

# 告知板

## ★神野会長を送る会

日時：10月31日(火)13:30～  
 場所：大阪産業創造館  
 7月7日に突然亡くなられて「神野会長を送る会」が大阪で開催されます。  
 水戸から和田代表が出席します。

## ★地区連絡協議会のお知らせ

11月14日(火)11:00～15:00  
 場所：ひたち拠点事務所  
 今年度2回目の地区連絡協議会開催です。水戸から3名参加します。本部担当役員は今回は不参加です。

## ★11月のナルクみとサロンのお知らせ

昔懐かしい紙芝居をベースにととても楽しく笑いのあるパフォーマンスを披露していただきます。

11月18日(土)10:00～  
 場所：ナルク事務所  
 会費：200円  
 〆切：11月6日(月)迄にナルク事務所へ

## ★11月定例会前講座のお知らせ

11月定例会前講座として“笑いヨガ”を予定しています。ぜひご参加を！  
 日時：11月26日(日)13:30～14:30  
 場所：ミオス大研修室  
 講師：Cブロック 古田土 光枝さん

## ★会員募集説明会のお知らせ

日時：12月20日(水)13:30～15:00  
 12月21日(木)13:30～15:00  
 場所：ナルク事務所  
 会員皆さまの友人、知人、ご家族等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ください。

## ★映画“こんにちは母さん”チケット完売

久しぶりの特別割引鑑賞券は、50枚を完売しました。  
 ご協力ありがとうございました

## 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。

そのだ さぶろう 園田 三郎 内原町 (B)  
 そのだ けいこ 園田 慶子 内原町 (B)  
 みの れいこ 三廻 玲子 見川 (B)

会員数 9月末現在 618名  
 (世帯数 453)

# 行事予定

月	日	曜	内容	場所	時間
11	7	火	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	14	火	茨城地区連絡協議会	Nひたち事務所	11:00～
	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)	告知板参照	13:30～
12	29	水	寄付金 〆切	事務所	15:00迄
	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	2	土	忘年会・新緑園	1頁参照	11:00～
	15	金	運営委員会/三役会議	ミオス(2ボラ)	13:30～
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	20・21	水・木	会員募集説明会	事務所	13:30～
	24	日	定例会	ミオス(大)	13:30～
27	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
11				お休み	

## 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
11月	13	月	親子で絵本	水戸市役所 会議室605	9:30	13:30
	20	～			～	
	28	火			12:00	16:00

## ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
11	24	金	交流会	京成ホテル 景山	11:30～
	25	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00～
	16	木	クリーンウォーク	四季の原	7:00～
				お休み	
				お休み	
	1	水	クリーン作戦	旭公民館	7:00～

## 趣味の会

月	名称	日	場所	時間
11	ゴルフ	20	水戸レイクス	9:00～
	フラダンス	13・27	吉沢市民センター	13:30～
	コーラス	8・29	上大野市民センター	13:30～
	大正琴	11・25	事務所	9:30～
	手話クラブ	9	事務所	13:30～
	健康麻雀	14・28	葉山荘	13:30～
	でんでん虫	25	あかね荘	10:30～
	カラオケ	9	夢来人(むらびと)	13:30～
	グラウンドゴルフ	9	ホロルの湯	10:00～

次回の定例会 11月26日(日) ミオス(赤塚)

生きがい 2023年10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272号 2023年10月29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。

# 運営委員研修会開催

9月15日(金)「みまつホテル」で21名参加で実施しました。例年と違い、県の出前講座にて「NPO制度、共助社会について」の根幹を見つめなおしました。「やりたい」気持ちを大切に、ボランティア活動に対する見返りを求めないことが原則です。その後のコーディネーター研修はロールプレイング(役割を演じる)を取り入れ、言葉遣い、会話力、対応力を身に付け、全運営委員の実践力を強化する事を目的に行いました。最後に各ブロック活動計画の討議、発表、運営委員会で終了。10時から18時までの長時間の研修、大変ご苦勞様でした。実践力に結び付く事を願っております。(事務局)

## 久しぶりの運営委員研修会に参加して

Dブロック 照沼 真貴子  
 例年の研修会は7月に行われており出席できませんでしたが、今回は出席することができ、改めて「ナルクの理念」を再認識し「生きがい＝自分のため」を心にとめることができました。茨城県職員の方から「NPO制度、共助社会について」の話を伺い、難しい話でしたが、運営委員もあらためて「本部はNPOの認定を受けているが各拠点は認定されていないこと」を知りました。午後からは「コーディネーターや生活支援事業」「ブロックの2023年度の活動」について検討したり、共通理解をしたり、と有意義な時間を過ごしました。長いこと「活動できる会員を増やす」が課題ですが、ナルクが立ち上がった当初と違い、年金の支給年齢も遅くなり、金額も減額されて、活動に共鳴してもまず自分の生活を優先しなければならなくなったので、活動できる会員を増やすという課題は、ますますむずかしくなるのでは、と改めて思った1日でした。



# 交流部会主催 忘年会のご案内

交流部会 堀口・江森・猿田  
 酷暑の夏もようやく影を潜め、待ちに待った秋がやってきました。巷ではハロウィンのムードが高まっていますが、そちらはスルーして、一足先に忘年会の準備を整えましたので、ご案内いたします。この一年の活動を振り返り、お互いの労をねぎらうとともに、来年への更なる飛躍を祈念したいと思います。今年は和風の落ち着いた会場を確保しましたので、ゆっくりとお料理と演芸をお楽しみください。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

記  
 日時 12月2日(土) 午前11時～午後1時  
 会費 4,000円  
 場所 和風ストラン 新緑園  
 水戸市平須町 1820-5  
 ☎029-241-0529  
 駐車場 有り (40台収容)  
 〆切 11月29日(水)  
 <関東鉄道バス>  
 水戸駅北口から茨城町役場行き10:00発  
 平須消防署前下車



思い出の情景シリーズ③

浅間山の麓に蚕がいた頃

Bブロック 平野 紀英子

夏になると、信越線の列車の窓から見た浅間山を思い出します。

母の故郷は、長野県佐久市です。小学生の頃、夏休みには、よく佐久へ連れて行ってもらいました。母の実家は、農家でした。夏には、養蚕で大忙し。叔父さん夫婦は、早朝から蚕のための桑の葉を採りに出かけます。従兄弟のヨシアキちゃんは、蚕の白くて柔らかい姿を見慣れない私を面白がって、わざと蚕を押し付けてからかいました。夜、布団に入ってあたりが静まると、ザワザワ ザワザワと波立つような音がします。蚕が桑の葉を食べる音だと、教えてもらい驚きました。

一日中、休むことなく働く叔父さん夫婦は、「炭酸饅頭」をふかし、もぎたてのとうもろこしを茹でて、もてなしてくれます。働くことと甘いものが大好きな、優しい叔父さんでした。いつでもにこやかでした。

ヨシアキちゃんが心臓が悪くて、二十代で亡くなった時、叔父さんは、泣き笑いのような顔で見送りました。

ヨシアキちゃんの葬式の帰りに、列車の窓から浅間山のゴツゴツとした険しい姿を眺めました。その頃には、叔父さんは蚕の仕事を、もうやめていました。

【時間預託総累計時間 142,934時間】

「新入会員研修」開催

事務局 大角 峰央

9月24日(日)9月の定例会でお疲れのところ今年度の新入会員研修をミオスの中研修室で引き続き開催、今年度は5名の方に参加していただきました。研修は和田代表から活動の注意事項などの挨拶があり、大藪顧問から「ナルクって何?」から始まり、ナルクの基本について、定例会に出ること、新聞や会報を読むこと、自立活動やブロック活動に参加することなど幅広く説明がありました。そのあとに参加者から自己紹介を兼ねて近況、疑問に思う事、感想などを述べていただき短い研修でしたが有意義な時間を過ごしました。

Aブロック 飯田 伸一

5月に入会して、ナルク水戸の活動を知りたく、趣味の会コーラスに所属して、いろんな活動に参加した。その中で、クリーン作戦に3回参加したが、毎回同じメンバー10名以内。活動会員60名近く、交流会(京成ホテル)には27名参加されるのに、寂しい限りです。剪定草取りについて、依頼があるのに、機械工具等の準備で、特定のメンバーのみ可能。

役員との意見交換で、現状が把握でき、今後の活動に活かしたいと思いました。



会員の皆さん定例会に出席しましょう！

9月のナルクみとサロン・料理教室

Dブロック 大藪 寿美

9/25(月)、12名参加で久しぶりの料理教室を酒門市民センターで実施しました。メニューは、五目ご飯・ハンバーグ・納豆の油揚げ包み焼き・マカロニサラダ・カボチャ煮物など8品。途中で停電が起きたが、料理は無事に出来上がりました。

コロナを考えると、出来上がった料理をその場で賞味することができず残念。でも、4班に分かれたテーブルは、それぞれに賑やかでした。松原さんと梅原さん、買い物や準備でお世話になりました。美味しかったです！



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 皆藤 ひろみ

9/13(水)朝7時からクリーン作戦開始。花壇は見事に花に覆われていました。雑草も大きく伸びていたので参加者4人で取り除きました。向日葵は咲き終わり鶏頭やマリーゴールドにまじって名前を知らない黄色い花で花壇は占領されていましたが、花いっぱいの見事な花壇が出来上がりました。

作業の後はいつものように持ち寄りの飲み物、おにぎり、果物など食べながらこれからの予定や来期のクリーン作戦について話し合い終了しました。

銚田市開催の花いっぱい運動に参加し、昨年の銅賞に続き今年は銀賞に輝きました。表彰式には関ブロック長と福井さんが出席して賞状と副賞として肥料1袋を頂きました。

随想 この夏に思う

Dブロック 沖中 孝充

今年とはとにかく異常な暑さの夏だった。さて、夏について過去に感じたことが三つある。

一つ目は学生時代に夏休み東京から実家の大阪に帰る時のこと、新大阪駅のホームに降り立った瞬間にまつわりつくような暑さに参ってしまった。生まれて19年程経験している暑さだったはずが、これほどまでに差があるのかと。

二つ目は40年ほど前に転勤で住んでいた宇都宮で。夏には毎日のように雷雨があった。日光方面から真っ黒な雨雲が沸き立ち、その雷鳴は地響きを伴い、我が子らや飼ひ犬も恐れおののくものだった。

三つ目は24年前に初めて海外赴任したシンガポールでのこと。シンガポールは初めてだったが、チャンギ空港に降りた時、熱帯の気候に圧倒された。日本の夏もシンガポール並みになってきていると実感するこの頃だ。

Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 川又 しづ子

9月17日(日)末広町あじさいに集合し、付近のクリーン作戦に参加しました。猛暑が続いていたのですが、当日は天候も穏やかで、炎天下は免れました。表通りだけでなく、裏通りにも行きました。目立ったのは、たばこの吸い殻が思ったより多かったことです。住宅街の中でも、集合住宅付近にはペットボトルやジュースの空き缶が、道路に捨ててあるのが目立ちました。大型サイズのゴミ袋を準備して行ったので、この日は、日頃の生活ではあり得ないことですが、ゴミを見ると嬉しかったです。終了した時には達成感があり、社会のお役に立てたことへの満足感がありました。クリーン作戦の後に交流会に参加しました。

Cブロックの方達とそろってお会いする機会はなかなかないので、新鮮に感じました。

(参加者 18名)



Aブロッククリーン作戦

Aブロック 大木 邦夫

9/30(土)、10名参加で桜川堤防のクリーン作戦を実施しました。私は、ごみ拾いを終了するとささやかな喜びを感じます。それはなぜであろうかと考えました。ごみを拾いながら無理なく歩くことで気分が変わっていくからだろうか。志を同じくする人との行動は通じ合うものがあるからだろうか。道端がきれいになるのを見て心が休まるからだろうか。奉仕により心が少し洗われるからだろうか・・・

しかし、理屈は抜きにして、日頃歩き足りないと思っている方、試しに参加してはいかがでしょう?私は、桜川土手の朝の秋風を感じつつ、いつの間にか約3,900歩を歩いていました。



都々逸
南風鈴 取り残されて
音も侘しい 秋の夜
古いけれども 昭和の歌を
今も大好き 歌謡曲
五つてヨチヨチ 歩いて転けた
孫に笑いを 頂ける
白寿目指して 思い出作り
古寺を訪ねた 京の旅
逢えばおしゃべり 楽しい食事
多い友達 宝もの

Table with 12 columns: 9月分実績, 2023/9 (各項目), 2023/4-9 (各項目), 前年比. Rows include various activities like '送迎', '食事作り', '家事掃除', etc.

Table with 12 columns: 項目, 2023/9 (各項目), 2023/4-9 (各項目), 前年比. Rows include '福祉', '子育て', '環境', 'その他', 'ナルク活動', '総合計'.