

告知板

★忘年会のお知らせ

日時：12月2日(土) 11時～13時
 会費：4,000円
 場所：和風レストラン 新緑園
 駐車場：有り(40台収容)
 バス：水戸駅北口から茨城町役場行き
 10:00発
 〆切：11月29日(水)

★12月のナルクみとサロンのお知らせ

今年も早いもので師走 クリスマスです。
 本年も楽しくやりましょう。
 プレゼント品、少しみなさんから寄付して
 いただきたいと思います。よろしく。
 日時：12月16日(土)10:00～12:30
 場所：ナルク事務所
 会費：200円 〆切：12月8日

★会員募集説明会のお知らせ

日時：12月20日(水)13:30～15:00
 12月21日(木)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。

★年末事務所大掃除のお知らせ

日時：12月25日(月)10:00～12:00
 事務所内外の大掃除をします。
 ※各ブロックから1名お願いします

★年末年始休暇のお知らせ

12月29日(金)～1月4日(木)
 事務所はお休みです。
 緊急連絡先は
 和田代表 090-5331-4908
 五十嵐事務局長 029-221-8077

★事務所開きのお知らせ

日時：1月5日(金) 11:00～
 会場：水戸プラザホテル 和食「よし川」
 会費：2,500円(35名限定)
 送迎バス・水戸駅南口から
 時間は次号でお知らせします。
 〆切：12月25日

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。

原 公子(再入会) 笠原町 (B)

会員数 10月末現在 610名
 (世帯数 446)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
12	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	2	土	忘年会・新緑園	掲示板参照	11:00～
	15	金	運営委員会/三役会議	ミオス(2ボウ)	13:30～
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	20-21	水・木	会員募集説明会	事務所	13:30～
	24	日	定例会	ミオス(大)	13:30～
	25	月	事務所大掃除	事務所	10:00～
1	27	水	寄付金 〆切	事務所	15:00迄
	5	金	事務所開き	プラザホテル	11:00～
	5	金	編集会議/三役会議	事務所	14:00～
	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(前講座有)	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
12				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
12	4	月	親子で絵本	水戸市役所会議室605	9:30	13:30
	21	木		水戸市役所	～	～
	25	月		会議室604	12:00	16:00

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
12	A			お休み		
	B			お休み		
	C	12	火	クリーン作戦 交流会	末広老人福祉センター付近 末広老人福祉センター	10:00～ 11:00～
	D	9	土	クリーン作戦 交流会	阿字ヶ浦海岸 阿字ヶ浦クラブ	10:10～ 11:30～
	E				お休み	

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
12	ゴルフ		お休み	
	フラダンス	18	吉沢市民センター	13:30～
	コーラス	6	上大野市民センター	13:30～
	大正琴	9・23	事務所	9:30～
	手話クラブ	14	事務所	13:30～
	健康麻雀	12・26	葉山荘	13:30～
	でんでん虫		お休み	
カラオケ	14・28	夢来人(むらびと)	13:30～	
グラウンドゴルフ	14	ホロルの湯	10:00～	

次回の定例会 12月24日(日)ミオス(赤塚)

生きがい 2023年11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
 ー [ナルク水戸ホームページのQRコード]
 第273号 2023年11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。

秋の交流会

BBQで秋の一日を満喫

交流部会 猿田 博信
 10月10日(火)、常陸大宮市の道の駅「かわプラザ」を会場に、会員32名が参加し秋の交流会を開催しました。数日前から雨の影響が心配されましたが、会員各位の元気に、低気圧もしり込みし、6班に分かれてBBQの準備を始めるころには秋晴れとなりました。炭火への着火も慣れたもので、早々と種火の準備が整い、和田代表のご挨拶を合図に、各班一斉に焼き焼きタイムに突入！各班鉄板や網の上で、常陸大宮産の肉と野菜を焼きながら楽しく会話し、最後の定番、焼きそばまで残さず完食して頂きました。食後の後片付けも手際よく済み、弾んだ会員同士の会話が一段落したところで、コーラス部のリードにより、久慈川に向かって「小さい秋見つけた」「もみじ」などを合唱！ハーモニーは川を越えて、奥久慈の自然の中に溶け込んで行きました。「お肉が美味しかった！」「何年かぶりに水郡線に乗りました！」そんな感想を頂きながら秋晴れに恵まれてBBQ交流会を無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。

秋の交流会に参加して

Bブロック 三戸 洋子
 10月10日秋晴れの1日、ナルクのバーベキュー大会に参加させて頂きました。係りの方がすべて用意して下さい、私たちは肉や野菜を焼いて頂くのですが、皆で頂く焼肉はとってもおいしかったです。久しぶりの集まりでそれぞれ会話が弾みました。思えば13年近く前に日高さんから勧められて、ナルクの会員になり送迎も何年かしました。お蔭様で預託点数を利用して植木の手入れをお願いしています。年々伸びる植木の手入れは本当に大変です。SaさんとSiさん本当にありがとうございます。ナルクに感謝。



定例会前講座

シルバーリハビリ体操を体験して

Dブロック 清水 政春
 10月29日(日)に行われた定例会前講座の健康体操は、加藤さん、梅原さん、古田土さんの3人の女性講師により、①椅子での体操、②いっぽつ体操、③起立での体操の順で進行された。指組み腕上げ胸反らし、指組肘寄せ、大胸筋、上腕筋の強化、腰を左右に動かす重心移動、片足バランス、腹式呼吸等約30項目の体操を体験した。例えば、椅子に座りながら体を前に曲げてお尻を浮かす体操では、講師の手本動作を真似しながら、息を吐きながら体を倒し、息を吸いながら体を元に戻す等、高齢者にあったゆっくりとした動作を数回繰り返す等、体もほぐされ、心地よく感じられたものであった。ところが、なんと翌日目を覚ませば、腰や肩が凝ったように、固くなって違和感があり、果ては昨日の体操が？と思うと自身の体の老化にがっかりしてしまっただけである。今後この体験を機に、健康体操を続けたいと思った。



「二重電話詐欺」に注意しましょう！

茨城県内では、「二重電話詐欺」が多く発生しています。不審な電話には出ないなど、被害にあわないように気を付けてください。不審なときやいろいろ困ったときは、ナルク事務所[☎029-233-7696]へ連絡・相談下さい。

思い出の情景シリーズ⑭

母との思い出

Eブロック 福井 供子

母は妹が生まれてまもなく未亡人になった。そのためかとてもしっかりしていて、私にとっては怖い存在だった。兄の下の私は長女。母は勤めていて家には居なくて、私はいつもお腹を空かせて痩せていた。

小学生のある日、お勝手に伏せたすり鉢の下にお砂糖があるのを見つけ、甘いものなんかしばらく食べてない気がして、一つまみ食べたら甘くて美味しくって幸せだった。やめられなくてもう一つまみと、数回食べていたら減ったのが目立つ位になってしまった。マズイ！母が帰ってきてすぐに発見された。「誰が食べたの！」と怖い声。誰も自分ではないと。勿論私も知らないふり。母は私のところに来て「正直に言いなさい」ときつくそして変に優しく言った。私はますます怖くなったが、私ではないと言い続けた。以前、母にたてついたら、両方のほっぺをギュッと引っ張られ、こぶしが頭にギュッとグリグリと。痛くて怖くて泣いてしまった。家を逃げ出したかったけどグッと我慢した。その時を思い出して絶対に絶対に言わなかった。そして長い我慢は終わり、その後母は何も言わなかった。

嘘をついてはいけないと分かっている環境がそ

神野前会長のお別れ会



代表 和田 修身

神野前会長のお別れ会が10月30日大阪産業創造館で、全国の理事20数名と大阪近隣のナルク会員総勢70数名が参列しおごそかに行われました。最初に全員で黙とうをし、西村新会長の挨拶、4名の方のお別れの言葉、関係先からの追悼電文披露、神野前会長の足跡メモリアル動画の披露、親族挨拶として奥様のお言葉があり、最後に参列者の献花で終了しました。

既に7月の遊奉に掲載しましたように神野前会長は7月7日に旅行先で急性心筋梗塞により逝去しました。享年77歳でした。氏は高畑名誉会長の後を受け、ナルク会長として理念を重んじ、永続的な発展を遂げるべく、日々自問自答していました。若い世代に夢を託そうとしていた中で、来年の30周年記念総会を見ずしての急逝はさぞ無念であったと思います。心よりご冥福をお祈りいたします。

うさせる。今回の「思い出の情景」で忘れられない怖い！を思い出してしまった。

会員の皆さん定例会に出席しましょう！

10月のナルクみとサロン

Aブロック 出澤 登美子

10/21(土)7名参加。2台の車に分乗して事務所を出発しました。少し肌寒かったですが快晴。大洗磯前神社は観光客が多かったです。海をバックに写真を撮り、大進食堂で早めの昼食を美味しく食べました。阿字ヶ浦に向かう途中の魚屋さんで干物や煮魚などお買い物。右手に海を眺めながら酒列磯前神社に到着しました。神社には多くの人がお参りに来ていて記念写真を撮っていましたので、私達も同じように海に見える鳥居の前で写真を撮りました。楽しい時間を過ごしてから、ナルクの事務所に戻りお茶を飲んで、みんなで懇談しました。



Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 関 俊夫

10/4(水)Eブロックのクリーン作戦及びブロック交流会が実施され、6名が参加しました。元気な会員の減少傾向に歯止めがかかりません。クリーン作戦は前月に引き続いて大きく伸びた雑草取りに専念、花壇は満開で見事でした。

引き続きのブロック交流会は、場所を移動し茨城町の「めし処まんてん」で時間いっぱい交流を深めました。ブロック長として体調が思わしくなく、様子を見ながら予定を立てることにしました。

特に送迎に関わる人が2名程度なのでブロック活動の今後について、事務局との連携を深めながら進めて参ります。



随想 ある日の「親子で絵本」で

Bブロック 石井 早苗

私は「親子で絵本」のボランティアをしています。会場は水戸市役所です。ある日、「親子で絵本」に来た7か月の赤ちゃんとお母さん、そしておばあちゃん。「これから、お医者に行くので時間がないんです」とママ。「じゃあ、本当は4冊のところ急いで2冊だけ読みますね」と私。

読み始めたら赤ちゃん食いつく、面白がる。その様子に、ママもおばあちゃんも「えっ！」と驚きの反応。2冊でおしまいにするはずだったけど「もっと続けて！もっと読んで！」と赤ちゃんが楽しんでいる様子にママもおばあちゃんも思いがけないものを見てびっくりの様子。4冊目を読みながら横目で見たらお二方とも読み聞かせに引き込まれている！

3人との楽しくワクワクのひとつとき、赤ちゃんからもらった至福の時間でした。

Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 江森 恒一

10/7(土)爽やかな秋晴れの下、17名参加で東海駅と国道6号を結ぶ沿道のクリーン作戦を実施しました。クリーン作戦の成果か、昔に比べると回収ごみが少なくなっていますが、袋の中にはすっかり錆びた空き缶なども見受けられ、沿道から分け入った活動にまで取り組んでいることが推察されます。

集合写真を撮って、交流会の会場である舟石川集会所に移動しましたが、手違いで使用できず、急きよ近くの会員宅作業場の二階をお借りしての開催となりました。急な階段を上るため、残念ながら全員参加の交流会にはなりませんでしたが、美味しいお弁当を頂きながらゆったりと歓談し交流を深めることができました。次回は、12月9日(土)にクリーン作戦と交流会(忘年会)を行う予定です。



Bブロック交流会

Bブロック 会澤 操

10/19(木)看板を目当てに目的地に向かったところ、うなぎの文字の下に「新緑園」とあったので料理(ウナギ)を想像しながら店に入りました。

大きな部屋の中央に参加者14名(男子3名・女子11名)がテーブルに着き懇親会が始まりました。まず幹事さんの挨拶があって、そのあとお目当ての料理が運ばれてきました。それは「海鮮丼セット」。私は今までの懇親会の中で特に美味しくいただきました。おなががいっぱいになったところで皆さんの現状報告。残念ながら目新しい話題は乏しく「あれから40年」を思い出しながら聞いていました。

今年の忘年会の会場もここ「新緑園」と知り、その折はせめて(肝吸い)でもすすりたい、そんな思いで会場を後にしました。



都々逸
庭に彩る 菊切り取って
親の墓前へ 秋彼岸
落葉燃やして 焼芋作り
あんな時代が 懐かしい
戦中戦後に 育見と仕事
一所懸命 生きた母
落葉踏み踏み 林の中へ
探し回った キノコ採り
今朝の女房 ご機嫌さんで
軽い鼻歌 台所

Table with 10 columns: 10月分実績, 2023/10, 2023/4-10. Rows include various activities like '送迎', '食事作り', '家事掃除', etc.

Table with 10 columns: 項目, 2023/10, 2023/4-10. Rows include '福祉', '子育て', '環境', 'その他', 'ナルク活動', '総合計'.