

告知板

★10月のナルクみとサロンのお知らせ

少し涼しくなったので、外へ出ましょう。
 内容：海を眺めよう大洗海岸方面
 行先：酒列磯前神社、干し芋神社ほか
 日時：10月21日(土)10:00~16:00
 集合：ナルク事務所午前10時集合
 移動：会員の自家用車使用(相乗りで支払い) 〆切：10月16日(月)

★秋の歩こう会のお知らせ

秋の一日、“みんなでバーベキュー”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&バーベキュー&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

★10月定例会前講座のお知らせ

内容：健康体操
 日時：10月29日(日)13:30~14:30
 会場：ミオス大研修室
 講師：加藤道子会員 梅原なを会員

★自転車のヘルメット着用について

2023年4月1日から自転車に乗る際にはヘルメット着用が努力義務化になりました。大切な身体を守る為に、早めにヘルメットを用意し、着用するように努めることが推奨されています。

★ゆうあいカラオケ大会からお礼状届く

去る7/2(日)茨城県身体障害者福祉協議会主催の同大会にナルクから5名の協力者に対して、協議会長から礼状が届きました。5名の方お疲れさまでした。

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。

吉岡 清治 元吉田町 (A)

吉岡 トキ 元吉田町 (A)

川又 しづ子 新荘 (C)

中村 俊比古 平須町 (B)

会員数 8月末現在 627名
 (世帯数 461)

行事予定

月	日	曜	内容	場所	時間
10	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	告知板参照	10:00~
	29	日	定例会(前講座有)	ミオス(大)	13:30~
	30	月	寄付金 〆切	事務所	15:00迄
11	2	木	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	17	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	18	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	26	日	定例会(前講座有)	ミオス(大)	13:30~
	29	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
10			お休み		

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
10	2	月	親子で絵本	水戸市役所会議室202	9:30	13:30
	23	月		水戸市役所	~	~
	30	月		会議室605	12:00	16:00

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
10	A			お休み		
	B	19	木	交流会	新緑園	11:30~
	C				お休み	
	D	7	土	クリーン作戦 交流会	東海村	10:30~ 11:30~
	E	11	水	クリーン作戦 交流会	旭公民館 まんてん	7:00~ 11:00~

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
10	ゴルフ	16	水戸レイクス	9:20~
	フラダンス	2・16	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	4・18	竹隈市民センター	13:30~
	大正琴	14・28	事務所	9:30~
	手話クラブ	12・26	事務所	13:30~
	健康麻雀	10・24	葉山荘	13:30~
	でんでん虫	28	あかね荘	10:30~
	カラオケ	12・26	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	12	ホロルの湯	10:00~

次回の定例会 10月29日(日) ミオス(赤塚)

生きがい 2023年9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

ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】

第271号 2023年9月24日発行

ナルク水戸のストーリー、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。

8月の定例会前講座

県内文化財を守る取り組み

8月27日(日)定例会前講座で、茨城県教育庁文化課の栗原 悠様から約1時間、県内の歴史的な史跡等のお話をうかがいました。質問も時間オーバーするほど大変興味深く聞くことができました。(事務局)

県内の史跡等を守る取組みを聴講して

Aブロック 元田 浩

県教育庁の栗原氏を講師に迎え、題記の話をつた。文化財と聞けば、歴史上、芸術上、学術上価値のある建築物、絵画、彫刻、古文書などが頭に浮かぶ。これらは有形文化財と呼ばれているものであり、文化財の一部に過ぎない。この他に無形文化財、民族文化財、史跡、埋蔵文化財など多種多様な文化財がある。これらの違いの説明を受けた時点までの感想は「なるほどな」に過ぎなかったが、本題の「保存に関する課題と取組」に話が移ると、これは大変な仕事であることが納得できた。近くの史跡が文化財に指定されれば近隣住民の住環境に強い制約が科せられる。たとえ私有地であっても、整地中に埋蔵文化財になるものが出てきたら工事は中断される。史跡は将来にわたり守られるべきものであり、人の一生のスパンで済む話ではない。現状では10年スパンの保存活用計画、整備基本計画を策定して取り組んでいるとのことだが、これも人は自分が生きている期間が大事であることを反映してのことであろうか。もっと長期的な施策が必要ではないかとの思いが巡った。



ナルク水戸 歩こう会主催

秋の交流会の案内

秋の交流会は、国道118号線沿いの奥久慈の玄関口にあり、清流久慈川のほとりに位置する『道の駅常陸大宮~かわプラザ~』で開催します。自然の癒しを受けながら開放的なバーベキューが出来ると好評な、特設バーベキューハウスを予約し、“みんなで楽しくバーベキュー”を企画しました。川辺まで歩ける親水広場内には遊歩道があり、散策もおすすめです。また、直売所には、地元で丹精込めて作られた野菜や果物、米、切り花など新鮮な農産物が豊富に取り揃えられていますので、ショッピングもお楽しみください。久慈川を望みながら、“みんなで歌う 秋のうた”交流会も予定しています。

下記要領で実施しますので、皆様のご参加をお待ちしております。

日時 令和5年10月10日(火)

10:00~14:00 雨天でも実施

会場 道の駅~かわプラザ~

(常陸大宮市岩崎717-1)

交通 自家用車相乗り 又は JR水郡線利用

水郡線利用の方は、

水戸駅9:23発 ⇒ 野上原駅10:06着
でお越しください。駅から会場まで送迎します。

集合 ~かわプラザ~ 駐車場 10:00

参加費 1,000円

【相乗り交通費、JR運賃は各自】

申し込み ナルク水戸事務所

☎ 029-233-7696 10月3日(火)まで

幹事： 猿田・堀口・江森



かわプラザ上空から



バーベキューハウス

思い出の情景シリーズ②

和服でローマの休日

Bブロック 檉村 明子

今から20年ほど前、その年に結婚した世界中のカトリックのカップルをローマ法王がバチカン宮殿の前の広場で祝福する、という行事があり、息子夫婦も選ばれて参列しました。嫁曰く、「お母さん着物を着て行って、私達を祝福してください」。

バチカン宮殿の広場には新婚カップルを一目見ようと世界中から大勢の人が集まっていた。そして、私は和服で。もちろん和服を着ているのは私だけです。式が終わり私は息子たちが迎えに来てくれるのを待っていると、さまざまな国の言葉で声をかけてくる人達に囲まれてしまいました。私は英語とイタリア語は何とか理解できたのですが、その時に話しかけられている言葉は全くわかりませんでした。まもなく息子が来てくれて「今の人はオランダ語で衣装がとても素敵です。一緒に写真を撮ってくださいませんか、と言っているよ」と言うのです。いろいろな国の人達と和服をほめて頂き、たくさんの国の人達といっしょに写真を撮り、テレビの泉でお決まりのジェラートを食べ、真実の口に思いっきり手を入れてはしゃぎ、私にとって夢のようなローマの休日でした。

時間預託総累計時間 141,785時間

Table with 12 columns: 8月分実績, 2023/8, 2023/4-8, and various activity categories like 送迎, 食事, 家事, etc.

Table with 12 columns: 項目, 2023/8, 2023/4-8, and various activity categories like 福祉, 子育て, 環境, etc.

Dブロッククリーン作戦

Dブロック 澤幡 礼子

8/19(土)、真夏の炎天下 10名参加で東海村でクリーン作戦を行いました。車道や歩道にはあまりゴミは落ちていませんでしたが、タバコの吸い殻がたくさんポイ捨てされていることに驚きました。なにげなくタバコの吸い殻を捨てている人たちは、小さなことが大きな出来事につながることに気付いてほしいと思いました。

私たちが作業していると、道を通る人たちから、「暑いのに大変ですね」「ありがとう」などと言葉をかけられることがありうれしかったです。年を重ねてもこのようなことが出来る私たちは幸せです。健康に感謝し、笑顔で頑張りたいと思いました。路上での短い交流でしたが、充実した時間でした。



Aブロック交流会

Aブロック 江口 孝史

異常猛暑の中、ブロック交流会を8月25日(金)に出席者27名で京成ホテルのアンドミー (&me)にて行いました。出席した皆さんからはナルク(ブロック)に対しての希望や要望・質問などはとくにありませんでした。

事務局から「定例会への出席についてお願い」と、歩く会から「10月10日の道の駅かわプラザでのバーベキュー」実施予定について、詳しいお話がありました。

会場のテーブルは2列に別れましたが、それぞれのテーブルでナルクの活動やお互いの近況報告、世間話などで話がはずみ交流を深めることが出来ました。



8月のナルクみとサロン・笑いヨガ

Aブロック 渡部 はるみ

8月19日(土)に講師の古田土光枝さんの指導のもと、10名の参加で、「とにかく楽しくやりましょう」という方針で、笑いヨガをリラックスして行うことができました。インドとハワイのあいさつから始まり、「ハッ、ハッ、ホホホ、イエー!」とみんな大声で笑ってストレス解消にピッタリ。次は休憩をはさんで脳トレです。講師の方の手作りのかわいい紅白の小旗を両手に持ち、「赤上げて、白上げないで赤下げて」と時々どっちなのかわからなくなってしまい、ここでも大笑い。



指導して下さった古田土さん、本当にありがとうございました。

Eブロッククリーン作戦

Eブロック 福井 供子

8/2(水)、旭公民館でクリーン作戦を実施しました。参加者3名で朝7時からの作業でした。陽はすでに高く、うだるような暑さの中、先月取りきれなかった大きな花を取り除きました。花壇はスッキリしましたが、植えたはずのサルビアはどこにあるのでしょうか?残念です。



その後、恒例となりました反省会を行いました。持ち寄りの飲み物やお菓子と皆藤ひろみさんが朝早く作ってくださった美味しいおにぎりでお腹を満たして、解散となりました。

随想 心の声

Aブロック 大木 邦夫

私は若い時代、対人的にも身体的にもさまざまなことを気にし、とらわれる自分を何とか強くしていきたいと苦闘していた。しかし、ある本との出会いによりその考えが正されていった。それは、「浮かび来る気持ちはそのままにして、いじらず、なすべきをなして行こう。かくあるべしではなく、あるがままである他にない」等々の教えであった。私は、表に出た現象ばかり追っていて心の奥にある向上心とか真の自己に気付かなかったのである。それは結局のところ普通の人々が歩んでいる道でもあったのだと思う。

若いとき両親(故人)を何かにつけ困らせていたが、その都度私のために対策をとってくれていたことに思いを寄せると、感謝の言葉も言えずにいたことが今、深く心に横たわっている。

会員の皆さん定例会に出席しましょう!

都々逸
残り少ない 余生のプラン
友を誘って 秋は旅
郷土自慢の 果物ばかり
秋の味覚が 目白押し
値上げばかりの 憂き世の暮らし
心しみじみ 虫の声
白寿目標 頑張るつもり
色気食欲 今もある
おあきくにお
Aブロック 大木 邦夫