

告知板

★**ゆうあいカラオケ歌謡大会**
ボランティア活動に参加します
 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：セキショウ・ウェルビーイング福祉会館
 (県総合福祉会館) コミュニティホール
 ボランティアとしてナルクから5名参加予定

★**茨城地区連絡協議会開催**
 日時 7月4日(火)11時~15時
 場所 ナルク水戸事務所
 参加 ナルクかしま拠点 2名
 ナルクひたち拠点 3名
 ナルク水戸三役
 ※本部から神野会長が出席して県内拠点の課題等の検討をします。

★**7月のナルクみとサロンのお知らせ**
 内容：ラベンダーミニブーケ作り
 日時：7月15日(土)10:00~12:00
 場所：ナルク水戸事務所
 講師：松原会員
 会費：200円+材料費
 〆切：7月7日(金)事務所へ

★**ボランティア活動「パネル展」開催**
 水戸市社協に登録している団体の活動の様子を紹介するパネル展です。水戸市役所と赤塚ミオスの2か所で開催されます。
 昨年度に引き続き、今年度もパネル展に参加します。
 ①期間 7月4日~7月20日
 会場 水戸市役所1階多目的ホール
 ②期間 7月25日~8月20日
 会場 水戸市福祉ボランティア会館



保和苑のアジサイ

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。

- 小野 春子 (A) 元吉田町
 - やまだ 栄吉 (A) 元吉田町
 - やまだ 順子 (A) 元吉田町
 - 飯田 伸一 (A) 元吉田町
- 会員数 5月末現在 635名 (世帯数 463)

行事予定

月	日	曜	内容	場所	時間	
7	2	日	ゆうあいカラオケ歌謡大会	県福社会館	8:30~	
	4	火	茨城地区連絡協議会	水戸事務所	11:00~	
	7	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~	
	15	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~	
	21	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~	
	28	金	寄付金〆切	事務所	15:00迄	
	30	日	定例会	ミオス(中)	13:30~	
8	4	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~	
	夏季休暇 (8/11~8/16)					
	18	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~	
	19	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~	
	23	水	会員募集説明会	事務所	13:30~	
	24	木	会員募集説明会	事務所	13:30~	
	27	日	定例会	ミオス(大)	13:30~	
30	水	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
7				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
7月	3	月		水戸市役所会議室604	9:30	13:30
	19	水	親子で絵本	水戸市役所会議室	~	~
	31	月		605	12:00	16:00

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
7月	A 29	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
	B 6	木	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
	20	木	交流会	がんご家	11:30~
	C			お休み	
	D			お休み	
E 12	水	クリーン作戦 交流会	旭公民館	7:00~ 9:00~	

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
7月	ゴルフ		(お休み)	
	フラダンス	10・24	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	19	竹隈市民センター	13:30~
		26	上大野市民センター	
	大正琴	8・22	事務所	9:30~
	手話クラブ	13・27	事務所	13:30~
	健康麻雀	11・25	葉山荘	13:30~
でんでん虫	22	あかね荘	10:30~	
カラオケ	13・27	夢来人(むらびと)	13:30~	
グラウンドゴルフ	13	ホロルの湯	10:00~	

次回の定例会 7月30日(日) ミオス(赤塚)

生きがい 2023年6月号

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268号 2023年6月25日発行

ナルク水戸のロゴカン、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。

全国ナルクデー開催!

ナルクデー環境美化活動を実施

全国一斉のナルクデー環境美化活動が、4月20日(木)、いこいの村瀬沼湖畔を会場に、会員31名の参加で実施されました。今年初夏を思わせる好天に恵まれ、湖畔を渡る心地よい風のなかでの清掃活動となりました。奇麗に見える湖畔ですが、終わってみれば予想外に多くのゴミが収集され、地域に貢献するナルクに恥じない活動ができました。

和田代表からのご挨拶を頂き、記念の集合写真を撮り、レストラン「憩い」で昼食を召し上がっていただき、計画通りナルクデーが開催されましたことに、感謝申し上げます。ナルクデーも3年目を迎え、すっかり春の行事に定着した感があります。来年も沢山の方にご参加頂けるよう準備を進めますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

交流部会 幹事一同

ナルクデーに参加して

Aブロック 藤井 妙子
心地よい瀬沼の風を受けて、ほとりのゴミ拾いがスタートしました。皆でゆっくりおしゃべりを楽しみながら、あまりないゴミを求めて歩き出しました。

しじみ取りの舟も気持ち良さそうに湖底をかいていました。

ゴミ拾いが終わって、働き以上の美味しいランチをいただきました。

清々しい瀬沼のナルクデーに参加出来て良い1日を過ごす事ができました。



参加者全員



5月定例会前講座「今すぐ出来る終活セミナー」に参加

5/28(日)定例会前講座には31名の参加がありました。水戸市発行の「エンディングノート」を中心に、橙縁社の高倉直也講師による解説と、終活についての意義や目的についての丁寧なお話がありました。

「人生100年時代」とも云われる今日、「高齢者・認知症・介護」などの言葉を目にすることが日常茶飯事となり、どこかマンネリ化しているようにも思われます。そんな中、「終活」ということも大きな課題となってきました。セミナーの中でも「終活」を中心に話され、考えてはいてもなかなかできないのが現実...。「終活は自分の生活の状況を考えて、意思決定の判断ができるときに手がけておき、時間をおいて見直す方法を勧めたい」と話されていました。

「終活」は、高齢者のためだけの言葉ではないと思いながらも、今自分を見つめ、物忘れや覚えの悪さにあきらめを感じる日々ですが、手遅れながらも背中を押された勉強会でした。



思い出の情景シリーズ⑱

音楽好きな私の原点

Eブロック 皆藤 ひろみ

私の通った小学校は田舎の1学年1クラスしかない小さな学校でした。その頃の話です。

とても音楽教育に熱心な先生が4年から6年まで担任になりました。村には7つの小学校があり、年に1回音楽会がありました。4年の時は、上級生に混じり、3人だけ合唱に加わりました。そして、5年と6年は先生が全力で楽器を教えてくださいました。私はアルトのアコーディオン担当でした。もう60年も前の頃の事で音楽など習っている子はほぼおらず、先生はどんなに苦労されたらうとその努力に感嘆してしまいます。楽器はアコーディオンの他には下に管のついた鉄琴、木琴などで、あとはほぼハーモニカという編成でした。ハーモニカは何種類かはあったと思います。できない時は休日返上で教えてくださいました。村の音楽会のあと、郡の音楽会があり、私たちはそこで2年続けて郡代表として県大会に出場しました。大会は茨城会館で会場の大きさにびびり、町の学校の楽器の多彩さにそれだけで委縮しましたが、夢中で演奏しました。これらの思い出は私達の学年の結束に強い影響を与え、今でも音楽好きな自分になった要因と思っています。

時間預託総累計時間 139,426時間

Table with 5 columns: Activity, 2023/5, 2023/4-5, and comparison metrics. Includes sub-tables for '5月分実績' and 'ナルク活動'.

Table with 5 columns: Item, 2023/5, 2023/4-5, and comparison metrics. Includes sub-tables for '奉仕活動' and '総合計'.

本部理事会と定時総会に参加

代表 和田 修美

5/23(火)本部事務所会議室での理事会と、6/1(木)大阪産業創造館での定時総会に参加した。

定時総会では2022年度事業報告と決算報告。2023年度の事業計画と予算の提案が満場一致で可決された。組織関連の報告では、3月末日で全国86拠点、会員数11,512人であることが報告された。

事業計画では、ナルクの原点である「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の理念を今一度認識すべきで「マニュアル」の理解をすることが重要。「ナルクの持続的な発展を目指して後継者の育成を」本部も含め、拠点の代表、事務局長の後継者育成のための本部主催「リーダー養成講座」にぜひ参加するようとの要請があった。

来年は設立30周年を迎えるにあたり、「発展プロジェクト」が全国の70歳以下の17名が、A,B,Cの3グループに分かれて種々検討されてきたが、中間報告として銚子拠点の滑川里美さんの説明があった。内容はナルク紙5月号に掲載されているので参照して下さい。

また定時総会詳細については、ナルク紙7月号に掲載されるのでこちらも参照して下さい。



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

5月のナルクみとサロン

Dブロック 大藪 寿美

5/20(土)、10名参加で水戸市植物公園へ。前夜からの雨に濡れたバラの花に迎えられて入場。以前、この植物園でボランティアをしていた松原さんの説明を受けながら見学した。雨のため温室を中心に見学することにして、中に入ると沖縄のプーゲンビリアが満開。バナナやマンゴーも美味しそうな実をつけている。南洋の木々が多くて、どんな花を咲かせるのか・・・また来て花を見たくなった。NHKで現在、放映中の牧野富太郎博士の展示もあり、一見の価値ありなので、会員の皆さんもぜひ行って下さい。



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 佐藤 素恵司

5/10(水)、6名参加で「早く芽を出せ！」クリーン作戦。昨年・一昨年と2年間、関ブロック長が頑張ってお苗作りに励んでくれましたが、温室もなく、庭での苗作りに苦労した様子でした。思ったように苗が育たなかったことから、今年は花壇に直に種まきをすることにしました。

20日ほど経過しましたが、花芽を識別できません。耕すときに十分に肥料を施したせいで雑草らしきもの？が旺盛に繁茂。もう少し様子を見てみましょう。6月のクリーン作戦が楽しみです。



随想 歩けなくなった日から2年間の景色

Dブロック 照沼 眞貴子

数え5歳のとき、水戸のおもちゃ屋で従兄にネックレスを買ってもらい、外に出たら歩けなくなった。向かいにあった水戸国立病院で先天性股関節脱臼と診断され石膏のギブスをかけたときの手術室のライトの色。入院中、ベッドに横になって空を飛ぶヘリコプターを手鏡に写して見た日もあった。春日八郎の歌った「別れの一本杉」の作詞家・高野公男さんが浴衣姿で病院の外階段に佇んでいた姿もあった。

退院してから、母に連れられてマッサージに通うときに見たものもたくさんあった。東屋旅館から出発の花魁道中、伊勢甚の屋上での琉球舞踊、茨城会館でのSKD、どれもきれいで幼心にびっくりしながら見た。水戸駅のホームで友達と手で話をしている学生さんもいた。

その後、マッサージの良い先生がいると、協同病院に通うことになった日に水郡線に乗って行ったことなど、次々と思い出されます。

Aブロック交流会とクリーン作戦

交流会 Aブロック 渡部 はるみ

5/13(土)、京成ホテル「景山」で和田代表にも参加して頂き、23名参加で名札を付けて開催しました。代表から6月の総会への出席のお誘いなどを話して頂き、和気あいあいと食事をいただきました。

「送迎をしたい」「以前は体調が悪かったけれど、今は順調に生活できているので、できることは協力したい」など皆さんからの前向きな発言が多く聞かれ、現在の状況を話していただくのに交流会はとても良い機会だと改めて痛感しました。



クリーン作戦 Aブロック 飯田 伸一

5/27(土)、クリーン作戦に参加しました。AM7:00に10名が常陽銀行下市支店駐車場に集合。桜川堤防を二手に分かれて遊歩道へ。タバコの吸い殻が多く、ペットボトル、マスクなど多数回収できました。散歩・ジョギングの人々から「ご苦労様です」の声をかけられました。4月に入会して初めてのボランティア活動、清々しい気分でした。コーラスメンバーとも交流でき、今後の活動が楽しみです。



Bブロッククリーン作戦

Bブロック 小泉 照子

風が緑の香りを運び清々しい5/19(金)の朝7時、入会して初めての清掃活動(偕楽園四季の原)に参加しました。初対面なのでとても不安でしたが自己紹介の後、ラジオ体操が終わる頃には落ち着いて清掃活動に参加することが出来ました。園内の植え込みの中の空き缶や、ゴミを拾い集めました。来園者はまばらでしたが、目に映る偕楽園のみずみずしい梅の若葉に心も洗われることでしょう。私も清々しい気分です。一日のスタートを切ることが出来ました。ナルクの一員として参加出来たことに感謝します。



都々逸 初夏の野草も 色添えさせて 母の太巻 具沢山 職場去る日は 涙ぐむ 送る言葉と 花束胸に 注射しました 6回目 縁の切れない コロナの奴と 彼と歩いた 愛の道 青春若葉の 緑の小径 俺を励ます 応援歌 派手な蛙の 大合唱は 手をのびます 助川 浩史