

告知板

★11月のナルクみとサロン

11月19日(土)10:00~12:00  
 内容 ミニクリスマス飾り作り  
 場所 事務所  
 講師 松原君子会員  
 持参 ハサミをお持ちください。  
 ※切 11月14日(月)  
 材料は講師が用意します。クリスマス  
 の飾りを楽しく作りましょう!

★11月の定例会前講座

11月27日(日)13:30~14:30  
 場所 ミオス大研修室  
 内容 「フレイル予防」  
 どれだけ食べたらいいの?  
 今からできる体づくり  
 講師 櫻井栄子 管理栄養士  
 (やまぶき栄養ケアステーション)

★ナルク忘年会のご案内

ナルク忘年会を次のとおり開催します。  
 期日: 12月4日(日)  
 場所: いこいの村酒沼 (0291-37-1171)  
 受付: 午前10時30分から、開場11時  
 会費: 4,000円  
 申込切: 11月25日(金)  
 バス: あじさい前、テラスザガーデン前を予定  
 バスを利用される方、宿泊を希望される方は、  
 切日厳守で申し込んでください。

★年末年始休暇のお知らせ

12月29日(木)~1月4日(水)  
 事務所はお休みになります。

★遊奉(会報)原稿募集のお願い

遊奉に掲載する原稿を広く皆様から募  
 集いたしております。「想い出の情景」や  
 「随想」(身の回りの事、趣味の事、故郷  
 のことなど 400字以内)思いつくままに  
 書いていただけたらと思います。会員の  
 皆様からの投稿をお待ちしております。

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。  
 池田 健一 (銚田市 E)  
 森田 茂男 (常磐町 C)  
 会員数 9月末 現在652名  
 (世帯数478)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
11	4	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	16	水	茨城エリア会議	ナルクひたち	11:00~
	18	金	運営委員会/三役会議	ミオス	13:30~
	19	土	ナルクみとサロン(告知板参照)	事務所	10:00~
	27	日	定例会(前講座フレイル予防)	ミオス	13:30~
	29	火	寄付金 切	事務所	15:00迄
12	2	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	4	日	忘年会(告知板参照)	いこいの村酒沼	11:00~
	16	金	運営委員会/三役会議	ミオス	13:30~
	17	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	21・22	水・木	会員募集説明会	事務所	13:30~
	25	日	定例会	ミオス	13:30~
27	火	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
11				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	会場	午前	午後
11				お休み	

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	11	26	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
B	11	25	金	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
C	12	8	木	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00~
		8	木	交流会	〃	11:00~
D	12	10	土	クリーン作戦	ひたちなか市文化会館	10:00~
		10	土	交流会(忘年会)	公民館利用予定	11:30~
E	11	2	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	11	21	水戸レイクス	9:20~
	フラダンス	11	7・21	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	11	2・16	竹隈市民センター	13:30~
	大正琴	11	12・26	事務所	9:30~
	手話クラブ	11	10・24	事務所	13:30~
	健康麻雀	11	8	葉山荘	13:30~
	でんでん虫	11	26	あかね荘	10:30~
	カラオケ	11	10・24	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	11	10	ホロルの湯	10:00~

次回の定例会11月27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260号 2022年10月30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年度運営委員研修会開催

【挨拶の要旨】 代表 和田 修身 事務局 渡部 はるみ  
 今年度の運営委員研修会が、コロナ禍で昨年は中止となり、今年も7月に予定しましたが、感染拡大が一向に衰えず、今回10月の開催となりました。7月に予定した際にもお願いいたしておりましたが、本日はナルク本部の寺井副会長にお越しいただき、ご指導いただきます。寺井副会長様どうぞよろしくお願いいたします。  
 今年の定時総会での役員改選で、新しい運営委員になられた方、担当が変わられた方もおられますが、25名の運営委員が誕生しました。また7名の方が退任され、これまで水戸拠点の運営に多大の貢献をいただいた方々に対して心より感謝申し上げます。今後とも引き続きナルクにご支援ご協力をお願いする次第です。  
 水戸拠点として毎年定時総会直後に、この運営委員研修会を開催しておりますが、本日の研修会では、本部の情報、他拠点で活躍されている内容の勉強、それと日頃のナルク活動に関しての内容の再確認など、短時間で盛りだくさんのスケジュールを組みましたので、お疲れになるかもわかりませんが本日も一日どうぞよろしくお願いいたします。



共同募金運動に参加して

Aブロック 小林 幸彦  
 10月1日(土)午後1時30分から約1時間、堀口さん、櫻村さんと3人で、水戸駅で赤い羽根共同募金活動に参加しました。当日は、晴れで気温が高く、熱中症を心配しましたが、幸い場所が日陰だったので助かりました。  
 これまで、街頭で募金活動を見かけても、通り過ぎることが多かったのですが、いざ自分が体験して

みるとその大変さが身にしみて……と書きたいところですが、コロナ感染症予防対策で、大声での呼びかけは行わず、あらかじめ用意した録音テープを流したので、私はただのぼり旗をもって、募金して下さった方にお礼をいうだけで、正直楽でした。  
 50分ほどの活動でしたが、老若男女を問わず、多くの方が募金して下さりまして、感謝したいと思います。因みに私も、もちろん募金しましたよ。

思い出の情景シリーズ⑪

昭和40年代 学生時代の旅

Aブロック 小貫 清美

もう遙か昔、詳しい事はあまり覚えてないですが…大学1年の夏休みは九州一周 2年の夏休みは北海道一周の旅をした。夏休みは長いので実家近くの市役所でアルバイトをして資金は貯めた。その頃の学生の旅と言えば、リュックサックを背負い「カニ族」、ユースホステル(今はもう無いのではないのでしょうか)に泊まった。時間だけは十分あるので、のんびりとした旅をした。

九州では高千穂峡、都井岬、阿蘇の草千里など、北海道では日本最北端の地納沙布岬そして礼文島など点では覚えている。

南の果てから北の果てまで行ったことになる。どの地でも交通手段の無い時はヒッチハイクもした。今では乗せて下さる方も乗せて頂く私達も不安ですが、その頃は「どこまで行くの?」「どこそまで行きたいです」で交渉がまとまった。穏やかな時代だったのでしょ。

北海道一周の時、九州一周に続き2回目慣れてはるなのに、持ち金が少なくなり、後日宿泊予定の登別のユースホステルに親から現金書留で送金してもらったという苦い思い出だけは鮮明に覚えている。

キャッシュカード、クレジットカードなど当たり前前に使い、連絡手段は携帯の今、信じられないような旅、のんびりした旅をした。

【時間預託総累計時間 135,626時間】

運営委員として

Aブロック 元田 浩

時間的余裕もできたので、ボランティア出来ることがあればとの素朴な思いで入会したのだが、まさか運営委員を引き受ける事になるとは思わなかった。なり手がいないのであろう。どんな組織であれ、それを正しく機能させるためには適切な仕組みが必要であり、運営委員はその責の一端を担っている。仕事柄、多くの学会や国際会議の運営に携わって来た。ナルクの活動とは違うが、これも無償のボランティア活動であった。一般に、組織が大きくなると歪が出てくる。不条理と思っても容認しなければならぬことも経験した。引き受けたからには、皆さんと楽しくやっていきたい。会員一人一人がナルクの活動に関心を持って、自分も運営委員をやってみてもいいと思う会員が続出するようなナルクになって欲しい。

9月のナルクみとサロン

Aブロック 吉川 清子

9月17(日)12名参加。「難聴と聞こえについて」というテーマで、アイセイ薬局補聴器営業と製造元の方計5名が来て、耳と補聴器について詳しく説明して頂いた。難聴になると会話が減り認知症になりやすい。耳がおかしいと思ったら耳鼻科に相談するのが早道。よく聞こえるようにして、楽しく生活しましょう!

Table with 12 columns: 9月分実績, 2022/9 (Utilization, Provision, Activity, Time, Points, Previous Year), 2022/4-9 (Utilization, Provision, Activity, Time, Points, Previous Year). Rows include various activities like 'Welcome', 'Meal Making', 'Home Cleaning', etc.

Table with 12 columns: 項目, 2022/9 (Utilization, Provision, Activity, Time, Previous Year), 2022/4-9 (Utilization, Provision, Activity, Time, Previous Year). Rows include 'Welfare', 'Child Rearing', 'Environment', etc.

随想 「雀」

Aブロック 林 初恵

「今日も来ているかな」と思い雨戸を開ける。もう20年以上、仏さまのご飯を庭に撒いている。それで毎日、雀がやって来る。しかし、なかなか慣れてくれない。窓に少しでも近づくとパツと逃げてしまう。

雀も正直なもので春から秋にかけては、餌が豊富になるからか、あまり来ない。しかし、冬などは雨戸を開けると庇にずらりと並んでいる。餌をついばんでいる姿は可愛い。

最近、雀が少なくなったと新聞で読んだが、これも人間のせいかもしれないという。つまり、家のつくりが変わり現代的な家には雀が子育てをする場所が無いとか。

ある時親子の雀がやってきた。子雀が羽をふるわせて餌をねだり親が口移しで与えていた。雨降りの時、ナスを植えた植木鉢のふちに並んで止まり、葉の下で雨宿り。まるで「おしくらまんじゅう」のよう。

毎日餌をあげているのだから、昔話の「舌切り雀」のように何か宝物でも持って来てくれないかなあ。でも、可愛い姿を見るだけで満足するか・・・

Aブロック交流会

Aブロック 鴨志田 二三

9/24(土)、京成百貨店9階の「えん」で、Aブロックの交流会が行われました。台風の影響で天候が不安定でしたが、28名の参加がありました。

千波湖が一望できる見晴らしの良いお店で、肉、魚コース、それぞれに選び美味しくいただきました。

コロナ禍で外出も外食も控えている生活の中で、11時~12時30分までの短い時間でしたが、マスクをして会話ははずみました。消化にも脳の活性化にも良かったと思います。計画を立てて下さった役員さんには感謝申し上げます。



都々逸 助川 浩史
ここは絵になる 絶景どころ
筑波望んだ 恋瀬川
あちら天国 コロナは皆無
寺の坊さん お説法
久し振ります 東京巡り
まずは仲見世 浅草寺
流れ流れて 人生行路
真面目通して 悔いは無い
昔懐かし 心に残る
昭和時代の 歌謡曲

Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 宮田 経紹

10/8(土)17名参加。前日は大雨でしたが、良い天気になりました。まず、6号国道から東海駅西口への道路を清掃。続いて舟石川集会所に移動し約2時間の交流会を行いました。最近では会う機会が少ないので交流会は良い話し合いの場となり、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

参加した皆さんに、ブロックの大先輩、野木利三郎さん(94才)の43年間に及ぶボランティア活動歴が県社会福祉協議会の月報「いばらきの社会福祉」に2ページに渡って掲載されたことをお伝えしました。読むほどに頭の下がる思いです。

今回は、12月10日(土)にクリーン作戦と交流会(忘年会)を行う予定です。



Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 石田 寿子

10/5(水)、クリーン作戦と交流会が実施されました。午前のクリーン作戦は比較的穏やかな天候に恵まれ順調に進んでよかったです。小さな花苗を植え付けた時期には雑草の生育が旺盛で草取りに難儀しましたが、今はヒマワリも2メートル以上に育ち、たくさんのお花が見事に咲き誇っていて雑草の出る幕も無いようです。今まで見たこともないような見事な花壇が出来上がって、私たちも喜びとやり甲斐を感じております。

午後にもたがる交流会では雲行きが怪しくなってきました。関ブロック長のお話では、写真撮影とコーヒーをいただいた後は自由解散とのことでしたが、皆さん話が弾み時間いっぱいのお開きとなり、次回の再会を約して交流会を終了しました。

