

# 告知板

★**水戸市生活支援サポーター養成研修**  
 (フォローアップ研修)  
 日時：3月16日(火)13:30~15:30  
 場所：ミオス 大研修室  
 対象者：生活支援サポーター養成研修を1回受講した方でフォローアップ研修を受けてない方  
 (対象者には個別に連絡します。)

★**3月定例会**  
 日時：3月28日(日)13:30~  
 場所：ミオス 大研修室  
 定例会前「健康体操」-リズム体操、シルバ一体操を行います。身体を動かし、免疫力をアップしましょう。  
 ぜひご参加下さい。

★**ナルクサロン**  
 日時：3月20日(土)10時~  
 場所：水戸市偕楽園  
 集合：ナルク事務所  
 梅の香りと春の風を身体いっぱい浴びて春を満喫し交流を楽しみましょう。

★**会員募集説明会**  
 会員を募集する為の説明会を実施します。  
 日時：4月14日(水)、15日(木)  
 13:30~15:00  
 (上記のご都合のいい時間において下さい)  
 場所：ナルク水戸事務所

★**Aブロック交流会**  
 日時：3月26日(金) 11:00~  
 場所：梅の花 TEL029-305-5311  
 水戸市笠原町 1971-1

至千波湖	開発公社	至茨城町
アクティ	県庁	至水戸市
スズキ	県警本部	至水戸市
セガール	至水戸市	至水戸市
ダイハツ	至水戸市	至水戸市
ホンダ	至水戸市	至水戸市

**新入会員紹介**(敬称略・ABCDEは所属ブロック)  
 船橋 潔・とみ (見和・B)  
 どうぞよろしくお願ひ致します。  
 会員数 1月末 現在 689名  
 (世帯数 488)

# 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
3	5	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	10	水	茨城エリア会議	かしま	11:00~
	16	火	生活支援サポーター養成研修	告知板参照	13:30~
	19	金	運営委員会①/三役会議	事務所	10:00~
			運営委員会②	ミオス	13:30~
	20	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~
4	28	日	定例会(健康体操)	告知板参照	13:30~
	31	水	切 寄付金	事務所	午前中
	2	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	14,15	水,木	会員募集説明会	告知板参照	13:30~
	16	金	運営委員会/三役会議	ミオス	13:30~
	17	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	20	火	全国ナルクデー	次号で詳細をご案内	
25	日	定例会(車椅子講習会)	ミオス	13:30~	
30	金	切 寄付金	事務所	午前中	

# 施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
3			歌・踊り	お休み	

# 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
3			お休み		

# ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	3	26	金	交流会	梅の花	11:00~
		27	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
B	3	16	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
C	3	15	月	クリーン作戦	あじさい	10:00~
				交流会		11:00~
D	3			お休み		
E	3	3	水	クリーン作戦	旭公民館	7:00~
		21	日	交流会	いきいき	11:30~

# 趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	3		お休み	
フラダンス	3	1,15	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	3	17	竹隈市民センター	13:30~
		24	上大野市民センター	
新舞踊	3		お休み	
大正琴	3	13,27	事務所	9:30~
手話クラブ	3	11,25	事務所	13:30~
健康麻雀	3	9,23	葉山荘	13:30~
でんでん虫	3	27	あかね荘	10:30~
カラオケ	3		お休み	
グラウンドゴルフ	3	8	御老公の湯	9:30~

# 次回の定例会 3月28日(日) ミオス(赤塚)

生きがい

# 遊 奉

自主 奉仕 助け合い

自立 生きがい 理念 助け合い 奉仕

NPO法人 NALC  
 (Nippon Active Life Club)  
 日本時間預託協会

「ナルク水戸」

事務所 〒310-0815 水戸市本町 3-3-9  
 TEL&FAX 029-233-7696  
 eメール nalcmi@nifty.com  
 URL http://nalcmi.c.ococo.jp/

第241号 2021年3月2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。

# ナルクの行事についてお願い

昨年2月ごろからの新型コロナの状況は、依然として感染拡大が続いて、私たちの活動に大きな影響が出ていましたが、2月8日からようやく水戸市内の公共施設等(市民センター、ミオス)が定員の50%を守って使えるようになりました。もちろんソーシャルディスタンスとマスク着用を守って、定例会、ブロック活動を進めていただきたいと思います。

運営委員会は現在2部制の変則ですが、3月以降もこのまま続けていきます。今後、ワクチン接種やこれから陽気も良くなるに従ってコロナの状況も変わってくる可能性もあり、今後開催する行事について、都度この「遊奉」でご案内していきますので、参加の方は記事をよく参照していただくようお願いいたします。

# 渋沢栄一の足跡を辿る

NHK大河ドラマ「青夫を衝け」がスタートし、徳川齊昭と徳川慶喜と深いかかわりのある渋沢栄一の歴史について、水戸市観光ボランティアで、常陽銀行を定年後、芸文センターで水戸の歴史を学ばれた93歳の渡邊高志様に、この原稿を書いていただきました。ぜひお読みください。

き継がれているといわれている。  
 ▼栄一7歳、隣村に住む従兄であり学者である10歳年長の「尾高新五郎(惇忠)」との出会いである。父の勧めで新五郎の私塾に通い、論語を学び水戸の学問(尊王攘夷)を信奉するようになった。



日本資本主義の父と称される「渋沢栄一」が2月14日から始まったNHK大河ドラマ「青夫を衝け」の主人公で登場する。幕末から明治の激動期を生き抜いた人物をどのように描くのか興味深いものがある。今回は、渋沢栄一の間人形成に関与した一橋慶喜公など数人に絞り込みたい。  
 ▼栄一は、天保11年(1840)血洗島村(現在の埼玉県深谷市)父は「市郎右衛門」(養子)・母「えい」の間に生まれている。血洗島村には渋沢姓が数十軒あったため、本家筋を「東ノ家」とし、家の位置で区別した。栄一の家は「中ノ家」と呼ばれ、栄一はここで生まれている。栄一が生まれる前、「中ノ家」には女子が二人だけで跡取りの男子がなく、家運は傾きかけていた。そこで本家から三男「元助(市郎右衛門)」を家運再興のため養子に迎えた。妻は、家つきの長女「えい」で、栄一はこの夫婦の間に生まれた。子供は8人いたが早世し、残ったのは栄一を挟んで姉と妹の3人であった。栄一が出奔して以来「中ノ家」を守ったのは妹の「貞子」である。血洗島村の農家は、水害の多い土地柄で稲作には不向きなため養蚕、藍玉などの副業を主とした。栄一の家は、父の代で副業である藍玉により本家に劣らない財を成し、豪農といわれた。栄一の商売センスは藍葉の買付、藍玉の販売など幼少の頃から父に同道して学び培われたものである。また、栄一が弱者を大事にする心は、母「えい」の慈悲深さが引

新五郎は、直接水戸に足を運び齊昭公に接し、水戸の学問に強く感化されている。その余波を受けたのが栄一である。▼次の出会いは、栄一が武士として仕官した御三卿「一橋慶喜公」である。慶喜公がいなければ仕官もパリ行きも無かったという。  
 実は、慶喜公と栄一との出会いを演出した人が、一橋家御用人で旗本出身の「平岡円四郎」である。この人に救われて慶喜公に仕え、その才能、努力が認められて大成したといわれている。真の意味の恩人である。命の恩人でもある平岡は、栄一が仕官してから4ヶ月後の元治元年(1864)6月、強硬な開国論者とみなされ慶喜公の身代わりになり水戸藩士の凶刃に倒れている。悲しい結末に慶喜公は号泣したという。▼その後、慶喜公は静岡に隠遁し徳川宗家の居候になるが、慶喜公を経済面で支えたのが栄一である。大恩を忘れることなく生涯にわたりご恩に酬いたという。▼栄一が官僚から民間に戻って約60年、91歳で亡くなるまでに関与した企業は、第一国立銀行を初め500社に及び、そのほか鉄道、学校、福祉事業などにも関わり日本の実業界をリード貢献している。日本資本主義の父といわれる所以である。(歴史アドバイザー水戸・渡邊高志)



ふるさとの料理と食べ物シリーズ

福島いわきの「ウニ貝」

Bブロック 永塚 八千代
いわきの海は、沖合で親潮と黒潮の恩恵を受け、四季折々の魚の豊富な地域です。中でもウニ貝焼きはいわき名産の一番かも。

ホッキガイにムラサキウニの身を重ね盛り、小石を敷いた器で炭火焼きしたのが始まりで、長い歴史があります。東日本大震災の津波で、わずかなウニの漁場は絶滅し、幻の珍味となりました。あの食味は地ものならではの絶品でしょう。やっとここ数年、地元で貴重商品として見られるようになりました。地元限定の目ひかりのサシミも然り。

半世紀前は大衆魚だった「鮫鱈、柳カレイ、のどぐろ」も今や高級魚となってしまい、食卓に乗らなくなったのが残念です。新型コロナが収束したら、是非「海の幸」を賞味しにお出かけになって下さい。



【時間預託総累計時間 135,608時間】

Table with columns for 1月分実績 (January Results) and 2021/1 vs 2020/4-2021/1 comparison. Rows include categories like 送迎 (Welcome/Departure), 食事 (Meals), 家事 (Housework), etc.

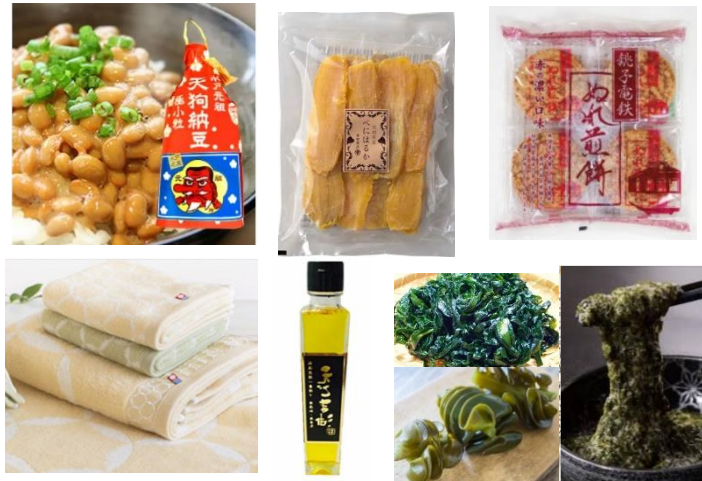
Table with columns for 項目 (Items) and 2021/1 vs 2020/4-2021/1 comparison. Rows include 福祉 (Welfare), 子育て (Childcare), 環境 (Environment), etc.

全国地場産物バザー

全国地場産物バザーが、好評につき3月も継続することになりました。みなさまぜひナルク本部のホームページをご覧ください。

(注文書は本部へFAXで、水戸の事務所でもOK)

- (1) ひたち 茨城県産 「干し芋」
(2) 水戸 天狗納豆 「わら納豆」「そぼろ納豆」
(3) 宮城 「アカモク」「メカブ」「塩蔵わかめ」
(4) 今治 「今治タオル」
(5) 鳥取 「えごま油」「えごま味噌」「菜の花オイル」
(6) 銚子 銚子電鉄応援 「ぬれ煎餅」



随想 コロナで増えるカタカナ語

Aブロック 林 初恵
新型コロナ発生以来新聞、テレビでカタカナ語が増え、世間の人たち皆わかっているのかな？ 私が何とか理解しているものを書いてみる。

- クラスター 集団感染
ロックダウン 都市封鎖
インバウンド 訪日外国人旅行、訪日旅行
インセンティブ 行動を変化させる誘因・刺激
エビデンス 証拠
パンデミック 広範囲に及ぶ流行病(感染症)
マージナルマン 異なる集団の境界人
デポジット 預り金
リターナブル 返却して再利用できること
アニマルフェア 動物福祉
ワンダー 驚き
ソーシャルディスタンス 日本語では社会的距離
コロナ禍で感染を防ぐための社会的距離、人的接触の距離を確保としてこの考え方が提唱されました。これはほんの一部だと思いますが、私も次のようなモノを考えました。

- ロング ロング アゴー グランド ファザー
アンド ブランド リタイア エブリディ マウンテン
ゴー グランドマザー ホームウエア
ヤングカップル タウン リブ チャイルド

おもしろ川柳
今月も、ネットからの面白い川柳で笑ってみましょう！！

- ◆日帰りで 行って見たいな 天国へ
◆延命は 不要と書いて 医者通い
◆三時間 待って病名 『加齢』です
◆目覚ましの ベルはまだかと 起きて待つ
◆起きたけど 寝るまで特に 用もなし
◆改札を 通れず よく見りゃ 診察券
◆誕生日 ロウソク吹いて 立ちくらみ
◆万歩計 半分以上 探し物
◆この頃は 話しも入れ歯も かみ合わず
◆目には蚊を 耳にはセミを 飼っている
◆留守電に『ゆっくりしゃべれ』と どなる父
◆いい夫婦 今じゃどうでも いい夫婦
◆LED 使い切るまで ない寿命
◆名が出ない(あれ)(これ)(それ)で用を足す
◆探し物 やっと探して 置き忘れ
◆歳重ね もう食べられぬ 豆の数
◆妖精と 呼ばれた妻が 妖怪に
◆眼薬を 差すのになぜか 口を開け

活動予定を白板へ記入のお願い

預託活動の予定を事務所の白板へ記入、または事務所へ連絡いただき、白板へ記入することをルールとしていますが、寄付金を持参されたときに、白板と台帳に記入して事務所当番の方へ提出いただいている方もおられます。

予定が決まったら、まず事務所へ連絡する。又は事務所へ来られた際に白板へ予定を記入するようお願いいたします。これは事務所へ届けずに活動をして万一の事故の際に、ボランティア保険の関係での必要事項なので、ぜひご理解ください。

もちろん予定が変更になることもあったり、キャンセルになったりもあり、また急に依頼されて、連絡が遅れることもあるかと思いますが、その時は終了後に事務所へその旨連絡ください。提供活動をする会員はぜひご協力をお願いします。



事務所にアクリル板を設置しました

事務所内での飛沫感染防止のための「アクリル板」を設置しました。小規模での会議、打合せや、集計業務などでの心配が少しは軽減できると思います。



偕楽園の梅



2月7日(日)大角会員撮影

都々逸
水戸の名所は 偕楽園に
梅の香りへ 春が来る
みんな並んで 黄色い小旗
園児歩道を 渡りきる
友を見送る 列れのつらさ
氷雨追い討ち 冬の駅
隣近所の 親切受けて
合えば笑顔が 今朝もある
奇人変人 真面目な人も
あつて浮世が 面白い