

# 告知板

## ★7月ナルクみとサロンのお知らせ

ブルーベリー狩り  
 内容：石岡市へ行きます。  
 日時：6月17日(土)事務所 10時集合  
 〆切：6月9日(金)事務所迄

## ★総会資料の製本のご協力をお願いします

印刷作業 6月5日 9:30 集合  
 場所：交流サローンいばらき  
 製本作業 6月6日 10:00 集合  
 場所：事務所  
 ※各ブロック1名の参加をお願いします。

## ★ナルク水戸定時総会のご案内

開催日 6月25日(日) 10時から  
 場所 茨城県総合福祉会館  
 内容 2022年度活動決算報告  
 2023年度活動・予算計画、記念講演

## ★社協主催行事にボランティア募集

行事名：ゆうあいカラオケ歌謡大会  
 日時：7月2日(日) 8:30~16:30  
 場所：茨城県総合福祉会館  
 1F コミュニティホール

※ボランティアに交通費と弁当が支給されます。  
 協力できる方は6月2日(金)までに事務所へ

## ★マイナ保険証の申し込みはお済みですか

来秋ごろをめどに紙の保険証が廃止になりマイナンバーカードに統一される予定です。早めに申し込みをして保険証として使えるようにしておきましょう。できれば、従来の保険証とマイナンバーカードの両方を持って行って、マイナンバーカードを使って受診してみることをお勧めします。



## 新入会員紹介 (敬称略・ABCDEは所属ブロック)

どうぞよろしくお祈り致します。

小薬 洋子 (A) 酒門町  
 小薬 正一 (A) 〃  
 小泉 照子 (B) 見川2

会員数 4月末現在 636名  
 (世帯数 453)

# 行事予定

月	日	曜	内容	場所	時間
6	2	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	16	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	17	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~
	25	日	第23回定時総会	県福社会館	10:00~
	29	木	寄付金〆切	事務所	15:00迄
7	2	日	ゆうあいカラオケ 歌謡大会	県福社会館	8:30~
	4	火	茨城地区連絡協議会	水戸事務所	11:00~
	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~
	21	金	運営委員会	ミオス(中)	13:30~
6	28	金	寄付金〆切	事務所	15:00迄
	30	日	定例会	ミオス(中)	13:30~

# 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
6				お休み	

# 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
6	5	月	親子で絵本	水戸市役所 会議室604	9:30	13:30
	21	水			~	~
	26	月			12:00	16:00

# ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
6	A			お休み		
	B			お休み		
	C			お休み		
	D	3	土	クリーン作戦 交流会	馬渡はにわ公園	10:30~ 11:30~
	E	14	水	クリーン作戦	旭公民館	7:00~

# 趣味の会

月	名称	日	場所	時間
6	ゴルフ	26	水戸レイクス	9:10~
	フラダンス	12・26	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	14・21	竹隈市民センター	13:30~
	大正琴	10・24	事務所	9:30~
	手話クラブ	8・22	事務所	13:30~
	健康麻雀	13・27	葉山荘	13:30~
	でんでん虫	24	あかね荘	10:30~
	カラオケ	8・22	夢来人(むらびと)	13:30~
グラウンドゴルフ	8	ホロルの湯	10:00~	

次回は定時総会 6月25日(日) セキショウ・ウエルビーイング福祉会館

生きがい 2023年5月号

# 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 [nalcmito@nifty.com](mailto:nalcmito@nifty.com)  
 ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】  
 第267号 2023年5月28日発行

ナルク水戸のストーリー、活動によって生きがい、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。

# タイ国営テレビ局取材

代表 和田 修身

タイの国営テレビ局「Thai PBS」から、ナルクの活動取材したいという要望で、4/19(水)、取材に応じることになり、最初にナルク事務所、その後水戸市内での掃除、送迎、庭木の手入れの作業関係について、午前10時から午後4時まで取材を受けました。ご協力いただいた会員には、感謝申し上げます。

30分番組ということで、取材はその4倍ほどの時間を録画したようで、タイ国での放映のあと、YouTubeにアップするという事なので、後日、日本国内でも見ることができるといことです。

Cブロック 藤枝 春美

ナルク活動の紹介という事で、私達は岸公子さん宅で、津久井さんと二人で掃除の取材をうけました。

岸さんは23年ほど前にタイに行った事があると、前日アルバムを出して昔を思い出していた様です。

午後1時に取材の方が到着し、打合せもなく早速取材開始となりました。居間のコタツを片づけ、掃除機をかけている所や、棚の上掃きしている所を撮影しています。「もっとゆっくり行なってください」と注意されました。その後、岸さんを挟んでインタビューを受け、緊張しながらも和やかな雰囲気の中で、あっという間に時間オーバーです。

岸さんに「ナルクに頼んでどうか？回数は？良かった事は？」等々質問していましたが、すらすらと答え「ナルクにとっても感謝し助かっている」と何度も話してくれました。

取材後、岸さんと3人でお茶しながら話しながら花が咲きタイ旅行の事等をお聞きしました。とても綺麗で素敵な国だったと懐かしそうに話されていました。「あの素晴らしい国にナルクの方針であるボランティア精神、助け合いの心が広がる事を願っています」との事でした。

最後になりましたが、快く取材を受けて下さった岸さんに心より感謝します。有難うございました。

Bブロック 柴山 三千代

4月19日(水)うららかな春の午後、広く手入れの行き届いた庭には、ハナミズキ、ゆずりは、ねむの木、もみじ、ニシキギ、つつじ、椿、紫モクレンなどの木が植えられ、地表には、チューリップ、堇、ムスカリ、アイリス、紫ラン、芝桜、スズラン、つる日々草の花が咲いて、心安らぐ木陰のベンチで、小松崎さんがテレビ局の取材を受けました。

何を質問するのか打ち合わせがないまま始まり、通訳を入れてナルクに入会した理由、高齢になって支援していただいている内容、入会してよかった事などのインタビュー受けてから、実際に車で送迎を行う様子を撮影して「スリー、ツー、ワン、ゼロ！」と数回言い無事終了しました。4人のスタッフはとても感じが良い方たちで、利用者さんと私は大変貴重な体験をさせていただき、うれしく思いました。代表と役員さんは、家事手伝い、送迎、庭木の手入れと3か所を回り、取材を行って、一日中本当にお疲れさまでした。



思い出の情景シリーズ⑱

青春 18 歳の旅

Bブロック 日高 昌子

今から14年前の2009年8月10日ナルクの15周年全国大会が京都で開かれる事になり、「青春18歳で行ってみよう」と、Bブロックの数名で話が進みました。仲間のご主人が時刻表を使って、各駅停車の旅を計画してくれました。

行程は水戸駅始発の上野行き4時18分から始まり、東京駅で東海道本線に乗り浜松駅で下車。浜松駅で乗り換え待ちの30分間に、紐を引っ張るとほかほかに温まるうなぎ弁当を頂きました。食べ終わると、再び東海道本線で豊橋 米原 と乗り継ぎ、米原から山陽本線で夕方5時頃京都に到着しました。予約したホテルに向かっていたら、丁度ナルクの皆さんのバスともお会いし、会場で合流しました。大会の芸能フェスティバルのナルク水戸の磯節はどこよりも拍手喝采を受けたような気がします。翌日の帰りはナルクのバスに乗せて頂き、お世話になりました。

行きは1日掛りの長い各駅停車の青春18歳の旅でしたが、新幹線の旅とはひと味違い、車窓からの眺めもゆっくりと、仲間とおしゃべりも楽しい老々の青春18歳の旅でした。

時間預託総累計時間 138,845時間

Table with 7 columns: Activity, 2023/4 (Utilization, Provision, Frequency, Time, Points), and Previous Year. Rows include '4月分実績' and various activities like '迎送', '食事作り', '家事掃除', etc.

Table with 6 columns: Item, 2023/4 (Utilization, Provision, Frequency, Time, Points), and Previous Year. Rows include '福祉活動' and 'ナルク活動'.

4月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

4/15(土)参加者12名。東部支援センターから2名、橙縁社の方2名に来ていただき「終活」について勉強しました。とても丁寧に分かり易い説明でした。

①家族葬を行うときの人数と範囲は？

- 家族と直系縁者
■ 家族と直系縁者と親しかった友人

②一般的な葬儀は、葬儀後の煩わしさが無いのが良いとのこと。

③遺影は、今から撮ったり、ある物の中から自分の好きな物を選んでおくのも良い。

気さくに質問が出来て良かったです。終了後、お茶や昼食を有志でいただき、おしゃべりをして楽しいひと時を過ごして散会しました。



生活支援サービスの変更について

皆さんに協力していただいている生活支援サービスが、利用者が使いやすいように今年4月から一部変更になりました。

- ① 月4回 → 月8単位 (8時間)
② 1日1時間 → 1日に何単位 (何時間) でも頼めます。但し、月8単位まで (事務局)

随想 花々に癒されて

Cブロック 早川 富美子

花に興味を持ったのは心身共に余裕が持てた50歳の頃。友達から貰った花苗を次々に植えた庭ですが、年間を通して何か咲いています。

野山に咲く素朴で可憐なお花たちが大好き、心の支えにもなっています。

登山を始めた頃、北アルプスの燕岳(つばくろだけ)の山頂北斜面に咲き誇るコマクサの美しさを感じ。高山植物の魅力に取り付かれ、カメラを下げて花の旅をしました。

今でも我が家の庭には四季折々に花が咲き、苗を頂いた方を「今、どうしているかな?元気かな?」と思い、花が結ぶ縁を感じます。

なつかしい花々を無造作に植えた庭ですが、友人やナルクの友人宅を訪問する時、早朝に切った花をペットボトルの簡易花瓶に挿して持って行き、皆さんに見て頂くのが楽しみになっています。

会員の皆さん 定時総会に出席しましょう!

Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 井澤 三千代

4月1日(土)、20名参加で那珂市の静峰ふるさと公園でクリーン作戦を実施しました。満開の桜が青空に映え最高のお日和でした。園内でのゴミ拾いの後、「しどりの里」休憩所でお弁当を食べながら交流会。宮田ブロック長から台湾旅行のお話や今年度のDブロック活動計画の紹介があり、続いて和田代表からは「ナルクはコロナ対策を今まで通りに続けながら活動をしていく」ことや6月25日(日)定時総会への参加呼びかけがありました。食事の後は桜の木の下で集合写真をパチリ。続いて恒例になっている「ふるさと」「北国の春」を合唱し、解散しました。



Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 皆藤 ひろみ

4月5日(水)令和5年度最初のクリーン作戦、ブロック交流会が実施されました。今回は9名が参加。早朝からの花壇整備に取り組みました。今年花壇に直接に種をまくということで、畝を丁寧に作り準備しました。前月に花壇を機械で耕して頂きましたので作業は比較的やりやすかったです。次回は花壇に直接種をまくそうどうまく芽吹いてくれることを願っています。

その後11時から場所を移して交流会。そこでEブロックでの定例会や運営委員会の事や、ナルクデーに参加を募ったり、送迎などの活動もみんなで協力してやっといこうと話しました。顔を合わせるのも1ヶ月ぶりなので近況や趣味、免許更新の話などが、高齢者更新にはまだの私には、その時のコツなど伝授され楽しい一時を過ごしました。

Bブロック交流会

Bブロック 田中 勝

「がんこ家」での開催は、4/14(金)で2回目。今回の交流会は、出席者12名全員が和気あいあいと談笑、時のたつのも忘れるほど楽しく過ごせました。昼食の刺身定食は皆がほぼ満足したのではないかと思います。

毎回、交流会に関与している方々のご苦勞に感謝しております。お疲れさまでした。

私たちが、頭と身体をフルに使って頑張りましょう!



Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 古田土 光枝

4/22(土)、10時から今年度一回目のクリーン作戦を行いました。交通量の多い末広町あじさい周辺を車に注意しながらゴミ拾いをしました。沢山のゴミが落ちていました。ゴミを拾うナルクの皆さんには頭が下がります。皆さんといっしょにボランティアに参加できて本当に幸せです。

クリーン作戦のあと、11時から「末広老人福祉センターあじさい」で交流会を行いました。私は、初めて皆さんの前に出ささせていただきましたが、ハラハラドキドキ緊張しました。参加した一人ひとりの挨拶の言葉に心が動かされ交流会の大切さがよく分かりました。

これからも、皆さんから教えていただきながら一緒に元気で楽しいCブロックにしていきたいです。



随想 かけごえ

Aブロック 林 初恵

「今日も、菜っ葉の肥やしで終わってしまった」。この意味の分かる人は戦前の人であろう。当時は現在と異なり、畑の肥料は人糞だった。農家の人は牛車または馬車を引き、荷台に桶を乗せて町の家々を廻り、長い柄杓で汲み取り、それを持ち帰り畑にまいたものである。特に野菜などを育てるのに用いた。つまり、野菜を大きくするのに「かけ肥え」をする。すなわち「菜っ葉に肥やしをかける=かけ肥え→かけ声」となる。

むかしの人達は、なんと上手に言葉を使っていたのだろう。さて、明日は菜っ葉の肥やしにならぬよう(=かけ声だけにならぬよう)働くとするか!!

都々逸
この世荒れよが 不景気だろが
俺に宝の友がいる
うま味新鮮 春野菜
食い気充分 元気を出そう
唄は都々逸 粋な味
艶のある声 三味の音のせて
ばたん桜が 今見頃
枝垂れ桜も 若葉になつて
低いけれども 筑波山
紫峰名高い 百名山の