

告知板

★定時総会のお知らせ

開催日 7月10日(日) 10時から  
 場所 茨城県総合福祉会館  
 内容 2021年度活動決算報告  
 2022年度活動、予算計画案、役員改選、  
 記念講演 趣味の会発表会

※出欠・委任状〆切 6月21日(火)

★ナルクみとサロン

日時: 6月18(土)10:00  
 集合: ナルク事務所  
 行先: 常陸風土記の丘(石岡市) ブルーベリ  
 一園で摘み食べ放題(入園料 350円)  
 昼食: 軽食 350円(五目御飯+おかず)  
 交通費: 1000円 募集人員: 10名まで  
 〆切: 6月10日(金)

★運営委員研修会の案内

7月22日(金) 10:00~17:00  
 場所: 水戸市みまつホテル  
 講師: 本部、他拠点、高齢者支援センター  
 内容: ・ナルクの理念再確認  
 ・コーディネート  
 ・ブロック方針  
 ※運営委員は全員参加してください

★ナルク本部定時総会

5月31日(火) 13:30~15:00  
 大阪市産業創造館 大阪市中央区本町  
 ・2021年度事業報告・決算報告  
 ・2022年度事業計画案  
 ・エリア17について  
 ・役員人事 その他  
 ※ナルク紙5月号に、水戸と東大阪大東拠点が掲載され、総会会場でスライドで紹介されます。

★ガーゼマスク希望者に配布

政府のガーゼマスクが当選して1000枚到着しました。活用される方は事務所で必要数お分けします。※6月末まで。  
 残ったら施設で要望していますので、そちらへお渡しします。

4月新入会員紹介はありません

会員数 4月末現在 658名  
 (世帯数 480)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
6	3	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	17	金	運営委員会①/三役会議 運営委員会②	事務所 ミオス	10:00~ 13:30~
	22	水	議案書綴込み作業	事務所	10:00~
	18	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	29	水	寄付金締切	事務所	15:00迄
7	1	金	三役会議	事務所	13:30~
	10	日	定時総会	県総合福祉会館	10:00~
	13	水	茨城エリア会議	ひたち	10:00~
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	22	金	運営委員研修会	告知板参照	10:00~
28	木	寄付金締切	事務所	15:00迄	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
6			歌・踊り	お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	会場	午前	午後
6	1	水	水戸市役所会議室604	9:00~12:00	13:00-16:00
	15	水	水戸市役所会議室103	9:00~12:00	13:00-16:00
	20	月	水戸市役所会議室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	6			お休み		
B	6	10	金	交流会	吾妻館	11:30~
C	6			お休み		
D	6	11	土	クリーン作戦	はにわ公園	10:30~
				交流会	(弁当持参)	11:30~
E	6	1	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	6	21	水戸レイクス	8:10集合
フラダンス	6	6, 20	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	6	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	6	4, 12, 19, 26	小林先生宅	13:30~
大正琴	6	11, 25	事務所	9:30~
手話クラブ	6	9, 23	事務所	13:30~
健康麻雀	6	14, 28	葉山荘	13:30~
でんでん虫	6	25	あかね荘	10:30~
カラオケ	6	9, 23	夢来人(むらびと)	13:30~
グラウンドゴルフ	6	9	ホロルの湯	10:00~

次回は定時総会7月10日(日)県総合福祉会館

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256号 2022年5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。

2022全国ナルクデー

環境美化活動・交流会を実施

交流部会 猿田 博信  
 今回は第2回目となる「ナルクデー」の環境美化活動を、4月20日(水)笠間市の「芸術の森公園」において実施することを予定し、計画通り実施しました。朝から小雨が時々降るなか、参加総数28名が三々五々、園内の丘陵地に広がる芝生広場や、八重桜が赤く色づき始め、新緑が濃くなり始めた木立の中で、環境美化活動を実施しました。  
 きれいに整備されている公園でしたが、園内がよりきれいになるよう広範囲に歩き、植え込みの中なども見てまわりました。  
 収集したゴミを携え丘の上の広場に集まり、新緑をバックに一齐にマスクを外し、記念の集合写真を撮りました。  
 「謹製わさび弁当」は、色々なおかずがたくさん入ったお弁当で、彩もよく美味しいと好評でした。  
 食事後は、しばしの間、日頃なかなか会う機会の少ない会員同士の会話を楽しみ交流をすることができました。  
 幸い活動中は天候が崩れることもなく、また、コロナ禍での行動に注意をしながらも、無事にナルクデーの環境美化活動を計画通り実施できました。  
 参加された皆様のご協力に感謝いたします

Aブロック 楠本 昇  
 9時30分頃笠間芸術の森公園駐車場に到着。スタッフの方がすぐ受付をして下さった。雨模様なので傘を持ちクリーン作戦を開始。イベント広場は陶炎祭の準備中。ゴミは全く落ちていない。ロング滑り台に沿って歩いて行く。頂上のトイレの廻りもゴミがない。ここから下の方に何か変わった施設が見える。「ムラサキパークかさま」だ。名前は聞いていたが見るのは初めて。なるほどいろんなコースが整備されていて面白そう。  
 次に水辺の広場を散策するがここも綺麗で、たまにゴミを見つけるとお宝に見えてしまう。陶の柱にさしかかったので登って行く。色々なオブジェが配置されていて飽きさせない。ここも初めて歩く所だ。この公園には何度も来ているのに新しい発見が出来たのはこのナルクデーイベントのおかげだ。  
 最後にお弁当とお茶を頂いたが、豪華で昼、夜2回に分けて食べた程だった。  
 スタッフの方々のおかげで充実した一日となりました。お世話様でした。



### お盆帰省の出来事

Dブロック 近藤 哲啓  
 毎年お盆は実家の徳島へ戻っています。阿波踊りの期間(8/12~4日間)は県内町中仕事を休み、笛、太鼓、三味線で男女が熱気に包まれています。

通常夏休みは8月10~20日頃まで休暇を取って帰省するのですが、1985年の夏は12日に移動することになり妻と娘(5歳)の3名で羽田→徳島の便を予約するも既に直行便は満席で、羽田から大阪経由で徳島へ帰ることになりました。帰省の当日羽田へ行きカウンターでチケットを購入しようとしたら「近藤さん徳島への直行便に空きが出たので東亜国内航空の直行便に変更しますか?」とのことで喜んで直行便に変更してもらいました。

ところが徳島への直行便に搭乗してもなかなか出発しません。機内のアナウンスで「出発許可が下りませんので暫くお待ちください」との説明の繰り返しでした。操縦席から騒がしい声が聞こえます。当日は天候も悪く結局飛行機は50分程遅れ出発しました。無事徳島空港に到着し父が迎えに来ていましたが、空港でも遅延した便を待つ人で一杯でした。その後東京→大阪のJAL123便が墜落したことを知りました。その飛行機は当初予約していた飛行機であり、羽田のカウンターで徳島への直行便が取れてなければ私達家族はこの世に生存していなかったでしょう。

今でも毎年御巣鷹山への慰霊登山がテレビで放映される度に思い出し手を合わせています。そして、私たち家族を守って頂いた命に感謝しています。

日本航空 123 便墜落機 (1984年4月撮影)



4月分実績		2022/4				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	
助けあい	送迎	64	36	239	329	0	88
	食事づくり	0	0	0	0	0	0
	家事掃除	7	6	10	12	1	55
	買物手伝い	5	4	10	12	1	133
	植木・草とり	4	5	7	54	24	47
	子育て	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	2	3	3	7	0	58
	使利屋	9	7	19	34	15	113
	送迎フリカエ	8	9	31	39	39	170
	小計	99	70	319	487	80	83
ミニ教室	三味線						0
	パソコン						0
	踊り、フラダンス	4	3	4	8	8	40
小計	4	3	4	8	8	36	
生活アドバイザー							0
合計		103	73	323	495	88	82
ナルク活動	事務所当番	1	23	49	98		96
	コーディネーター	1	2	1	2		33
	事務所作業	2	22	19	109		82
	小計	4	47	69	209	0	87
総合計		107	120	392	704	88	83

項目		2022/4				前年比
		利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	
奉仕活動	福祉	10	2	22		110
	子育て	4	6	18		-
	環境	25	3	30		23
	その他	15		16		94
ナルク活動		120	94	459		110
総合計		174	105	545		93

### 高齢者の一人暮らしも安心

Bブロック 藤枝 昇  
 4月の定例会前講座で「在宅介護について」の研修会が4月24日(日)にミオスの大研修室で開催されました。出席者30名。

高齢者の一人暮らしでも安心して暮らせるための、介護保険制度による在宅介護の手続きと手順がわかりやすく紹介されました。

寸劇の内容は、高齢者の男性が一人暮らしを続けていましたが、自分自身の努力だけでは生活が少しづつ困難になって、生きる気力も弱ってしまった、という男性を、水戸在宅ネットワークのチームワークによって、生きる力を復活させるまでの内容でした。

分かりやすい寸劇で、介護保険制度は、介護度の段階に応じて様々な専門の知識を習得されている担当者が、生活の状況を判断しながら、細やかな支援をされていることを学びました。しかもそれぞれ専門分野の方々が相互に連絡を取り合って支援されていることに感心させられました。

今回の学びで、特に印象に残ったのは、一人暮らしになっても、頑張りすぎず、早めに水戸在宅ケアネットワークの関係者に相談することが、明日へ向かう第一歩であることを学び、一人暮らしでも安心して生きるための知恵を教えていただきました。

さらに、個人の生活や経済的状況に応じて、介護保険制度が活用されて介護が行われていることも学びました。

一人暮らしの方が、生活に困ったり悩んだりすることがあったら、水戸市内の場合は8か所ある「高齢者支援センター」に相談しましょう。ということが強調されて研修会が終了しました。水戸在宅ケアネットワークという素晴らしいチームワークを知ること、安心して百歳に向かう力になりました。

私も、研修会場にて、早速水戸在宅ケアネットワークの会員になることを希望して手続きを取らせていただきました。



### ペットボトルキャップ回収

Eブロック 福井 供子  
 2021年度もペットボトルキャップ回収のご協力ありがとうございました。皆様のご協力により集められたペットボトルキャップは、回収業者を介してリサイクル工場で換金されて、「世界の子供にワクチンを・日本委員会」を介してポリオワクチンが寄付されます。ペットボトルキャップ約4Kgでポリオワクチン1本になります。

2021年度は184Kgで、ポリオワクチン46本分寄付することができました。皆様の善意が大きな力です。ありがとうございました。



### Bブロック交流会

Bブロック 田中 勝  
 4月12日(火) まだ春と思っていたが、この日は夏日を思わせる暑さの中、吾妻寿司で出席者19名。

食事代の値上がりで個人負担が増え、集金に手間取ったが、ほぼ予定時刻にスタートした。ブロック長挨拶、代表挨拶、そして記念撮影。集まったメンバーも高齢者が多くなり、会う度に脚が不自由になる方が多くなり、私を筆頭に散歩をしないといけない人が見受けられたが、和気あいあい会話も弾み、楽しく過ごせた。



都々逸 助川 浩史  
 マスクしないで 大口あけて  
 下を見おろす 鯉のぼり  
 届けましたと 玄関先で  
 部下が差し出す 酔っ払い  
 立って靴下 はけなくなって  
 出掛けに畳へ 座り込む  
 三度三度の 飯さえ食えりや  
 ぜいたく言わない ご満足  
 飲み食い仲間と 時代を共に  
 昭和平成 今令和

### 4月のナルクみとサロン

洗濯バサミ人形 Aブロック 松原 君子  
 4月16日(土) 参加者9名 久しぶりの教室で滝本洋子先生、各自小針箱、針、鋏、指差し、糸を用意して、長いことご無沙汰していた針仕事が出るかなと不安を抱きながら参加しました。先生が材料を用意して下さい、参加者は縫って組立運針するだけ。しかし人形の頭、顔、髪は時間掛かると先生が作って来て下さったので有難かったです。組立て縫って行くのは細かな作業で手も頭も働かず 四苦八苦して声も出ず、みなさんも一心に取り組んでいました、こんなに一心になったのは学生や子育てのとき以来でした。それでも各自個性ある作品ができ私もよくでき満足しました。普段からもっと針仕事をしてあげばよかったと思った人形作りです。教室の後のティータイムが楽しかったこと。



先生、有難うございました。みなさんお疲れさまでした。

### Aブロック交流会

Aブロック 立岡 恭子  
 5月14日(土) 今年度第1回のAブロック交流会を行いました。22名参加。

場所は「や田ベ(やたべ) 寿司」  
 今回は、比較的新しく入会された4~5名の方から既に活動されているお話もお聞きして新鮮な気持ちの交流会になったと感じました。

食事の時間になり、今回初めての会場だったためか、この日の為に作ってくれたかと思う程の新鮮なネタで、久しぶりに皆満足の一時を過ごしました。

皆さんとお話していると、夫に先立たれ、一人の生活になっている方も多く、こういった場の大切さを感じました。私自身は朝のラジオ体操で一日が始まり、公園のゴミ拾いをして帰ります。又、夫が欠かすことがなかった英語も簡単なものから始めました。これからは少しでも孫たちについて行こうと思っています。

一日も早く戦争、コロナが落ち着き、前のような日常生活に戻ることを望んでいます。

