

告知板

★車椅子講習会

日時：2021年1月24日(日)13:30～
 場所：ミオス
 定例会前の講習で行います。多数の参加をお願いします。

★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

★事務所始めのお知らせ

2021年1月6日(水)10時～事務所は通常どおり開きます。
 少しでもお正月気分を味わっていただけるよう甘酒を用意します。
 事務所へ来所される方にお配りする予定です。(ただし、無くなり次第終了)

★1月のナルクみとサロン

新年にふさわしい「双六、かるた」を予定しています。
 密にならないように、換気、手の消毒などに十分に配慮しながら進めます。
 従って人数に制限があります。先着順に受け付けます。申し込みは事務所へ。

★救命講習会中止のお知らせ

例年2月に実施していましたが、現在人数制限により運営委員会を2部制で実施していることや、他の日の会場確保の難しさ等を考慮し、今回は中止します。

★全国地場産物バザー注文について

1頁に掲載の注文について、ナルク本部のホームページの中に、注文書があり、記入して、FAXかメールでナルク本部へ注文してください。不明については事務所へどうぞ！

★新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

丸井 昌子 (元吉田町・A)
 川又 フミ子 (那珂市・D)
 どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 11月末 現在 692名
 (世帯数 488)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
12	28	月	切 寄付金	事務所	午前中
1	6	水	事務所始め	告知板参照	10:00～
	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(双六・かるた)	告知板参照	10:00～
	24	日	定例会(車椅子講習会)	告知板参照	13:30～
	29	金	切 寄付金	事務所	午前中
2	5	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	19	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～
	20	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	26	金	切 寄付金	事務所	午前中
	28	日	定例会(水戸の歴史講座)	ミオス	13:30～

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
1			歌・踊り	お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
1	5	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～
	13	水	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～
	18	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～

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	2		未定	交流会	未定	
B	2	10	水	交流会	未定	11:00～
C	2			お休み		
D	2	6	土	グリーン作戦・交流会	那珂市	10:00～
E	2			お休み		

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	18, 25	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	1	6	竹隈市民センター	13:30～
		13	上大野市民センター	13:30～
新舞踊	1	8, 22	小林先生宅	10:00～
大正琴	1	9, 23	事務所	9:30～
手話クラブ	1	14	事務所	13:30～
健康麻雀	1	12, 26	葉山荘	13:30～
でんでん虫	1	23	あかね荘	10:30～
カラオケ	1	お休み		
グラウンドゴルフ	1	18	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 1月24日(日)ミオス(赤塚)

生きがい 遊 奉 自主 奉仕 助け合い

Eブロックが県社協から表彰

Eブロック 福井 供子
 Eブロックは、令和2年の県社協主催の福祉大会で表彰を受けました。ブロック会員が日常の地道なボランティア活動に励んだことが認められたものと思われ嬉しく思っています。
 特に、社協や包括支援センターからの依頼に対して、市外の遠距離送迎等を積極的に引き受けの確に対応し、利用者に喜んで頂いたこと。加えて旭公民館前の花壇づくりなどが評価されたものと思われます。
 これからもミニなブロックですが力を合わせて頑張っていきたいと思ひます。



全国地場産物バザー

新型コロナ禍でいろんな交流ができない状況の中で、ナルク本部が全国の産物を、ナルクの仲間に分けてあげましょうという趣旨から、全国拠点への出展要請があり、水戸から「納豆を出展」しました。天狗納豆様のご協力により、ナルク本部のホームページに掲載されていますので、是非この機会に。全国の産物注文はナルク本部へ。「水戸のわら納豆、そぼろ納豆」の注文はナルク水戸事務所へ連絡ください。但し天狗納豆は、ナルク会員へは特別割引になります-問い合わせ、注文はナルク水戸事務所へ



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239号 2020年12月27日発行

大藪会員1万点で感謝状

ナルク設立以来植木剪定、除草、家庭内の便利屋活動などを献身的に行って、この度預託時間1万点を超えるまでに至りました。本部の情報でも、全国会員の中でも1万点になった会員は大藪氏以外はいないということで、今年7月に行う予定であった設立20周年記念式典で感謝状を贈ることにしていましたが、新型コロナ禍のため式典は中止となり、11月の定例会で贈呈しました。本人は90歳まで活動する覚悟だそうですので、健康に留意しての活躍を祈りたいと思ひます。(和田)



ナルクみとサロン歴史探訪

Bブロック 櫻村 明子
 11月21日(土) 小さな鳥の形をした銀杏が散り、空は何処までも青く、さわやかな秋の日、水戸学の道を散策しました。前回の弘道館見学に続き渡辺高志先生の講話です。
 水戸城大手門の大きさに圧倒されながら中へ入ると、そこは白壁の塀が見事な徳川時代の様相です。水戸彰考館跡の碑から水戸城薬医門、徳川頼房像、柵町坂下門まで、500mの道を史跡、立ち木に至るまで講話をいただきました。改めて近代日本の教育遺産の一部を見聞きした思いの一日でした。
 来年NHK大河ドラマ「青天を衝け」でも水戸弘道館が出てきます。水戸は世界に誇れる歴史の街です。(参加者10名)



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

北海道の珍味[ホヤ]

Eブロック 佐々木 健悦

今回は、皆さんにとってあまりなじみのない「ホヤ」についての紹介です。関東以西の方にはあまり馴染みのない食材ですが、北の地方の宴席などの一品料理として良く膳に乗ります。酢醤油で味付けされほろ苦い味は癖になる珍味です。海産物で卵形、食べ物とは思えない形状をしています。地物は北海道産で旬は冬季です。岩手県や宮城県では養殖が盛んに行なわれ、通年市場に出回っています。初めは馴染めませんが数回食すればその珍味にほれ込むでしょう。スーパーや鮮魚店で販売されています。

買って試食してみてください。外皮(4mm程)は食しないで中身を食します。はじめはお店の人に捌いてもらいましょう。値段は1個300円前後で販売されています。味付けは、酢醤油、バター焼き、刻んだキュウリの塩もみ+ホヤの混ぜ合わせ等工夫してみてください。



ホヤ

【時間預託総累計時間 134,259時間】

Table with 11 columns: 11月分実績, 2020/11, 2020/4-11. Rows include various activities like '迎送', '食事', '家事', etc.

Table with 11 columns: 項目, 2020/11, 2020/4-11. Rows include '福祉', '子育て', '環境', etc.

認知症勉強会

Cブロック 大野 喜與子

11/29(日)、定例会前認知症講座に参加しました。私は以前から山が好きで、富士山はもちろん、長野県の有名な山へも。「あの山はなんと言ったか、えーと…」など思い出せないことなど、最近物忘れが多くなりました。

「認知症7-8-9」の講座を受けて、「あんた誰れ? お金がなくなった。夏なのにコートを着て外出」等19の症状とその対応の仕方を、県内病院の著名な先生の解説を、東部高齢者支援センタースタッフが分かりやすく動画にまとめていただき、大変良く理解できました。東部支援センターさま、ありがとうございました。



配布されたテキスト

カタログスタンド

事務所入口にカタログスタンドを置きました。入会パンフレット、市報、社協の会報、包括支援センター、近隣の施設などの資料を来所者に自由にお持ちいただけるようにおいています。



「読み聞かせ」再開しました

Aブロック 藤井 妙子

数年前より7か月の赤ちゃんに絵本を読んであげるボランティアに参加しています。コロナ禍でお休みになっていた読み聞かせが11月から再開されました。

お話しもまだできない赤ちゃんとの対面での読み聞かせです。絵本の絵の美しさに目をキラキラさせて手を伸ばし、本をじっと見て私の声に耳を傾けてくれる。親子の絆に時折目がウルツとなり、楽しいひとときを過ごせる幸せ感を味わっています。

今は、コロナで赤ちゃんが絵本に触ることもできず、私たちが絵本を最後まで読まず簡単に紹介することしかできない淋しさはあります。でも、将来、心の片隅にこのことが心の栄養になっていくことを信じ、少し前まで孫達に読んであげていたことを思い出し、胸の奥が熱くなります。これからも、ずっと続けていけたらと思っています。

Aブロック クリーン作戦・交流会

クリーン作戦

Aブロック 田町 敏夫

11月28日(土)7時~8時まで桜川クリーン作戦を行ないました。今回は、いつもの場所を変えて、水門橋~駅南大橋(往復約1.6km)を行いました。

初めてでゴミの量が心配でしたが、ゴミ拾いを行う人が多いらしく、あまり落ちていませんでした。それでも、燃えないゴミ2袋、燃えるゴミ1袋を集めました。晴天にめぐまれ、元気に行うことができました。

参加者15名 次回は2021年3月27日(土)

交流会

Aブロック 楠本 昇

11月28日(土) 早朝のクリーン作戦のあと、11:30に「萩の間」に集合。少し分りにくい場所でしたが、ナビの案内で無事到着できました。

「萩の間」は、民家をリノベーションしたらしい落ち着いた日本家屋のレストランです。受付後着席。畳の上に椅子とテーブル席が用意されていました。

お食事は茶碗蒸しから始まる、懐石風の和食膳で、量的に丁度良く、美味しく頂きました。コロナのため大声は控えましたが、活動のことなどいろいろ話が出ました。写真撮影の後、デザートと珈琲をいただき、会食は終了。久しぶりの会食で楽しめました。Aブロック役員の皆様、お世話になりました。



(Dブロッククリーンの続き)誰もが元気で新年を迎えられるようお祈りをして散会しました。次回は2021年2月に那珂市内を通る常磐高速道路側道のクリーン作戦を行う予定です。



大正琴クラブ再開しました

Eブロック 関 俊夫

初心者対象の大正琴クラブ会員募集をしたところ、多くの方に関心を頂き定員を超える申し込みを頂きました。場所が狭いため人数制限して、12月から月2回で稽古始めました。できるだけやさしい曲を先生にご指導頂いて、指先と頭の体操に役立て楽しいナルク活動の資とします。毎月第2,4土曜日午前に行います。

Cブロック クリーン作戦・交流会

Cブロック 菊池 孝子

12月12日(土)10:00~12:00 今年度はコロナ禍で行事が中止になり、今回は3回目のクリーン作戦、2回目の交流会でした。久しぶりの行事で、参加者が24名という盛況でした。

クリーン作戦は、珍しく暖かい晴天の下で、末広町通りの清掃距離を伸ばして実施しました。二十三夜尊の方まできれいになりました。

その後の交流会は、高齢者交流センター「あじさい」の部屋を予約してありましたが、やはりコロナ感染予防上利用できませんでした。「あじさい」の隣のミニ公園に密集を避けて集まり、立ち話でした。資料をもとにナルク水戸の行事やCブロックの活動などを確認。皆で楽しく食事もお弁当を持ち帰りとなりました。コロナ感染が早く収束し、以前のような交流会が出来ること願っています。



Dブロック・クリーン作戦

Dブロック 宮田 経詔

12月12日(土)ひたちなか市文化会館周辺道路のゴミ拾いを8名の参加者にて行いました。師走に入り日毎に寒さが厳しくなるこの頃ですが、当日はポカポカの小春日和に恵まれました。道路脇のゴミは以前に比べると少なくなり、早めの作業終了となりましたので立ち話での交流会もできました。猛威を振るうコロナウイルス禍に私達の活動や行事も大幅に影響された年でしたが、皆の協力で何とか無事に過ごせた事へのブロックとしての自賛と

都々逸 助川 浩史
コロナコロナと 騒いだ月日
不安抱えて 年を越す
枯葉舞い散る 季節になって
コロナ感染 第三波
早くワクチン 学者に期待
そろそろ出ても いいコロナ
まつも座るも ドッコイショウと
老いを感じる 昨日今日
旅も祭りも 行けない年に
なつて最後の カレンダー