

### 告知版

※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

#### ★ナルク 20周年記念行事

ナルク水戸定時総会及び設立20周年記念式典を下記の通り開催致します。

期日：7月5日(日)

場所：ホテルレイクビュー水戸

スケジュール：

- 9:30～ 受付
- 10:00～ 式典
- 11:00～ 総会
- 12:10～ 講演
- 13:00～15:00 昼食・パーティー

#### ★水戸市4月からごみの分別新ルール

水戸市内の方は各家庭での出し方と同じですが、**ナルク事務所での分別**についての注意点をお知らせします。

- 1、燃えるゴミ・・・今までどおり冷蔵庫脇のフタ付容器に（紙ごみ、汚れのひどいプラスチック製品、ストロー等）
- 2、資源ゴミ B・・・燃えるゴミ容器の上のオレンジのバケツに（プラスチック製の菓子袋、包装紙、弁当容器、レジ袋等）
- 3、資源ゴミ A・・・今までどおり、別にしておいてください（ダンボールやビンや缶の空き容器）
- 4、燃えないゴミ・・・今までどおり、別にしておいてください（針金のハンガー、刃物、割れた茶碗、コップ等）

**注意点**、弁当の空き容器等は軽く洗ってください、2週間おいても臭いが出ないよう、カップ麺の容器の表示をよく見て、ふたは「紙」とあれば表示に従って分ける。表示のないものは原則燃えるゴミに（クリーニングのカバー、ビニールひも等）詳しくは、水戸市より各家庭配布の冊子に従うか、ナルク事務局に確認して下さい。

#### 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 武藤 都子 (愛宕町・C)
  - 今井 美紗子 (鉾田市・E)
  - 石田 正治 (鉾田市・E)
- どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 3月末 現在 715名  
 (世帯数 498)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
4	30	木	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	ミオス	13:30～
	16	土	ナルクみとサロン	お休み	
	24	日	サケの流/定例会	ミオス	13:30～
6	29	金	切 寄付金	事務所	午前中
	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	お休み	
7	30	火	切 寄付金	事務所	午前中
	5	日	ナルク20周年記念行事	告知版参照	9:30～

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
5	19	火	歌・踊り	5月はお休みです	
	21	木	歌・踊り		

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
5	11	月	読み聞かせボランティア	5月はすべてお休みです	
			読み聞かせボランティア		
	19	火	読み聞かせボランティア		
			読み聞かせボランティア		
			読み聞かせボランティア		
25	月	読み聞かせボランティア			
		読み聞かせボランティア			

### ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	5	30	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
B	5	12	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00～
C	5	10	日	クリーン作戦	あじさい周辺	9:00～
D	6	13	土	クリーン作戦	馬渡はにわ公園	11:00～
				交流会	馬渡はにわ公園	11:30～
E	5	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	5	お休み		
フラダンス	5	11, 25	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	5	20	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	5	お休み		
手話クラブ	5	14, 28	事務所	13:30～
健康麻雀	5	お休み		
でんでん虫	5	お休み		
カラオケ	5	お休み		
ゲランドゴルフ	5	11	御老公の湯	9:30～

次回の定例会5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/

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

第232号 2020年4月26日発行

## 子育て支援グループ研修・交流会

Aブロック 山口 操子

3/26(木)、14名が参加し水戸市立中央図書館で子育て支援グループの研修・交流会を実施しました。当初、ミオスで行う予定でしたがコロナウイルスのためミオスが使えなくなり、休館中の中央図書館を使用させていただきました。感染防止のため窓を開け、全員マスク着用で、例年2時間のところを1時間に圧縮して行いました。

中央図書館からは、3名の方が出席して下さい4月からの読み聞かせの会場などについてお話しがありました。ナルク水戸は、7年前から水戸市保健所が実施している「7か月児健康相談」のときの「親子で絵本(ブックスタート)」のボランティアをしてきました。この「親子で絵本」事業は、水戸市立中央図書館が担っています。

7か月の赤ちゃん和妈妈やパパに絵本4冊を読み聞かせし、気に入った絵本1冊が水戸市からプレゼントされます。そのときに「親子で絵本を楽しむことの楽しさ、大切さ」と「図書館の利用の仕方」に

についてお伝えしています。

子育て支援グループの年1回の集まりの最大の目的は読み聞かせの年間当番を決めることです。今回も皆さんの協力のおかげで一年間の当番を決めることができました。

しかしながら、その後、水戸市でコロナウイルス感染者が出たため、図書館と相談の上、4月と5月の読み聞かせはお休みすることにしました。今後、いつ再開するかは状況を見ながら決めたいと思っています。



## 新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染予防のための対応について、厚生労働省から各団体等への要請の資料が届いています。その一部を転載します。

### 新型コロナウイルス感染症とは

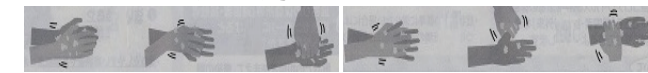
発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)があることが特徴です。感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、特に高齢者は重症化しやすく、肺炎となり、死亡することもあります。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。閉鎖した空間、近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

### 日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などに小まめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

## 感染症対策

### 正しい手の洗い方



- 石鹸をつけて、手の甲をこする、爪と指の間を念入りに、手首も忘れずに!
- 洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

### 咳のエチケット

- マスクを着用する
- ティッシュ、ハンカチで口、鼻を覆う
- 袖で口、鼻を覆う



※人と話す時は、2メートル離れましょう!  
 ※3密【密集、密閉、密接】を避けましょう!

2020年行事予定表

Monthly calendar table for 2020 with columns for months and activities like '定例会', '研究会', 'フリーマーケット'.

【時間預託総累計時間 131,636時間】

Table showing '3月実績' (March achievements) and activity counts for 2020/3 and 2019/4-2020/3.

Table showing monthly activity trends for 2020/3 and 2019/4-2020/3, including categories like '福祉活動' and '総合計'.

随筆【入院中の感想】

Aブロック 田町 敏夫
私は先日、ある大きな病院に1ヶ月半入院しました。同じフロアへの入院患者のなかで、大声で怒鳴っている老婦人達(なぜか女性だけ)を度々見かけました。

老婦人達が入院前にどんな生活をなさっていたかわかりませんが、1人でいる不安が、入院ということで看護師さん達が親切にしてくれるので甘えも手伝って、今までの鬱憤をはらしていることが容易に想像できます。

よく言われている「90歳のスポーツおじいちゃん」なんていうのは極々まれで、大半のご老人は寂しさを我慢して不安な日々を送っておられるのではないのでしょうか。

退院の日、私がいた部屋(4人部屋)の2人が退院しますが、1人は私で、もう1人は、私と同じ病気だった方の死亡退院でした。「生きる」ということを考えさせられました。

随筆【出雲の空】

Bブロック 大内 洋子
太平洋沿岸育ちの私が70代になって、初めて日本海側へ旅に出た。不思議なもので、旅先の山に向かえば遠くふるりの山々も比喩のように重なってくる。

この出雲の旅の間はこの宿屋でも同じ細長のアイスキャンデーが置いてあった。湯上りの爽快感アップで「こうでなくっちゃ」と満たされた。

次の日は宍道湖でジジミ取りをした。茨城の溜沼と同じ汽水湖で、ヤマトジジミだった。「深山幽谷」をひたすら走り抜き、奥出雲へ向かった。

ナ問題が好転しなかった場合、記念行事は延期し、定時総会は開催せず、7月に総会議案書を会員の皆さんに配布して、承認を得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 経紹
4月11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6名の参加者にて朝8時から行いました。



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 関 俊夫
4月2日(木)、雨上がりの中で草取りと花壇整備を行いました。2月に遅れて植え付けたパンジーも良く根付いて、小さな花をいっぱい付けてくれました。



告知 新型コロナ感染拡大に伴って

- ナルクの予定されていた行事関係が5月10日(日)まで中止です。
5月連休明けに状況がまだ変わっていない、または今以上に感染者が増加している、などによって、この先延長されるかもわかりません。

都々逸 助川 浩史
春のしづきを濡れて歓声 素肌を受けて
美しい国 日本 四季へ 巡る旅
サイクリングは 緑の中を 老いに鞭打ち 踏みへッダ