

告知板

★4月ナルクみとサロン

日時：4月17日(土) 10:00～
 場所：ナルク水戸事務所
 主な内容：かるた取り、椅子体操、茶菓子でお話し。コロナ禍で外出できないですが集まって賑やかに懇談しましょう。
 (注) 事務所に予約してください。
 人数に制限があります

★全国ナルクデー

日時：4月20日(火)10:00～13:00
 【雨天順延 4月23日(金) 10:00～13:00】
 場所：那珂市静 1720 番地
 交通：自家用車(各ブロックで手配)
 集合：ブロック単位で移動
 現地 10 時集合
 持ち物：クリーン作戦準備
 (飲み物と弁当はナルクで準備)
 参加費：無料(相乗り交通費は各車で清算)
 申し込み：4月15日(木)までに事務所へ
 (1頁参照)

★車椅子講習会

4月25日(日)定例会前の講座です。車椅子の方が安心して利用できるような扱いや乗車の体験をします。ぜひご参加下さい。

★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：4月14日(水)、15日(木)
 13:30～15:00
 (上記のご都合のいい時間において下さるよう、お知り合いの方に声掛けをお願いします)
 場所：ナルク水戸事務所

★ナルク水戸第21回定時総会

日時：7月4日(日)10:00～
 場所：茨城県総合福祉会館
 ※コロナ禍の制限状態により開催の詳細は都度変更があります。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 瀬野 眞裕美 (吉沼町・A)
- 佐藤 芳子 (吉沼町・A)
- 藤戸 征子 (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 682名
 (世帯数 485)

行事予定

| 月 | 日 | 曜 | 行事 | 場所 | 時間 |
|---|-------|-----|-------------|-------|--------|
| 3 | 31 | 水 | 切 寄付金 | 事務所 | 午前中 |
| 4 | 2 | 金 | 編集会議/三役会議 | 事務所 | 13:30～ |
| | 12 | 月 | ブロック役員会議 | 事務所 | 10:00～ |
| | 14,15 | 水,木 | 会員募集説明会 | 告知板参照 | 10:00～ |
| | 16 | 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～ |
| | 17 | 土 | ナルクみとサロン | 告知板参照 | 10:00～ |
| | 20 | 火 | 全国ナルクデー | 告知板参照 | 10:00～ |
| | 25 | 日 | 定例会(車椅子講習会) | ミオス | 13:30～ |
| | 30 | 金 | 切 寄付金 | 事務所 | 午前中 |
| 5 | 7 | 金 | 編集会議/三役会議 | 事務所 | 13:30～ |
| | 21 | 金 | 運営委員会/三役会議 | ミオス | 13:30～ |
| | 22 | 土 | ナルクみとサロン | 事務所 | 13:30～ |
| | 30 | 日 | 定例会(歴史講座) | ミオス | 13:30～ |
| | 31 | 月 | 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 | | | 歌・踊り | 未定 | |

子育て支援活動

| 月 | 日 | 曜 | 内容 | 場所 | 時間 |
|---|---|---|----|----|----|
| 4 | | | 未定 | | |

ブロック活動

| | 月 | 日 | 曜 | 行事 | 場所 | 時間 |
|---|---|----|---|---------|----------|--------|
| A | 4 | 20 | 火 | 全国ナルクデー | 静峰ふるさと公園 | 10:00～ |
| | 5 | 22 | 土 | 交流会 | 未定 | 11:00～ |
| | | 29 | 土 | クリーン作戦 | 桜川堤防 | 7:00～ |
| B | 4 | 20 | 火 | 全国ナルクデー | 静峰ふるさと公園 | 10:00～ |
| C | 4 | 20 | 火 | 全国ナルクデー | 静峰ふるさと公園 | 10:00～ |
| D | 4 | 20 | 火 | 全国ナルクデー | 静峰ふるさと公園 | 10:00～ |
| E | 4 | 20 | 火 | 全国ナルクデー | 静峰ふるさと公園 | 10:00～ |
| | 5 | 7 | 金 | 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 | 4 | 19 | 水戸レイクス | 7:50集合 |
| フラダンス | 4 | 5,19 | 吉沢市民センター | 13:30～ |
| コーラス | 4 | 7,21 | 竹隈市民センター | 13:30～ |
| 新舞踊 | 4 | 未定 | | |
| 大正琴 | 4 | 10,24 | 事務所 | 9:30～ |
| 手話クラブ | 4 | 8,22 | 事務所 | 13:30～ |
| 健康麻雀 | 4 | 13,27 | 葉山荘 | 13:30～ |
| でんでん虫 | 4 | 24 | あかね荘 | 10:30～ |
| カラオケ | 4 | お休み | | |
| グランドゴルフ | 4 | 12 | 御老公の湯 | 9:30～ |

次回の定例会 4月25日(日)ミオス(赤塚)

生きがい

遊 奉

自立 奉仕 助け合い



NPO法人 NALC
 (Nippon Active Life Club)
ナルク水戸
 事務所 〒310-0815 水戸市本町 3-3-9
 TEL&FAX 029-233-7696
 E-Mail nalcmto@nifty.com
 ←【ナルク水戸ホームページ】
 第242号 2021年3月28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。

4月20日は 全国ナルクデー

故高畑敬一名誉会長が、27年前に大阪でナルクを設立した日を「全国ナルクデー」として、ボランティア団体として奉仕活動を全国一斉に行うことをナルク本部が提唱しました。これを踏まえて、水戸拠点として「静峰ふるさと公園」の環境美化クリーン作戦を実施します。自然の丘陵を生かしたこの公園は、日本の桜名所100選に選ばれた八重桜の名所としても知られています。この公園内をゆっくり散策しながら清掃活動を実施し、その後交流会を行います。

日時 4月20日(火) 10:00～13:00
 (雨天順延 4月23日(金))

場所 那珂市静 1720
 交通 自家用車 (各ブロックで手配)
 集合 ブロック単位で移動 現地 10:00
 持ち物 クリーン作戦準備
 (飲み物と弁当はナルクで準備)

参加費 無料(相乗り交通費、規定を参考に各車で対応)

申込 事務所へ 切 4月15日(木)まで

こみっとフェスティバル

Dブロック 大藪 寿美
 水戸市主催の「こみっとフェスティバル」は、例年イオン内原で盛大に開催され、ナルクも毎年参加していましたが、今年はコロナ感染防止のため、2月21日(日)オンラインでの開催となりました。参加は19グループの活動紹介となりましたが、どのグループも初めての体験にもかかわらず全体的には上手でしたが、全員の顔が見えないのが残念でした。
 一般公開でオンライン放送ができればいいかなと思いました。



【ナルク水戸の内規】(2012年8月24日改訂分・詳細は省略)

自家用車相乗りの場合

- ・距離 乗車地から目的地までの往復距離×30円
- ・費用負担 上記金額/同乗者人数で計算し、車提供者は含まない
- ・複数台での行事の場合は、当事者で都度協議をする
- ・上記はガソリン代見合いであり、駐車料、高速料などについては、車提供者も含めて按分する。

※今回のナルクデーではこの規定を参考に各車で対応して下さい。

2月のナルクみとサロン

Aブロック 五十嵐 秀子
 コロナ感染者が減少したので、茨城県立近代美術館が2月9日から開催の日本初公開「ムーミン・コミック展」に16日(火)6名が参加しました。

ムーミンはフィンランドの作家トーベ・ヤンソンの「ムーミンシリーズ」と呼ばれる一連の小説と絵本。末弟ラルス・ヤンソンと共に描いたムーミン漫画です。1945年から1975年まで姉弟によりユーモアたっぷりなコミカル、時にはピリッと風刺の効いたコミック。30年たっても人気が続いている魅力とは、架空の世界を想像する楽しさなのだろうか。

その後常設展を見学。ロビーにて千波湖を眺めながら雑談。「鬼滅の刃」とは違ったムーミンワールドに癒された一時でした。

皆様も静の世界を味わってみてはいかがでしょうか。

ところでムーミンは動物に例えるとカバでしょうか？いやムーミンはムーミンらしいですよ。



2021年度 年間予定表

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 2022/1 | 2月 | 3月 | |
|-----------|----------------------------|-----------|----------------|-----------------|---------------|----------------|--------------------------|-----------------|----------------------|---------------|------------------|----------------|--|
| 定例会 | 4/25(日) 大 | 5/30(日) 大 | 7/4(日) 総会 福社会館 | 7/25(日) 大 | 8/29(日) 大 | 9/26(日) 大 | 10/31(日) 大 | 11/28(日) 大 | 12/26(日) 大 | 1/30(日) 大 | 2/27(日) 中 | 3/27(日) 大 | |
| 運営委員会 | 4/16(金)中 | 5/21(金)中 | 6/18(金)中 | 7/16(金)中 | 8/20(金)中 | 9/17(金)中 | 10/22(金)中 | 11/19(金)中 | 12/17(金)中 | 1/21(金)中 | 2/18(金)大 | 3/18(金)中 | |
| 三役会議 | 4/2.16 | 5/7.21 | 6/4.18 | 7/2.16 | 8/6.20 | 9/3.17 | 10/1.22 | 11/5.19 | 12/3.17 | 1/6.21 | 2/4.18 | 3/4.18 | |
| 編集会議 | 4/2(金) | 5/7(金) | 6/4(金) | 7/2(金) | 8/6(金) | 9/3(金) | 10/1(金) | 11/5(金) | 12/3(金) | 1/6(木) | 2/4(金) | 3/4(金) | |
| 会員募集説明会 | 4/14-15 | | | | 8/ | | | | 12/ | | | | |
| 研修会 | | | | 7/ 運営委員研修 | | 9/26(日) 新入会員講習 | | 11/28(日) 車椅子講習会 | | | 2/18(金)大 救命講習 | | |
| 茨城エリア会議 | | | | 7/14(水)水戸 | | | | 11/ びたち | | | | 3/ かしま | |
| ブロック活動 | A 交流会 | 4/20(火) | 5/22(土) | | 8/21(土) | | | 11/27(土) | | | 2/19(土) | | |
| | クリーン作戦 | 4/20(火) | 5/29(土) | | 7/31(土) | | 9/25(土) | 11/27(土) | | | | 3/26(土) | |
| | B 交流会 | 4/20(火) | | | 7/中旬 | | | 10/中旬 | | | 2/中旬 | | |
| | クリーンウォーク | 4/20(火) | | | 7/16(金) | | | 10/19(火) | | | 2/18(金) | | |
| | C 交流会 | 4/20(火) | | | 7/12(月) | | | 10/13(水) | 12/4(土) | | | 3/13(日) | |
| | クリーン作戦 | 4/20(火) | | | 7/12(月) | | | 10/13(水) | 12/4(土) | | | 3/13(日) | |
| | D 交流会 | 4/20(火) | | 6/12(土) | | | | 10/2(土) | 12/11(土) | | | | |
| | クリーン作戦 | 4/20(火) | | 6/12(土) | | 8/7(土) | | 10/2(土) | 12/11(土) | | 2/5(土) | | |
| | E 交流会 | 4/20(火) | | 6/4(金) | | | 9/5(日) | | 12/3(金) | | | 9/5(日) | |
| | クリーン作戦 | 4/20(火) | 5/7(金) | 6/4(金) | 7/2(金) | 8/6(金) | 9/3(金) | 10/8(金) | 11/5(金) | | | 2/4(金) | |
| フリーマーケット | ←----- (ミニフリマは常時開催) -----> | | | | | | | | | | | | |
| 奉仕活動 | 芸能クラブ施設訪問 | | | 7/20(火) エバーグリーン | 8/24(火) くるみ館 | 9/21(火) ケアレジス | 10/19(火) 陽だまり | 11/16(火) デイ緑岡 | 12/21(火) 長生園 | 1/18(火) はなみずき | 2/15(火) フォレストヴィラ | 3/23(火) ベルビー水戸 | |
| | 子育て読み聞かせ | | | | | | | | | | | 3/24(水)会議中 | |
| | 社会奉仕活動 | | | | | | | 10/1(金) 赤い羽根募金 | | | | | |
| 歩こう会 | 4/20(火) ナルクデー | | | | | | 10/14(水)-15(木) パークアルカディア | | 12/5(日) 忘年会 12/10(水) | 1/6(木) 事務所開き | | | |
| 夏季・年末年始休日 | | | | | 8/13-18(金)(木) | | | | 12/29-1/5(水) | | | | |

【時間預託総累計時間 136,156時間】

| 2月分実績 | 2021/2 | | | | | | 2020/4-2021/2 | | | | | | |
|----------|----------|-------|------|------|------|-----|---------------|-------|-------|-------|------|-----|-----|
| | 利用会員数 | 提供会員数 | 活動回数 | 活動時間 | 点数利用 | 前年比 | 利用会員数 | 提供会員数 | 活動回数 | 活動時間 | 点数利用 | 前年比 | |
| 助けあい | 送迎 | 58 | 33 | 209 | 289 | 68 | 671 | 392 | 2,658 | 3910 | 0 | 86 | |
| | 食事作り | | | | | 0 | 13 | 51 | 95 | 150 | 0 | 125 | |
| | 家事掃除 | 6 | 5 | 14 | 20 | 3 | 154 | 58 | 61 | 117 | 182 | 22 | 119 |
| | 買物手伝い | 1 | 1 | 2 | 2 | 33 | 42 | 41 | 63 | 80 | 0 | 129 | |
| | 植木・草とり | 6 | 3 | 22 | 67 | 60 | 744 | 194 | 85 | 307 | 1166 | 312 | 110 |
| | 子育て | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 介助・見守り | 5 | 5 | 8 | 15 | 94 | 28 | 31 | 70 | 139 | 2 | 58 | |
| | 便利屋 | 7 | 6 | 16 | 22 | 4 | 85 | 109 | 80 | 188 | 414 | 135 | 274 |
| 送迎フリカエ | 10 | 7 | 21 | 25 | 25 | 54 | 82 | 76 | 205 | 314 | 314 | 78 | |
| 小計 | 93 | 60 | 292 | 440 | 92 | 80 | 1,197 | 817 | 3,703 | 6,355 | 785 | 94 | |
| ミニ教室 | 三味線 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | パソコン | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 6 | 10 | 2 | 71 | |
| | 踊り・フラダンス | 7 | 4 | 7 | 14 | 14 | 70 | 55 | 30 | 59 | 118 | 53 | |
| 小計 | 7 | 4 | 7 | 14 | 14 | 70 | 59 | 34 | 65 | 128 | 116 | 54 | |
| 生活アドバイザー | 0 | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 合計 | 100 | 64 | 299 | 454 | 106 | 80 | 1,256 | 851 | 3,768 | 6,483 | 901 | 93 | |
| ナルク活動 | 事務所当番 | 1 | 23 | 45 | 90 | 100 | | 282 | 547 | 1,094 | | 100 | |
| | コーディネート | 4 | 6 | 4 | 6 | 60 | | 41 | 29 | 48 | | 46 | |
| | 事務所作業 | 2 | 22 | 18 | 104 | 94 | | 205 | 56 | 1,092 | | 104 | |
| | 小計 | 7 | 51 | 67 | 200 | 95 | | 528 | 632 | 2,234 | | 99 | |
| 総合計 | 107 | 115 | 366 | 654 | 106 | 84 | 1,379 | 4,400 | 8,717 | 901 | 95 | | |

| 項目 | 2021/2 | | | | | 2020/4-2021/2 | | | | |
|-------|--------|-------|------|------|-----|---------------|-------|-------|------|-----|
| | 利用会員数 | 提供会員数 | 活動回数 | 活動時間 | 前年比 | 利用会員数 | 提供会員数 | 活動回数 | 活動時間 | 前年比 |
| 奉仕活動 | 福祉 | | | | | | | 24 | 46 | 2 |
| | 子育て | | | | | | | 52 | 123 | 50 |
| | 環境 | | | | | 0 | | 138 | 175 | 93 |
| | その他 | | 12 | | 13 | 21 | | 365 | 550 | 57 |
| ナルク活動 | 102 | | 93 | 257 | 54 | | 869 | 2,724 | 45 | |
| 総合計 | 114 | 93 | 270 | | 37 | | 1,448 | 3,618 | 41 | |

ふるさとの料理と食べ物シリーズ

霞ヶ浦の[鯉]

Cブロック 早川 富美子
鯉は昔から母乳がよく出るように、と産後の母親に食べさせた元気をつける薬用魚です。川辺や湖畔で育った私には、川魚を捕らえ、おかずにする貴重な蛋白源でした。現在、川魚のウナギは人気ですが、鯉は生産地に行かないとなかなか食べられない郷土食です。また鯉料理は食べ慣れない人が多く、好き嫌いがはっきりしている一品です。

鯉は生きていうちにまな板に乗せて捌きますが、頭からウロコ3枚目に包丁を入れ、苦玉の胆のうを取り除くことが大事なポイント。苦玉を潰すと苦味が味を損ねます。

料理法

- ①鯉のあらい 薄くそぎ切りにし、氷水に浸け酢味噌で食べる。
- ②うま煮 内臓と一緒に甘辛く煮つける。マコ(鯉の卵)が美味しい。
- ③鯉こく 頭をブツ切りにし、味噌汁にすると体が芯まで温まる。

霞ヶ浦、北浦の自然豊かな湖で養殖され、年間を通じて漁獲されています。昨日川魚料理店でうま煮を食べ、改めて美しい景観と食文化、郷土料理を誇りに思いました。



鯉のうま煮



鯉のあらい

Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 菊池 孝子
3月15日(月)、珍しく暖かい日差しの下でクリーン作戦と交流会を実施、参加者は22名でした。クリーン作戦は、三々五々密を避けながら、楽しく話をしながらゴミを拾いました。末広町通りから袴塚町通りまで距離を伸ばして実施しました。

交流会は「あじさい」の部屋を予約してありましたが、前回同様コロナ禍で人数制限があり使用できず、隣の小さな公園で実施しました。年度末なので資料をもとに行事等を確認し、早くコロナが終息することを願い、来年度も頑張ろうと解散しました。



茨城エリア会議

Dブロック 大藪 寿美

3月10日(水) 茨城県内の3拠点の8名が、「かしま拠点事務所」で、各拠点の近況、課題等を話し合った。特に今回はコロナ禍の中でのナルク活動については、各拠点かなりの苦労があって、現在の実績となっている。特に会員増強については最も悩む課題であり、各拠点とも減少に歯止めがかからない状態。新会員の入会促進と退会会員をいかに減少させることができるか等々について情報交換をしたが、難題解決には至らなかった。



Bブロッククリーンウォーク・交流会

〈クリーンウォーク〉 井上 弘子
3月16日(火) 朝7時から7人がクリーンウォークに参加。コロナ禍で遅れていた偕楽園の観梅デーも、やっと開催されました。ここ四季の原の梅は花も香りもすっかりなくなりましたが、植え込まれた草花の緑の色には、春の気配をたくさん感じることができました。ゴミなどの無用物を拾いながらも、楽しく交流を深めた朝でした。



〈交流会〉 櫻村 明子
昨年からコロナで自粛生活を強いられていた会員の皆様には、さぞ疲弊されておられることと思います。

偕楽園のクリーンウォークの後で、千波町の「萩の間」で久しぶりの交流会を行い、20名が参加しました。美味しい食事をとりながら、本来おしゃべりに花を咲かせるところですが、このご時世では黙々と済ませ、すぐにマスクを、という状態でした。皆さん久しぶりの交流会は和やかで、とてもいい時間でした。「これからの日常も引き続き注意深い行動を！」との代表の言葉のあと、次の予定を約束して閉会しました。



都々逸
憎いコロナを 春一番が
遠い彼方へ 吹き飛ばせ
春になっても 不安が募る
今年駄目かも 花見会
怖いコロナを 教えてくれて
さっとあの世へ 志村けん
生まれ故郷に 兄貴も親も
いなきや遠のく 里帰り
三日坊主と 縁切れなくて
メモに変わった 日記帳