

告知板

★第21回定時総会

日時：8月1日(日) 10:00～
会場：茨城県総合福祉会館
多くの方の参加をお願いします。
また芸能クラブの発表も実施予定です。

★“ようこそ”ナルク事務所へ

コロナ禍で外出できない、人に会いたいと思う方にナルク事務所を開放します。毎月第2月曜日(10時～12時)大藪副代表がお相手します。お茶を飲みながら雑談しましょう。世間話、食べ物の話、ナルクの話、その他なんでもいいです。
今回は7月12日(月)10:00～12:00

★7月ナルクみとサロン

日時：7月3日(土)10:00～
集合：ナルク事務所
行先：常陸風土記の丘近くでブルーベリー摘み(入場料 300円ブルーベリー食べ放題)
昼食：軽食 350円(五目御飯+おかず)
交通費：1000円位
募集人員：8～10名位
※切：6月30日(水)

★ボランティアサークルパネル展

水戸市のボランティアサークルの紹介や活動の様子をパネルで展示紹介します。2ヶ所での日時を変えて紹介されますので一度ご覧ください。

- ① 日時：7月13日(火)～8月22日(日) 9:00～21:00
場所：ミオス2F
② 日時：8月26日(木)～9月3日(金) 8:30～17:15
場所：水戸市役所1F 多目的ホール

※ナルク水戸も出展します。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

岡崎 印之・佑子 (若宮・A)
石戸 照子 (備前町・C)
皆藤 昌通・光古 (鉾田市・E)
石田 潔・寿子 (鉾田市・E)
どうぞよろしくお願ひ致します。
会員数 5月末 現在 694名
(世帯数 494)

行事予定

Table with columns: 月, 日, 曜, 行事, 場所, 時間. Includes events like 切 寄付金, 編集会議, ナルクみとサロン, 茨城エリア会議, etc.

施設訪問

Table with columns: 月, 日, 曜, 演目, 訪問先, 時間. Includes 7月 お休み.

子育て支援活動

Table with columns: 月, 日, 曜, 内容, 場所, 時間. Includes 7月 お休み.

ブロック活動

Table with columns: 月, 日, 曜, 行事, 場所, 時間. Includes クリーン作戦, クリーン作戦交流会, etc.

趣味の会

Table with columns: 名称, 月, 日, 場所, 時間. Includes ゴルフ, フラダンス, コーラス, 新舞踊, etc.

次回は定時総会8月1日(日)県総合福祉会館

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

第21回定時総会は8月1日(日)に開催します

遊奉5月号でご案内と出欠票をお届けしました。出欠票はもうお出しただけかもしれません。欠席の場合でも「欠席と委任状」を事務所へお届け、又はファックスをお願いいたします。
総会は、8月1日(日) 10:00～13:00(コロナ禍で短縮) 会場は「茨城県総合福祉会館」です。事務局では、感染防止に万全を期して対応致しますので、皆様のご協力を切にお願いいたします。

5月定例会前講座・血液循環について

Aブロック 小貫 清美
5月30日(日) 参加者23名、藤枝昇会員の講話がありました。参考資料もたくさん準備して頂き、又手作りの模型もお使い頂き、とてもわかりやすかったです。
心臓は自分の拳の大きさ。脳は左右の拳を合わせた大きさ。2本の静脈は直接心臓へ、骨は全身で200本有り、その中の106本は足首から先と手首から先にある事、だから関節を柔らかくする事が大事。そして血液を戻す働きをするのは心臓・呼吸・筋肉だと言う事、呼吸を意識して、筋肉をつけることの大切さ。
人間は飢餓には耐えられる体になっており、この飽食の時代、たまには空腹を意識して、運動したり、過ごしてみるのも必要なことだそうです。
まだまだ書き足りませんが、とても有意義な講話でした。改めて聞く事によって自身の体について、見つめ直すことができました。

藤枝昇様、お忙しい中とても貴重な時間ありがとうございました。

【藤枝昇会員紹介】

藤枝昇会員は現在水戸市内原町で鍼灸院を開業されています。北京中医鍼灸研究所や広東省での研究、全日本鍼灸学会(新潟大学)、世界鍼灸学術大会(京都国際会議場)で研究発表、現在も筑波技術大学で研究など活動されています。

ナルクへは2019年10月に入会され、その後のナルクの定例会へは欠かさず出席されて会員の活動状況などを把握されています。今回は定例会前講座で「血液循環についてのお話」をしていただきました。



5月のナルクみとサロン

介護保険利用の仕方の感想

Aブロック 松原 君子
5月15日(土)、参加者8名 東部高齢者支援センターから講師3名 コロナ禍の中、検温、手の消毒、フェイスシールド、マスク着用と万全の対策をして開催。講師のプロジェクターによる説明は、水戸市発行の「お年寄り便利帳」に沿って行われました。
①介護を受けたい時は申請する→市の高齢者支援センターへ ②市から認定調査のため調査員が自宅訪問し、心身の状態を調査する ③主治医の意見書を付ける→できない時は支援センターに相談(主治医を紹介して下さる) ④介護認定審査会

が開かれる(コンピューターで判定) ⑤二次判定。一次判定と主治医意見書を元に要介護判定を決める ⑥判定は申請から30日以内に決めて通知する ⑦要介護1～5→ケアマネがサービス計画を作る「非該当など困ったときは東部支援センターに相談して下さい」と例を上げられ、良い説明が聞けました。東部センタースタッフの方々ありがとうございました。参加した皆さんお疲れさまでした。





ふるさとの料理と食べ物シリーズ

[東京]祖母の白菜汁とレバーの佃煮

Aブロック 金子 征繪
東京の郷土料理と考えてみても思いつかないので、よく祖母が作ってくれた白菜汁と新鮮な牛のレバーの佃煮を紹介します。

<白菜汁>約4人分 白菜 1/2 豚の三枚肉 人参 薄切り キクラゲ(水で戻しておく) コンソメ(又は和風だし) 水 1000CC ごま油少々 炒め用油 酒少々

- ① 白菜は葉と芯に分けてザク切り、三枚肉、キクラゲは適当な大きさに切る。
② 大き目の鍋に油をひき、白菜の白い芯とキクラゲ、人参、肉を入れて炒め、水を入れてあくを取りながら煮る。

(残り汁でうどんや焼きもち、残りご飯で雑炊など)

<レバーの佃煮> 新鮮なレバー 醤油 ショウガ 酒少々

・レバーは血抜きをしておく。鍋にレバーがかぶる位の醤油、ショウガの薄切り、酒少々を入れ、沸騰したらレバーを入れ、火が通ったら止め、冷ます。温かいごはんの箸休めに良いです。

遊奉配布までの協力者紹介

ナルク水戸は、運営委員だけではなく、さまざまな方たちの協力で配布作業が回っています。今回は、遊奉関係と定例会の準備について紹介します。

運営委員により印刷された遊奉と本部の新聞、それと前月分の定例会報告を併せて折り込む作業を大木邦夫さん(Aブロック)が受け持ってくれています。これを定例会に持参して配布しますが、欠席の方には事務所へ取りに来ていただきます。

また郵送で受取る会員、本部宛、公的機関等への発送作業は、皆藤ひろみさん(Eブロック)が受け持っています。これを定例会に持参して配布しますが、欠席の方には事務所へ取りに来ていただきます。

また、定例会時にブロック毎の受付で出欠を記入する受付簿と、遊奉配布に必要な短冊(誰が配布するか、世帯の名前を記載)を切り貼りしてファイルを作成しているのが谷中佳代子さんと出澤洋子さん(共にAブロック)のお二人です。このように役員以外の方々にも支えられてスムーズに定例会開催や遊奉配布がされています。毎月の作業大変ご苦労様です。 事務局記



大木邦夫さん 皆藤ひろみさん 谷中佳代子さん 出澤洋子さん

【時間預託総累計時間 137,445時間】

Table with columns for 2021/5 and 2021/4-5, including sub-columns for 5月分実績 (送迎, 食事, etc.) and 総合計. Rows include 助けあい, ミニ教室, ナルク活動, and 総合計.

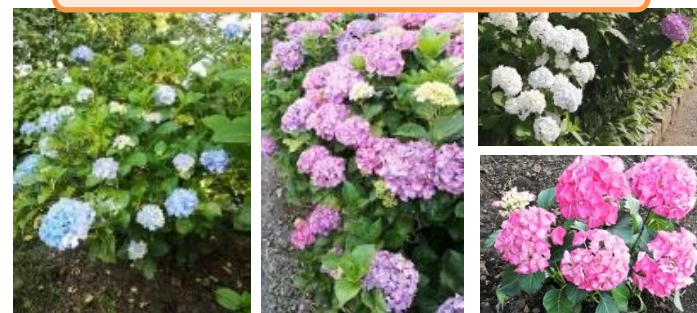
Table with columns for 2021/5 and 2021/4-5, including sub-columns for 奉仕活動 (福祉, 子育て, etc.) and 総合計.

投稿 ナルクに感謝!

Bブロック 日高 昌子

昨年9月末、体がだるく、食欲もなく、近くのスーパーに行くのに3回くらい休憩しないと行けない状態でした。Mさんにその話をしたら、すぐ病院へ行きましょうということで行ったところ、猛烈な貧血で即刻入院となり、年末まで入退院を繰り返すこと3回、その都度ナルクの皆さんにお世話になりました。Iさん、Sさん、Mさん、Oさん、本当にありがとう。二人の息子も交代で来ましたが、都心から来るのと近くから来るのでは時間が違います。ナルク活動も随分してきましたが、まさか私が今回のように多くの皆さんに助けをいただくことになるとは。ほんとうにナルクの皆さんに感謝です。お陰様で体調も良くなり、今は自分で運転して通院しています。

水戸のあじさいまつり・保和苑



Dブロック クリーン作戦・交流会

Dブロック 澤幡 祝行

6月12日(土)10名の参加者にてひたちなか市の「馬渡はにわ公園」(昭和38年に埴輪が発見された)でクリーン作戦と交流会を行いました。当日は快適な天候に恵まれ、予定通りにゴミ拾いを済ませました。昼食については山の中でシートを敷き各自持参の手弁当で簡単な昼食をすることにしましたが、何人かの会員から色々な差し入れがあって美味しい食事会となりました。また膝詰めで座り込んだせいか、気分も緩み話の切れ間もない賑やかな交流会となりました。集合写真でもわかりますが、公園の花しょうぶが満開でしたので、花見をしながらの交流会でした。



Eブロック クリーン作戦・交流会

Eブロック 皆藤 ひろみ

6月6日(日)7:00からクリーン作戦、10:30からブロック交流会。朝のうち降っていた雨も止み、花壇に花植えを始める。雑草は既にきれいになっていた花壇に、私達は植えるだけ。円形の花壇を6分割して、ミニひまわりとマリーゴールドの苗を1区画ずつ植えた。苗の数が多く植え終わるまで結局2時間くらいかかった。

その後お茶などで交流会。作業に参加しなかった方も加わって10人ほどで近況報告・行事予定などで話がはずんだ。会話はやはりワクチン接種の予約で何回も電話したとか、みんなほぼ予約は取れたようで、接種を終わった人もいたが、1回目は今月中という人が多かった。お弁当を頂き、また元気で会えることを約束し、散会した。



Aブロック クリーン作戦

Aブロック 田町 敏夫

5月29日(土)、朝7時~8時まで桜川クリーン作戦を行ないました。今回は今まで通り、柳堤橋~搦手橋(往復約3km)を行いました。護岸工事のため立ち入り禁止区域が多くあり、あまり集めることができませんでした。

前回同様、ゴミの中にマスクが多いのが目立ちました(マスクのポイ捨て)。燃えないゴミ1袋、燃えるゴミ1袋を集めました。

参加者は10名、晴天にめぐまれ、元気に行うことができました。このコースは、歩く歩数では約4,000歩ぐらいですので、Aブロックの方、気軽に参加して下さい。

次回は7月31日(土)に行います。



都々逸 助川 浩史
早く受けたいワクチン注射
俺の心は 梅雨じめり
こんな時世へ 嫌いな梅雨に
心落ち込む 曇り空
丁度良かった 自粛の暮らし
梅雨が外出 引き止める
心とります コーヒータイム
当り障りの ない話
どうぞと言われて 素直に座る
シルバースhirtsが 温かい