

告知板

★5月ナルクみとサロン

【介護保険利用の仕方】

日時：令和3年5月15日(土) 10時～

場所：ナルク事務所

講師：水戸市東部高齢者支援センター

春爛漫、花が咲きみだれ、散歩によい季節となりました。この度サロンで介護保険の利用の仕方(居宅サービス)について、勉強したいと思います。是非ご参加下さい。人員に制限ありますので事務所までご予約下さい。

★定例会前講座 血液循環のお話

5月30日(日)13:30～ 於：ミオス

定例会前の講座です。血液循環のお話をさせていただきます。

講師 藤枝 昇会員(内原町でマッサージ師をされています) ぜひご出席下さい。

★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

※5月の遊奉で詳細をご案内します。

★子育て支援・読み聞かせ 新しいやり方

今年度から、読み聞かせの会場が水戸市立図書館(東部・西部・見和)に変わりました。

5月は東部、6月は西部、7月は見和。各月、2回。午前9:30～午後3:30です。ボランティアの参加については、6月か7月に説明会がありますので、メンバーの方はよろしくお願ひします。

★QRコードについて

スマホをお持ちの方は、1頁タイトル欄にあるQRコードから、ナルク水戸のホームページへリンクします。毎月更新していますので、時にはナルク水戸のホームページをご覧になり、知り合いの方などへもナルク水戸をPRして下さい。



新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 栗田 伸夫・瑞恵 (元吉田町・A)
出澤 兼弥・登美子 (東前町・A)
佐久間 雄一・和江 (千波町・A)
岡井 美枝子 (大塚町・B)
大橋 永子 (赤塚・C)
小森 召子 (ひたちなか市・D)
大友 美保子 (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 685名
(世帯数 488)

行事予定

Table with columns: 月, 日, 曜, 行事, 場所, 時間. Contains monthly activity schedule from April to July.

施設訪問

Table with columns: 月, 日, 曜, 演目, 訪問先, 時間. Contains facility visit schedule.

子育て支援活動

Table with columns: 月, 日, 曜, 内容, 場所, 時間. Contains childcare support activity schedule.

ブロック活動

Table with columns: 月, 日, 曜, 行事, 場所, 時間. Contains block activity schedule.

趣味の会

Table with columns: 名称, 月, 日, 場所, 時間. Contains hobby club schedule.

次回の定例会 5月30日(日) ミオス(赤塚)

NALC (Nippon Active Life Club) ナルク水戸. Includes logo, QR code, and contact information.



【水戸市内の桜 今年例年より10日ほど早い満開が数日で葉桜となりました】

高齢者生活支援サポーター研修

Aブロック 塙 克子

水戸市福祉ボランティア会館において、2020年度第3回高齢者生活支援サポーター養成研修会フォローアップ研修が3月16日(火)に開催されました。受講者10名、事例発表を含めて4名がナルクから参加しました。(全体では30名)

内容は、おたがいさま水戸、ナルク水戸、それぞれ2名の方が実践活動の事例を発表しました。

事例1、一人暮らしの買い物支援
電話がなく、連絡が取れず何回も家を往復したことなど、大変苦労している様子でした。

事例2、生活支援について
関節リウマチで、食事づくりや掃除など。特に精神面での話し相手の支援が大変で、料理を家で作って持っていくこともある。

事例3、院内介助
60歳代で弱視となり、病院通いや買物の支援を行っている。買い物と理髪店など、ナルク活動との併用で大変そう。

事例4、ゴミ出し(燃えるゴミ)
毎週月曜日の朝8時までにごみを出した後(1時間程度)除草もしている。きれいになって「ありがとう」の言葉に頑張っている。

それぞれボランティア精神で、活躍している姿に感動しました。

今日の研修目標 ①気付きや悩みを共有する。②技術の向上を目指す。③今後の支援のヒントにする。

今回は事例発表での参加でしたが、実際の支援の様子をいろいろ聞き、今後の支援活動にとっても参考になりました。

私がナルクに入会した動機はいつお世話になるかわからないので、老人ホームなどで、食事介助などをさせていただきました。途中、病で中断しましたが、今は元気になり、活動できる幸せを噛みしめています。



イオン「幸せの黄色いレシート」

2020年4月～21年3月の期間、毎月11日の「黄色いレシート」をナルク水戸の箱に、157万円分を投入していただき、レシート投入額の1%、15,700円が贈呈されました。ご協力いただいた皆様有難うございました。ナルク会員と地域の皆様のご協力の賜物です。コピー用紙の購入を予定しております。

ぜひ毎月11日にはイオンスタイル「水戸下市店」でのお買い物をお勧めいたします。イオン様には大変感謝申し上げます。今年も書類を提出いたしました。引き続きよろしくお願ひいたします。

※他のイオン店でお買い物をした際の黄色いレシートは、事務所にてお預かりいたします。

ふるさとの料理と食べ物シリーズ

江戸の伝統料理 [うど]

Dブロック 宮田 民子

今まで見たこともないジャンボサイズのうど（東京国分寺産）を戴き、美味しく食べているところだったので、今回はうどについて紹介致します。一般には栽培ものの“白うど”が市場に出回っています。春になって気温の上昇とともに発芽する春うど、低温で発芽する寒うどがあります。

本来は穴蔵、小屋掛けや盛土等を利用して食用に生産され、シャキシャキとした歯ざわり感や香りを楽しむことができます。若い芽、茎を食用とするため野菜として古くから栽培されてきました。

穂先は山菜として、天ぷら・唐揚げ・卵とじなど、茎の部分はうどの豚肉巻き、牛肉巻き、鶏ささみの風味サラダ、菜の花グラタン、その他炒め物、煮物（高野豆腐）等何にでも良く合います。

一方野生の“山うど”はアクが強いので、刻んだら水につけておいたり、茹でる時は湯に少し酢を落としたりすると良いでしょう。栄養面では、水分を多く含みビタミンCやミネラルも豊富です。



【時間預託総累計時間 136,865時間】

Table with 2 main columns for 2021/3 and 2020/4-2021/3, listing various activities and their statistics.

Table with 2 main columns for 2021/3 and 2020/4-2021/3, listing specific projects and their statistics.

定例会前の健康体操

Bブロック 佐藤 俊子

3月28日(日)新型コロナ自粛で心も体もすっかり固まってしまっていたところですので、とても良かったです。指導をしていただいたナルク会員の方達のわかりやすい説明で、いろいろと体を動かしているうちにすっかり身も心も軽くなったと思います。

それほど難しいことではないのに、一人ではなかなか出来ないのが体操です。ときどき思い出して一人でやっています。

これからもこうした時間を作っていただけるとうれいす。指導していただいた会員の方、事務局の方有難うございました。

当日の指導者 シルバーリハビリ体操



- List of instructors: 斎藤 光夫会員, 梅原 なを会員, 加藤 道子会員, リズム体操 飛田 栄子会員



世界の子供にワクチンを！

ペットボトルキャップ回収担当 福井 供子
日頃からペットボトルキャップ回収についてご協力ありがとうございます。

2020年度におかれましても皆様のご協力により約88,000個集める事が出来ました。ポリオワクチンにしますと約200人分になります。これが「世界の子供にもワクチンを日本委員会」を介して世界に届きます。



今後も続けて回収を行っていきますので、ますますのご協力をお願いします。

3月のナルクみとサロン

Dブロック 大藪 寿美

3月20日(土)桜が開花してきたので、お花見しようということで、桜見物となった。県庁前のまだ1分咲きの桜と屋上から筑波山の眺望を満喫。

続いて六地蔵の枝垂れ桜。これは満開の美しさに、ひと時コロナ禍も忘れてしばし満足。その後「だいだらぼう」の桜、こちらは3分咲き皆で眺めて終了。快晴に恵まれ、しばらく外出がままならない中で、心が洗われた気分爽快な時間を過ごせた。お疲れさまでした。



Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 佐藤 素恵司

3月は、年度納めとして次年度に向け花壇の整地を行ないました。花壇の地面は、長いこと深く耕してなく固まっていたことから、2回(5日、26日)に亘って近くに住む会員5名が集まり、早朝から汗を流しました。

公民館は、4~6月まで改修工事のため閉館されることから、今年度は5月以降に花苗を植付ける予定です。昨年の反省から今年度は育苗から立派に育てる予定にしています。又26日クリーン作戦の後、9名が参加してブロック交流会が行なわれ意見交換等を通して交流を深めました。



Aブロッククリーン作戦・交流会

〈クリーン作戦〉 田町 敏夫
3月27日(土)、朝7時~8時まで桜川クリーン作戦を行いました。今回は柳堤橋~搦手橋(往復約3km)。

ゴミはあまり落ちていませんでしたが、ゴミの中にマスクが多いのが目立ちました(ポイ捨て)。燃えないゴミ1袋、燃えるゴミ2袋。参加者は7名。晴天にめぐまれ、元気に行うことができました。



これから暖かくなります。Aブロックの方、ガンバッテ参加して下さい。次回は令和3年5月29日(土)に行います。

〈交流会〉 吉田 和子

3月26日(金)「梅の花」という食事処でAブロック交流会が行われました(参加者22名)。久々の交流会は、私は初めて訪れる店とあって楽しみ、待ち望んだ当日、余裕をもって出発しましたが、結局30分遅れ、お店の方、会員の皆様に多大な迷惑やご心労をおかけしての交流会になってしまいました。

役員の方のご挨拶から始まり、居並ぶ会員の皆様のお元氣なパワーを頂戴しながらの会食。積もる話題はコロナ禍における近況を語り合う場ともなっており、おいしい食事をいただきながらのなごやかな交流会でした。それにしてもマスクをつけたり外したり、平常時の食事とは異なる光景に戸惑いを感じました。しかし後々にはこうした様子も語り草となり、思い出話の一コマとして花を咲かせることもあるのだろうと、一日も早くコロナの終息を願った次第です。



おもしろ川柳II

- List of haiku poems: 何回も話したはずだが「初耳だ」, 少ないが満額払う散髪代, 厚化粧 笑う亭主は薄毛症, カード増え 暗証番号裏に書き, 恋かなと 思っていたら 不整脈, 立ち上がり 用事忘れて また座る

(インターネット 面白い川柳より)

都々逸 助川 浩史
香り豊かだ 色彩までも
五感くすぐる 春野菜
腰の痛みが 教えてくれる
天気予報も 明日は雨
わずか一日 過ぎれば古い
見捨てられてる 新聞紙
忘れたけれど 直ぐ思い出す
嫌な記憶は ボケてない
骨まで愛する 小魚焼いて
かじって奪った カルシウム