオス、市民センターなどがすべて3月いっぱい使用中止となり、ナルクで計画していた、3月の「ミオス、ナルク事務所、市民センター」での行事等ができなくなりました。

4月には行事が開催できるという予定で、準備を進めてまいりますので、会員の皆さんは、自分の体に気をつけながら、従来通り活動されることをお願いいたします。

こみっとフェスティバル2020

2月15日(土)イオンモール水戸内原店の1Fメインコート・2Fイオンホールにて、「こみっとフェスティバル2020」が開催されました。

Dブロック 早川 政子 (今回は2冊販売)を行いました。他のボランティア団体との情報交換などもでき有意義な一日となりました。次回は皆様もぜひご参加ください。

水戸市内で活動するNPOボランティア団体が集結し日頃の活動や成果をステージで発表したり、体験や物販、市民活動相談、交流コーナーなど「来て、見て、聞いて、確かめて！」自分でもできるボランティアを考え、子供から大人まで一日中楽しめる盛りだくさんの内容でした。ナルク水戸からは6名参加し、ナルクのPRとエンディングノートの販売



救命講習会開催

2/14(金) 9:00 時間厳守でスタート。今年を受講で5回目、毎年講習会が近づくと参加しようか、交通手段は電車？車？ 確実性は電車なので今年は電車にした。家を7:30 出発!!一時間余で会場に着いた。会場着は早かったが、既に準備が終わっているのではないかと、頭の下がる思いだった。

Dブロック 関戸 順子 を使ったの訓練、乳幼児に対する救命法、最後に止血法へと続いた。

3時間の講習は長いかなと思ったが、始まってみれば忙しかった。まず喉に物を詰まらせたときにはどうするか、リアルに受講実践編だ。そしてテキストに添って救命法が進められていった。30回胸部を強く押しは、(講師の方から押し方のダメだしを受けながら)人口呼吸を入れていく。グループで一人ひとり代わりながら行う。さらに2人組でAED

自分がこういう場面に遭遇することはまれと思うが、昔々父の入院中、血圧表示が普通になったと思った時、呼吸がおかしくなり、私一人だったので慌てて胸部圧迫をしたが、周囲に誰もいなく、先生も来ない。大声で看護師を呼んで代わってもらい、食事に外出していた家族が戻るまで続けられ、看取ることができた。

この講習会が当たり前のよう实施方式されているがとても有難いことだ。この講習会以外余り耳にしない。会場は少し遠いが来年も受けたいと思う。



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

福井の「蛸」 徳島の「太刀魚」「シャコ」

Aブロック 林 初恵

石川県七尾市に住んでいた時、父がよく日本海に出かけて蛸を釣ってきた。家の裏が田んぼで、その先が日本海、蛸はコンクリートの上に置くと、吸い付いてなかなか離れず、人間に食われるのを嫌がっているように見えた。その後、母がどのように料理したか私には覚えがない。

何十年後徳島に住んだ時、関東では見たことのない太刀魚(名前の由来:立って泳ぐから、又は刀のような形をしているから)とにかく初めて目にした魚を普段通り焼いたところ、焼きすぎてほとんど食べるところがなく、残念ながら口に入らなかった。関東ではあまりお目にかからないが、関西では常時食べられるようだ。一度バケツ一杯のシャコをもらったが、これも見たこともなく、どのように調理して良いかわからず、とにかく茹でて中央を少しだけ食べて捨ててしまった。今思うともったいない食べ方をして、魚に申し訳ないことをしたと思う。今なら有り難く上手に食べたのに!!



【時間預託総累計時間 130,958時間】

Table with 2 main sections: '2月実績' and '2020/2' vs '2019/4-2020/2' comparison. Columns include utilization, provision, activity count, and time points.

Table with 2 main sections: '2020/2' and '2019/4-2020/2' comparison. Columns include utilization, provision, activity count, and time points.

「振り込め詐欺」講習会

Aブロック 堀口 高子

2/22(土)定例会前講座で、振り込め詐欺についての実演、講話、歌を、東部高齢者支援センタースタッフの方の指導で勉強しました。同様の講習会を2月ナルクみとサロン2/15(土)でも実施しました。

寸劇で、じっさい電話がかかったという人が多くいたのには驚きました。実は私も3回振り込め詐欺の電話を受け、だんだん手口が巧妙になり、最後は「警察の者です」と言う。「昨日振り込め詐欺がつかまり、新聞に出ている」と言い、「私も見た」というと、「あなたの名前もありましたが、被害はありませんか?」と言う。「ない」と言う、「財務省より5分後に電話があります。その時よく聞いて下さい」。

何かおかしいと思い、すぐに県警に連絡すると、「それは詐欺です。みんなに知らせて下さい」と言われ、この会報にも書き、友達にも話しました。



Aブロック交流会報告

Aブロック 山野内 勝子

2月28日(金)50号沿いの「ゆず庵」でAブロック交流会を行いました。コロナウィルス問題のさなか、とっても気にしながら...でも結果オーライの和食膳でした。キレイな小盛りの、目でも楽しめる一人ずつのお膳。いつもの顔ぶれに初めて参加した野村さんと参加者18人楽しいひとときでした。



Bブロック交流会報告

Bブロック 大内 洋子

2/12(水)水戸京成ホテル、参加者21名。ここは地元に住んでいる皆さんも日常利用しているデパートと同名のホテルです。この場所での交流会は私にとっては初めてで、大変喜ばせていただきました。Bブロックのスタッフの方に心から感謝いたします。令和の時代になって夢に近い「望み」がかなえられた心地です。

ブロック内のお一人お一人の顔を胸に、今後の活動をしたいと思っています。



Dブロッククリーン作戦

Dブロック 宮田 経昭

2月8日(土)JR東海駅西口から国道6号線に至る道路のゴミ拾いを9名の参加者にて行いました。前日まではこの冬最後の寒波到来で雨模様でしたが、当日は朝から晴れて、この時期にしては恵まれた活動日和となりました。一見すると、最近はきれいになったと思える道路ですが、見えない場所にはゴミが多く、結局はいつものような量となりました。次回も東海村でクリーン作戦を行います。交流会を併せて実施する予定です。



生活支援サポーターフォロー研修

Bブロック 佐藤 俊子

2/25(火)リピーター研修会に参加。皆さんの活動の様子などをいろいろ伺うことができました。それぞれ内容は違っていても皆さんとても頑張っていることが良く分かりました。少々やりすぎると感じられる面もあり、支援ということは、その方の自立を助けるという面があっても良いかなと思います。受ける側の状況にもよりますが、やはり限られた時間内で出来ることは限度があります。1時間夢中で働いているとあっという間の時間です。

今とても悩んでいることは、4月からのごみの分別です。この支援の方はご病気で半身が不自由な方で、ほとんどごみの片付けが主です。今迄燃えるゴミとして出していたものが、資源と燃えるゴミとに分別することになります。一週間分のゴミの中のペットボトル、空き缶など45ℓの袋2,3個分を洗って仕分けを1時間ですることは至難です。新しいゴミ分別がスタートした時点で関係先と相談したいと思っています。



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 皆藤 ひろみ

3月5日(木)旭公民館の草取りをしました。3月とはいえ、早朝7時からのクリーン作戦。寒さが残っており雑草は思ったほど多くはなく、1月に植え付けたパンジー周辺も雑草は少なく、外周を重点的に除草。終わった後、4月の予定など話し合い、作業に引き続き送迎する予定がある人のため、早めに散会しました。4月から又毎月クリーン作戦実施の予定です。



都々逸 助川 浩史
日本これから 百才時代
新春も傘寿も まだ子供
何にしようか 冥土の土産
恋を今から 二つ三つ
景気不景気 関係ない
店で微笑む 招き猫
肌で温めた 布団の至福
出るにすらぬ 寒い朝
梅が散ったら 桜の出番
春は花花 花に酔う