

告知板

★**救命講習会中止のお知らせ**
 2月に予定していましたが、コロナ感染者数が減少しない状況のため、昨年に引き続き中止します。

★**2月のナルクみとサロン**
 ナルク事務所で過ごしましょう
 2月18日(土) 10:00～
 内容 ニュースポーツ
 (輪投げ・ポッチャなど)
 場所 ナルク事務所
 メ切: 2月10日(金)事務所迄

★**こみっとフェスティバル**
 水戸市主催で今年も開催します。
 開催日 2月18日(土)～19日(日)
 会場 イオンモール水戸内原
 1Fメインコート
 ナルクはPRとポスターの展示のみです。他団体の展示等もありますので是非見に来てください。

★**2月定例会前講座のお知らせ**
 車椅子講習会(定例会前講座)
 2月26日(日)
 13時30分～15時00分
 場所 ミオス中研修室
 講師 (株)やました(介護用品扱い)
 東部支援センター

★**3月ブロック役員会**
 3月17日(金)運営委員会の日に、年1回のブロック役員会を開催します。詳細は2月号の遊奉に掲載します。ブロック役員は予定してください。

★**3月定例会前講座(コンサート)**
 3月定例会前に蒙日音楽ユニットという篠笛、尺八、二胡などの楽器のコンサートを予定しています。詳細は2月号遊奉でご案内します。ご期待ください。

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ひ致します。
 石井 早苗 (茨城町 B)
 青木 一江 (ひたちなか市 D)
 松本 テル子 (河和田町 B)
 松本 良一 (河和田町 B)
 会員数 12月末現在 648名
 (世帯数 481)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
2	3	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	17	金	運営委員会/三役会議	ミオス(第2ボランティア室)	13:30～
	18	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	18-19	土-日	こみっとフェスティバル	イオン水戸内原	10:00～
	26	日	定例会(前講座 車いす)	ミオス(中)	13:30～
3	27	月	寄付金メ切	事務所	15:00迄
	3	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	14	火	茨城連絡協議会	かしま拠点	11:00～
	17	金	運営委員会・ブロック役員会	ミオス(中)	13:30～
	18	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	26	日	定例会(前講座コンサート)	ミオス(大)	13:30～
30	木	寄付金メ切	事務所	15:00迄	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
2				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
2	6	月	親子で絵本	水戸市役所2F こみっとルーム	9:30	13:30
	13	月			～	～
	27	月			12:00	16:00

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	2			お休み		
B				お休み		
C				お休み		
D		11	土	クリーン作戦・交流会	那珂市曲がり屋	11:00～
E				お休み		

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	2		お休み	
フラダンス		13・27	吉沢市民センター	13:30～
コーラス		1・15	上大野市民センター	13:30～
大正琴		11・25	事務所	9:30～
手話クラブ		9	事務所	13:30～
健康麻雀		14・28	葉山荘	13:30～
でんでん虫		25	あかね荘	10:30～
カラオケ		9・23	夢来人(むらびと)	13:30～
グラウンドゴルフ		9	ホロルの湯	10:00～

次回の定例会 2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 nalcmito@nifty.com
←【ナルク水戸ホームページのQRコード】
第263号 2023年1月29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。

2023年(令和5年)新春を迎えて

年始ご挨拶
 明けましておめでとうございます。輝かしい2023年をお迎え、と言いた
 いところですが、残念ながら今まで以上に年明けからコロナ感染者が増加し
 て、高齢者は重症化しやすい状況から、インフルエンザと併せて気を付けなけ
 ればなりません。今年もナルクの行事は昨年同様コロナ状況を勘案しながら計
 画しています。ナルク活動には、自立、奉仕、助け合いをモットーに、生きが
 いを求めてお互いに頑張りましょう！
 (代表 和田)



今年度ブロック活動方針

今年度の運営委員研修会は昨年7月22日に予定されていましたが、コロナ禍のため延期され
 て昨年10月21日に開催しました。この研修会では、各ブロックの今年度活動方針について
 討議を深め、決定されました。各ブロックにおいて再確認しましょう！

- 【Aブロック方針】**

方針：提供会員の活性化を図る
 そのため次の項目を実践する

 1. 会報配布時に情報交換として、直接声をかけ
会員の近況を確認し、事務所当番などいず
れかの活動に参加するように誘う
 2. 活動休眠会員を掘り起こし、年4回の交流会
および定例会に誘い、活動を促す

【Bブロック方針】

 1. 名簿をチェックして、活動に参加していない会
員に対して、手作りの絵手紙を発送する
 2. 会報配布時に、ペットボトルキャップや不用品の
提供を呼びかける
 3. 新規活動会員の発掘のために、Bブロック会員の
口コミを利用する
 4. 電話連絡網の見直しを引き続き実施する

【Cブロック方針】

 1. 活動会員の連絡網および非提供(利用)会員
の名簿を引き続き整備していく
 2. 会員から要望の強い年4回のクリーン作戦、
交流会の推進をはかる
 3. 利用会員に対して同好会活動やイベントへ
参加の呼びかけを引き続き実施していく
 4. ブロック役員候補者選出の推進をはかる

【Dブロック方針】

 1. ブロック内の運営委員会の継続開催をする
 2. 活動会員募集活動を継続する そのために新聞、
広報紙、口コミを活用する
 3. 会員で何もしない人たちへの啓蒙活動を
継続する(昨年同様絵手紙の送付と電話確認)
 4. 活動会員の連絡網を引き続き整備する

【Eブロック方針】

 1. 会報の配布を利用して、ブロック体制強化をはかる
 2. 遠距離送迎活動を中心に、財政的貢献をはかる
 3. 市の社協、公民館、ボランティア協議会及び生活支援事業等を通じ社会貢献に寄与する
 4. ナルク水戸が計画する行事等の参加は、昨年度の反省を踏まえ引き続き取り組む

思い出の情景シリーズ⑭

フランスの旅

Cブロック 早川 富美子

震災から3か月後の2011年6月、妹から「フランスに行かない？」と突然の誘いだった。2週間後、妹と2人で旅立つことになった。

パリに到着すると姪が迎えてくれた。素晴らしいパリを観光して、パリから電車と車を取り継ぎ姪の住んでいる南フランス、ラングドックに数時間後に到着。妹と私は、コテージを10日間借りて過ごした。毎日近くを散歩、野山に咲く珍しい花をつんで楽しんだ。現在は、世界遺産となって植物採取は禁止とか。いい時に行き幸運だった。3日後、姪の友達が歓迎会を開いてくれた。私達は日本食の天ぷらを御馳走、私が舞踊を披露したら着物を初めて見たと喜ばれた。日仏芸能文化交流の場になったと思った。

思い出が次々と浮かんでくる。初体験したゴムボートで急流下りしたラフティング、フランスパンを抱えた街歩き、毎昼・毎晩美味しいワインを飲み、チーズを食べ、桜並木に真っ赤に実ったサクランボ狩り、古城やモンサンミッシェルの観光等々。

今となって思うと震災で怯えていた私達を慰める招待だった。姪の案内で二度とできない貴重な体験をさせてもらった1か月。感謝の旅であった。

時間預託総累計時間 137,372時間

Table with columns for 2022/12 and 2022/4-12, listing activities like '送迎', '食事作り', '家事掃除' and their respective counts and times.

Table with columns for 2022/12 and 2022/4-12, listing activities like '福祉', '子育て', '環境', 'その他', 'ナルク活動' and their respective counts and times.

12月のナルクみとサロン

顧問 大藪 寿美

12月17日(土)10:00~ 今月は「クリスマス会」として、コロナの感染には十分気を配った上で、事務所で開催しました。参加者14名。

ジングルベルにのってサンタクロースに扮した和田代表、大藪顧問が、皆さんにプレゼントを配布。スタッフ手作りのXマスケーキ、そのほか菓子類もテーブルの上をにぎわせてXマスケの雰囲気は最高潮。

日頃家からあまり外出できていない会員が多かったせいか、クリスマスソングを数曲歌い、また会話にも花が咲いて参加者の皆さんは久しぶりに心から楽しい時間を過ごすことができたと言っていました。

事前の企画、当日早朝より準備したスタッフの方々本当にお疲れさまでした。

ご協力いただいた方々に感謝します。



Aブロック交流会に参加して

Aブロック 野村 和子

12/23(金)、年4回開かれる交流会に参加させていただきました。入会して4年目、送迎、家事手伝いと活動していましたが、最近あまり活動をしていないので、正直ためらいましたが交流会も大切な活動かな？と参加しました。参加者は25名でした。

今回の会場は京成ホテルの「アンド・ミー」、洋食のコース料理でした。生野菜のサラダ、次にスープ、メインは魚と肉から選びます。私はお肉でした。デザートにのみもの、おいしかったです。

会員さんのお話で「表立った活動はしてないけれど、身の回りの高齢の方の散歩に寄り添うとか、お話し相手になるとか小さなお手伝いをしています」とのお話しには大変共感しました。

皆様、長年活動してこられて誇りと自信にあふれています。食事をしながらお話しを聞くのは楽しくためになります。今後も参加していきたいと思っています。



Cブロッククリーン作戦・交流会に参加して

Cブロック 古田土 光枝

私は、昨年の12月にナルクひたちから水戸へ移籍してきました。ナルクの活動は何もわからずのままです。どうぞ宜しくお願い致します。

12月8日(木)にCブロックのクリーン作戦が参加者25名でありました。初めての参加でしたが一人一人が笑顔で挨拶をかわして下さり、行動的な姿がとても印象的でした。その後に交流会があり、Cブロックの仲間が沢山参加され1人ずつ自己紹介してそれぞれ自分の思う事を話されていました。

今後のCブロックについての話し合いをして最後にお弁当を頂いて解散でした。今後もいろいろと教わり私のできる事を協力して参加してまいりたいと思います。



10年ぶりに新塗装された千波湖のSL D51

Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 大内 素子

12/10(土)ひたちなか市でのクリーン作戦・交流会が14名の参加で行われました。

ひたちなか市文化会館周辺のゴミ拾いは手早く終えてと言っても、皆さんどんな所にゴミが落ちているか分かっていてそれなりにゴミは集まりました。

その後、忘年会を兼ねた交流会のため市毛公民館に移動しましたが、分かり難い場所で車列で行かないと辿り着けない場所でした。でも良い所でした。

今回は江森さんのお力添えで、ひたちなか市の補助を頂いたお弁当を食べながら皆さんの近況報告がありました。三味線の話や民謡の話、干支の話等会員の方の趣味も知ることができ楽しかったです。

今回初めて参加した主人は、ナルクの会員さんは前向きで向上心があるなあと感じていました。今年も佳い年でありますように…。



皆さん、情報にアンテナを!

Bブロック 沼田 迪子

私は、身体障害者手帳を持っています。

知人から「受料金を免除される対象者ではないか」と言われ、調べたところ支払いが免除されると分かり、手続きをしました。良い情報をもらったおかげで、家計の負担が減りました。情報をくれた知人に感謝です。

新聞やテレビのニュース、市の広報誌、そして友人や知人との交流で良い情報に出会って「知って良かった」と思うことがあります。生活の質が上がります。

ナルク会員の皆さん、情報にアンテナを高く立てましょう!

A vertical text block containing a poem by 都々逸 (Tsutsuyori) and the name 助川 浩史 (Sukegawa Hiroshi).