

告知板

★年末年始の案内

12/29(水)~1/4(火)事務所はお休みです。
緊急連絡先は下記へ
和田代表 090-5331-4908
五十嵐事務局長 029-221-8077

★1月事務所開きの案内—新年会

日時：1月5日(水) 11時~13時
会場：水戸プラザホテル(千波) 和食「よし川」
会費：2,500円(40名限定とします)
※送迎バス 駅南から(後日お知らせ)
×切：12月20日(月)事務所へ
・お久しぶりの事務所開きです。お食事を楽しんでいただき、皆様の1年間の健康とナルクでの活躍を誓いあいましょう。

★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：12月15日(水)、16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。

★12月のナルクみとサロン

サンタクロースがナルク水戸にやって来ます
サンタさんと楽しいひとときを過ごしましょう。是非ご参加下さい

- 1 日時：12月18日(土)
- 2 場所：ナルク事務所
- 3 集合：10時
- 4 会費：200円
- 5 ×切：12月13日(月)

訂正 10月遊奉2頁の「大洗の美味いもん」の①「和倉庵」は「話食庵」(わしょくあん)(大洗町五反田 電話 029-267-2580)の間違いでした。訂正します。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 小林 芳江 (元吉田町・A)
- 小泉 きみの (栄町・C)
- 貴志 敬介 (笠間市・C)
- 小林 信子 (柵町・C)

どうぞよろしくお願ひ致します。
会員数 10月末 現在680名
(世帯数490)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
12	3	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	4	土	赤い羽根共同募金	水戸駅前	13:30~
	5	日	忘年会	いこいの村溜沼	10:30~
	13	月	ようこそナルク事務所へ	事務所	10:00~
	15,16	水木	会員募集説明会	事務所	13:30~
	17	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~
	18	土	ナルクみとサロン(クリスマス会)	告知板参照	10:00~
	26	日	定例会	ミオス	13:30~
	27	月	大掃除	事務所	10:00~
28	火	×切 寄付金	事務所	午前中	
1	5	水	事務所開き	告知板参照	11:00~
			編集会議/三役会議	事務所	14:00~
	15	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	21	金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00~
			運営委員②	ミオス	13:30~
	30	日	定例会	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
12			歌・踊り	お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
12	9	木	読み聞かせ	西部図書館・視聴覚室	9:30~12:00
			読み聞かせ	西部図書館・視聴覚室	13:00~16:00
	23	木	読み聞かせ	西部図書館・視聴覚室	9:30~12:00
			読み聞かせ	西部図書館・視聴覚室	13:00~16:00

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
A	12		お休み		
B	12		お休み		
C	12	4	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00~
			交流会	あじさい	11:00~
D	12	11	クリーン作戦	ひたちなか文化会館	10:00~
			交流会	市毛集会所	11:30~
E	12		お休み		

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	12	20	水戸レイクス	7:30~
フラダンス	12	6, 20	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	12	1	竹隈市民センター	13:30~
		15	上大野市民センター	13:30~
新舞踊	12	3	小林先生宅	13:30~
大正琴	12	11, 25	事務所	9:30~
手話クラブ	12	9, 23	事務所	13:30~
健康麻雀	12	14, 28	葉山荘	13:30~
でんでん虫	12		お休み	
カラオケ	12	9, 23	夢来人※	13:30~
グラウンドゴルフ	12	9	ホロルの湯	10:00~

※夢来人(むらびと-水府橋近く)

次回の定例会
12月26日(日)ミオス(赤塚)

生きがい

遊 奉

自立 奉仕 助け合い

自立 生きがい 助け合い 理念 奉仕



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のQRコード】

第250号 2021年11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。

ナルク活動が通常に近い状態になりましたが、今まで以上に感染には注意を!

ボランティア活動の時はもちろん、特に行事等で大勢集まるようなときは、マスク着用は必須です。常に感染には気を付けて行動してください。

本部理事会が大阪で開催

10月29日(金) コロナ禍で昨年よりリモートでの開催であったが、久しぶりに大阪本部で理事会が開催された。

当日出席は16名、常磐線はガラガラ、新幹線はほぼ満席、人の交流はかなり回復しているなど感じた。

理事会は、本部から連絡事項と21年度前半(4月~9月)の全国エリアごとの各理事から活動実績と中間決算状況等の報告。やはりコロナ禍の影響は大きく、拠点により活動が停滞の傾向が多かった。北海道に新しい拠点、札幌手稲拠点が発足、全国で93拠点、会員12,908人

※「高畑敬一名誉会長を偲ぶ会」を2022年2月28日(命日)に大阪府立労働センターで開催。参加できない方へはYouTubeで配信の予定。

東部圏域交流会

10月12日(火)東部支援センター主催で「東部ネットワークについて」オンラインZoomにより17団体で開催されました。グループごとに自己紹介と「コロナ生活でよかったこと」「これからの地域ネットワーク」について話し合いました。



茨城エリア会議・ひたち拠点で

11月10日(水)年3回の「茨城エリア会議」が、今回はひたち拠点で開催された。コロナ禍の中では各拠点とも、かなり苦心をしておられたが、コロナの下火傾向で、これから本格的な活動をするとの決意が見られた。



水戸市報に生活支援サービス写真

11月1日号水戸市の広報「Mito」の介護特集の中に、ナルクがサービス中の写真が掲載されました。このように「話し合い」「掃除」等のサービス提供で、要支援の高齢者に感謝されています。



10月定例会前講座

薬の効き方飲み合わせ Aブロック 山内 絢子
10月31日(日)定例会前の講座でF薬局の大越篤薬剤師による講演を聞いた。

テキストは擬人化された肝臓くんや腎臓くんのイラストで、わかりやすい言葉で説明され、工夫されて親しみやすかった。

日頃薬局から渡される薬袋に書いてある飲む回数やいつ飲むかを見ながら飲んでいるが、うっかり飲み忘れたり、薬を砕いて飲んだり、薬の性格をよく知って、飲み合わせなども要注意。

若くて快活な大越さんの丁寧なお話で、あっという間の1時間が過ぎた。わからない時、迷ったときは「いつでも相談してください」とのこと。「お薬手帳」を常に持って相談すると、専門家として適切な説明やアドバイスをもらえる。心強い人が身近にいることを感じた。



訃報 ひたち拠点代表の楢原廣美様がこのほど逝去されました。ご冥福をお祈りいたします。

思い出の情景シリーズ①

春のヨモギ摘み、秋のイナゴ取り

Aブロック 山口 操子

私は栃木県の農家育ちです。春になると祖母、母と私で近くの田んぼの土手でヨモギを摘みました。祖母と母は包丁を、私は小刀を使います。まだ風は冷たいけれど、暖かい太陽の光を背に受けながら土手の枯れ草の間で元気に育っているヨモギを見つけるとワクワクしました。たくさん摘んで家に帰ると枯れ草などを取り除き、きれいに洗って熱湯に。そこに重曹を入れるとお湯の色がパッと深い緑色に変わります。摘みたてのヨモギを入れた草餅は、父の好物でした。嬉しそうに食べていた父の笑顔が思い出されます。

同じ田んぼでイナゴ取りに熱中した秋がありました。小学4年生の頃、学校にはまだオルガンしかなくて「イナゴを取ってピアノを買おう」ということになり、稲刈りの終わったばかりの田んぼを友達と走り回ってイナゴを取りました。木綿の袋の口に竹の筒を付けて、その筒からイナゴを入れるのです。最初は気持ち悪かったイナゴでしたが、コツがわかると日が暮れるまで夢中で取りました。何カ月かして音楽室にピカピカのピアノがやってきて、とても誇らしい気持ちになったことを思い出しました。

※「思い出の情景シリーズ」がスタートしました。Aブロックから順次担当していただきますが、当面は編集委員が担当させていただきます。

【時間預託総累計時間 141,079時間】

Table with columns for 10月分実績 (2021/10 and 2021/4-10) and rows for various activities like 送迎, 食事づくり, 家事掃除, etc.

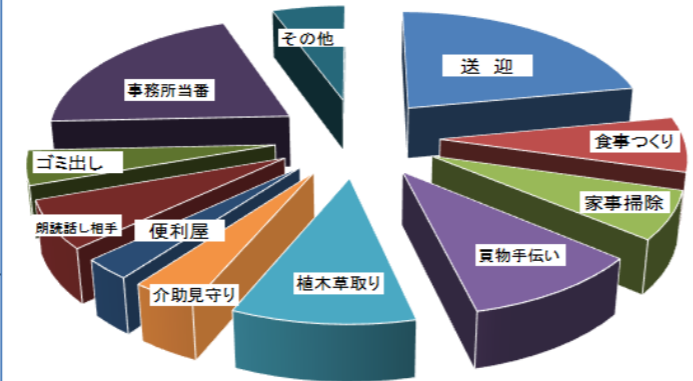
Table with columns for 項目 (奉仕活動) and rows for 福祉, 子育て, 環境, etc., comparing 2021/10 and 2021/4-10.

Aブロック提供会員アンケート結果

Aブロック 江口 孝史

高齢によりまた、家庭状況の変化や体調が良くな... 活動が控えめ、またできなくなったという方が出てきた一方、活動会員として新しく入会された方も少しずつ増えてきました。このような状況に鑑み「誰が何をどのくらい」提供出来るかアンケートをとってみました。

Table showing survey results for various services like 送迎, 食事づくり, 家事掃除, etc.



Aブロック交流会

Aブロック 元田 浩

10月22日(金)「ゆず庵」参加者は24名。会員になったばかりで、人前で話すことが苦手なのでうまく溶け込めるかとの心配もあったが、興味もあった。圧倒的に女性が多かった。4テーブルに6名ずつ着席しスタート。幸いご近所のYさんの気遣いで、男性3名、女性3名のテーブルに座ることができた。

初めに自己紹介、初参加の私には、会話は同じテーブルの人とだけ、それも殆ど聞き役で、私にとっては想定どおり。お隣に座ったKさんとは色々お話でき楽しかった。退職して3年目、妻に誘われナルク会員になったが、民間企業、大学、米国政府機関で研究生活を生業としてきた私にとって、ナルクの活動はまさに異分野への挑戦。DIYが好きで、電動丸のこで指を切り、機能が回復せず現状では無理。「移送とパソコン指導」でお役に立つならやってみてみたい。交流会も年4回なので、こちらから参加できると思うので期待している。



10月のナルクみとサロン

Aブロック 五十嵐 秀子

川柳と俳句は共に17字(5.7.5)の短詩です。しかし俳句は季題によって自然の風物、人事を。川柳は周りのものをすべて句材にし、自由に人間を詠むところに特徴があります。17字に自分の思いをドラマ化することの難しさ。頭の硬さにガッカリ...!

その後大藪先生による発声練習。その声の大きさと云ったら百点満点。ナンデカナ...! 先生、私達はあきらめません。またよろしく願いいたします。



都々逸大会で近藤さん・大藪さん入賞

このほど「都々逸全国大会」が常陸太田市で開催され、唄の部で会員の近藤さち子さんが「都々逸大賞」、作詞の部で大藪寿美さんが「準大賞」に輝きました。みなさん拍手を!!

(毎月掲載の助川さんは茨城県都々逸会会長 過去に2回大賞受賞)



Bブロッククリーンウォーク・交流会

Bブロック 稲葉 佳津子

10月19日(火)参加者7名で四季の原の緑のじゅうたんの上を散策を兼ねて、恒例のクリーンウォークを行いました。ごみはほとんどなし。少し肌寒かった朝ですが、とても気持ちが良かったです。皆様の参加をお待ちしていますね!

ブロック交流会 Bブロック 中村 節子

10月19(火)吾妻鮪参加者は21名、手洗い、マスクは外せないながらも、コロナも下火になり、今までにない多人数が集まりました。

笑顔での挨拶が飛び交い、皆久しぶりにお会いした嬉しさに満ちていました。和田代表からクリーンウォークの件で、「ごみ拾いも然ることながら、コミュニケーションの場としてもっと多くの人に参加できるように再考しましょう」との話がありました。また病気療養中の日高さんが、とてもお元気になられてお話をしてくださいました。今迄ナルク活動に大変尽力されてきたのですが、「今回病気になってナルクの方のお世話になりとても感謝しています」との言葉を聞いて、助け合いの大切さを再認識しました。

久しぶりの交流会なので、皆さん積もる雑談に花が咲き、楽しい一時を過ごして解散しました。



Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 大森 芳枝

10月13日(水)9時からクリーン作戦。朝から小雨が降りだしたが、参加者17名で、傘をさしたり、雨具を着たりしてごみ拾いを実施した。

その後老人福祉センターが休館のため、玄関前で交流会。皆さん歳を重ねて若い時の活動とはだいぶ違って来たが、会報配布やクリーン作戦、交流会だけは続けて出席していきたいという意見でした。

副ブロック長からの話として「利用者からナルクの良さを知って、希望者が最近多い傾向があるが、それに応える活動会員が少なく困っている状態で、他ブロックに協力いただいているケースもある。利用会員に満足していただく活動を心がけ、若い会員が増えることを願っている」ということでした。10時20分解散。(お弁当は自宅で)

Text block containing a poem and the name 都々逸 助川 浩史.