

告知板

★運営委員研修会のお知らせ

日時：9月15日(金) 10:00~18:00
 場所：みまつホテル（水戸市銀杏坂）
 参加対象者：運営委員全員に研修内容を案内いたします。

★新入会員研修会のお知らせ

9月の定例会終了後に昨年（2022年）以降に入会された方を対象にナルクの基本や日頃活動して、疑問点や不明な点を解決するための研修会を行います。この期間以外に入会の方も希望者は参加できます。

9月24日(日) 14:30~ 於ミオス

★9月のナルクみとサロンのお知らせ

内容：料理教室
 日時：9月25日(月)13:00~
 場所：酒門市民センター
 講師：松原会員 会費：200円
 〆切：9月8日(金) 事務所迄

★秋の歩こう会のお知らせ

秋の一日、“みんなでパーベキュー”を企画しました。久慈川の畔で美味しいBBQを楽しみなながら交流しましょう！
 期日：10月10日(火)10:00 現地集合
 場所：常陸大宮・道の駅 ~かわプラザ~
 内容：散策&パーベキュー・ショッピング
 参加費：1,000円
 申込〆切：10月3日(火) 事務所迄

★映画観賞券斡旋

「こんにちは、母さん」吉永小百合・大泉洋
 9月1日全国公開
 特別割引鑑賞券1,200円(前売り1,500円)
 水戸駅南 ユナイテッドシネマ
 イオン内原 TOHO シネマズ
 ひたちなか TOHO シネマズ
 申込は現金を添えて事務所へ(9/15まで)

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。

須之内 震治 (C) 堀町
 須之内 桂子 (C) 堀町
 長山 安宏 (C) 大町

会員数 7月末現在 633名
 (世帯数 466)

※先月号の会員数に誤りがありました。
 正しくは会員数649名世帯数468でした。
 お詫びして訂正申し上げます。

行事予定

月	日	曜	内容	場所	時間
9	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	15	金	運営委員研修会	みまつホテル	10:00~
	24	日	定例会→新入会員研修	ミオス(大)	13:30~
	25	月	ナルクみとサロン	酒門市民センター	13:00~
10	28	木	寄付金 〆切	事務所	15:00迄
	6	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	10	火	秋の歩こう会	常陸大宮・道の駅	10:00~
	20	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	21	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	29	日	定例会	ミオス(大)	13:30~
30	月	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
9				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
9月	4	月	親子で絵本	水戸市役所 会議室605	9:30	13:30
	11	月			~	~
	21	木			12:00	16:00

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
9	A 30	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
	B 8	金	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
	C 17	日	クリーン作戦	末広老人福祉センター 付近	10:00~
		日	交流会	末広老人福祉センター	11:00~
	D			お休み	
E 13	水	クリーン作戦	旭公民館	7:00~	
		交流会		9:00~	

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
9	ゴルフ	25	水戸レイクス	7:20~
	フラダンス	4・11	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	6・20	竹隈市民センター	13:30~
	大正琴	9	事務所	9:30~
	手話クラブ	14・28	事務所	13:30~
	健康麻雀	12・26	葉山荘	13:30~
	でんでん虫	30	あかね荘	10:30~
	カラオケ	14・28	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	14	ホロルの湯	10:00~

次回の定例会 9月24日(日)ミオス(赤塚)

生きがい 2023年8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270号 2023年8月27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。

パネル展開催

水戸市社会福祉協議会ボランティアセンターに登録している団体の活動の様子を紹介する令和5年度ボランティアサークル「活動パネル展」が、今年度も7月4日から7月20日まで水戸市役所1階多目的ホールで、7月25日から8月20日まで水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2階)の2か所で開催されました。私は水戸市役所1階フロア窓業務の奥にある多目的ホールに行ってみました。入り口には『誰かのために 自分のために』ボランティアサークル「パネル展」やっています。ご自由にご覧下さい』の渋い「案内パネル」がありました。全体的には昨年度に続き53団体が参加していて、ナルク水戸も今年度はポスターを一新して参加しました。キャッチフレーズは昨年度同様、各々のボランティアサークルを市民に理解していただくという趣旨のもと、「あなたも趣味や特技を活かして、多くの人たちと出会い、新しい自分を発見してみませんか?」となっています。内容的には大変興味深いものがたくさんありました。

事務局 おおすみ みねお 大角 峰央



生活支援サービスの領収証

生活支援サービスの領収書が9月から変わります。このサービスに従事している方には随時ご説明いたします。

生活支援サービス領収証

利用者 様 NPO法人ナルクナルク水戸 水戸市本町3-3-9 TEL 029-233-7696

20 年 月 日 提供者

支援金・交通費として正に領収致しました。

項目	時間	距離	単価	単位	領収額
提供時間			300円		円
交通費		km	30円		円
合計					円

※利用したサービスの口を〆を記入してください。

掃除 買物 調理 洗濯 ゴミ分別・ゴミ出し

外出(通院・散歩)の付き添い その他()

新会長に西村順子さん

7月18日の緊急理事会で、神野会長の後任として事務局長兼務で西村順子さんが選出されました。水戸拠点としては、本部と連絡を密にして協力していきたいと思ひます。

ナルク水戸 (遊奉の会)

創立 22周年 2000年11月創立

ナルクは会員同士の助け合いだけでなく、社会貢献にも積極的に参加。高齢者の介護・介助、子育て支援、公園の清掃などにも取り組んでいます。

☆ボランティアに興味がある方はご連絡下さい

「ナルク水戸スローガン」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！

所在地：水戸市本町3-3-9 連絡先：029-233-7696

神野前会長の追悼

7月7日にお亡くなりになった神野前会長の追悼を、水戸拠点として事務所の一角に遺影とお花を供えました。8月中はこの状態にいたしますので、事務所へお出かけの際にはお手を合わせてください。

思い出の情景シリーズ②

懐かしの中学時代

Aブロック 元田 浩

3歳から17歳まで瀬戸内の下松という小さな田舎で過ごした。ときどき、そこで過ごした中学時代の生活が無性に懐かしくなる。海にも山にも近く、よく遊びに行った。

海に関しては、白い遠浅の砂浜、並走する松林、そこで毎日のように泳いだ夏休み。手製の水中ゴム鉄砲とヤリを使った岩場での小魚獲り、近所の漁師から激安(たしか一日300円)で借りることのできた伝馬船、その長い櫓を自由に操れるようになったときの喜び、それに乗った沖での手釣りなど。

山に関しては、探検と称した山道の探索、秘密の隠れ家作り、ターザンごっこ中の木からの落下、トリモチを使ったホオジロの捕獲など。他にも夢中になった部活の器械体操、とくに初めて鉄棒で前方空中回転が出来たときの喜び、などなど。幾つもの懐かしい情景が浮かんでくる。

数年前に同窓会で下松に戻る機会があった。都市化が進み郊外への出店が増え、昔住んでいた所は見覚えがないほど変わっていた。共に過ごした友人の訃報が届く年になり、もう心の中でしか見えない過去の生活になってしまった。

時間預託総累計時間 141,213時間

Table with columns for 7月分実績, 2023/7, and 2023/4-7. Rows include various activities like '迎送', '食事', '掃除', etc., with columns for utilization, supply, and time.

Table with columns for 項目, 2023/7, and 2023/4-7. Rows include '福祉活動', 'ナルク活動', and '総合計'.

茨城地区連絡協議会

代表 和田 修身

7月4日(火)茨城地区連絡協議会を「水戸拠点事務所」で開催しました。出席者は本部から神野会長、水戸5名(和田、堀口、五十嵐、近藤、大藪)ひたち3名、かしま2名。

神野会長からナルクの近況及び「発展プロジェクト」が来年本部30周年記念行事として発表されるなどの報告があり、会議では各拠点における定時総会開催、2022年度での会員動向、活動状況、財務状況など紙面で報告され、それに対する対策などについて意見交換を積極的に行いました。また各拠点の来年度の活動計画についても総会議案書を通じて紹介されました。

(会議は午後3時に終了し、神野会長は3時半の電車でお帰りになり、これが最後となってしまいました)



会員の皆さん定例会に出席しましょう！

7月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

7/15(土)事務所にて10名参加。松原君子さんの指導で、ドライフラワーの花束作りを楽しみました。材料として、花はラベンダー・ペニバナ・千日紅・アジサイ・スターチスなど。花を引き立てるための葉は、月桂樹・ローズマリー・マートルなどのハーブを用いました。これらの材料は、松原さんと部さんが用意してくださったものです。

ラベンダーを中心にして、それぞれ思い思いの花や葉を使って「逆さに吊り下げて香りや色を楽しむ花束」が出来上がりました。完成したものを飾って「きれい」「もっとこうしたら」などとにぎやかな会話とお茶お菓子で楽しい時間を過ごしました。



Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 佐藤 素恵

クリーン作戦及び交流会を参加者6名で7/12(水)に旭公民館で実施しました。3月に花壇を深く耕して4月に種をまきましたが、土中に眠っていたほかの種が発芽し、花壇全面に咲き誇る有り様。

ひまわり・マリーゴールドの2種類のみ何とか識別できましたが、期待したケイトウ・サルビアが見当たりません。目的の花が育ってくれることを期待して、目的外の花を取り除きました。

引き続きEブロック交流会。予算がないので飲食物を持ち寄り時間いっぱい意見交換して有意義に交流会を終りました。



生活支援サポーター養成講座に参加して

Aブロック 柴川 礼子

風鈴の音も涼しげな店先に、お盆の提灯やら飾り物が並び始めた7月28日(金)。ミオスで生活支援サポーター養成講座が開かれ、ナルクからは5名が参加した。社会が大きく転換しつつある今、この超高齢化社会を安定的に維持していくための一環として、このサポーター制度は利用者・サポーター双方にとって、とても有意義なものであると納得できた。

「どんなお家に行くんだろう・・・」「どんな利用者さんだろう・・・」と、少し不安もあったが、講師の方の「一番大切なのは、笑顔(コミュニケーション)です!」の明快な一言で不安も吹き飛んだ。これから先、ナルクの一員として活動することが楽しみになった。

Bブロック交流会

Bブロック 櫻村 明子

7/20(木)、がんこ家笠原店にて14名参加で交流会を実施しました。今年の夏は猛暑・酷暑などという声がそちこちから聞こえ、高齢者の外出は控えてほしいと言われていています。交流会への参加も控えてしまいましたが、会場内は高原のような涼しさになっていて別世界です。美味しい食事を食べ、にぎやかにおしゃべりもして会員同士の楽しい交流をして、皆さんと次のように申し合わせました。

Bブロックの皆さんへ: 次回(9月)からは交流会への参加については「遊奉」4ページの「ブロック活動」の欄を見て、参加を希望する方は連絡網のグループ長または櫻村明子(Tel 029-241-1005)までお知らせください。締め切りは、行事の1週間前迄とします。



Aブロッククリーン作戦

Aブロック 渡辺 江美子

早朝から猛暑の予感がする7月29日(土)、桜川堤防沿いでのクリーン作戦を行いました。私は久しぶりの参加で不安でしたが、常陽銀行下市支店の駐車場へ着くと、早朝にもかかわらず男性4名・女性3名の清々しい元気なお顔に出会い、そんな不安も吹っ飛びました。集合写真を撮り、いざ出発!

堤防沿いは草がきれいに刈られていました。とは言え、家庭ゴミが袋のまま捨てられていたり、タバコの吸い殻、ペットボトルの飲みかけなどなど。

一時間の作業でごみ袋3つの収穫(?)地域の環境美化のお役に立ち、皆さん汗びっしょり。帰り道、気持ちの良い爽やかな風が吹き抜けました。参加者の皆さん、暑い中本当にお疲れさまでした。



都々逸
声を張り上げ ミンミン蟬が
元氣出せよと 叫んでる
みんな高齢 お盆の供養
やまと集まる 生き残り
日焼け顔した 高校球児
汗と涙の 炎天下
心地良い部屋 冷房完備
無理をしないで 過ぎす夏
何とわびしい 親兄弟が
いない故郷の 金参り