

告知板

★年末年始休暇のお知らせ

12月29日(水)~1月4日(火)
 事務所は休みです。・緊急連絡先は
 和田代表 090-5331-4908
 五十嵐事務局長 029-221-8077

★1月事務所開き・新年会

既に切っています。参加申込者は
 1/5 集合 11:00
 水戸プラザホテル「よし川」

★1月のナルクみとサロン

今年は“マスク美人”になりましょう！
 「化粧講習会」を実施します。
 講師は五十嵐美容室 五十嵐秀子さん
 日時 1月15日(土) 10:00~
 場所 事務所 会費 200円
 持参品 自分の化粧品 切 1月7日(金)

★1月定例会前講座

【栄養管理】
 日時：1月30日(日) 13:30~
 場所：ミオス大研修室
 長生きの要素として、栄養、運動、ストレスをためないことがよく挙げられます。今回は栄養と病気予防についての勉強をします。ぜひご出席ください。

★2月運営委員会会場・時間

運営委員の方へお知らせ
 来年2月の運営委員会は全員の方
 2月18日(金)13:30~
 ミオス 大研修室 になります。
 お間違えないように願います。

★救命講習会のお知らせ

日時：令和4年2月25日(金)
 9:00~12:00
 場所：ミオス中研修室
 申込締切：2月18日(金)までに事務所へ
 申し込んで下さい。
 講習修了証がある方は、当日持参下さい。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 小山 賀代子 (酒門町・A)
 - 宮内 和樹・悦子 (見川・B)
 - 寺門 英子 (八幡町・C)
 - 延島 順 (赤塚・C)
 - 貴志 久美 (笠間市・C)
 - 草野 泰治 (那珂市・D)
- どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 11月末現在678名
 (世帯数489)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
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(マスク美人)	告知板参照	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(栄養管理)	告知板参照	13:30~	
31	月	切 寄付金	事務所	午前中	
2	4	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	14	月	ようこそ事務所へ	事務所	10:00~
	18	金	運営委員会/三役会議	告知板参照	13:30~
	19	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	25	金	救命講習会	告知板参照	9:00~
	25	金	生活支援サポーター養成研修会	ミオス	10:00~
	27	日	定例会	ミオス	13:30~
	28	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
			歌・踊り	お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
1	13	木	読み聞かせ	見和図書館・視聴覚室	9:30~12:00
			読み聞かせ	見和図書館・視聴覚室	13:00~16:00
	24	月	読み聞かせ	見和図書館・視聴覚室	9:30~12:00
			読み聞かせ	見和図書館・視聴覚室	13:00~16:00

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	1			お休み		
B	1			お休み		
C	1			お休み		
D	1			お休み		
E	1			お休み		

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	1		お休み	
フラダンス	1	17	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	1	19	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	1	14, 28	小林先生宅	10:00~
大正琴	1	8, 22	事務所	9:30~
手話クラブ	1	13, 27	事務所	13:30~
健康麻雀	1	11, 25	葉山荘	13:30~
でんでん虫	1	22	あかね荘	10:30~
カラオケ	1	13, 27	夢来人(むらびと)	13:30~
グラウンドゴルフ	1	13	ホロルの湯	10:00~

次回の定例会 1月30日(日)ミオス(赤塚)

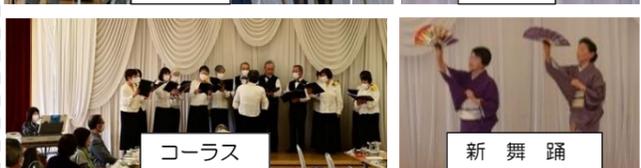
生きがい
遊 奉
 自立 奉仕 助け合い

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
 ←【ナルク水戸ホームページのQRコード】
 第251号 2021年12月26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。

2年ぶりの忘年会

交流チーム 猿田 博信
 忘年会を実施するにあたり交流チームで検討した結果、演芸チームの発表の場がないという話があることを聞き、忘年会で発表していただくとともに、会員相互の交流を含めて忘年会を実施することにしました。
 12月5日(日)、いこいの村酒沼にて、53名が参加して忘年会(交流会)を行いました。
 はじめに、ナルク水戸和田代表より挨拶をいただき、大藪副代表の乾杯の発声をいただき、交流会がはじまりました。
 演芸発表は、大正琴からスタートし、歌謡、コーラス、三味線そして新舞踊の発表がありました。進行にあたっては、会員の方々の協力がありスムーズに進めることができました。
 また来年も忘年会(交流会)開催できることを願いつつ、堀口副代表の一本締めで中締めとし、会場で話をしたり、温泉を楽しんだりして散会となりました。



シルバーリハビリ体操

Aブロック 加藤 道子
 11月28日(日)、定例会前講座、参加者28名。
 『人生100年時代』と言われ、自分の健康は大丈夫?と思った時、長生きするのが怖い気がして、積極的に用事を作り、社会参加して、認知症予防を心掛けていますが、コロナ禍自粛で行事が中止され、体力が落ちるのを危惧していました。
 11月ナルク定例会で「シルバーリハビリ体操」を行うと、梅原さんより誘われ、自分の為と喜んで参加しました。
 斉藤指導士が「シルバー体操の目的は、最期まで人間らしく生きられる身体でいられる為の体操です。他の人と競わず、無理しないでください。」と的確な指導のもと、皆さん真剣に、楽しく、笑いありと1時間しっかりと運動出来たと思います。この体操は「どこでも、一人でも」出来ますので、ぜひ続けていただきたいと思います。
 私の夫は、腰痛予防に毎夕テープを聞いて床での体操をマイペースで1時間ほど続けて行っているせいか、歳のわりに頑張っていると思います。共に元気で力合わせて長生きしたいと願っています。



<起立での体操>	<椅子での体操>	<いっぱつ体操>
1. 立って膝を曲げる運動	1. 指組み腕上げ胸反らし	1. 指組み肘寄せ
2. 腰を左右に動かし重心運動	2. 上下で腕組み	2. 猿まね体操
3. 片足立ちバランス運動	3. 体をひねる	3. 大胸筋の強化
4. しゃがみ込み運動	4. 肩の上下	4. 上腕筋の強化
5. 腹式呼吸	5. 首回し	5. 指引っ掛け
	6. 足指の運動	6. 膝押さえ
	7. 足組みひねり	7. 肘膝タッチ体ひねり

思い出の情景シリーズ②

登山中に滑落・骨折！

Bブロック 和田 修身

50代なかば、有給休暇を取って平日に丹沢塔ノ岳日帰りで単独登山を計画。当時は若さと体力に自信を持っていた(自分でそう思って)。天候もよく、途中から頂上までの展望もよく、順調に進んだと思っていたが、これから登頂して登山口のバス停まで明るいうちに着くのは少し無理かなと思って、途中から下山する近道にルートを変更した。

この道は脇道で通りが少ないために、落ち葉で既定のルートを外れて道でないところ、しかもかなり奥深くの傾斜地へ入り込んだ。これはまずいと思ってもと来た道へ引き返そうと思ったとたん、足を滑らせて倒木に足を突っ込んで倒れこんだため右足首を骨折した。これではまるっきり移動不可となったため、その場で多分1時間ほど(だったかと思う)「助けてー！」を連呼した。携帯のない時代、あったとしても多分電波が届かない土地、平日でしかも脇道で通りが少ない道。このまま人生が終わりかなと思ひながら叫び続けた1時間?であった。

結果一人の方が声を聞きつけて来てくれて助かったが、あのまま見つけてくれる人がいなかったら今の自分は存在しない。



11月初旬「県立歴史館イチョウまつり」

生活支援サポーター養成研修

Cブロック 貴志 敬介

11月30日(火)、ミオスで生活支援サポーター養成研修を受けてきました。講師は市職員の介護支援専門員の方と老人ホームの看護師の方、そして介護事業所の経営者の方でした。

ナルクでは水戸市から補助金をいただいて、住民主体の生活支援サービスを行なっていますが、そのサービスを行うためにはこの研修を受講していることが条件になります。高齢者の特徴とか病気などを学び、自身の将来への備えとしても、とてもためになる研修でした。

(主催:水戸市社会福祉協議会 ナルクから4名、他団体と一般からの参加者を含めて計35名が参加)



【時間預託総累計時間 141,804時間】

Table with columns for 2021/11 and 2021/4-11, listing various activities and their statistics.

Table with columns for 2021/11 and 2021/4-11, listing specific projects and their statistics.

Aブロック・クリーン作戦

Aブロック 田町 敏夫

11月27日(土)、朝7時~8時まで桜川クリーン作戦を行ないました。今回はいままでも通り、柳堤橋~搦手橋(往復約3k)を行いました。土手の一部が工事中でしたが、お天気に恵まれはげまされ、みな元気に行うことができました。

燃えないゴミ1袋、燃えるゴミ2袋を集めました。参加者は9名でした。

今回は新しい世話役が決めることですが、令和4年3月26日(土)という案が出ています。なお、今回で桜川クリーン作戦の世話役を交代します。私は2014年から2021年まで38回担当してきました、今後も継続されることを希望します。



赤い羽根街頭募金活動

ボランティアによる「赤い羽根街頭募金活動」が、コロナ禍により例年より2か月遅れて、12月4日(土)に、ナルク水戸から5名(岸、井上、早川、大薮、和田)が参加して、水戸駅南口コンコースで約1時間実施しました。今回は水戸市社協が準備したカセットテープに、多分小学校低学年のかわいらしい声の録音の募金の呼びかけが、行き交う人の関心を呼び、例年より募金箱へ投入してくれる人が多かったように思いました。約1時間の奉仕でしたが、次の奉仕団体へバトンタッチをして終了しました。



11月のナルクみとサロン

Aブロック 滝本 洋子

公園でおにぎりを食べよう! 11月20日(土)、天候にも恵まれ、もみじ谷の紅葉を楽しみました。朝早く10人分のおにぎり作りに励んだスタッフと合流し、赤、黄、緑のコントラストに酔いしれ、久々の自然美を味わいました。その後、能面展覧会に遭遇し、見る角度により無表情の能面から醸し出される豊かな表情に見入ってしまいました。久しぶりの外出を満喫しました。



Cブロック・クリーン作戦・交流会

Cブロック 菊池 孝子

寒に入り寒さが一段と加わった12月4日(土)、久々にクリーン作戦と交流会を実施、参加者は22名でした。

クリーン作戦は、晴天の下で三々五々密を避けながら、商店街のゴミ拾いをしました。通行人の中には、私達の名札に関心を持つ方もいました。

交流会はいきいきサロン「あじさい」の部屋を予約していただき、大研修室で実施。各自ナルクの活動について感想や意見を発表しあいました。そして、来年度の役員についても話し合いました。悩みは会員の高齢化が進み、活動会員が少ないことです。若い会員が増えて、大いに活動して欲しいものです。コロナ感染拡大が早く収束することを願い、来年も頑張ろうと解散しました。



※ナルク水戸で長年活動してこられたCブロックの江橋信彦さんが、12月8日突然お亡くなりになりました。これまでの功績に対して感謝申し上げますとともにご冥福をお祈りいたします。

Dブロック・クリーン作戦・交流会

Dブロック 宮田 経詔

12月11日(土)小春日和の中、20名の参加にて、ひたちなか市内のクリーン作戦を実施しました。引続き場所を移動して、忘年会を兼ねた交流会も実施しました。コロナウイルス禍がやっと収まり、行く先々で賑わいを感じるようになったこの頃ではありますが、新たなオミクロン株がいつ日本で猛威を振るうのか全く分からない不安な今日です。そんな中で密度の高い交流会は避けたい所でしたが、幸い予定の2倍の広さを使えるようにお店側で配慮して頂きましたので安心して2時間の交流・忘年会となりました。Dブロックは広い地域のため、普段会員同士が顔を合わせる事が少ない環境です。今年を振り返りながらゆっくり雑談出来て良かったと思います。



都々逸 助川 浩史
みんな堪えた 見えない敵と
不安抱えて 終わる年
爺の生き甲斐 通学路
生徒笑顔の 交通整理
鳴かず飛ばすの 人生だけど
俺は真っ直ぐ 来たつもり
コロナ感染 激減したが
安心出来ずに 年を越す
背中押すよな 本枯らし吹いて
何故か忙しい 暮れの街