

告知板

★運営委員研修会・運営委員会中止

予定していた 8/20(金)の運営委員研修会は緊急事態宣言のため、急遽中止としました。今年度運営委員研修会は行わず、通常開催している「運営委員会」(例月通りの二部制)も同様に急遽中止としました。

★9月のナルクみとサロン

【病院からいただく薬の飲み方について】

日時:9月18日(土) 10:00~

場所:ナルク水戸事務所

講師:水戸市東部高齢者支援センター

毎日暑い日が続きますが、熱中症は大丈夫ですか?今回は、病院からいただく薬について東部支援センターの方、薬剤師の方からご指導いただきます。人数制限あり、事務所まで予約して下さい。

★新入会員研修会

9月26日(日)定例会終了後に昨年(2020年)4月以降に入会された方に対して、日ごろ感じている疑問点や不明な点を解決するための研修会を行います。この期間以外に入会の方も希望があれば参加していただいで結構です。

★子育て支援・読み聞かせ再開

2021年10月から読み聞かせを再開します。月に2日(午前・午後)行います。

会場は、水戸市立の6つの図書館をひと月ごとに順番に巡ります。

9月中旬に子育て支援メンバーの方々とファックスのやり取りで当番を決めますので、よろしくお願いします。(山口)

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 鈴木 たつ (東台・A)
高杉 由美子 (元吉田町・A)
斎藤 勝夫・和子 (吉沢町・A)
岩部 繁子 (見川・B)
西牧 武夫・由美子 (赤塚・C)
飯澤 清治郎・典子 (鉾田市・E)

どうぞよろしくお願い致します。

会員数 7月末 現在 680名 (世帯数 486)

行事予定

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

施設訪問

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

子育て支援活動

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

ブロック活動

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

趣味の会

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

次回の定例会 9月26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.

8月の定例会は中止です! 国から茨城県へ緊急事態宣言が発令されました(8月20日~9月12日)。市内の公共施設の使用の制限により、8月の定例会が開催できなくなりました。

第21回定時総会開催される

【総会に出席して】Cブロック 井澤三千代 2年ぶりに開催された第21回定時総会は、コロナ禍の中、感染防止が徹底された配慮のもとで、スムーズに進められました。式次第通り、議案の承認に続いて、本部の神野会長から講話がありました。



### 定時総会写真集(1頁からの続き)



### ふるさとの料理と食べ物シリーズ

#### いばらきの[カボチャ]いろいろ

Cブロック 早川 富美子  
茨城県内の道の駅や農産物直売所へ 8月~11月にかけて見てまわると色、形、大きさの違うカボチャが多いのに驚きます。よく見かける青色の「みやこ」、白色の「伯爵」、真っ赤な「赤ずきん」、小さな「ぼっちゃん」、おもちゃカボチャ等々。

私のカボチャの思い出は三つあります。まず一つ目は県南の「江戸崎カボチャ」です。甘味、ホクホク感、なめらか、風味の良さ等まさにカボチャの王様でした。その頃山手線の車中のチラシに「カボチャといえば江戸崎」を見てこれまたびっくり。栽培農家の方いわく「栽培方法を長年研究し、完熟させて出荷している」とか。

二つ目は15年ほど前、大子町主催の「おぼけのカボチャコンクール」に私が育てた約70kgのカボチャを出展。100kgを超えた大カボチャに圧倒されました。

三つめは県北(旧里見村)の高原で栽培している「岡見カボチャ」です。ピンクと真っ赤の二種類あり、上手にツタを這わせる栽培方法で、おいしいカボチャです。この集落で岡見カボチャのおいしい煮つけ方を教えてもらい、今でも私の手本になっています。

<作り方>カボチャは大きめに切り、鍋の中に皮を下にして一列に並べ、水、酒、砂糖、醤油(それぞれ好みの量)を入れる。落とし蓋をして15分間煮る。汁がなくなるまで煮るのがコツです。

昔の言葉に「カボチャが実れば医者いらず」と言われ、栄養価の豊富な食品です。料理法は煮物、揚げ物、スープ、サラダ、菓子類いろいろ利用できます。またカボチャはどこでも誰でも作ることができる実に面白い野菜です。



#### 【時間預託総累計時間 138,959時間】

7月分実績	2021/7					2021/4-7						
	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	70	33	285	403	0	100	271	133	1,058	1472	0	110
食事	1	1	2	2	0	13	4	4	5	5	1	10
家事	6	6	10	12	1	60	25	23	51	59	7	98
買物	2	2	4	4	0	100	13	14	26	36	0	84
植木・草とり	22	7	29	95	13	57	90	37	159	427	99	91
子育	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
介助・見守り	0	0	0	0	0	0	9	10	14	31	0	47
便利屋	12	8	16	31	9	78	51	32	78	141	43	79
送迎フリカエ	7	6	10	12	12	26	28	24	61	68	68	47
小計	120	63	356	559	35	76	491	277	1,452	2,239	218	95
ミニ教室												
三味線	0	0	0	0	0	0	2	2	2	4	0	57
パソコン							27	16	32	64	64	213
踊り・フラダンス	11	6	13	26	26	118	29	18	34	68	64	184
小計	11	6	13	26	26	118	29	18	34	68	64	184
生活アドバイザー												
合計	131	69	369	585	61	81	520	295	1,486	2,307	282	97
ナルク活動												
事務所当番	1	23	48	96		94	4	105	201	402	0	94
コーディネート	3	3	3	4		100	13	13	13	19	0	112
事務所作業	2	23	20	132		145	8	91	78	507	0	139
小計	6	49	71	232		118	25	209	292	928	0	115
総合計	137	118	440	817	61	89	504	1,778	3,235	282	101	

項目	2021/7					2021/4-7						
	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		
福祉												
子育て						0	44		124		0	
環境						0			0		0	
その他						28	2		33		550	291
ナルク活動						14			16		80	114
ナルク活動						128			103		486	170
総合計	0	170	105	535	98		669	105	2,065		181	

### Aブロッククリーン作戦

Aブロック 田町 敏夫  
7月31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、いままで通り、柳堤橋~搦手橋(往復約3km)を行いましたが、土手の草刈りができておらず、草ぼうぼうのため、ごみを拾うことができず、あまり集めることができませんでした。それでも炎天下の中、皆さんがんばりました。燃えないごみ1袋、燃えるごみ1袋を集めました。参加者は9名でした。次回は9月25日(土)に行います。少し涼しくなりますので、Aブロックの方、気楽に参加して下さい。

【桜川クリーン作戦について】  
作戦は2003年から始まり、当時はナルク全体の作業でした。Aブロックとして、私が担当したのは、2014年から7年間で32回(雨天中止)延べ参加者総数は299人でした。Aブロックのみならず、みなさんよくがんばりました。今後がんばりましょう。



### Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 早川 富美子  
7月24日(土)朝9時から青、紫、白、ピンクに咲いているアジサイ(6月が見頃)を見ながら歩道のごみ拾いを22名の参加者で行いました。当日この集合時刻は強い日差しでしたが、作業を始める上空が曇り、暑さを少し遮ってくれて助かりました。

その後の交流会は「あじさい」(高齢者福祉施設)の大広間を久しぶりに利用できて、コロナ禍の中の生活などを、一人ずつ話し合いました。

「毎日休まず那珂川堤防沿いを散歩」「周辺を観察、景色の変化を体感している」「猫と一緒に散歩している」「運動不足で足が弱った気がする」「最近聴こえにくくなり不自由になった」「庭の手入れの依頼が多く忙しい」等々楽しい一時でした。

この時期意識しないと運動不足になりがちです。そこでリハビリ体操指導員の斎藤さんの指導で、血流をよくする筋力アップ体操を全員で行い、皆さん笑顔になって解散することができました。



### Bブロッククリーンウォーク

Bブロック 平野 紀英子  
梅雨明けとなった7月16日(金)の朝、7時。好文橋横桜川駐車場に、Bブロックのメンバーが集まりました。早々に咲きだした百日紅の花の下でのラジオ体操の後、ゆっくりとおしゃべりしながらごみ拾いにとりかかりました。同じブロックのメンバー同士、青空のもとで近況報告を交わし支え合えることを実感できるひと時でした。ワクチン接種の日程との兼ね合いで参加者5名でしたが、小人数なりの交流をあたためる機会となりました。



### Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 皆藤 ひろみ  
8月5日(木)Eブロックでは、7時からクリーン作戦、9時半からブロック交流会を実施しました。暑い日が続く毎日、佐藤会員が朝夕の水やりや、大きく目立つ草を取り除いてくれたことで、私たちの作業は残された小さな草取りなど楽になりました。小さい花苗でしたのでとても心配でしたが、肥料や毎日の水やりのおかげで勢いよく育った花々は立派に花を咲かせ見事です。この頃は私達が花壇の手入れをしている事を知っている人に声をかけられ、すばらしいとほめられる事も増えてきました。

その後水やりをした後、交流会。花壇に関するこれからの事やEブロックの活動について話したり時には手づくりのものをいただいたり、農作物のおすそわけがあったり毎回みんなの元気な姿と話でお互い元気を補充しています。



都々逸 助川 浩史  
南邦風鈴 程良く揺れて  
虫の音と ハーモニイ  
越いねぶたを 進いかけながら  
若さ跳ねてる 腰の鈴  
そつとそのまま 重さが癒す  
妻は安眠 寝まくら  
歳のせいとは 言いたくないが  
想い出話に 酔いしれる  
知っているのか 節電モード  
小さく首振る 扇風機