

告知板

★4月のナルクみとサロン

爽やかに陽射しあかるい春になりました。
4月は事務所で学習です
内容：今すぐできる「終活」セミナー
日時：4月15日(土) 10:00~12:00
講師：橙縁社 高倉直也氏
会費：200円
〆切：4月10日(月)

★会員募集説明会

日時：4月18日(火)13:30~15:00
4月19日(水)13:30~15:00
場所：ナルク事務所
会員皆さまの友人、知人、ご家族等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ください。

★全国ナルクデーのお知らせ

日時：4月20日(木) 10:00 集合
場所：いこいの村瀬沼
※詳細は1頁を参照下さい。

★ナルク水戸定時総会のご案内

定時総会の日程が決まりました。
開催日：6月25日(日)10:00~
会場：茨城県総合福祉会館
※詳細は次号でご案内します。

【ペットボトルキャップ活用されています】

ご協力ありがとうございます!

回収されたペットボトルキャップはASAを経由してリサイクル工場へ換金され

- ① 社会福祉協議会への車椅子寄付
- ② 途上国の子ども達へのポリオワクチン接種に使われています。

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ひ致します。

- 佐藤 京子 笠原 (B)
 - 畑岡 仁 河和田 (B)
 - 横瀬 慶衛 笠原 (B)
 - 新保 和枝 鉾田市 (E)
 - 川又 正義 那珂市 (D)
- 会員数 3月1日現在 647名 (世帯数 473)

行事予定

| 月 | 日 | 曜 | 内容 | 場所 | 時間 |
|---|-------|-----|------------|---------|--------|
| 4 | 7 | 金 | 編集会議/三役会議 | 事務所 | 13:30~ |
| | 15 | 土 | ナルクみとサロン | 事務所 | 10:00~ |
| | 18・19 | 火・水 | 会員募集説明会 | 事務所 | 13:30~ |
| | 19 | 水 | タイテレビ局取材 | 事務所他 | 10:00~ |
| | 20 | 木 | 全国ナルクデー | いこいの村瀬沼 | 10:00~ |
| | 21 | 金 | 運営委員会/三役会議 | ミオス(中) | 13:30~ |
| | 27 | 木 | 寄付金〆切 | 事務所 | 15:00迄 |
| | 30 | 日 | 定例会 | ミオス(大) | 13:30~ |
| 5 | 2 | 火 | 編集会議/三役会議 | 事務所 | 13:30~ |
| | 19 | 金 | 運営委員会/三役会議 | ミオス(中) | 13:30~ |
| | 20 | 土 | ナルクみとサロン | 事務所 | 10:00~ |
| | 28 | 日 | 定例会 | ミオス(大) | 13:30~ |
| | 30 | 火 | 寄付金〆切 | 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 | 内容 | 場所 | 午前 | 午後 |
|---|----|---|-------|-------|-------|-------|
| 4 | 10 | 月 | 親子で絵本 | 水戸市役所 | 9:30 | 13:30 |
| | 17 | 月 | | | ~ | ~ |
| | 27 | 木 | | | 12:00 | 16:00 |

ブロック活動

| 月 | 日 | 曜 | 行事 | 場所 | 時間 |
|---|----|---|--------|------------|--------|
| A | | | お休み | | |
| B | 14 | 金 | 交流会 | がんこ家 | 11:30~ |
| C | 22 | 土 | クリーン作戦 | 末広町・あじさい周辺 | 10:00~ |
| | | | 交流会 | 末広町・あじさい | 11:00~ |
| D | 1 | 土 | クリーン作戦 | 静峰公園 | 10:00~ |
| | | | 交流会 | | 11:00~ |
| E | 5 | 水 | 交流会 | 旭公民館 | 7:00~ |
| | | | 交流会 | まんてん | 11:00~ |

趣味の会

| 名称 | 月 | 日 | 場所 | 時間 |
|----------|---|-------|-----------|--------|
| ゴルフ | | 17 | 水戸レイクス | 9:20~ |
| フラダンス | | 10・24 | 吉沢市民センター | 13:30~ |
| コーラス | | 12・26 | 竹隈市民センター | 13:30~ |
| 大正琴 | | 8・22 | 事務所 | 9:30~ |
| 手話クラブ | 4 | 13・27 | 事務所 | 13:30~ |
| 健康麻雀 | | 11・25 | 葉山荘 | 13:30~ |
| でんでん虫 | | 22 | あかね荘 | 10:30~ |
| カラオケ | | 13・27 | 夢来人(むらびと) | 13:30~ |
| グラウンドゴルフ | | 13 | ホロルの湯 | 10:00~ |

次回の定例会 4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265号 2023年3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。

第3回 全国ナルクデーのお知らせ

4月20日(木)・いこいの村瀬沼で開催

交流部会 猿田 博信
ナルク創設 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、今年で3回目を迎えます。

今年は、忘年会でいつも利用している「いこいの村瀬沼」に接する瀬沼遊歩道を散策して環境美化クリーン作戦を行います。

この遊歩道は、瀬沼湖岸を歩けるよう歩道が整備されており、野鳥の生息地としてラムサール条約に登録されており、地域で親しまれています。

湖畔の緑の中で、野鳥のさえずりを聞きながら清掃活動を実施、最後は美味しいランチで交流会と盛り沢山です。どうぞ奮ってご参加ください。

記

日時：令和5年4月20日(木)
10:00~13:00(雨天時 4/21)

場所：いこいの村瀬沼・湖岸遊歩道
(鉾田市箕輪 3604)

交通：自家用車(各ブロックで手配)
集合：いこいの村瀬沼・駐車場 10:00

持ち物：クリーン作戦準備・飲物
(昼食はナルクで準備)

参加費：無料(相乗り交通費は各車で)
申込：ナルク事務所 〆切 4月13日(木)



瀬沼付近の風景

車いす講習会

事務局 小貫 清美

当初昨年11月に予定しておりましたが、2月26日(日)の開催となりました。21名の参加があり、4台の車いすを、次々試乗しました。乗り心地はそれぞれに良いものでした。

試乗の後、参加者から、利用についての質問があり、「車いすは使う方の状態により選び、使いながらも状況が変われば、別の機種にした方が良い場合もある。基本は介護保険利用のレンタルである事、月々の負担は安価である事」などの説明があり終了しました。



車いす講習会 乗り心地はいかが？

車いす講習会に参加して

Bブロック 石井 早苗

2月26日(日)、ミオスでの定例会の前に、車いす試乗・車いす用クッション利用体験会がありました。(株)ヤマシタさんにより運び込まれた4台の車いす。本人が操作するもの、介助者が主に操作するタイプ、小回りの利く六輪車タイプ、さらにはリクライニング車いすまで。その形態や機能の違いなど、解説を聞きながら、車いすを押してみたり、試乗したり。また車いすに座って快適に過ごすための車いす用クッションについても、お尻への負担がどう違うのか、3種類、実際の座り心地を試してみました。

将来、自分が使うかもしれない車いすを、いま試乗してみる。なかなか意義のある1時間でした。

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 2024/1 | 2月 | 3月 | |
|-----------|----------------------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-----------|----------|-------------|------------|---------|
| 定例会 | 4/30 大 | 5/28 大 | 6/25 【総会】 | 7/30 中 | 8/27 大 | 9/24 中 | 10/29 大 | 11/26 大 | 12/24 大 | 1/28 大 | 2/25 大 | 3/31 大 | |
| 運営委員会 | 4/21中 | 5/19中 | 6/16中 | 7/21中 | 8/18中 | 9/15中 | 10/20大 | 11/17中 | 12/15 2ボ | 1/19中 | 2/16中 | 3/15中 | |
| 三役会議 | 4/7 21 | 5/2 19 | 6/2 16 | 7/7 21 | 8/4 18 | 9/1 15 | 10/6 20 | 11/2 17 | 12/1 15 | 1/5 19 | 2/2 16 | 3/1 15 | |
| 編集会議 | 4/7 金 | 5/2 火 | 6/2 金 | 7/7 金 | 8/4 金 | 9/1 金 | 10/6 金 | 11/2 木 | 12/1 金 | 1/5 金 | 2/2 金 | 3/1 金 | |
| 会員募集説明会 | 4/18 19 | | | | 8/23 24 | | | | 12/20 21 | | | | |
| 研修会 | | | | 7/21 運営委員研修 | | 9/24 新入会員講習 | | 11/26 車椅子講習会 | | | 2/16 中 救命講習 | | |
| 茨城地区連絡協議会 | | | | 7/4(火) 水戸 | | | | 11/ ひたち | | | | 3/ かしま | |
| ブロック活動 | A 交流会 | | 5/13(土) | | 8/26(土) | | | 11/18(土) | | | 2/9(金) | | |
| | 交流会 | 4/14(金) | | 6/23(金) | | | 10/17(火) | | | | | 3/7(木) | |
| | C 交流会 | 4/22(土) | | | | | 9/29(金) | | 12/8(金) | | | | |
| | D 交流会 | 4/1(土) | | 6/4(日) | | | 10/7(土) | | 12/9(土) | | | | |
| | E 交流会 | 4/5(水) | | | 7/5(水) | | | 10/4(水) | | 1/10(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 | | | | | | | | | | | | |
| | 子育て親子で絵本 | 4/10(月) | 5/ 8(月) | 6/ 5(月) | 7/ 3(月) | 8/ 7(月) | 9/ 4(月) | 10/ 2(月) | 11/13(月) | 12/ 4(月) | 1/22(月) | 2/ 5(月) | 3/ 4(月) |
| | 会場 水戸市役所 | 4/17(月) | 5/22(月) | 6/21(水) | 7/19(水) | 8/10(木) | 9/11(月) | 10/23(月) | 11/20(月) | 12/21(木) | 1/29(月) | 2/22(木) | 3/11(月) |
| | 各日9:30-12:00 13:30-16:00 | 4/27(木) | 5/31(水) | 6/26(月) | 7/31(月) | 8/28(月) | 9/21(木) | 10/30(月) | 11/28(火) | 12/25(月) | 1/31(木) | 2/26(月) | 3/18(月) |
| 社会奉仕活動 | | | | | | | 10月1日 赤い羽根募金 | | | | | 3/21 2ボ 会議 | |
| 歩こう会 | 全国ナルクデー 4月20日 | | | | | | | | 忘年会 | 事務所開き | | | |
| 夏季・年末年始休日 | | | | | 8/11-16 | | | | 12/29-1/4 | | | | |

時間預託総累計時間 138,310時間

| 2月分実績 | 2023/2 | | | | | | 2022/4-2023/2 | | | | | |
|----------|---------|-------|------|------|------|-----|---------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| | 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 | 56 | 29 | 197 | 257 | 67 | 666 | 341 | 2,263 | 3,057 | 0 | 75 |
| | 食事づくり | | | | | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 13 |
| | 家事掃除 | 5 | 4 | 10 | 13 | 68 | 64 | 52 | 130 | 143 | 1 | 83 |
| | 買物手伝い | 2 | 2 | 3 | 5 | 56 | 32 | 25 | 68 | 86 | 2 | 88 |
| | 植木・草とり | 2 | 2 | 4 | 6 | 21 | 135 | 60 | 194 | 759 | 310 | 86 |
| | 子育て | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 介助・見守り | 1 | 2 | 2 | 4 | 100 | 18 | 20 | 24 | 51 | 0 | 86 |
| | 便利屋 | 6 | 6 | 15 | 19 | 59 | 90 | 78 | 182 | 300 | 88 | 73 |
| 送迎フリカエ | 12 | 10 | 19 | 24 | 24 | 114 | 111 | 99 | 315 | 442 | 208 | |
| 小計 | 84 | 55 | 250 | 328 | 24 | 66 | 1,119 | 678 | 3,179 | 4,841 | 843 | 82 |
| ミニ教室 | 三味線 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | パソコン | 2 | 1 | 2 | 3 | 20 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 18 |
| | 踊り・コーラス | 8 | 5 | 9 | 18 | 18 | 225 | 84 | 47 | 93 | 186 | 184 |
| 小計 | 10 | 6 | 11 | 21 | 21 | 91 | 87 | 49 | 96 | 190 | 188 | 120 |
| 生活アドバイザー | 0 | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | 94 | 61 | 261 | 349 | 45 | 68 | 1,206 | 727 | 3,275 | 5,031 | 1,031 | 83 |
| ナルク活動 | 事務所当番 | 1 | 25 | 51 | 102 | 100 | | 264 | 550 | 1,100 | | 25 |
| | コーディネート | 3 | 3 | 3 | 4 | 104 | | 16 | 13 | 18 | | 97 |
| | 事務所作業 | 2 | 25 | 21 | 90 | 74 | | 260 | 63 | 1,087 | | 85 |
| | 小計 | 6 | 53 | 75 | 196 | 88 | | 540 | 626 | 2,205 | | 89 |
| 総合計 | 100 | 114 | 336 | 545 | 45 | 74 | 1,267 | 3,901 | 7,236 | 1,031 | 85 | |

| 項目 | 2023/2 | | | | | 2022/4-2023/2 | | | | | |
|-------|--------|-------|------|------|-----|---------------|-------|-------|-------|-----|-----|
| | 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 | |
| 奉仕活動 | 福祉 | | 26 | 2 | 56 | 175 | | 84 | 8 | 179 | 54 |
| | 子育て | | 6 | 6 | 18 | 4 | | 22 | 11 | 87 | 395 |
| | 環境 | | 18 | 2 | 19 | 90 | 238 | | 170 | 10 | 234 |
| | その他 | | 12 | | 13 | 163 | | 137 | 0 | 149 | 86 |
| ナルク活動 | | 99 | 81 | 262 | 111 | | 1,222 | 600 | 4,890 | 111 | |
| 総合計 | | 161 | 91 | 368 | 130 | | 1,635 | 1,025 | 5,539 | 105 | |

会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

思い出の情景シリーズ⑬

R245で

Aブロック 江口 孝史
R245 (国道245号線)。この国道を知っている方は多いと思います。国道51号の交差点から日立方向へ800m行ったこのR245の左側に現在は吉田鉄工場があります。その昔は、下大野村立「下大野小学校」だった所です。私は、この小学校の卒業生です(昭和36年3月卒業)。私が2年生か3年生の時だったと思いますが、学校前のR245(当時はじゃり道)を現在の上皇様がお通りになるということで、その時間に全児童が路上に整列し当時の皇太子様をお迎えしました。

その方法は、頭(かしら)を下げ先生の合図があるまで頭を上げることはできません。結局、車の音だけ聞いて終わりました!!現在では、日の丸の小旗を振ってお迎えしますね。当時はそのような時代だったのですね〜(草草)。*「草」とは、ネット用語で「笑える」「うける」「面白い」の意味だそうです。

2月のナルクみとサロン

Dブロック 大藪 寿美
2/18(土)参加者10名。今回やるのは、ニュースポーツのポッチャ(バスケのボールを野球のボールにしたようなもの)、バギー(輪投げに似たもの。小さな砂袋を投げて台の穴に入ると点数になる)とラジオ体操。

まず、梅原さんの説明で二組に分かれてポッチャ。次に、バギー。これは簡単なようでも、やってみるとなかなか難しく技術が必要。でも、やっているうちに夢中になった。最後に、茶菓で歓談。ニュースポーツの感想に花が咲き楽しい時間を過ごした。皆さん、お疲れさまでした。



招かれて、台湾へ

Dブロック 宮田 経詔
2月に元同僚と3人で、台湾の半導体関連企業(小企業から始まり、今や桁違いの規模となった現地企業)の社長からの誘いを受けて台湾を訪問しました。「あの時代、あなた方が助けてくれたからこそここまで成長できた」と言われ、行ってきました。

私たちが、台湾や韓国の企業に協力していた30年くらい前は、日本が世界の最先端を目指して半導体の技術を磨いている時で、アジアの国々でも半導体の製造を始めていましたが、知識と技術が必要で、台湾や韓国の



Dブロック クリーン作戦・交流会

Dブロック 澤幡 祝行

2/11(土)は天気予報で雨の予報でしたが、当日は曇一つない青空となり17名の参加でクリーン作戦を高速道路の側道で行いましたが、従来に比べるとゴミは少なくなったようです。

続いて近くの「那珂市曲がり屋」へ移動し、交流会。会場では丁度「ひな祭り」の最中で、飾り物の見物などもできました。しかし午後から、風が強くなり寒さに耐え難くなりましたので残念でしたが早めに交流会を終わりにしました。



Eブロック クリーン作戦

Eブロック 皆藤 光古

3/1(水)5名の参加で旭公民館の花壇整備。「今年はお出来れば機械でやろう!」と手助けしてもらえるところを探し、幸いにも市内の建設会社をお願い出来ました。固まった土壌もユンボの力で30~40cm位の深さまで掘り起こされ、石灰や元肥も施されて立派な畑が仕上がりました。

ご協力下さいました(株)松本工業様、社長さん自らが機械操作に当たられるなど全面的な支援を頂き感謝の気持ちでいっぱいです!有難うございました。ナルクに加入して2年足らずの私ですが、“出来る事を、出来る時に”のナルクの考えに共感し少しでもお役に立てれば嬉しいと思っております。



若いエンジニアの指導や現地での問題に対応するのが、私達の主な仕事でした。近年では、台湾や韓国の製造力は日本以上になっていて、台湾の現況に目を見張らされました。日本には、まだまだ技術力があると思いますので、ぜひ次世代の半導体では花を咲かせて欲しいと思いました。

都々逸 助川 浩史
いつも私に 元氣をくれて なぜか氣になる 筑波山
春の和服が 若さへ似合う 水戸の名園 梅娘
嫌な着ぶくれ 脱ぐ一、二枚 待ってました 花の春
春の足音 聞きたくなくて 弾む心の 散歩道
人出覚悟で 親に行くつもり 枝垂れ桜は 六地藏