

告知板

★ボランティアサークルパネル展

ボランティアサークルの紹介や活動の様子がパネルで展示紹介されています(ナルク水戸も出展中)。

日時: 7月13日(火)~8月29日(日) 9:00~21:00

場所: ミオス2階ロビー

★事務所夏休みのお知らせ

8月13日(金)~18日(水)の間事務所は不在となりますのでご承知下さい。

尚、この間ボランティア活動をする方はよろしくお願ひします。

緊急時の連絡先

和田 代表: ☎090-5331-4908

五十嵐事務局長 ☎029-221-8077

★運営委員研修会

日時: 8月20日(金)

場所: みまつホテル(水戸市銀杏坂)

研修会: 10:00~17:00

参加対象者: 運営委員全員

尚、研修内容については後日事務局より参加対象者へ案内いたします。

★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: 8月25日(水)、26日(木) 13:30~15:00

場所: ナルク水戸

会員の皆様には友人知人でボランティアに関心をお持ちの方を是非ご紹介下さい。

★定例会前講座

8月29日(日)定例会開催しますが、定例会前講座はお休みです。

9月26日(日)の定例会には「歴史教室」を予定しています。ご期待ください。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

五十嵐 豊子 (東台・A)
どうぞよろしくお願ひ致します。
会員数 6月末 現在 680名
(世帯数 487)

行事予定

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

施設訪問

Table with columns: 月, 日, 曜, 演目, 訪問先, 時間. Shows facility visit on August 8th.

子育て支援活動

Table with columns: 月, 日, 曜, 内容, 場所, 時間. Shows childcare support activity on August 8th.

ブロック活動

Table with columns: 月, 日, 曜, 行事, 場所, 時間. Lists block activities from August 5th to 8th.

趣味の会

Table with columns: 名称, 月, 日, 場所, 時間. Lists various hobby activities.

※御老公の湯は8月末で閉鎖

次回の定例会 8月29日(日) ミオス(赤塚)

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

本日は第21回定時総会です

高齢者のワクチン2回目の接種は、約75%が終わったということだそうですが、抗体ができるのは2~3週間後になるそうなので、まだまだ安心は禁物です。

6月定例会前講座・介護保険高齢者サービスについて

6月26日(日) 定例会前に「介護保険・高齢者サービスの流れ」について、東部支援センターの皆様にくわしい説明をしていただきました。

今は良い時代で、「高齢者支援センター」が水戸市には8か所あり、専門職の方が高齢者にどんなことでも相談に乗ってくれるとのこと。

「お年寄り便利帳」があり、その中に「くわしいサービス利用の手引き」という案内があります。私も10年間くらいナルク活動として

Aブロック 堀口 高子
施設の夕食のお手伝いをした経験が、今では自分の身に置き換え、良い勉強をしたと思っています。今は元気にはしていますが、いつどうなるかは誰にもわかりません。



水戸城「二の丸角櫓(すみやぐら)」復元

水戸の歴史まちづくりの一環として、水戸城「二の丸角櫓(すみやぐら)」が復元しました。幅15.7m、高さ9.6mの二階建てで、かつては千波湖が城近くまで広がっており、櫓は千波湖の様子を見るのに使われていたのではといわれています。

角櫓の中は、豊富な資料館となっており、入り口から角櫓の建物までは、遊歩道を約350m歩くこととなります。入館料は無料。



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

【仙台】昔から愛されているずんだ餅

Bブロック 学之 靖子

子供の頃、夏になると母とよく作りました。名前の由来は、豆を打って作る「豆打(ずだ)」からきています。

ずんだ餅

- *材料 枝豆(茹でてはじいたもの) 1カップ
砂糖 枝豆の半量
塩 小1/2
*作り方
①枝豆はさやのまま塩を加え茹でる。実をはじき出して薄皮もとる。すり鉢でよくする。
②すりつぶした枝豆の中に調味料を加えて、ずんだあんを作る。砂糖、塩の他に好みでみりん、酒を少量加えても良
③餅はつきたてのものを小さくちぎって丸め②をまぶす。

固い餅は蒸し器に布きんをしいて蒸すとよい。

おはぎ：もち米にうるち米を少量加えて炊き、小判型に丸めて②のずんだあんをくるむ。



ナルクの活動に期待して！

東部高齢者支援センター 日高友紀子センター長様からナルクへの励ましの言葉をいただきました。

日頃から貴団体におかれましては、東部高齢者支援センターの活動にご協力いただきありがとうございます。私たちの活動の要である、地域ネットワークの構築を行う中で、様々な団体、職種、地域の方と関わっておりますが、いつもナルク水戸の方々には、快く私たちを受け入れて下さり、深く感謝しています。

私たちがナルクの活動に期待することは、今行っている様々な取り組みを継続していただきたいということです。住民主体の生活支援サービスにいち早く名乗りを挙げたり、サロンを開設したり、事務所を開放して気軽に立ち寄れる場を提供したり、高齢者のニーズを上手に拾い上げ、それを形にしている所がとても素晴らしいと感じております。また、コロナ禍で外出自粛が続き、フレイルや認知症の進行が心配される世の中ですが、ナルクの活動は感染対策をしつつ、できることを前向きに行っている所も素晴らしく、広く皆さんに知っていただきたいと思っています。何より、会員の皆さんがボランティアを通して元気に活躍している姿を見て、ナルクの活動はこれからの超高齢化社会を乗り切る切り札になるのではないかと感じております。

【時間預託総累計時間 138,203時間】

Table with 6 columns: Activity, 2021/6 (Utilization, Provision, Activity, Time, Points, Ratio), 2021/4-6 (Utilization, Provision, Activity, Time, Points, Ratio). Rows include '6月分実績' and various support activities.

Table with 6 columns: Item, 2021/6 (Provision, Activity, Time, Ratio), 2021/4-6 (Provision, Activity, Time, Ratio). Rows include '奉仕活動' and 'ナルク活動'.

投稿 私の決意！

Aブロック 山内 絢子

友人に誘われて入会したのは、10年前です。きっかけはそれまで39年続けたボランティアを辞め、別のボランティアを立ち上げたことと、もう一つの活動「女性史を創る会」に参加した際に、どうしてもパソコン技能が必要になり、ナルクでパソコンの指導をしていただけることを知り、入会後から75歳の生徒に親切丁寧に教えていただき、大変役に立たせていただいております。

私のできることは事務所当番です。数字に弱い私ですが、困っている時に周囲の皆さんが助けて下さいます。事務所にいるいろいろな方にお会いできて、お友達が自然に増えていきます。ナルクの組織についての知識が自然と増えていきます。

昨年1年間は夫のことでナルクの活動はほとんど出来ませんでした。こんなに困っている時に、県内に親戚が一軒もない私はどれほど助けていただいたことか、ナルクのご支援で色々助けていただきました。それに事務所へ行けば温かい皆さんのお顔に会えます。やっと落ち着き、私の体も回復しつつありますので、これからは少しずつお役に立つ側になりたいと思う昨今です。

地場産物バザー

本部ホームページ上で地場産物バザーを開催中ですが、閲覧していただける会員が意外と少ないようです。

水戸からも「天狗納豆」を特別価格で斡旋しているので、この際は是非注文をしていただきたいです。
①わら納豆 3本入り ¥756 5本入り ¥972
②そばろ納豆 大 300g ¥648 小 150g ¥324
※8月末日で終了します。申込は水戸事務所へ



母の思い出 柳李の 中にある
助けはいらない一人て生きる
ガッコ親父の ヤセ我慢
あちら立てればこちらも立てる
嫁と姑の 中に居る
昨日拾った 陰口うわさ
今日はどこかへ 捨てに行く
固太い神経 俺には悪くて
シヤイな男で 通ってる

都々逸 助川 浩史

生活支援サポーター養成研修に参加して

Cブロック 塙 昭子

6月25日(金) ミオス大研修室において、「水戸市高齢者生活支援サポーター養成研修」に参加しました。コロナ対策のソーシャルディスタンスをとりながらの研修でした。

参加者は10名、ナルクからは6名、午前10時から「水戸市高齢者の現状」を水戸市高齢福祉課の早川さん、「高齢者に多い病気、身体的特徴とその対応」について看護師の札さん、「生活援助の方法」をゆりかごの脇さんから



の講義でした。
今回の研修を生かし、皆様のお手伝いが少しでもできればと思います。

6月のみとサロン【大洗町散策】

事務局記

梅雨に入ってから久しぶりの雨。参加者4人でUさんの自家用車に乗り込み10時出発。大洗港で明太子などをお土産店で試食、購入。続いて大洗磯前神社参拝と休憩、大洗海岸を窓から眺望、食堂での昼食後ナルク事務所へ帰着し、コロナワクチン接種者2人と合流し、お茶の会。雨でゆっくりできたサロンでした。参加のみなさんお疲れさまでした。



ようこそナルク事務所へ

事務局記

6月14日(月) ナルク事務所へ行ってみたいという要望に応じて「ようこそナルク事務所へ」がスタート。参加者は2名、参加者から希望を聞いたところ、①ナルクの組織について ②各ブロックについて ③ボランティアの内容について なかでも利用するときの費用についての関心が高かった。要望はいろいろあるが、「入会間もなく、顔見知りが少ないので、依頼する時にまだ躊躇することもある」という意見については、遠慮なく問い合わせをして欲しいと伝えた。

そのほか科学の先端ICについての話題を提供して終了した。

