

告知板

★5月の定例会

5月の定例会は「ミオス中研修室」
5月28日 土曜日 13時30分～
コロナ対策のため人数制限があります。前講座は行いませんが、ぜひご参加ください。

★ナルクみとサロン

風爽やか、空高く五月晴れ 心地よい季節、郊外に出て、散歩、語らい、よい空気を浴びて若返りましょう。

- ・日時：5月21日(土) 10:00～
- ・集合：ナルク事務所 10:00 会費：200円
- ・場所：未定(郊外学習)
- ・申込締切：5月16日(月)
- 交通：車 相乗り
どうぞよろしくお願いたします。

★定時総会のお知らせ

詳しくは5月発行の遊奉に掲載しますが、
開催日：7月10日(日) 10:00～
会場：茨城県総合福祉会館
内容：2021年度活動・決算報告
2022年度活動・予算計画
役員改選
記念講演 ・芸能クラブ発表

★生活支援アンケートご協力のお礼

生活支援サポーター養成研修を受講した方を対象に、水戸市からアンケートの依頼があり、回答して頂いた皆様、ご協力ありがとうございました。

★2022年度の子育て支援

コロナ禍のため、休止と再開を繰り返してきた子育て支援[親子で絵本]のボランティアは水戸市役所で行うことになりました。

1年間の当番も決定しましたので、コロナ感染に注意しながら、赤ちゃんとママたちへの読み聞かせボランティアを継続していこうと思っています。(山口)

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致します。
部 泰子 (酒門町・A)
木藤 光明・恵子 (吉沢町・A)

どうぞよろしくお願致します。

会員数 3月末 現在 668名
(世帯数 486)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
5	6	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	20	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～
	21	土	ナルクみとサロン(告知板参照)	事務所	10:00集合
	28	土	定例会	ミオス	13:30～
30	月	寄付金締切	事務所	15:00迄	
6	3	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	17	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～
	18	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
29	水	寄付金締切	事務所	15:00迄	
7	10	日	定時総会	県総合福祉会館	10:00～

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
5			歌・踊り	お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	会場	午前	午後
5	9	月	水戸市役所会議室604	9:00～12:00	13:00～16:00
	23	月	水戸市役所会議室305	9:00～12:00	13:00～16:00
	30	月	水戸市役所会議室401	9:00～12:00	13:00～16:00

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	5	14	土	交流会	や田べ寿司	11:00～
		28	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
B	5	13	金	クリーン作戦	四季の原	7:00～
C	5			お休み		
D	5			お休み		
E	5	11	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	5	16	水戸レイクス	7:40集合
フラダンス	5	2, 16	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	5	11	竹隈市民センター	13:30～
		25	上大野市民センター	13:30～
新舞踊	5	13, 27	小林先生宅	13:30～
大正琴	5	14, 28	事務所	9:30～
手話クラブ	5	12, 26	事務所	13:30～
健康麻雀	5	10, 24	葉山荘	13:30～
でんでん虫	5	28	あかね荘	10:30～
カラオケ	5	19	夢来人(むらびと)	13:30～
グラウンドゴルフ	5	12	ホロルの湯	10:00～

次回の定例会5月28日(土)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 nalcmto@nifty.com
←【ナルク水戸ホームページのQRコード】

第255号 2022年4月24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。

3月定例会前講座

口腔衛生についてのお話

Aブロック 小貫 清美

3月27日(日)定例会前の講座として、歯科衛生士の秋山孝子先生のお話を聞きました。

まず人間の歯の第一は乳歯が20本生えて、生え変わると第二は28本の永久歯(親知らずを入れれば32本)その永久歯が虫歯や歯周病でなくなると、第三の歯、入れ歯(ブリッジ、部分義歯、総義歯)になるという話から始まりました。健康に快適に毎日を過ごすには歯の健康が重要であること。

- 1、良く噛んで食べていますか?と噛むことの重要性を話されました。資料にある食品どこまで噛めますか?と。自分の噛む力を知り、噛む為の筋肉マッサージとストレッチ
- 2、嚥下の機能が低下してないか?嚥下障害を起すと誤嚥性肺炎の危険もふえる。飲み込む力のチェック
- 3、唾液には大切な働きがあり、口腔内が唾液で潤っているか?
- 4、お口の乾燥度チェック、唾液腺マッサージ
口腔の機能を良く保ち快適な老後を目指したいと思いました。



今年の千波湖の桜

寝台列車の旅

Cブロック 貴志 敬介

現在日本で唯一、定期運行されている寝台特急がサンライズ出雲・瀬戸です。寝台列車は廃止の傾向にあるので、乗れるうちに乗っておこうということで2017年3月に旅行する計画を立てました。同じことを考える人も多く超人気の列車ですので指定券の予約も特別な方法で取らなくてはなりません。それが「10時打ち」です。JRのルールで指定券の予約は乗車日の1ヶ月前の10時からとなっていて、その時間ちょうどにみどりの窓口で発券手続きをしてもらうことを通称「10時打ち」と言います。水戸駅のような混み合う窓口では時間ぴったりに受付できるとは思えなかったため赤塚駅を選びました。10時ぴったりにきつぷを取りたい旨を伝えると時間までそばで待っているように言われ10時のほんのちょっと前に窓口呼び出され、駅員が時計の秒針を見ながら打ち込んでくれました。席はバラバラでしたが見事に4枚ゲットできました。

次は目的地の設定です。本末転倒のようになってしまいましたが、我が息子たちは二人とも「乗り鉄の鉄道おたく」なので我が家ではこれが当たり前になっています。折角だから九州まで行こうというこ

とになり「ゆふいんの森」という特急も予約しました。これも「10時打ち」で予約したほうがいい人気列車です。目的地は湯布院になりました。宿は安く済ませたいのでユースホステルを予約しました。

いよいよ出発です。東京駅が22時出発なので仕事が終わって急いで入浴を済ませ家を出ました。東京駅のホームに憧れの寝台車が入ってきた時にはもう大興奮ではしゃいでいました。そしていよいよ乗車。私の寝台室は2階でした。窓が天井から側面にかけてドーム状になっていて窓から入る朝日はとても清々しいだろうことは容易に想像できます。

車内は狭いスペースながら合理的に配置されています。興奮して寝るのがもったいなくなってしまう、2~3時間ぐらいいしか寝ませんでした。楽しい旅でした。



【時間預託総累計時間 144,619時間】

3月分実績	2022/3						2021/4-2022/3						
	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	79	38	347	467	127	823	427	3,315	4,520	0	106	
	食事づくり	1	1	2	2	67	17	19	25	25	1	16	
	家事掃除	7	6	14	17	4	142	79	71	165	14	97	
	買物手伝い	5	5	9	11	4	61	51	49	87	10	111	
	植木・草とり	10	6	12	60	18	128	211	90	321	939	230	77
	子育て						0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	1	2	2	6		43	22	24	28	65	0	42
	便利屋	15	12	26	43	13	139	147	100	245	453	157	102
	送迎フリカエ	10	9	29	38	38	123	103	82	210	251	251	73
	小計	128	79	441	644	77	123	1,453	862	4,396	6,551	663	95
ミニ教室	三味線					0	0	0	0	0	0	0	
	パソコン	1	1	1	1	25	6	6	8	23	1	164	
	踊り、フラダンス	9	5	10	20	20	83	71	45	78	156	110	
小計	10	6	11	21	20	75	77	51	86	179	153	115	
生活アドバイザー	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計	138	85	452	665	97	120	1,530	913	4,482	6,730	816	96	
ナルク活動	事務所当番	1	27	58	116	0	104		318	624	1248	103	
	コーディネーター	1	2	1	2	0	67		59	48	73	143	
	事務所作業	2	23	20	103	0	82		271		1,378	113	
	小計	4	52	79	221	0	92		648	672	2,699	109	
総合計	142	137	531	886	97	112		1,561	5,154	9,429	816	99	

項目	2022/3					2021/4-2022/3					
	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	114		105		365	689
	子育て					0		8		22	20
	環境		24	2	28	56		212		347	136
	その他		16		18	86		171		192	102
ナルク活動		112	94	407	67		1,438		4,813	129	
総合計		160	97	485	69		1,934		5,739	133	

随想 あさかの学園大学

Cブロック 大角 峰央

福島県郡山市に在住の折、高齢者が地域社会における重要な担い手として、生涯現役で活躍するための契機とすることを目的に「あさかの学園大学」が開設されていました。対象は、郡山市とその近郊の市町村に住所を有する60歳以上で、教養課程2年(受講料年15,000円)を経て、専門課程2年(受講料年20,000円)に進み、両課程とも3つの学科(それぞれ60名)で週に1回の講義でした。場所は、郡山駅西口の「ビッグアイ」(24階建て地下1階)の建物内で、学園の講師として神野忠雄さんという96歳の方が、講義を受け持つ時間がありました。自分で「老いの杖」という小冊子を作製し話を聞かせてくれました。その主な内容は、①一日は貴い一生である②老いるべからず熟すべし③終わりよければすべてよしであり。生きる力として①老人にとっての思いは、美しく楽しく老いることです②老人にとっての喜びは、思いやりの心の中に生きることです③老人にとって醜いことは、愚痴やひがみや不満を言うことです④老人にとって心すべきことは、子供を老後の保険と思わないことです⑤老人にとって情けないことは、年寄りだからしてもらうのは当然と思うことです等。今思えば10年以上前からナルク水戸のスローガンに接していたことになり「老後を楽しく充実させて生きるには、自立自助の生活習慣をつけることが大切である」



Aブロッククリーン作戦

Aブロック 江口 孝史

3月26日(土)2021年度最後のクリーン作戦を実施しました。約3ヶ月ぶりに実施しましたが割とゴミは少なかったです。河川の中の遊歩道の整備工事中のせいもあったと思います。

朝雨が残ったため参加者は3人でしたが、雨上がりの中朝の散歩気分で行きました。燃えるゴミ2袋燃えないゴミ1袋を拾い3人とも清々しい気持ちで解散しました。次のクリーン作戦は5月28日(土)の予定です。皆様のご参加よろしくお願いたします。



Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 澤幡 礼子

4月9日(土)桜の花びらが舞う中、静峰公園にて、クリーン作戦を17名が参加して行いました。園内はよく整備されていて爽やかに作業が運びました。

子どもたちが賑やかに遊び、親子で「きれいになりますね」と声をかけていただき、このクリーン作戦参加者の皆さんとともにうれしく思いました。

久々の交流会に話が弾み、会員皆さんの近況を聞くことができ、コロナ禍の中ではありましたが明るい兆しが見えて、楽しい一時でした。人と人との交流がいかに大切かと改めて感じた一日でした。



Eブロッククリーン作戦・交流会

クリーン作戦

4月6日(水)7:00から、約2時間。旭公民館前の花壇整備作業(除草と整地)で、参加者は5名



交流会

4月3日(日)11:30からレストラン「いきいき」(大洗)で、久しぶりに開催。参加者は10名、これからの行事などについて話し合いました。



都々逸 助川 浩史

いい日俺の日 雲一つ無く
海を見に行く 空も青
落語みたいに 笑わすけれど
あいつの話は オチがない
恋に落ちたよ 世間の噂
老いた同士の いい話
鍵をかけたが 不安で戻る
どうも近頃 マダラ呆け
歌い続けた ひばりの歌を
歌いっなげる 歌謡曲