

# 告知板

## ★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：12月16日(水)、17日(木)

13:30~15:00

(上記のご都合のいい時間においでください)

場所：ナルク水戸事務所

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。

※利用を目的の希望者もご連絡ください。

## ★12月のナルクみとサロン

クリスマスが近づきました。新型コロナでみなさん大変ですね。マスクをしてお集まりください。サンタの大藪もマスクをして大変です。サンタと交流してコロナを吹き飛ばしましょう。

参加ご希望者は事務所へご連絡ください。

日時：12月19日(土)10:00~

場所：ナルク水戸事務所

ご連絡は TEL029-233-7696

## ★年末年始休暇のお知らせ

12/29(火)~1/5(火)事務所はお休みです。

緊急連絡先は下記

和田代表 090-5331-4908

五十嵐事務局長 029-221-8077

## ★忘年会と事務所始めに関して

令和3年1月6日(水)の事務所始めは、新型コロナウイルスの影響を考慮して、従来実施していた食事は実施しません。

## ★コロナ感染予防策

このところ茨城県内でも感染者が増加しています。十分気を付け行動しましょう。小池都知事が提唱している5つの「小」を紹介します。

- ①「小人数」で開催
- ②「小一時間」でお開き
- ③「小声」で会話
- ④「小皿」に料理を取り分け
- ⑤「小まめ」にマスク、換気、消毒

## 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

赤荻 勝茂 (千波町・A)  
 鴨志田 二三 (渋井町・A)  
 宇佐美 ます (元吉田町・A)  
 佐藤 ヨリ子 (元吉田町・A)

どうぞよろしくお願ひ致します。

会員数 10月末 現在 697名

(世帯数 490)

# 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
11	30	月	×切 寄付金	事務所	午前中
12	4	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	4	金	生活支援サポータ養成研修会	ミオス	10:00~
	16~17	水・木	会員募集説明会	告示板参照	13:30~
	18	金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00~
			運営委員会②	ミオス	13:30~
	19	土	ナルクみとサロン(クリスマス会)	告示板参照	10:00~
	25	金	事務所「大掃除」	事務所	10:00~
	27	日	定例会	ミオス	13:30~
	28	月	×切 寄付金	事務所	午前中
	1	6	水	事務所始め	告示板参照
6		水	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
15		金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00~
			運営委員会②	ミオス	13:30~
16		土	ナルクみとサロン(福笑い・かるた)	事務所	10:00~
24		日	定例会(車椅子講習)	ミオス	13:30~
29	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			歌・踊り	お休み	

## 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
12	1	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	9:00~
			読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	13:00~
12	7	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	9:00~
			読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	13:00~
	24	木	読み聞かせボランティア	水戸市保健所北庁舎	9:00~
			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	12			お休み		
B	12			お休み		
C	12	12	土	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	12	土	クリーン作戦	ひたちなか市	10:00~
E	12			お休み		

## 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	12	お休み		
フラダンス	12	7, 21	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	12	9	上大野市民センター	13:30~
		16	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	12	4, 18	小林先生宅	10:00~
大正琴	12	5, 12	事務所	9:30~
手話クラブ	12	10, 24	事務所	13:30~
健康麻雀	12	8, 22	葉山荘	13:30~
でんでん虫	12	お休み		
カラオケ	12	お休み		
グランドゴルフ	12	14	御老公の湯	9:30~

# 次回の定例会

# 12月27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238号 2020年11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。

## 水戸拠点設立20周年・社協へ寄付金贈呈

ナルク水戸設立節目の10周年、15周年に社会福祉協議会へ寄付金贈呈をしました。今年当初からの新型コロナ感染のため、多くの行事が中止となりました。予定していた総会、20周年記念行事も中止せざるを得ない状況となり、今月12日(木)に寄付金を贈呈いたしました。

11月12日は「ナルク水戸設立の日」であり、この日を贈呈の日にさせていただきます。

茨城県社会福祉協議会へは、県福祉会館で、森戸会長、中村部長、海老根さんお立ち合いで贈呈式を行いました。

水戸市社会福祉協議会へはミオスで、保立会長、多田事務局長お立ち合いで贈呈式を行いました。

ナルクからは和田と大藪副代表、運営委員の大角(撮影者)3名が対応しました。

ナルクは会員同士の助け合いが最大の活動ですが、会員以外にも助けを求めている方がおられます。ナルク活動の社会貢献活動も大切な活動の一つであり、このような地域の方々へのサポートをされておられる社会福祉協議会の活動の一助にと、設立20周年を機に寄付金を贈呈しました。

このほかに、ナルク水戸として大変ご協力をいただいている水戸市東部支援センター一宮センター長様へ感謝状を贈呈させていただきました。運営委員研修会や定例会での定期講座等、毎月のようにナルクに対して大変なご協力、ご支援いただいております。

またナルク会員で副代表の大藪寿美氏へ感謝状を贈呈しました。大藪氏はご存知の方も多いかと思いますが、ナルク設立以来献身的な植木剪定除草、家庭内の便利屋としての活動などで、預託時間1万点を超えるほど多大な貢献をした方で、全国会員の中でもトップクラスの大藪氏に対し、感謝状を贈りました。みなさんで拍手を送りたいと思います。(和田)

## 本部理事会「リモートで会議」

10月30日(金)13:30~17:00 全国理事会が開催されました。従来は全国の理事が大阪本部へ集合しての会議でしたが、この新型コロナ禍の状況から、今回は関東以北と四国九州地区の理事はリモートで、大阪周辺の理事は本部会議室で会議へ出席という形で初めて開催されました。

水戸ももちろんリモートで参加。この日は水戸では10月最終日の締切日で、事務所でのリモート会議参加は不可であり、和田自宅で参加しました。

スタート当初では本部発言者の声がエコーになって聞き取りにくいということがありましたが、その後は従来行っていた会議の雰囲気もあり、概ね順調に会議が進行して終了しました。

このコロナ禍が今後長引くようなことになり、あるいはこのリモートでの会議で大きな問題がない場合は、経費の削減も考慮して開催を検討しても良いかなと思いました。(和田)



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

日本の醤油・フランス料理の[かくし味]

Dブロック 宮田 民子
織田信長の時代にヨーロッパから多くの宣教師や貿易商達がやってきました。彼らは調味料として優れている日本の醤油の存在を知ることになります。そしてその醤油はオランダ商人によってヨーロッパに伝えられ高く売られていたと言うからびっくりです。これに目を付けたのがフランスの「太陽王」ルイ14世でした。そして彼のシェフが料理の隠し味として大事に使っていたとの事です。

それにしても、豪華絢爛たるベルサイユ宮殿の厨房に「日本の醤油」が置いてあったとは意外で楽しい事実です。欧州人も驚いた魔法の隠し味のお話でした。



水戸歴史館のイチヨウ前木

【時間預託総累計時間 133,499時間】

Table with 14 columns: 10月分実績, 2020/10, 2020/4-10. 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, and 総合計.

Table with 11 columns: 項目, 2020/10, 2020/4-10. Rows include 奉仕活動 and 総合計.

10月のナルクみとサロン

Aブロック 坂爪 文子
10月17日(土)10:00~ 新型コロナ感染防止のため休みが続きましたが、15名参加しました。東部高齢者支援センター長の塙さん、長堀さんにより、出来たばかりの「認知についての動画」を大きなスクリーンに映し、水戸市内の専門医先生方のアドバイスが大変役に立つと思い一部を紹介しします。

「何度も同じことを聞く、ご飯まだ？」=物忘れ相談医・青木医院、原外科医院
「夏なのにコートを着る」-見当識障害への対応=田口同仁クリニック、西宮医院
「財布を盗られた」-妄想と見当識障害の違い=上甲医院
「車に擦り傷」-運転能力低下=汐ヶ崎病院
「虫が見える」-幻想幻視=筑波大病院
「あんた誰？」-見当識障害=石川内科医院
など説明が分かり易く、その症状に対しての対応、解決策が分かり易い内容で、テキストもいただき大変参考になりました。

2025年には、5人に1人が認知症になると報じられ、自分も不安になります。早期発見、早期治療で進行を遅らせましょう！



Dブロック・絵手紙で交流

Dブロック 宮田 経詔
コロナウイルス感染拡大の波が押し寄せて来て、各種の行事キャンセルや行動範囲の制限が厳しくなり、不安で不自由な毎日です。

ナルクも例外ではありません。メンバー同士で顔を合わせる回数も減りました。そんな中、Dブロックでは最近交流の無かった方々へ絵手紙(絵師は大藪副代表)を送りました。反応としては、嬉しかったとのお

礼の電話や絵手紙を書き近況報告を返信してくる方もあり、会わない交流ができました。

今年度のDブロック運営方針として「6カ月間何も参加しない会員への啓蒙」を掲げていましたが、このような時期に実施して良かったと思いました。

A collection of haiku poems and a drawing of a red tomato. The poems are by various members, including 都々逸 and 助川 浩史.

コーラス部 練習再開しました

ナルクコーラス部 井澤 三千代
10月21日(水)、16名参加のもと久しぶりに竹隈市民センターのホールでナルクコーラス部の合唱練習を再開することができました。

今年度はコロナ禍で当部の活動もお休みが続きました。注意をしながらの練習開始です。国や市からの感染防止ガイドラインに沿って、極力「密」を避け、マスクやフェイスシールドをつけ、お隣との間隔をとりながら歌いました。「いい日旅立ち」「島唄」「コンドルは飛んで行く」どの曲も懐かしく、忘れかけていた旋律を思い出しながら、心が弾んで声も出てきたように感じました。相変わらず優しい峯岸先生のご指導、大貫先生の美しいピアノ伴奏に2時間は楽しく短かく思えました。コロナが終息し、施設訪問をできる日が戻ってくることを願ってこれからも練習に励みたいと思います。あなたも一緒に歌いませんか。



Bブロック クリーンウォーク・交流会

佐藤 俊子
11月10日(火)、初霜が降りた朝、「寝坊してしまった！6:30には出ないと」と飛び出し車に乗り込むと、フロントガラスが真っ白。融かして出かけるも信号がごとごとく赤。気持ちだけ焦っても仕方ない。何とか間に合った。

着いてみていっぺんに目が覚めた。色付き始めた木々、朝日にキラキラ光る足下の緑、気持ちの良い朝の空気を思い切り吸ってクリーンウォークを開始。芝刈りが済んだ後らしく、ゴミはあまり無く、もっぱらお口の運動をしました。芝生ではアヒルが遊び、水辺では鯉や亀が泳ぎ、ゆったりしたひと時でした。

ソーシャルディスタンスは十分とれ、気持ちが晴れます。コロナコロナで自粛していますが、こんな近くに広々としたところがあるのですもの。出かけましょう！ウォーキングも最適です。マスク、帽子でスッピン、OKですよ！



平野 紀英子

水戸駅南口 OPA 10 階。若者が多く利用するサイゼリヤの奥、あでやかなニンプの絵画が飾られている空間に 11月10日(火)、10名が集いました。

和田代表からは、コロナ禍の中でも活動盛んなナルク水戸の現況、リモートによる理事会会議の様子など、進化するナルクの頼もしい報告がありました。

参加者一言メッセージコーナーでは、「今、明かされる年齢」に驚きの声があがり、お一人お一人のナルクとの縁にストーリーを思い描き、ゆたかな時間が流れました。

ブロック代表の井上さんからは、今年度の活動目標に則ったアンケートについての文書が提案され、繋がりを強める手がかりとなることを期待しながら、笑顔あふれるムードの中開会となりました。