

告知板

★年末年始休暇のお知らせ

12月29日(木)～1月4日(水)
 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

★事務所開き中止のお知らせ

令和5年1月5日(木)プラザホテルでの事務所開きは、第8波コロナ感染拡大のため、中止いたします。しかし、新年を迎えるにあたり、甘酒を用意いたしました。事務所へのお立ち寄りの際はお持ち帰り下さい。その際色紙にサインをお願いいたします。
 (先着100名迄)

★1月のナルクみとサロン

ナルク事務所で過ごしましょう
 1月21日(土) 10:00～
 シルバー川柳カルタ
 健康カルタ・体操などを行います。
 場所：ナルク事務所
 ※メ切：1月13日(金)

★定例会へのご参加を

ナルク水戸は毎月末の日曜日(第4または第5日曜日)ミオスにて定例会を開催しています。定例会前講座を取り入れるなど工夫をしておりますが、出席者が減少しています。「運転免許を返納し、ミオスは遠い!」など、ご都合はおありでしょうかお待ちしております。
 令和5年1月の定例会より6回出席した方に、「ちょっぴりプレゼント」を用意いたしました。ぜひご参加下さい。お待ちしております。何かご意見がございましたら事務所へ……

★1月定例会後講座のお知らせ

新春を寿ぎ初釜を楽しみましょう。美味しいお菓子と抹茶をお召し上がり下さい。
 1月29日(日) 定例会終了後 14:30～
 場所 ミオス研修室
 メ切 1月20日(金)事務所迄

★2月定例会前講座のお知らせ

2月の定例会前講座は「車椅子」の講習会です。

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。
 松葉 良男 (青柳町 C)
 松葉 ふみゑ (青柳町 C)
 古田土 光枝 (城里町 C)
 古田土 幸則 (城里町 C)
 (こたどさんはナルクひたちから移籍です)
 会員数 11月末現在 649名
 (世帯数 473)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
1	6	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
1	20	金	運営委員会/三役会議	赤塚ミオス(中)	13:30～
1	21	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
1	29	日	定例会(後講座・初釜)	赤塚ミオス(大)	13:30～
1	30	月	寄付金メ切	事務所	15:00迄

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
1				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
1	11	水	親子で絵本	市役所4F中会議室	9:30	13:30
1	20	金		水戸市役所2F	～	～
1	23	月		こみっとルーム	12:00	16:00

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	1				お休み	
B	1				お休み	
C	1				お休み	
D	1				お休み	
E	1	11	水	交流会	旭公民館	10:00～

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	1		お休み	
フラダンス	1	13・24	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	1	17・25	上大野市民センター	13:30～
大正琴	1	14・28	事務所	9:30～
手話クラブ	1	12・26	事務所	13:30～
健康麻雀	1	17・31	葉山荘	13:30～
でんでん虫	1	28	あかね荘	10:30～
カラオケ	1	12・26	夢来人(むらびと)	13:30～
グランドゴルフ	1	12	ホロルの湯	10:00～

次回の定例会

1月29日(日)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262号 2022年12月25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。

年末のご挨拶 今年で3年越しとなったコロナ禍が、ここへきて感染者の拡大が非常に顕著になり、この先どうなるか大変心配されます。コロナの心配のない世の中になって、ナルクの行事や個人の行動などが存分に楽しめるようになることを期待したいと思います。会員各位におかれましては、健康にくれぐれもご留意いただき、良い新年をお迎えください。ナルクと共に頑張りましょう。(代表 和田)

楽しかった忘年会!

交流チーム 猿田 博信 Cブロック 大貫 純子
 今年度の忘年会について交流チームで検討した結果、コロナ感染者が再び増加傾向にありましたが、十分な感染予防対策をしての開催になりました。
 12月4日(日)、いこいの村溜沼で、37名が参加し、はじめに、和田代表から挨拶があり、近藤副代表の乾杯の発声でスタートしました。
 食事をしてから、五十嵐事務局長と大藪顧問の司会進行で、趣味の会の発表会が始まりました。
 大正琴、コーラス、民舞、そしてカラオケの発表がありました。
 進行にあたっては、会員の方々の協力があり、終始楽しく過ごすことができました。
 最後に、それぞれの健康を祈念し、大藪顧問の三本締めで会を閉じました。

心地よい冬晴れに恵まれました。コロナ禍でマスクをしてのコーラスの大変さを感じながら伴奏者として練習を積み重ねてきました。本日無事に忘年会で発表できる事、とても嬉しく思っています。
 峯岸先生は、いつも朗らかな笑顔で歌詞の意味を伝える事、ハーモニーを感じる事、そして深い呼吸の大切さを丁寧に指導されています。先生の歌声(古城、とても素敵でした)が、その全てを物語っています。
 今日は先生の教え、一つ一つを大事に、指揮を見てお互いの声を感じながら発表することが出来たと思います。私も皆さんの歌声を聴きながら伴奏に努めました。
 懐かしいメロディの大正琴、華やかな民舞、カラオケでは時間いっぱいまで皆さんの十八番の曲を楽しませて頂きました。
 役員、係の方々にはお世話になりました。笑顔あふれる忘年会、皆様に感謝です。



思い出の情景シリーズ⑬

仲良しだった彼女に再会

Bブロック 郡司 豊子
 「鶏は3歩歩いたら忘れるって言うけれど、ママは座っていても忘れるんだから」40歳を過ぎた頃の私への娘の一言。そんな私が80歳の今、何を思い出せるだろう。東京生まれ。疎開、父の転勤等で東京へ戻った時は転校4回、小学5年生の時倉持さんと仲良しだった。「菜の花畑に入日薄れ〜」彼女はアルト、私はソプラノ、二人でハモった。家に遊びに行くとき色白で笑顔のお母さんがいた。しかし、卒業と同時に彼女は引っ越して行った。
 あっという間に大人になり結婚して茨城へ。70戸余りの若夫婦が多い団地に住んだが馴染めなかった。ある時母と同年代のおばさんが洗濯物を干しているのを見つけ、倉持さんのお母さんに似ているなあと東京が恋しかった。ある日そのお宅の若い女性と同じバスに。思わず「私、第4吾嬢小学校！」と口に出た。仲の良かった彼女だった。彼女から町のコーラスに誘われ、以来ずっと大声を出して楽しんでいる。今年の練習曲はいきものがかりの「ありがとう」。再会のきっかけを作ってくれた笑顔のお母さんに心から「ありがとう！」。

時間預託総累計時間 136,744時間

11月分実績	2022/11						2022/4-11						
	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	57	32	191	247	0	63	492	255	1,688	2,290	0	78
	食事づくり	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	0	14
	家事掃除	6	5	11	12	0	60	47	37	97	103	1	90
	買物手伝い	0	0	0	0	0	0	26	19	60	73	2	114
	植木・草とり	23	7	34	149	63	210	115	51	165	642	276	84
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	1	1	1	3	0	50	16	17	21	44	0	107
	便利屋	7	7	15	15	1	23	63	59	133	203	66	65
送迎フリカエ	11	8	29	50	50	172	78	69	258	351	351	247	
小計	105	60	281	476	114	79	840	510	2,425	3,709	696	84	
ミニ教室	三味線					0	0	0	0	0	0	0	0
	パソコン					0	1	1	1	1	1	14	
	踊り・コーラス	14	5	15	30	30	150	65	34	72	144	142	131
小計	14	5	15	30	30	143	66	35	73	145	143	121	
生活アドバイザー	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計	119	65	296	506	144	82	906	545	2,498	3,854	839	85	
ナルク活動	事務所当番	1	26	51	102	0	94		189	404	808		97
	コーディネート	1	1	1	1	0	17		8	5	8		16
	事務所作業	2	24	20	90	0	82		185		808		85
	小計	4	51	72	193	0	86		382	409	1,624		89
総合計	123	116	368	699	144	83	906	927	2,907	5,478	839	86	

項目	2022/11					2022/4-11					
	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		11	1	22	50		46	5	99	52
	子育て		0	0	0	0		11	0	54	360
	環境		0	0	0	0		135	6	175	66
	その他		12	0	13	68		106	0	116	83
ナルク活動	99		87	323	64		900	344	3,715	114	
総合計		122	88	358	62		1,198	751	4,159	107	

11月定例会前講座

フレイル予防

Dブロック 沖中 孝充
 11月27日(日)高齢者の低栄養を防ぐため、主に食事面での注意点を中心に管理栄養士の櫻井栄子さんより講義をいただきました。
 まず、フレイルとは虚弱な状態という意味であり、高齢者は食が細くなりやすく、それによりサルコペニア(筋肉量減少症)になる傾向にある。
 サルコペニアの簡単なチェック方としては自分の左右の人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎが囲めてしまうかというものがある。逆に痩せていなくとも筋肉量が減少し筋肉内脂肪が増加するサルコペニア肥満にも注意が必要である。健康な体を維持するには、**栄養、運動、休養**、三つが必要となる。栄養素には、糖質、脂質、タンパク質の三大栄養素にミネラル、ビタミンを加えた五大栄養素、さらに食物繊維、フィッテケミカルがある。
 特に生命活動に重要なタンパク質について、さらに詳しく説明された。タンパク質は体の建築材料で抗体として免疫に関与、ホルモンとして恒常性維持に関与等があるが、糖質や脂質が足りないときはエネルギー源にもなるそうです。



茨城地区連絡協議会開催

代表 和田 修身
 11月16日(水)、茨城地区連絡協議会をナルクひたち拠点事務所、本部から神野会長、ひたち拠点5名、かしま拠点1名、水戸拠点3名(和田、堀口、近藤)出席で開催された。
 従来行っていた茨城エリア会議を発展させた形で、全国17地区の組織を、各地区連絡協議会と変更。各地区に本部役員を担当者として、今後はこの会合を年3~4回実施し本部からも出席するというので、この度茨城地区の担当者として神野会長が出席された。神野会長から、今後のナルクをいかに発展させるかという趣旨で「発展プロジェクト」に全国から70歳以下の若い会員を募り、17名が既に決定して近く会合を開く予定と報告があった。今後若い人も入会してくるような魅力あるナルクへの改革を望みたい。そのほか各拠点の2022年上半期の実績と課題についての報告があり、約3時間の会議が終了した。



11月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを
 11月19日(土)のナルクみとサロンは、「クリスマスリース作り」をしました。松原さん、蒔さんがリースにグルーガンで接着する飾り物をたくさん作ってくれました。それを使って、みなさんそれぞれのセンスでとても良いリースが出来ました。*「グルーガン」とは、「接着剤(glue)を打ち出す銃」という意味で手芸やDIYに便利な道具です。



Bブロック クリーンウォーク

Bブロック 樫村 明子
 立冬も過ぎて頬をなでる空気は冷たく、空は青く高い11月25日(金)早朝、10名の会員と共に四季の原の清掃活動を行いました。ラジオ体操で体を温めてからごみを探して歩きました。来場者も見当たらない園内には、来春のために梅の木を剪定する業者が忙しそうに働いていました。冬紅葉が時おり風に舞い降りて川面に彩りを添えていました。植込みの中のごみなどを集めて1時間程で終了。ごみを分別して帰る頃には他の清掃活動のグループや、マラソンの人たちが来園していました。
 茨城の、そして水戸市の誇り偕楽園は、市民が其々の思いで大切に守っていくものだというのを改めて実感しました。今朝の空のように清々しい気持ちで清掃活動を終わりました。



随想 郵便も、お弁当も

Aブロック 和田 久
 10年以上前になりますが、病院の療養病棟での生活が始まり、頼める人がおらず、生活用品を買い足す必要がありました。そこで社会福祉協議会が教えてくれたナルクに電話をすると、当時の代表の林さん(後に病気になられ、心痛みました)と女の方が様子を見に来られました。そして月2回程度の日用品や食べ物の買い物や、郵便物を出してもらおう用事をしてもらいました。
 お陰様で病院にいても、パンやお弁当やレトルトカレーなども食べられました。また、筆記用具や郵便切手なども買ってもらう、さまざまな郵便物を出す事も出来ました。中学校の教科書についての調査研究をまとめるためにパソコンを打っていた時には、分からない操作は現代表の和田さん(偶然にも同姓です)などに教えて頂きました。
 その後の高齢者用住宅での生活でも、歯科受診など外出の時は車に乗せてもらい、同行し手助けをして頂きました。ここ十数年、買い物・外出・スマホの交換までナルクの皆さんに助けて頂いて、本当に助かりました。益々、ナルク会員の安心あるつながりが続きますよう願っています。

Aブロック クリーン作戦

Aブロック 山野内 勝子
 11月26日(土)久しぶりに桜川ゴミ拾いに参加しました。参加者8名、今にも降りそうな空を眺めての出発です。いつもなら、ひとり黙々とゴミを拾っていたのですが、今回は、渡部さんとおしゃべりしながらの行動でした。帰る頃から雨が降り始め、ゴミをまとめる時には本降りになり銀行の軒先を借りての作業でした。参加の皆さん、ご苦労様でした。来春暖かくなってから、またよろしく願います。



都々逸 助川 浩史
 参加しました歩こう会へ
 コキア・コスモスお出迎え
 みんな輪になる美味しいランチ
 秋も和になる 青い空
 過疎地歩けば 冬の陽受けて
 軒に見事な 柿すだれ
 元氣印の 老人会の
 笑い乗せてく バスの旅
 生きる歓び 人生行路
 旅の思い出 また一つ