

# 告知板

## ★ナルク水戸サロンのお知らせ

春らんまんのよい季節になりました。  
 内容：水戸市植物公園のバラ見学  
 日時：5月20日(土)事務所に10時集合  
 〆切：5月12日(金)事務所迄

## ★5月定例会前講座のご案内

分かりやすいエンディングノート（水戸市発行  
 -無償）を使つての定例会前講座にぜひご出席ください。  
 内容：今すぐできる「終活」セミナー  
 日時：5月28日(日)13:30~14:30  
 会場：ミオス大研修室  
 講師：橙縁社 高倉直也氏ほか  
 ※資料の準備がありますので、参加申し込みをしてください。  
 〆切：5月19日(金)事務所迄

## ★ナルク水戸定時総会のご案内

開催日 6月25日(日) 10時から  
 場所 茨城県総合福祉会館  
 内容 2022年度活動決算報告  
 2023年度活動・予算計画、記念講演  
 ※出欠・委任状〆切 5月26日(金)  
 ※詳細は1頁を参照ください。

## ★イオンの黄色いレシートについて

2022年4月~2023年3月の期間に  
 2,282,919円分のレシートをナルク水戸の箱に投入していただき、22,800円の還元金をいただきました。毎年増額しており、皆様の優しさをご協力に感謝しております。ありがとうございます。還元金でコピー用紙の購入を予定しております。イオン様には深く感謝申し上げます。毎月11日にはイオンでのお買い物をお願いいたします。

## ★社協主催行事にボランティア募集

行事名：ゆうあいカラオケ歌謡大会  
 日時：7月2日(日) 8:30~16:30  
 場所：茨城県総合福祉会館  
 1F コミュニティホール  
 ※ボランティアに交通費と弁当が支給される  
 協力できる方は6月2日(金)までに事務所へ

## 新入会員紹介

3月の入会者はありませんでした。  
 会員数 3月末日現在 640名  
 (世帯数 466)

# 行事予定

月	日	曜	内容	場所	時間
5	2	火	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	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	告知板参照	10:00~
	28	日	定例会(終活講座)	ミオス(大)	13:30~
6	30	火	寄付金〆切	事務所	15:00迄
	2	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	16	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	17	土	ナルク水戸サロン	事務所	10:00~
	25	日	第23回定時総会	県福社会館	10:30~
29	木	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
5				お休み	

## 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
5月	8	月	親子で絵本	水戸市役所 会議室604	9:30	13:30
	22	月			~	~
	31	水			12:00	16:00

## ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
5月	A	13	土 交流会	京成ホテル「景山」	11:30~
		27	土 クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
	B	19	金 クリーン作戦	四季の原	7:00~
	C			お休み	
	D			お休み	
E	10	水	グリーン作戦	旭公民館	7:00~

## 趣味の会

月	名称	日	場所	時間
5月	ゴルフ	15	水戸レイクス	7:30~
	フラダンス	8・22	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	10	竹隈市民センター	13:30~
		24	上大野市民センター	13:30~
	大正琴	13・27	事務所	9:30~
	手話クラブ	11・25	事務所	13:30~
	健康麻雀	9・23	葉山荘	13:30~
	でんでん虫	27	あかね荘	10:30~
	カラオケ	11・25	夢来人(むらびと)	13:30~
グラウンドゴルフ	11	ホロルの湯	10:00~	

次回の定例会 5月28日(日) ミオス(赤塚)

生きがい 2023年4月号

# 遊 奉

自主 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](mailto:nalcmito@nifty.com)  
 ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】  
 第266号 2023年4月30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。

## ナルク水戸 第23回定時総会のご案内

日時：6月25日(日) 10:00~  
 会場：セキショウ・ウェルビーイング福祉会館  
 (県総合福祉会館)

コロナ禍が下火になってきたと言われてはいますが、高齢者にとっては従来以上にコロナ感染に配慮しての総会開催となります。内容は昨年同様の日程を考えています。開会挨拶の後 2022年度の諸報告と、会計・監査報告及び2023年度の活動計画並びに予算、役員補選を審議しますので、会員の皆様はぜひご出席ください。  
 今月号の遊奉に、総会案内状と出欠票・委任状を折り込んでいますので、**5月26日(金)まで**に事務所へお届けいただくか、郵送、またはFAXでご提出くださるようお願いいたします。

特別講演  
 ナルク会長 かみの たけし 神野 毅 氏

第1部 定時総会

- ・2022年度活動報告
- ・ " " 会計報告  
並びに監査報告
- ・2023年度活動計画  
並びに予算案
- ・役員補選
- ・特別講演

第2部

- ・趣味の会発表

2023 新春コンサート 3/26(日)定例会前に開催

Dブロック せきと じゅんこ 関戸 順子

3月の定例会前講座としてコンサートを開催しました。久しぶりに54名の参加があり大変盛況でした。今後も機会を見てこのような講座を開催したいと思います。

3月定例会前講座の馬頭琴と尺八の演奏会があり、「いい日旅立ち」から演奏は始まった。透き通るような音色、二胡の生音に触れた。その音に導かれるような尺八の細い音との合奏、本当に初めてだった。全13曲どの曲を聞いても決して裏切ることにはなかった。草原を駆け抜ける馬の群れだったりその馬を呼び寄せる口琴の音色だったり本当にこんなに心ひかれる演奏があるのかと思った。そして彼らはアンコールなど予定になかったと思うが選んだ曲は「ふるさと」だった。こんな余韻もまた心に染みだ。感謝である。この演奏会に導かれたように定例会に参加して皆様にお目にかかれて時間が許す限りナルク活動に参加したいな~と考えました。



思い出の情景シリーズ⑰

我が子が幼児だった頃

Dブロック 宮田 経詔

年を取る毎にちいさな子供達が可愛く見えてきます。よちよち歩きから、飛び歩く子、泣く子、笑う子ととにかく可愛い。私達は4人の子供を授かりましたが、長女が元気に走り回り、1歳下の長男がやっと歩き始めた頃を思い出してみました。その頃仕事の関係で家族でスペインに住んでいました。スペイン人は可愛い子供を見ると我慢出来ないようで、町をドライブ中でも、クラクションを鳴らして車を止め、「あなた達はどこの国の人なのか」とか「子供が可愛いので抱っこさせて」とか「遊ぶものをあげるよ」とかしつこくされることもありました。休日はマドリード郊外をよくドライブしていました。ある時山の中で車が故障し動けなくなってしまいました。その時も村の人達が何十人も集まってきて、車の故障を直す手助けをしてくれました。その間に子供達を1人ずつ別々に近くの家に連れて行き、食べ物を持ち寄り、よく面倒を見てくれました。

スペイン人は日本人よりも子煩悩のような気がしました。約50年前のスペインは独裁政治下で兵隊さんが至る所において常時見張っていたので、町中がとても安全でしたから、小さい子供まで真夜中なのに外で遊んでいました。楽しかった頃を思い出しました。

時間預託総累計時間 138,845時間

2022年度ブロック役員会議実施

Eブロック 福井 供子

3月17日(金) ミオスに於いてブロック役員会議が行われました。ブロック毎の活動方針についても話し合いました。各ブロック共に会員数は約200名と多いにも関わらず活動会員は少なく利用者に対応できない問題があります。会員の高齢化で運転免許証の返納者が増え、活動会員が減少する事が見込まれます。この事から活動内容を再検討する事が必要かと思われまます。



春のつどい

Bブロック 富田 照子



3月29日(水) 水戸プラザホテル和食「よし川」にて34名参加で「春のつどい」を開催しました。

会員の皆様と久しぶりの顔ぶれ、テーブルごとに賑やかに弾んでお話しも尽きません。春を彩る美味しいお料理に満腹です。ナルク水戸のスローガンと共に精いっぱい頑張ろうと元気を頂きました。

「茨城地区連絡協議会」開催

事務局 大角 峰央

3月14日(火) 茨城地区連絡協議会を鹿嶋市の「かしま拠点事務所」でマスク着用して開催しました。本部から神野会長も出席され、水戸からは3名(和田、五十嵐、大角)が参加しました。神野会長からナルクの近況及び「発展プロジェクト」進捗状況などの報告があり、会議では各拠点における2022年度下半期の会員動向、活動状況、財務状況などが丁寧に紙面で報告されました。それに対する対策について協議・意見交換を積極的に行い各拠点の来年度の行動計画についても若干紹介されました。

また、本部からの「ナルクの紹介動画」と水戸からのナレーション入り「ナルク紹介映像」を皆さんで見ても仲間意識の向上をはかり4時間あまりの会議を終えました。



3月のナルクみとサロン

Dブロック 大数 寿美

3/18(土)、9名参加。予定していた借楽園第2公園(旧県庁隣り)での観梅が雨のため中止となり、事務所で脳トレを行いました。「漢字探し」などのゲームで頭の体操をし、ゲームのあと、体操で身体を動かしたら気分がスッキリしました。

お弁当とお茶で昼食、参加者同士の雑談で、楽しい時間を過ごせました。準備して下さったみなさん、ありがとうございました。

子育て支援グループ研修・交流会

Aブロック 山口 操子

3/23(木)、ミオスにて開催しました。和田代表の挨拶のあと、水戸市立中央図書館から参加していただいた2名の方から2023年度の「親子で絵本」についてお話を頂きました。

「親子で絵本」は、1才未満(主に7か月)の赤ちゃんにママやパパに絵本を読み、水戸市から赤ちゃんに絵本が1冊プレゼントされます。若いママやパパたちとお話しし、赤ちゃんの笑顔を見ることができて元気をもらえるボランティア活動で、ナルクが参加してから今年で9年目になりました。

今回は新しいメンバーとして3名の方を迎え、それぞれの近況報告も伺って、コロナのため3年ぶりとなった集まりを無事終了しました。



Bブロック 交流会

Bブロック 榎村 明子

季節を先取りした暖かさに庭の梅も満開になり、花吹雪は路地を彩っていました。3/10(金)、17名参加で今年度最後の交流会を「がんこ屋・笠原店」にて行いました。まずは、この1年間の活動について振り返りました。

- ①活動に参加していない会員に、柴山さんに描いて頂いた絵手紙を送り感謝されました。
- ②会報を配布するとき、ペットボトルキャップや不用品の提供を呼びかけました。
- ③新しい活動会員の発掘に口コミを利用する。結果、数名の方が入会されましたが、利用会員でした。今後は活動会員の入会に期待しています。
- ④電話連絡網の見直しを行い、新しい連絡網を作成し直しました。清掃活動や交流会は楽しい集いの場であり、要望や意見を出し合う良い機会だと思えました。



Aブロック 交流会

Aブロック 元田 浩

今年度最後の交流会を3/25(土)、柵町の「寿司とし」にて開催しました。あいにくの雨模様でしたが、22名の会員が集まり楽しいひと時を過ごすことができました。3ヶ月に1回の交流会ですが、足がなく自由に歩くことが困難になりつつある年配の会員には、仲間と会える大切な場所になっていると感じました。久しぶりに出席された方もいらっしゃいました。最近入会した会員には毎回自己紹介をしても全員の名前を覚えるのは難しく、出席者多数の要望で次回からは名札を各自つけることにしました。事務局の方で準備します。



都々逸 助川 浩史

青葉若葉の 森林浴に  
憩う二人へ 滝の音

板谷波山は 郷土の偉人  
社会奉仕の 鳩の杖

友と桜は 似たよを生命  
人に惜しまれ いさぎよく

積もる話は 山ほどあった  
友の遠影は いい笑顔

火元持ち物 戸締まりしたか  
私そろそろ 痴呆症

3月分実績	2023/3						2022/4-2023/3					
	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	62	30	206	284	61	728	371	2,469	3,341	0	74
	食事づくり					0	3	3	3	3	0	12
	家事掃除	5	4	10	12	71	69	56	140	155	1	82
	買い物手伝い	2	2	2	3	27	34	27	70	89	2	82
	植木・草とり	5	4	5	10	2	17	140	64	199	312	82
	子育て					0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り					0	18	20	24	51	0	78
	便利屋	4	4	7	14	8	33	94	82	189	314	96
送迎フリカエ	13	9	28	41	41	108	124	108	343	483	192	
小計	91	53	258	364	51	57	1,210	731	3,437	5,205	894	
ミニ教室	三味線					0	0	0	0	0	0	0
	パソコン					0	3	2	3	4	4	17
	踊り・コーラス	11	5	11	22	22	110	95	52	104	208	133
小計	11	5	11	22	22	105	98	54	107	212	118	
生活アドバイザー						0	0	0	0	0	0	
合計	102	58	269	386	73	58	1,308	785	3,544	5,417	1,104	
ナルク活動	事務所当番	1	26	55	110	95		290	605	1210		97
	コーディネート	1	1	1	1	50		17	14	19		26
	事務所作業	2	26	11	111	95		286		1,198		87
	小計	4	53	67	222	0	108	593	619	2,427		90
総合計	106	111	336	608	73	100	1,378	4,163	7,844	1,104	83	

項目	2023/3					2022/4-2023/3				
	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	7	1	21	66		91		200	55
	子育て		5	6	18	0	27		105	477
	環境					0	170		234	67
	その他	4			4	22	141		153	80
ナルク活動	125		87	736	181		1,347		5,626	117
総合計	141		94	779	161		1,776		6,318	110