

# 告知板

## ★こみっとフェスティバル

日時：2021年2月21日(日)10時～

場所：イオン内原

1F 広場・2F イベント室

水戸市ボランティア団体の PR を主にした市挙げてのイベントです。市には 200 もの団体がありますが、80 団体が参加します。

## ★2月定例会 2月28日が3月2日(火)に変更

日時：3月2日(火)13:30～

場所：ミオス 大研修室

定例会前歴史教室

大河ドラマ「晴天を衝け」が始まります。弘道館、大手門等水戸の歴史について渡辺高志先生の歴史教室を開催します。ご期待ください。

## ★ナルクみとサロン

### 2月分

日時：2月20日(土)10時～

場所：ナルク事務所

コロナ禍で外出もできず新年を迎えました。サロンで気分転換をしてみたいはかがでしょう。事務所で身体を動かしましょう。

### 3月分

日時：3月20日(土)10時～

場所：水戸市偕楽園

集合：ナルク事務所

春の香りを身体いっぱい浴びて観梅を楽しみましょう。

## ★春の七ツ洞公園散策交流会-歩こう会

日時：3月3日(水)-歩こう会

事務所集合 9:30 自家用車相乗り

現地集合 10:00

昼食と飲み物：各自準備

参加費 無料(相乗りは交通費割り勘)

参加と集合場所を事務所へ連絡ください。

申込×切 2月25日(金)

## 新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 大山 昭・勝美 (元石川町・A)
- 小室 和美・恵子 (元吉田町・A)
- 岡崎 喜信 (城南・A)
- 上田 勝則 (堀町・C)
- 菊地 和子 (鉾田市・E)

どうぞよろしくお願い致します。  
会員数 12月末 現在 695名  
(世帯数 492)

# 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
1	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～
	20	土	運営委員会②	ミオス	13:30～
	21	日	こみっとフェスティバル	告知版参照	10:00～
	26	金	×切 寄付金	事務所	午前中
3	2	火	定例会(歴史教室)	告知版参照	13:30～
	3	水	歩こう会	告知版参照	
	5	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	10	水	エリア会議	かしま	11:00～
	19	金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00～
	20	土	運営委員会②	ミオス	13:30～
	20	土	ナルクみとサロン	告知版参照	10:00～
28	日	定例会(健康体操)	ミオス	13:30～	
31	水	×切 寄付金	事務所	午前中	

# 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
2			歌・踊り	お休み	

# 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
2	2	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～
	10	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～
			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			お休み		
B	2	18	木	交流会	萩の間	11:30～
C	2			お休み		
D	2			お休み		
E	2			お休み		

# 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	2		お休み	
フラダンス	2	1, 15	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	2	3, 17	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	2		お休み	
大正琴	2	13, 27	事務所	9:30～
手話クラブ	2	25	事務所	13:30～
健康麻雀	2	9	葉山荘	13:30～
でんでん虫	2	27	あかね荘	10:30～
カラオケ	2		お休み	
グラウンドゴルフ	2	8	御老公の湯	9:30～

次回の定例会 3月2日(火) ミオス(赤塚)

生きがい

# 遊 奉

自主 奉仕 助け合い

自立 生きがい 理念 助け合い 奉仕

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.occo.jp/

第240号 2021年1月24日発行

ナルク水戸のストーリー。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。

# 2021年 年頭にあたい

2021年を迎え、

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年は新型コロナ発生により、今まで当たり前であった人との交流が普通にできなくなってしまい、私たちの生活は一変してしまいました。

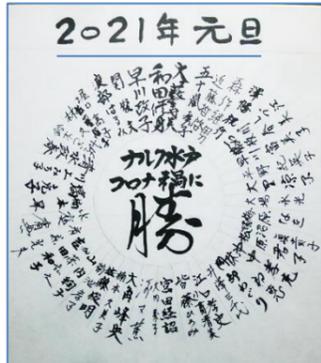
昨年2月には、ナルクを創立して、私どもに生きがいと意欲を与えてくださった高畑敬一名誉会長が亡くなられて、「高畑名誉会長を偲ぶ会」が無期延期となり、「ナルク水戸設立20周年記念式典・第20回定時総会」も中止せざるを得なくなりました。

このような中であって、ナルク活動としての病院送迎、清掃、買い物、植木の手入れ等、会員が困っていることへの手助け支援活動について、このコロナ禍にもかかわらず前年とほぼ同件数を行っていただいたことに対し感謝申し上げます。

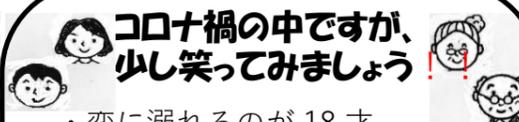
代表 和田 修身

コロナが落ち着いても、また以前と同じ生活に戻れないかもしれませんが、ナルクの活動や仲間との会話等は私たちの生活にとっても重要だということが再認識されたので、これからも私たちはナルクの会員同士の助け合い活動、奉仕活動、趣味の会など楽しく取り組んでいくことを目指しましょう。

今年1年もこの状態がまだまだ続くものと考えて、日常の行動を注意深く見て、行動し、この新型コロナに負けないようお互いに頑張りましょう。



# 18才と81才



- ・恋に溺れるのが18才、風呂でおぼれるのが81才
- ・道路を暴走するのが18才 逆走するのが81才
- ・心がもろいのが18才 骨がもろいのが81才
- ・ドキドキが止まらないのが18才 動悸が止まらないのが81才
- ・恋で胸を詰まらせるのが18才 餅で喉を詰まらせるのが81才
- ・偏差値が気になる18才 血圧・血糖値が気になる81才
- ・まだ何も知らない18才 もう何も覚えていない81才
- ・自分探しをしている18才 皆が自分を探している81才
- ・お金に困るのが18才 お金がわからなくなるのが81才

# 心温かい青年の手助けに感謝

11/27 付茨城新聞に、会員の江橋信彦さんの体験談が掲載されました。

奥様を病院へ連れていかれる途中で、車が故障して動けなくなったところへ、青年が近寄ってきて「どうされました?」と声をかけてくれ、他の車の通行に支障がないところまで車を押し移動し、近くの自宅から車を出して妻を病院まで送ってくれました。その時、この青年の名前を聞かなくてしまったので、お礼の気持ちを伝えることができず、新聞へ投稿したところ、掲載されたということです。

県民の声

心温かい青年 手助けに感謝

▲11月23日、入院中の妻が自宅外泊を終えて、水戸市内の病院に戻る途中、車のトラブルが起きて裏通りで動かなくなった。その時、青年が近寄ってきて「どうしました?」と声をかけてくれた。この時、本人の名前を聞かなくてしまったので、お礼の気持ちを伝えることができず、新聞へ投稿したところ、掲載されたということです。

▲この機会に、優しく心温かい行動を受けた感謝の気持ちを伝えたい。青年に心からお礼を申し上げます。(水戸市 無職 江橋信彦 86歳)

NONO1127

ふるさとの料理と食べ物シリーズ

東北の越冬食品【打豆】

Aブロック 山野内 勝子

山形盆地の冬は4カ月雪の中。畑の肉と言われる栄養食品、大豆を手軽に調理できる打豆は、長い冬を過ごす東北の必需品。この打豆を作るのは子供の仕事でした。乾燥大豆を洗って1~2時間ざるにあげて乾燥させ、木槌で1粒ずつつぶすのです。私は帰省するとお土産に買って帰ったものでした。

今は水戸のスーパーでも手に入るようになりました。味噌汁に、炒め物に、鍋物にすぐ使えるのが魅力。青大豆で作った打豆は料理を美しく見せてくれてまた魅力的。



「するだけでも楽しみができましたね」とメールしました。「大内さんと元気な時に知り合えたらよかったです」と返信が。お姉さんたちの手助けを受けながら穏やかな日々を過ごせますように…。

【時間預託総累計時間 135,009時間】

Table with columns for 2020/12 and 2020/4-12, listing activities like '送迎', '食事', '家事', etc., with counts and ratios.

Table with columns for 2020/12 and 2020/4-12, listing activities like '福祉', '子育て', '環境', etc., with counts and ratios.

随想 通院ボランティアを通して

Dブロック 大内 素子

4月にガン患者の放射線治療の為、日立総合病院まで1カ月間通院ボランティアをしました。

コロナ禍の中だったので、病院の対応も日増しに厳しくなり、私など考えられないくらい感染が心配だったのではないかと思います。ナルクの会員が日替わりで1カ月支えたのですが、往復の車中ではいろいろな話をしました。医師に「治療が辛い」と言えば、簡単に「すぐ終わりにしてもいいですよ」と言われるという。まだ50代で年金もなく、仕事もできず医療費は大丈夫なのだろうか心配になりました。

通院ボランティアが終わっても、メールで時々やり取りしていましたが、半年過ぎて一人で住んでいるのが不安になったようで、10月末に「お姉さんの住む近くに引っ越します」とメールが来ました。

具合が悪いのに引っ越し作業は大変だろうと思いをかけると、「洋服や寝具、草花等の処分に困っている」というので、友人と二人で手伝いに行きました。

まずすだれを外し、車いっぱい寝具や洋服等を積んでリサイクルセンターへ持っていき、すだれは係の人が家へ持って行って燃やすと言って持って行って下さり、助手席に乗っていたモンステラの大鉢植えは、係の男の人が欲しいとあって、喜んで引き受けて下さり、他の鉢花やプランターもたくさん友人が引き受けて下さった。

「喜んで貰ってもらえた植物たちは、きっと可愛がってもらえるはず。お嫁に出したようでしょ。いろいろなところに種まきできましたね。高萩に行ってもあの植物はどんな人が育ててくれるんだろうかと想像

生活支援サポーター養成研修に参加

Aブロック 石川 則夫

水戸市福祉ボランティア会館ミオスにて、高齢者生活支援サポーターの養成研修に参加しました。

最初に、水戸市の高齢者の現状と課題、そして住民主体の生活支援サービスについての説明があり、

- 1、住民主体の生活支援サービスとは、ボランティア団体等の会員である住民によって提供される生活支援サービスで、対象者が地域において自立した生活が送れるように支援することです。
2、サービスの内容は家事等の日常生活支援で入浴介助などの身体介助は行いません。
注意点として、対象者の出来ないことを補助するだけでなく、出来ることを増やし生き生きとした生活を送れるよう支援することです。

次に、高齢者に多い病気や身体的特徴と対処、認知症の理解

- 1、高齢者に多い病気・身体的特徴とその対処、認知症の理解とかかわり方
高齢になるとちょっとした体調の変化が重大な病気になる可能性があります。バイタルサイン(①体温②血圧③呼吸④意識⑤脈拍)に注意することが大事です
2、認知症ケア
認知症になると思いや感情、身体の不調などを言葉で伝えられない。
コミュニケーションでは、穏やかに、わかりやすく話すことが大切です。

最後に、生活援助の方法と緊急時の対応等について

- 1、生きるために必要な食事と栄養は5つ(①炭水化物②脂質③タンパク質④無機質(ミネラル)⑤ビタミン)が必要
2、緊急時の対処法について
やけど、転倒によるケガ等についての対処方法等について学びました。私も高齢者となって行く中で、お互いに助け合う事が必要なことだと思います。相互理解と人権の尊重と自立(選択・決定・



実行)を支援し、利用者の生き方や価値観に寄り添いながら、本人の意思や自分の出来ることを増やすこと。そのような見守りと支援ができるように頑張っていけたらと思います。

Eブロック・クリーン作戦

Eブロック 関 俊夫

12/14(月)、3月から始まったクリーン作戦の雑草の伸びも収まり、11月をもって終了しました。この後翌年2月迄、作戦休みとなるため花壇を更地にして来る花のシーズンに向け準備しました。

見事に咲き誇ったマリーゴールドなどまだ花は盛りでしたがグッとこらえて全部取り除きました。大変な作業ですが皆さんの協力を得て、花壇を耕して次のシーズンも良い花壇に行きたいと思っています。



随想 ナルクと共に18年

Aブロック 林 初恵

ナルクに入会して18年、あっという間でした。きっかけは友人が毎年都立の美術館に出展するために、ナルクが梱包から発送までしてくれて助かったという話から、初めてナルクの存在を知った。その頃主人を亡くし、これからどう過ごそうかと考えていた時だったので、それではと思い入会した。その後広くもない庭の草取りや垣根の剪定等を頼むようになり、ずいぶん助かりました。

私は車の運転も出来ずこれといった能力もないし、かといって労働力もない。それでも事務所当番ならと思い、引き受けることにした。今でも時々当番を引き受けているが、明日当番と思うと前日から緊張して良い刺激になっている。もしこれがなかったら毎日だらだらとした生活を送っていたかもしれない。

何時までできるかわからないが、なるべく出来るうちは引き受けようと思っている。考えるとボケ防止になる気がする。お金の計算、受付用紙に記入などで頭を働かせないとできないからだ。

この数年間いろんなことがあったが、一番印象に残っているのは、バーベキューの時、準備中の肉を袋ごとカラスに奪われたことで、おかげで楽しい思い出の出来事でした。

サロン運営委員交流会に参加

Aブロック 松原 君子

12/2(水)上大野市民センターで、サロン運営者の交流会に出席しました。コロナ禍でテーブルを八角形に並べ、2名ずつ、18名が参加しました。

東部支援センター管内の、サロンについてのアンケート調査の中の事例発表がありました。

どの地域のサロンも活発に活動されていますが、コロナ禍で外部に行くことができず、サロンに行くことが唯一の楽しみという意見が多くありました。早くコロナが終息して、ナルクのサロンもたくさんの方に出席していただき、より活発化したいと思いました。

都々逸 助川 浩史
少しふんばつ 千円投げて
コロナ消えろと 初詣
鶴が一声 大きく鳴いて
湖面輝く 初日の出
成田山から 川崎大師
何時もハシゴの 初詣
冬の太陽 柿すだれ
寒いけれども 待つ身が楽し
元氣いたたく 初日の出