

告知板

★2022年度運営委員公募

今年度は運営委員の任期満了となり、7月の定時総会で改選となります。自薦、他薦いずれでも可です。
事務局または代表までご連絡下さい。

★会員募集説明会

- 4月13日(水)、14日(木) 13:30~15:00
- 場所：ナルク事務所

会員皆さまの友人、知人でボランティアに興味のある方をこの機会にぜひご紹介下さい。

★4月定例会前講座

- 4月24日(日) 13:30~14:30
- 場所：ミオス

将来病弱になっても、介護保険を使いながら、自宅で生活できたら最高ですね。今回は**在宅医療**についてのお話をお聞きます。是非、ご参加ください。

★4月ナルクみとサロン

いよいよ春本番、4月は手芸で指を動かして脳を働かせましょう。
題材は「洗濯バサミ人形」です

- 日時：4月16日(土)10:00~
- 場所：ナルク事務所 ・会費：200円
- 講師：滝本洋子さん
- 持参品：普通針、糸切りハサミ、指さし申込締切：4月11日(月)

★イオン幸せの黄色いレシート

2021年4月~2022年3月の期間、毎月11日にお買い物の時、ナルク水戸の箱に189万円分のレシートを投入していただき、投入額の1%**18,900円**が贈呈されました。ご協力いただいた皆様ありがとうございます。コピー用紙の購入を予定しております。イオン様には大変感謝申し上げます。引き続きよろしくお願いいたします。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック) どうぞよろしくお願い致します。

- 清水 雅江 (千波町・B)
- 米田 公代 (千波町・A)
- 米川 礼子 (大串町・A)
- 中西 静子 (見和・B)
- 木内 春枝 (那珂市・D)
- 大貫 勉・充代 (ひたちなか市・D)

会員数 2月末現在 679名
(世帯数 493)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
4	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	13,14	水,木	会員募集説明会	事務所	13:30~
	15	金	運営委員会/三役会議	ミオス	13:30~
	16	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~
	20	水	全国ナルクデー 笠間芸術の森公園 集合	10:00~	
	24	日	定例会(在宅医療の話)	告知板参照	13:30~
5	27	水	締切 寄付金	事務所	15:00迄
	6	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	20	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~
	21	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	28	土	定例会	ミオス	13:30~
30	月	締切 寄付金	事務所	15:00迄	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
4				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	会場	午前	午後
4	11	月	市役所会議室103	9:00-12:00	13:00-16:00
	22	金	市役所会議室103	9:00-12:00	13:00-16:00
	25	月	市役所会議室103	9:00-12:00	13:00-16:00

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	4			お休み		
B	4	12	火	交流会	吾妻寿司	11:30~
C	4			お休み		
D	4	9	土	クリーン作戦	静峰公園	10:00~
				交流会		11:30~
E	4	3	日	交流会	いきいき	11:30~
		6	水	クリーン作戦	旭公民館	7:00~

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	4	18	水戸レイクス	9:30集合
フラダンス	4	4,18	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	4	13,27	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	4	1.16.22	小林先生宅	13:30~
大正琴	4	9,23	事務所	9:30~
手話クラブ	4		お休み	
健康麻雀	4	12,26	葉山荘	13:30~
でんでん虫	4	23	あかね荘	10:30~
カラオケ	4	13,27	夢来人	13:30~
グラウンドゴルフ	4	13	ホロルの湯	10:00~

次回の定例会 4月24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254号 2022年3月27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。

第2回 全国ナルクデーのお知らせ

4月20日(水) 笠間芸術の森公園

ナルクが設立された4月20日を「全国ナルクデー」として、ナルクの各拠点でできる社会奉仕活動を企画して、昨年第1回を実施。水戸は「那珂市の静峰公園」でのイベントを行いました。今年は下記の内容で実施しますので、みなさんぜひご参加ください。

交流部会 猿田 博信

ナルク設立25周年を契機に、創立日4月20日を全拠点一斉の環境美化活動日として「全国ナルクデー」が設けられました。水戸拠点では、「笠間芸術の森公園」での環境美化クリーン作戦を行います。この公園は、なだらかな丘に広がる芝生広場や陶器のオブジェが置かれている「陶の杜」、自然の中に配置された遊具のある「あそびの杜」などがあり、地域の憩いの場になっています。公園内を散策しながら清掃活動を実施し、その後、交流会を行います。

日時 4月20日(水)10:00~13:00
(雨天順延 4月22日(金))

場所 笠間芸術の森公園(笠間市笠間2345)
交通 自家用車(各ブロックで手配)
集合 ブロック単位で移動 現地10:00
持ち物 クリーン作戦準備

(飲み物と弁当はナルクで準備)
参加費 無料
申込 事務所へ 〆切 4月15日(金)まで



大正琴クラブ活動の紹介

Eブロック 關 俊夫

一昨年、土曜日の事務所を会場にして、初心者を対象に先生を含めて8名で再スタートしました。当初多くの方から申し込みや問い合わせがあり驚きましたが、3密防止とすることを考慮して、ご遠慮して頂いた方などに対しては申し訳なく思いました。

平均年齢80才という元気なメンバーでやる気満々！明るく楽しくをモットーに、月2回、ナルク事務所で第2、第4土曜日に練習に励んでいます。

先生から出された宿題を、各メンバーが次のレッスン日までにある程度おさらいをして集合したレッスン日に合わせています。クラブが発足してまだ2年ほどで、高齢者施設等を訪問する社会奉仕活動を主たる目的にしていますが、今は自粛の期間なので、総会、忘年会を念頭に地道に練習を続けています。

なかなか世の中は落ち着きませんが、大正琴クラブはいつまでも若々しく、元気に演奏が出来るように努めて行きたいと思っています。



2022年度 年間予定表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2023/1	2月	3月
定例会	4/24(日) 大	5/28(土) 中		7/10(日) 【総会】	8/28(日) 大	9/25(日) 中	10/30(日) 大	11/27(日) 大	12/25(日) 大	1/29(日) 大	2/26(日) 大	3/26(日) 大
運営委員会	4/15(金)大	5/20(金)中	6/17(金)中	7/22(金)大	8/19(金)中前	9/16(金)中前	10/21(金)大	11/18(金)大	12/16(金)大	1/20(金)中	2/17(金)2ホ	3/17(金)中
三役会議	4/1.15	5/6.20	6/3.17	7/1.22	8/5.19	9/2.16	10/7.21	11/4.18	12/2.16	1/5.20	2/3.17	3/3.17
編集会議	4/1(金)	5/6(金)	6/3(金)		8/5(金)	9/2(金)	10/7(金)	11/4(金)	12/2(金)	1/5	2/3(金)	3/3(金)
会員募集説明会	4/13,14				8/24,25				12/21,22			
研修会				7/22 運営委員研修		9/25(日) 新入会員講習		11/27(日) 車椅子講習会			2/17(金)2ホ 救命講習	
茨城エリア会議				7/13(水) 水戸				11/ ひたち				3/ かしま
ブロック活動	A 交流会		5/14(土)			9/24(土)		11/26(土)			2/25(土)	
	クリーン作戦		5/28(土)		7/30(土)	9/24(土)		11/26(土)				3/25(土)
	B 交流会	4/12(火)		6/10(金)			10/25(火)					3/10(金)
	クリーンウォーク		5/13(金)		7/8(金)		9/2(金)		11/25(金)			
	C 交流会				7/21(木)		9/17(土)		12/20(火)			3/19(日)
	クリーン作戦				7/21(木)		9/17(土)		12/20(火)			3/19(日)
	D 交流会	4/9(土)		6/11(土)			10/8(土)		12/10(土)			
	クリーン作戦	4/9(土)		6/11(土)		8/20(土)	10/8(土)		12/10(土)		2/18(土)	
	E 交流会	4/3(日)			7/6(水)		10/2(日)			1/8(日)		
	クリーン作戦	4/6(水)	5/11(水)	6/1(水)	7/6(水)	8/3(水)	9/7(水)	10/5(水)	11/2(水)			3/1(水)
フリーマーケット	←----- (ミニフリマは常時開催) ----->											
奉仕活動	芸能クラブ施設訪問 中断中											
子育て読み聞かせ	4/11(月)	5/9(月)	6/1(水)		8/8(月)	9/7(水)	10/14(金)	11/7(月)	12/5(月)	1/11(水)	2/6(月)	3/13(月)
	午前の部 午後の部 9:00-12:00 13:00-16:00	4/22(金) 4/25(月)	5/23(月) 5/30(月)	6/15(水) 6/20(月)	お休み	8/17(水) 8/29(月)	9/12(水) 9/21(水)	10/24(月) 10/31(月)	11/18(金) 11/28(月)	12/19(月) 12/26(月)	1/20(金) 1/23(月)	2/13(月) 2/27(月)
社会奉仕活動							10/1(土) 赤い羽根募金					*3/23会議中
歩こう会	4月20日 全国ナルクデー											
夏季・年末年始休日	8/13-18 12/29-1/4											

*会議中は子育て会議を中研修室で開

【時間預託総累計時間 143,830時間】

2月分実績	2022/2						2021/4-2022/2						
	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	71	38	285	381	132	744	389	2,968	4,053	0	104	
	食事作り					0	16	18	23	23	1	15	
	家事掃除	8	7	17	19	1	95	72	65	151	172	10	95
	買物手伝い	5	5	8	9		450	46	44	78	98	6	123
	植木・草とり	6	2	7	28	14	42	201	84	309	879	212	75
	子育て	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	2	2	2	4		27	21	22	26	59	0	42
	便利屋	16	9	24	32	12	145	132	88	219	410	144	99
	送迎フリカエ	6	6	19	21	21	84	93	73	181	213	213	68
小計	114	69	362	494	48	112	1,325	783	3,955	5,907	586	93	
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	パソコン	1	1	3	15	0	5	5	7	22	1	220	
	踊り、フラダンス	4	3	4	8	8	57	62	40	68	136	132	
小計	5	4	7	23	8	164	67	45	75	158	133	123	
生活アドバイザー	0					0	0	0	0	0	0	0	
合計	119	73	369	517	56	114	1,392	828	4,030	6,065	719	94	
ナルク活動	事務所当番	1	28	49	98	109		291	566	1,132		103	
	コーディネート	3	4	2	4	67		57	47	71		148	
	事務所作業	2	23	21	121	116		248	61	1,275		117	
	小計	6	55	72	223	112		596	674	2,478		111	
総合計	125	128	441	740	56	113	1,424	4,704	8,543	719	98		

項目	2022/2					2021/4-2022/2					
	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		8	1	32	0			97	8	333	1332
子育て					0			8	8	22	20
環境		8	1	8	0			188	8	319	156
その他		7		8	62			155	1	174	104
ナルク活動		97	92	236	92			1,326	671	4,406	141
総合計		120	94	284	105			1,774	801	5,254	145

思い出の情景シリーズ⑤

初めてのお使い・海外版

Aブロック 五十嵐 秀子
ギリシャ旅行の折、ツアーで友人となった8人でガイドブックに紹介されている、パルテノン神殿のライトアップが見られるレストランへ行く事になりました。神殿は紀元前435年に完成。1975年に修復作業が始まり、もうすぐ完成です。46本ある円柱は中央に膨らみをもたせるエンタシス。日本の法隆寺の金堂や五重塔の円柱にも見られます。レストランの写真をみせながら片言の英語で、バスと徒歩にてやっと到着。なんとそこはVIPレストランでした。8人でしたが、6人分の料理を大皿に付けていただき、そう、バイキング形式にさせていただき事にしたのです。「Oh no problem?」と笑顔でオーダー。ワインと料理の美味しさは今でも忘れられません。腹8分目でしたがパンでカバー。高い丘の上の神殿は、神秘的なシルエットをかもしだし、私達を歓迎しているかの様でした。

Oh Japanese! Good-evening everybody. と大統領が笑顔で手を振りながら奥の個室へ。表情豊かなギリシャ人の優しさに助けられながらの初めてのお使い。海外版でした。

こみっとフェスティバル

Dブロック 大藪 寿美
2月19(土)、20(日)日と水戸市のボランティア団体(200団体)が参加し今年で10年目の開催です。コロナ禍第6波、県内でまん延防止期間になり、各団体は会場での実演を止め、ボード、パンフレット展示で、実行委員だけ出席し団体ビデオでPRしました。全体をゆっくり観ることができ、ナルクを知っていた方が入会したいなどの声がありました。「こみっとフェスティバルって何ですか?」「ナルクって何ですか?」と言う方もおり、もっとPRしなければと痛感しました。来年はコロナ禍を克服してナルクをもっとPRしたいと思った行事でした



Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 早川 富美子
3月13日(日) あじさい通りのごみ拾いを行いました。あちこちから梅の香りが漂う暖かい晴天に恵まれた中で20名が参加しました。ごみを分別して詰め替え、今回は空き缶ごみが多く出ました。その後全員で「あじさい」の駐車場で交流会を行いました。今期でブロック役員3名が辞めることになり、後任の方を参加者に呼びかけました。今年度予定していた交流会は今日が最後になるので1人3分のスピーチをしました。

ナルクでいろいろ体験できて楽しかった等々皆様から声を聴けて、役員3名はうれしい思いでいっぱいでした。「これからもよろしくね」と笑顔で解散しました。



告知板 (4頁からの続き)

- ★**高畑名誉会長を偲ぶ会 DVD**
2月28日に大阪で開催されましたが、その模様をYou tubeでの配信は3月末で終了します。DVDに録画しましたので、希望者には貸出します。事務所へ連絡ください。
- ★**ようこそナルク事務所へは休止します**
1年間続けてきましたが、コロナ禍もあり、しばらく休止します。またご要望により再開いたします。ご協力ありがとうございました。
- ★**赤い羽根共同募金活動に社協から謝礼!**
2021年度の赤い羽根共同募金活動に対して、水戸市社協会長から、謝礼の文書が届きました。ナルクは、毎年10月に水戸駅で、街頭募金活動に協力しています。
- ★**ホームセキュリティについて** (詳細は事務所へ)
最近孤独死のニュースが見受けられます。自らの防犯、防火、安否見守り等日常生活での不安解消のための設備の提案が、提携企業の「セコム」からナルク本部にありました。
①ホームセキュリティー 工事費,保証金と月6,900円
②安否見守り 工事費,保証金と月4,400円

都々逸 助川 浩史

測る体温 手は消毒を
いつまで続くか 嫌になる
羽毛布団を ヤンワリのせて
今夜の夢まで あたたかい
礼服一着 ネクタイ二本
黒と白との 泣き笑い
女房真似して 今夜もカレシ
隣の奥い は 罪つくり
ボケも愛嬌 笑いが取れた
靴下左右 色違い