

### 告知板

#### ★月末締め切り日変更

毎月末日の寄付金締め切り日が、**3月から月末1日前の3月30日(水)になります。以後、毎月末日の1日前が締切日になります。**末日に届いた分は翌月実績となります

#### ★ブロック役員会議

- ・3月25日(金) 10:00~12:00
- ・場所：ナルク水戸事務所
- ・宮田さんからお渡しした書類を3/18 運営委員会に持参してください。
- ・当日の出席者を事務局長へご連絡ください。

#### ★定例会前講座

3月定例会前講座、毎日を楽しく過ごすには運動、食事、ストレスを溜めない事が必須です。食事を美味しくいただくには、口腔の衛生が大切です。今回は歯科衛生士の方にお話をさせていただきます。

**3月27日(日) 13:30~**

健康において、忘れがちな 歯科衛生についての講座です。是非、ご参加下さい

#### ★3月ナルクみとサロン

日時：3月19日(土) 10:00

集合：ナルク水戸 事務所

申込締切：3月14日(月)

郊外学習・歴史館特別展示見学(華麗なる明治)あり、その後昼食(青少年会館)

そして、水戸の梅を見ながら散策します、早い春を借楽園の風に浸りましょう。

#### ★3月の子育て支援・研修交流会は中止

オミクロン株流行のため、3月に実施予定の子育て支援グループの研修交流会は、中止します。来年度の読み聞かせの当番決めは、ファックスなどにて行います。(担当：山口)

#### ★高畑名誉会長を偲ぶ会

開催日 2022年2月28日(月) 13:30~

場所 大阪府立労働センター

YouTube 配信を視聴します

#### ★新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

近藤 靖子 (酒門町・A)

進藤 清吉・ヒサ (白梅・A)

矢田部 キヨ (那珂市・D)

どうぞよろしくお願い致します。

会員数 1月末現在 677名  
(世帯数 492)

### 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
3	4	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	9	水	茨城エリア会議	かしま拠点	11:00~
	14	月	ようこそ事務所へ	事務所	10:00~
	18	金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00~
			運営委員会②	ミオス	13:30~
	19	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~
25	金	ブロック役員会議	告知板参照	10:00~	
4	27	日	定例会(歯科衛生の話)	告知板参照	13:30~
	30	水	締切 寄付金	事務所	15:00迄
	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	11	月	ようこそ事務所へ	事務所	10:00~
	13,14	水木	会員募集説明会	事務所	13:30~
	15	金	運営委員会/三役会議	ミオス	13:30~
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	20	水	全国ナルクデー(詳細は3月号)	笠間方面	
24	日	定例会	ミオス	13:30~	
27	水	締切 寄付金	事務所	15:00迄	

### 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
3				お休み	

### 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
3				お休み	

### ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	3	26	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
B	3			お休み		
C	3	13	日	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00~
			日	交流会	あじさい	11:00~
D	3			お休み		
E	3	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	3	14	水戸レイクス	9:30集合
フラダンス	3	7,14	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	3	16,30	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	3	11.25	小林先生宅	10:00~
大正琴	3	12.26	事務所	9:30~
手話クラブ	3	10.24	事務所	13:30~
健康麻雀	3	8.22	葉山荘	13:30~
でんでん虫	3	26	あかね荘	10:30~
カラオケ	3		お休み	
グラウンドゴルフ	3	10	ホロルの湯	10:00~

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253号 2022年2月27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。

#### 2月のメッセージ

代表 和田 修身

新型コロナウイルス感染者が、依然と多い状態から、茨城県での「まん延防止等重点措置」が、2月20日までだったのが、さらに3月6日まで延長されることになりました。特に高齢者が感染すると、重症化率が高くなり、死亡者が多くと報じられています。ナルク会員の皆さんは3回目のコロナワクチン接種はもう済みましたか？ ワクチン接種が済んだ方も、まだの方もコロナ感染には今まで以上に気を配って、マスク、手洗いを励行して行動されることをお願いいたします。

寒い季節もあとわずか、暖かい春がもうすぐそこまでやっています。その頃になればコロナも下火になるのではと期待して、元気に毎日を過ごすようにしましょう。

## 新型コロナ禍でも頑張っています

### 手話クラブの活動

Bブロック 鈴木 つぎ子  
手話クラブの活動が始まったのは、平成23年1月からです。あれから10年余り……。それぞれが年を重ね、私を含めて覚えるより忘れることが得意な年代に突入しています。それでもコロナ禍の中、活動日にはマスク越しの笑顔で集まってくる面々です。お手製のケーキやお菓子をもち寄り、手も口も活発に動く時間を過ごしています。

手話はボディランゲージの一つの方法です。身振りから生まれた手話もたくさんあり、身振りだけでろうあ者とコミュニケーションがとれることもあります。

現在会員は8人ですが、ベテランもビギナーも手と口を上手に使い、脳トレを兼ねて学習に励んでいます。マスクをしての手話は口の動きが見えないのでとても不便ですが、コロナ感染対策ですから仕方ありません。早くマスクを外して「ナルク手話の歌」が大きな声で歌える日が来ることを願いながら活動しています。

### 生活支援サービス デビュー

Aブロック 楠本 久美子  
昨年12月から、Kさんご夫妻宅へ毎月2回、1時間のお掃除の支援サービスに通い始めました。ベテランのYさんと組んでの仕事なので、彼女の窓開け、炬燵廻りの片付け、掃除機がけ、トイレ掃除と、流れるように作業するその段取りの良さに感心しながら、せっせとレンジ廻りや床の雑巾がけをしています。

Kさんの奥様は、現在膝を悪くして足を曲げることが出来ません。「出来ないところのお掃除をしてもらい、助かります。」というご夫妻の感謝の言葉を励みに、これからも続けていきたいと思っています。



### 手話であいさつ

「おはよう」  
振った右手を顔の横に置きそのまま肘を下げます。次に両手の人差し指を向かい合わせて内側へ曲げます。



「こんにちは」  
人差し指と中指を立て、眉間に当てます。次に両手の人差し指を向かい合わせて内側へ曲げます。



### 沖繩の「喜屋武岬・首里城」

Dブロック 大藪 寿美  
会社職中は米国、ドイツ、マレーシア等に出張。特に沖繩、それは太平洋戦争で昭和20年5月に父が戦死しているため沖繩が今も一番印象が深い。

昭和58年に会社が加盟していたボランティア団体で、沖繩遺骨収集の計画があり退職後の平成13年2月羽田から沖繩那覇空港へ。首里城見学、海中水族館、琉球植物園、夜はホテルで琉球関係者と懇親会、沖繩の収集協力者の方がたと親交を深めた。また琉球踊りや唄も好きになった。

2日目は遺骨収集。草むらにハブ(ヘビ)が居るので棒で叩いて進んだ。太いロープ壕(沖繩戦での日本軍防空壕)を伝って入る。壕の中は3メートル位で暗く壁は黒かった。(米軍の火炎放射で日本兵を炙り出すための火炎放射の跡)。

これを年1回、計6回参加し、その後、グアム島、サイパン島、テニアン島へも行った。沖繩戦争に携わった方の戦死者20万人余の日本人、他国の方5万人余が、平和のいしじ(沖繩の方言で礎のことー記念碑)日本から運んだ大きな御影石に県毎に名前が刻まれて祀られている。そこに着いたら止めど無く涙が

流れた。沖繩戦跡国定公園の喜屋武岬を散策、青い海、デイゴの花、ブーゲンビリアがとても豪快で美しい。夜はカラオケ、沖繩民謡酒場など沖繩を満喫できた。人間性、年中暖かい、果物が美味しい、物価が安い、生活がしやすい、是非一度沖繩に行って、良い沖繩美しい沖繩を見て欲しい。

### スマホ教室奮戦記

2/17(木)10:00~12:00 受講者とサポーター役の6組12名で開始。最初スマホの名称、言葉の話からスタート。その後各受講者の疑問点、問題点などをサポート役の会員から教えていただき、それぞれ日常スマホで一番困っていることを解決することなどを勉強しました。誰にも相談相手がいなかったという会員が、スマホを買ってから数か月、今まで一度も電話を受けたことがないということを知ってビックリ、結果はミュートがかかっていたことを修正して解決。

今回はLINEの活用について勉強しようということになりました。[ミュート]音が鳴らないようにすること。(和田)



【時間預託総累計時間 143,146時間】

1月分実績	2022/1						2021/4-2022/1						
	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	55	36	261	356	111	673	351	2,683	3,672	0	101	
	食事作り					0	16	18	23	23	1	15	
	家事掃除	5	4	10	11	122	64	58	134	153	9	94	
	買物手伝い	5	6	10	11	85	41	39	70	89	6	114	
	植木・草とり	13	5	18	69	26	130	195	302	851	198	77	
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	介助・見守り	3	3	3	9	90	19	20	24	55	0	44	
	便利屋	14	9	26	44	4	133	116	79	195	378	132	96
	送迎フリカエ	9	8	20	25	25	179	87	67	162	192	66	
小計	104	71	348	525	56	113	1,211	714	3,593	5,413	538	92	
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	パソコン					0	4	4	4	7	1	70	
	踊り、フラダンス	4	4	4	8	8	200	58	37	64	128	123	
小計	4	4	4	8	8	200	62	41	68	135	125	118	
生活アドバイザー						0	0	0	0	0	0	0	
合計	108	75	352	533	64	114	1,273	755	3,661	5,548	663	92	
ナルク活動	事務所当番	1	27	47	94	109	1	263	517	1,034	0	103	
	コーディネート	3	6	3	6	200	3	53	45	67	0	160	
	事務所作業	2	23	20	104	120		225	40	1,154	0	117	
小計	6	56	70	204	116		541	602	2,255	0	111		
総合計	114	131	422	737	64	114	1,273	1,296	4,263	7,803	663	97	

項目	2022/1					2021/4-2022/1				
	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		8	1	32	0		89	301	1204
	子育て		0	0	0	0		8	22	20
	環境		0	0	0	0		180	311	152
	その他		8	9	64	64		148	166	107
ナルク活動	113	95	386	171	171	1,229	4,170	145	145	
総合計	129	96	427	160	160	1,654	4,970	148	148	

### 2月のナルクみとサロン

事務局 五十嵐 秀子  
マスク美人シリーズ2回目でした。まずお会いした時、髪、顔、衣装で第一印象が決まるような気がします。この中でもヘアスタイルは重要なポイントです。鏡に写った自分が若々しくみえると、何故か一日中楽しい気分で過ごせます。

人から見られている自分を意識する事が、おしゃれの第一歩のような気がします。その後お抹茶をいただき、上品な振る舞いもたしなみしました。これからは、ゆとりのある生活も加えていきたいものです。参加の皆様お疲れさまでした。



### 随想 一粒のレーズン

Aブロック 山野内 勝子  
私は昭和17年4月4日に生まれました。まもなく東北に遅い春が来て、一斉に花が咲き、田んぼの作業が始まります。父親は戦場へ、残された家族で野良作業ができるのは母親一人。田んぼから帰った産後間もない母親は倍もむくんだ足を投げ出し、柱にもたれて赤ん坊の私にオッパイを与えながら、「この子さえいなければ」と何度も----。しかし私は生き延びました。

そして終戦。しばらく物不足は続きました。そんなある日、小学2年生になった姉が学校で配られたという黒い豆粒を持ってきてくれました。「1粒?」「2粒?」3粒のはずはありません。「甘ーいおいしい。こんなおいしいものがこの世の中にあるのか?」と。それは干しブドウ、レーズンだったので。おいしいものは皆で分けて食べることを教わりました。私にとってうれしいこと、楽しいことは分かち合う、ナルクのボランティア活動の原点になったような気がします。レーズンを見るたび、あの時のことを思い出すのです。

し み じ み 教 え る 道	坊 主 の 説 法 笑 わ せ な が ら	少 し の か 女 房 よ く 食 べ る	足 が ふ ら つ く 歳 に な る	自 分 の 体 重 運 だ ち ヤ リ に	単 津 湯 宿 の 酒 に 酔 う	疲 れ 飛 ん で く 湯 舟 の 至 福	春 の 足 音 大 き く な つ て	梅 に ウ グ イ ス や つ て 来 る	都 々 逸 助 川 浩 史
--------------------------------------	---	---	--	---	---	---	--	---	---------------------------------

### Dブロッククリーン作戦

Dブロック 宮田 経詔  
コロナウイルスが猛威を振るっておりますが、交流会無しでのクリーン作戦だけだったら、気分転換にもなろうかと、2/5(土)予定通りに実施しました。日本海側が記録的な大雪となっているのは裏腹に、当日はポカポカの陽気となり、外での活動には恵まれた日となりました。参加者はいつもより少人数でしたが、9名の元気な皆さんが八方に広がってのゴミ拾いとなりました。2名の方が離れ過ぎた場所でのゴミ拾い活動をされていたため、集合写真に入れなかったのは残念でした。次回は4月に那珂市の静峰公園で花見を兼ねたクリーン作戦と交流会を計画しております。コロナ騒ぎが早く収まってくれる事を祈るばかりです。



### 随想 わたしと手毬

Bブロック 柿原 クニ子  
手毬と出会ったのは、偕楽園公園センターの展示会でした。2012年、脚が弱くならないようにと、主人と一緒に偕楽園を散歩していた時、「常陸てまり展」に入り、手毬の美しさに惹かれ、すぐに入会しました。それ以来、9年以上月二回の講座に参加。手毬は、平安時代の貴族が蹴鞠で遊んでいたのが始まりで、今は装飾用に使われています。

私自身、だんだんに複雑な模様挑戦し、一つ作り上げるのに約3ヶ月以上かかります。2年半前に主人を亡くした後一年ほどは、手毬に手がつきませんでしたが、再開してからは元の暮らしを取り戻したいと願って続けています。

離れて暮らしている双子の孫娘が遊びに来て手毬を見つけ、「綺麗! 教えて」。

その言葉の真剣さに打たれました。作り方を教えているうちに、さらに手毬への思いが深まったと思います。「認知症対策になり、もし一人になっても、こういう趣味があれば良いのではないか」。一緒に偕楽園を歩いた主人の勧めに、今感謝しています。

