

告知板

★12月ナルク水戸サロン

クリスマスパーティの楽しい一時をナルク事務所で過ごしましょう
 12月17日(土) 10:00~
 場所：ナルク事務所
 ※切：12月12日(月)

★会員募集説明会のお知らせ

12月21日(水) 13:30~15:00
 12月22日(木) 13:30~15:00
 場所：ナルク事務所
 会員皆様の友人、知人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下さい。

★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

★事務所開きのお知らせ

1月5日(木) 11:00~
 場所：水戸プラザホテル
 和食「よし川」
 会費：2,500円(40名限定です)
 送迎バスー水戸駅南から
 (時間は後日お知らせします)
 ※切：12月20日(火) 事務所へ

★子育て支援「親子で絵本」再開

2023年1月から、水戸市役所での「親子で絵本」の読み聞かせボランティアを再開します。メンバーの皆さん、よろしくお願ひします。
 (日程は12月号で表示します)

※12/4の忘年会はすでに締め切っています

新入会員紹介 (敬称略・ABCDEは所属ブロック)

どうぞよろしくお願ひ致します。

- 桐原 年郎 (白梅 A)
- 桐原 禮子 (白梅 A)
- 小坏 博美 (見和 B)
- 小坏 浩之 (見和 B)

会員数 10月末 現在 650名
 (世帯数 476)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
12	2	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	4	日	忘年会	いこいの村酒沼	10:30~
	16	金	運営委員会/三役会議	ミナ(中)	13:30~
	17	土	ナルク水戸サロン	事務所	10:00~
	21.22	水・木	会員募集説明会	事務所	13:30~
	25	日	定例会	ミナ(大)	13:30~
	27	火	寄付金切	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	会場	午前	午後
12	お休み				

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	12	23	金	交流会	京成ホテル	11:00~
B	12	お休み				
C	12	8	木	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00~
				交流会	"	11:00~
D	12	10	土	クリーン作戦	ひたちなか市文化会館	10:00~
				交流会(忘年会)	公民館利用	11:30~
E	12	お休み				

趣味の会

名称	月	日	場所	時間	
ゴルフ	12	19	水戸レイクス	9:20~	
フラダンス	12	13・26	吉沢市民センター	13:30~	
コーラス	12	17	上大野市民センター	13:30~	
大正琴	12	10・24	事務所	9:30~	
手話クラブ	12	8・22	事務所	13:30~	
健康麻雀	12	13・27	葉山荘	13:30~	
でんでん虫	12	お休み			
カラオケ	12	8・22	夢来人(むらびと)	13:30~	
グラウンドゴルフ	12	8	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 nalcmito@nifty.com
 ←【ナルク水戸ホームページのQRコード】

ナルク水戸の「スローガン」
 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。

秋の歩こう会 (国営ひたち海浜公園)

歩こう会担当 猿田 博信

10月26日(水) 前日までの寒々とした天気とは一変し、当日は朝から快晴で最高の行楽日和となり、32名が参加しました。

海浜口・風のゲート前に集合出発し、秋の風を感じながらゆっくり歩く方、園内のシーサイドトレインに乗車して周りの景色を眺めながら移動される方、それぞれのスタイルで園内を散策し、コキアとコスモス、秋の空のみはらしの丘をバックに記念写真をパチリ。その後は、みはらしの丘周辺を散策し、本日の昼食の場所となるサイレントギャラリーまで移動しました。

お弁当、おかずがたくさん入っていて彩もよく、とてもおいしくいただきました。

食後は会員同士で会話を弾み休憩後、コーラスの梅原さん、楠本さん、佐藤さんの協力で「小さい秋見つけた」「赤とんぼ」などの童謡や唱歌をみんなで合唱しました。とても気持ちがよかったです。

会員の助川さんから「福を招いて下さい」と打ち出の小槌の形をしたカラスウリの種をいただきました。ありがとうございました。

最後に、グラスハウスへ移動して、ガラス張りの室内から太平洋を眺めながら疲れを癒し、またの開催を楽しみに解散しました。

秋晴れに恵まれ海浜公園内で「歩こう会」の名に恥じないイベントを行うことができました。ご協力ありがとうございました。

Cブロック 助川 浩史

晩秋の少し肌寒い日が続いていたが、この日は素晴らしい晴天だった。いつも誰かが言うセリフで「歩こう会ではなく歩けない会だね」とご高齢で足腰が弱くなった参加者を見てのことである。天気も大変良く、前日まで高い特別料金だったが、幸運にも当日から平常料金になり、シーサイドトレインに「海浜口・風のゲート」から「みはらしの丘」まで乗り、赤から薄茶色のコキアは、終り近い美しさで我々を迎えてくれ、またコスモスは最高に咲き誇り見ごたえがあった。この3年、コロナ禍で観光地は行けなかったが久しぶりに開放感が、何年か長生きできた感じである。アートの建物での特製弁当も美味しかった。そこから歩いてすぐの「グラスハウス」から見た太平洋も久しぶりの海の風景であった。この交流会を企画し、当日の運営をした方々、楽しい一日で、誠にお世話になり有難うございました。

Bブロック 佐藤 俊子

久々の歩こう会、晴天に恵まれ楽しい一日になりそう、海浜口に向かう途中、海は白波が立ち、とてもきれいでした。かなり早く着きました。参加者の確認をして入場です。見晴らしの丘ではコキア、コスモスが迎えてくれました。赤いコキアは少し茶色くなったのも、コスモスは今が見ごろとばかり咲き誇っていました。人出もほどほどでちょうど良いくらいでした。

お花見も終わり昼食の時が来ました。迷路をめぐる昼食の場に向かう山道で迷って行ったり来たり、着いた所はさっき通り過ぎた所だった。楽しい昼食も終わり皆と歌などうたい食休み、更に一歩きして海の見えるカフェに。海を見ながら癒され、ゆっくり休んで現地解散となりました。

係の方々、楽しい一日をありがとうございました。



ひたち海浜公園で秋を満喫した参加者の皆さん

次回の定例会ミオス(赤塚)12月25日(日)

思い出の情景シリーズ⑫

淡い思い出

Bブロック 貴志 節子

二十代初めの春、通院していた歯科医の先生から、横浜港に外国の豪華客船が入港、停泊して居る写真を見せて貰いました。家で写真館をしていて兵隊さんや風景や飛行機の写真見て、私も見たくって横浜に出かけました。その客船はシンシア号と言う豪華客船で、今まで見たこともない客船でした。早速カメラを向けていると若い男性が声を掛けてきて、乗船するよう誘われました。そして客船の各所の案内となりましたが、船内の甲板デッキでは柱が傾斜していて足もとが振らつきました。船内にはプールやテニスコートや娯楽施設もあり、室内は外国風の装飾で外国に居る雰囲気でした。その中で1枚写真を撮って貰いました。その男性は船会社の息子さんでその後、文通をしましたが、ご両親と一緒に住んで居られるので文通を止めました。私の親戚に嫁姑の関係が難しいことを聞いていたため、私は姑が居る所へは絶対に嫁ぐまいと決めていました。今思えば懐かしい淡い思い出でした。



歴史館のイチョウ

時間預託総累計時間 136,180時間

Table with 10 columns: Activity, 2022/10 (Utilization, Provision, Activity Count, Activity Time, Points Used, Previous Year Ratio), 2022/4-10 (Utilization, Provision, Activity Count, Activity Time, Points Used, Previous Year Ratio). Rows include '10月分実績' and various activities like '送迎', '食事作り', 'ミニ教室', etc.

Table with 10 columns: Item, 2022/10 (Utilization, Provision, Activity Count, Activity Time, Previous Year Ratio), 2022/4-10 (Utilization, Provision, Activity Count, Activity Time, Previous Year Ratio). Rows include '奉仕活動' and 'ナルク活動'.

Bブロック交流会

Bブロック 櫻村 明子
秋を通り越して冬を感じるような寒い日の10月25日、吾妻館でBブロック交流会を開催。

このような行事の参加は気候に左右されがちですが、やはり参加者はいつもの半数の12名でした。

停滞しがちなブロック活動についての話し合い。定例会については、「皆さんが楽しく人生を送るための前講座がありますよ。皆さんの参加をお待ちしております」と呼びかけもしました。

参加者にとっては、久しぶりの雑談もまた楽しみの一つのように見受けられ、このような集いもブロック交流会としての意義であると思います。億劫がらず先ずは行事に参加して、そこから活動に発展していけば幸いだと思ひます。



運営委員として

Aブロック 藤井 妙子
ナルクに入会して早5年が過ぎ、何を行うのかわからなかった私も「やってみない」と声をかけられて、少しずつお手伝いができるようになり、ナルクの事がわかってきました。いろいろな方々とお話しが出来て教えていただける事も多く、事務所当番をするととても楽しく、あっという間に時が流れます。皆様の活動に目を見張り、行動半径の狭い私が1つでもできると達成感に、心がほっこりします。これからもたくさんは出来ませんが1つ1つ私らしい手伝いをしていきたいと思ひます。

第21回「ボランティアまつり」in ミオス

Cブロック 大角 峰央
コロナ禍の中、10月16日に「第21回ボランティアまつり」が、赤塚のミオスビル2階フロア全体を使って開催されていました。サークル活動展示エリア（ポスター展）が通路に長く掲示され、すべての各研修室、ボランティア室は各体験・販売コーナーとして使用されていました。家族連れも多く、綿あめ・ポップコーンコーナーが人気で子供たちの車いす・アイマスク・白杖体験もあり友達同士で体験していました。中央部分のホールでは「水戸いきいきヘルス体操」が実施され汗をかいていました。他には大研修室で水戸市役所が防災・防犯コーナーに力を入れ、来年のこみっとフェスティバルの案内があり、手話サークルの紹介、水戸おもちゃクリニック、ばる-んレインボー、折り紙サークルなど活気あるまつりでした。入場は無料で、入場者には激落ちスポンジなどが配布され、めずらしく新米の販売がありましたので購入してきました。



子ども食堂と私～みんなで食べるとおいしいね！

Dブロック 江森 恒一

自宅近くで活動している「NPO法人くらし協同館なかよし」から、子どもサロンお手伝いの依頼があったのは、今から6年前です。このNPOは、1970年代に造成された団地の生協が、利用者減少により撤退することになり、取り残された買い物弱者を支援しようと、団地の主婦達が17年前に立ち上げたボランティア団体です。

子ども達に昔遊びを教えたりしながら運営していたサロンですが、3年前にひたちなか市で子どもの居場所支援事業が始まったのを機に、2020年9月に「なかよし子ども食堂」をオープンしました。毎月1回開催を目標にスタートしましたが、コロナの感染状況を見ながらの運営が続いています。それでも、フードパントリーやテイクアウトでカバーしながら、16名のスタッフでこれまで18回開催し、毎回30食を提供しています。

子ども食堂は、実は、大きな災害が起きるたびに増えている側面があり、いま全国で6,000か所以上になっています。被災地で地域コミュニティの大切さを実感した住民が、手っ取り早い手段として子ども食堂を開設しているようです。

子ども食堂は貧困や困窮と関係づけがちですが、貧困は見えずらく、参加している子どもやお母さんこそが子ども食堂を必要としているのだと、思えるようになってきました。この積み重ねが、何れ、「みんなの居場所」に繋がっていくことを願っています。「あーおいしかった！」「次はいつですか？」そう言って帰っていく子ども達から元気をもらいながら、いましばらくは、「微助っ人（ビスケット）」としてお手伝いしたいと思っています。



10月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

10/15（土）、12名参加で「高齢者の骨粗しょう症予防」について中山ファクトリーの管理栄養士の櫻井栄子さんにお話を伺いました。内容は、骨粗しょう症を予防するには、①小魚・肉②ビタミンKを含む納豆・ブロッコリー・小松菜③ビタミンDを含む鮭・干し椎茸などを食べることが良い、とのことでした。

A collection of vertical text and a small photo. The text includes '都々逸' (Tutuwa) and '助川 浩史' (Sekiwa Hiroyuki). The photo shows a person at a counter.