

# 告知板

## ★年末年始休暇のお知らせ

12月29日(金)～1月4日(木)  
 事務所はお休みです。  
 緊急連絡先は  
 和田代表 090-5331-4908  
 五十嵐事務局長 029-221-8077

## ★事務所開きのお知らせ

皆さんで新年の抱負を語り合う事務所開きです  
 日時：1月5日(金)11時～13時  
 場所：水戸プラザホテル「よし川」  
 会費：2,500円  
 〆切：12月25日(月)事務所へ  
 ※会場の都合で35名までです。

## ★1月のナルクみとサロンのお知らせ

1月はお正月!!笑う門には福が来る、楽しく新年を語り合いましょ。う。  
 日時：1月20日(土)10:00～  
 場所：ナルク事務所  
 会費：200円 〆切：1月12日

## ★1月定例会前講座のお知らせ

1月定例会前講座としてニュースポーツ(ポッチャ・ラダーゲッター)を予定しております。誰もが楽しめるニュースポーツで皆で身体を動かしましょう。  
 日時 1月28日(日)13:30～14:30  
 場所 ミオス大研修室  
 講師 「水戸あんしあ会」木ノ内代表他(認知症予防推進団体)

## ★2月の救命講習のお知らせ

日時 2月16日(金)9時～12時  
 場所 ミオス中研修室  
 講師 水戸地区救急普及協会  
 参加者には弁当を用意します。  
 ※当日運営委員会が13時30分からです。  
 講習受講終了証は受講者全員に新書式で発行します。

## 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。

鈴木 法子	池田市 (A)
安蔵 幸子	堀町 (C)
安蔵 清一	堀町 (C)
根本 恭秀	見川町 (B)
根本 時子	見川町 (B)
会員数	11月末現在 606名 (世帯数 445)

# 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
1	5	金	事務所開き	プラザホテル	11:00～
	5	金	編集会議/三役会議	事務所	14:00～
	19	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30～
	20	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	28	日	定例会(前講座有)	ミオス(大)	13:30～
	30	火	寄付金〆切	事務所	15:00迄
2	2	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	16	金	救命講習会	ミオス(中)	9:00～
	16	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30～
	17	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	25	日	定例会	ミオス(大)	13:30～
	28	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
1				お休み	

## 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
1月	22	月	親子で絵本	水戸市役所 会議室604	9:30	13:30
	29	月			～	～
	31	水			12:00	16:00

## ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
1	A		お休み		
	B		お休み		
	C		お休み		
	D		お休み		
	E		お休み		

## 趣味の会

月	名称	日	場所	時間
1	ゴルフ		お休み	
	フラダンス	16・29	吉沢市民センター	13:30～
	コーラス	10・24	上大野市民センター	13:30～
	大正琴	13・27	事務所	9:30～
	手話クラブ	11・25	事務所	13:30～
	健康麻雀	9・23	葉山荘	13:30～
	でんでん虫	26	あかね荘	10:30～
	カラオケ	11・25	夢来人(むらびと)	13:30～
	グラウンドゴルフ	11	ホロルの湯	10:00～

生きがい 2023年12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 [nalcmito@nifty.com](mailto:nalcmito@nifty.com)  
 ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】  
 第274号 2023年12月24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。

## 交流部会主催

# 忘年会で楽しいひととき

交流チーム 猿田 博信

今年は、気分を新たに、水戸市平須町の新緑園にて12月2日(土)、43名の参加で忘年会を行いました。和田代表から挨拶をいただき、大藪顧問の乾杯の発声で始まりまし。新鮮な刺身や焼き物などボリュームのある食事を堪能し、いろいろなお話を花を咲かせていただきました。

食事の後の大正琴、コーラス、「みんなで歌おう」を全員で合唱し、又素晴らしいマンドリン演奏があり、最後にそれぞれの健康を祈念し堀口副代表の一本締めで会を閉じました。皆様のご協力に感謝いたします。

## 忘年会に参加して

Dブロック 宮田 民子

会員43名が参加してのナルクの忘年会は、爽やかな快晴に恵まれ、イチヨウ並木を眺めながら30分のドライブで「新緑園」に到着しました。

先ず初めに和やかな雰囲気写真撮影を済ませ、猿田さんの司会でスタート。その後、おしゃべりをしながらの食事タイムとなりました。

特大の新鮮なお刺身に舌鼓を打ち、唐揚げやその他

## 年末のご挨拶

代表 和田 修身

ようやくコロナもだいぶ下火になり、ナルク活動も以前の状態に戻りつつあります。

今年もいろんな出来事がありましたが、ナルク本部は設立30周年を迎えます。本部は来年30周年記念行事として「ナルク発展プロジェクト」を企画して答申書が出されました。

会員の皆様にとっては、来る2024年は自分の健康は自分で守るという信念で、身体にはくれぐれも留意して良い新年をお迎えください。

のお料理もとても美味しく、皆さんにも大変好評でした。私は透明な大根のつまに感動しましたが調理人の腕が良いから出来たのだそうです。

次に大正琴・コーラスと音楽が続き皆で「ふるさと」と「瀬戸の花嫁」を合唱しましたが、どの曲も昔を懐かしく思い出され胸キュンでした。最後に清水さんのマンドリンの独奏を聞き繊細な響きに感動しました。演奏するには困難な環境の中で精一杯頑張って、演奏して頂きました。

全国的に会員の減少傾向に歯止めがかかりませんが「人生ナルクが必要だ」のモットーで、皆さん良いお年をお迎えください。交流チームの皆さんに感謝申し上げます。



コーラスグループ



大正琴グループ



清水さんのマンドリン



全員集合

思い出の情景シリーズ⑫

私のふるさと・熊本県南阿蘇村



阿蘇山

Eブロック 佐藤 素恵 司
私の高校時代は汽車通学でした。故郷の南阿蘇村から熊本市内の高校に通うのは容易なことではありませんでした。朝5時に起きて6時の汽車(蒸気機関車)に乗って8時にやっと学校に着くのです。窓を開けたままトンネルを通ると顔やシャツは真っ黒!

そんな3年間にもほんわかすることがありました。年頃の男女がごちゃ混ぜの汽車の中、毎朝顔を合わせるのですから恋の一つや二つはきっとあったはず。ただし、私の頭の中ではご法度です。そんな事は! 遠い昔の話です。

その故郷が7年前の熊本大地震では、地震のど真ん中となり風景は無残にも一変しました。あちこちで地割れ・山崩れではげ山になり、見ると涙が出てきます。汽車通学した南阿蘇鉄道も7年ものあいだ動きませんでした。やっと今年9月に再開通し、村に足を運んで下さる観光の人々も段々と増え活気を取り戻しています。そんな殺風景な田舎ですが、私にとっては世界一の眺めであり自慢の故郷です。涙あり笑いあり悲しみあり、苦しみや楽しみが刻まれた贅沢な場所です。どうか皆さんもお元気な内に足をお運び下さい。

Table with 14 columns: Activity, 2023/11 (Utilization, Provision, Frequency, Time, Points, Previous Year), 2023/4-11 (Utilization, Provision, Frequency, Time, Points, Previous Year). Rows include 'Aid' (送迎, 食事, 家事, etc.), 'Mini Classroom', 'Life Advisor', 'Naluk Activity', and 'Total'.

Table with 14 columns: Item, 2023/11 (Utilization, Provision, Frequency, Time, Points, Previous Year), 2023/4-11 (Utilization, Provision, Frequency, Time, Points, Previous Year). Rows include 'Welfare Activity' (福祉活動) and 'Total'.

11月のナルクみとサロン

Dブロック 大数 寿美

11/11(土)、11名参加で酒門市民センターで開催した。水戸市のボランティアグループ「わらじの会」の方に紙芝居や脳トレをして頂いた。

人気のあった「黄金バット」の紙芝居を音楽入りで見せてもらい、脳トレでは「山」の付く県の名前・「川」の付く県の名前・「島」の付く県の名前は? など一生懸命に考えた。また、写真を見て昭和の映画俳優の名前をあてるクイズも楽しく、大いに盛り上がった。缶ジュースの空き缶で作った風車を頂いて終了。その後、ナルクの事務所に行きお茶とお菓子で楽しく歓談した。



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 福井 邦雄

年度初めの計画では11月~2月は、花壇の花が枯れることを前提にクリーン作戦は冬休みの予定でしたが、異常気象の影響を受け11月に入っても花は満開。今もってちょうど見ごろの状態。このため、参加者5名で話し合い花が枯れるまでは草取りに専念し、花は残すことにしました。私はあまり貢献出来ませんが、身体が空いている限りクリーン作戦に参加しています。

今年は異常気象で早朝から暑く、作業は大変でしたが皆で頑張りましたので、気分爽快。参加する喜びを感じております。作業後は恒例のお茶会。皆さんの持ち寄りのお菓子などを頂いて解散となりました。



随想 狸?それともハクビシン?

Aブロック 林 初恵

先日ぼんやりと外を眺めていると我が家の車庫を裏から表に通る動物が一匹。狸?いや、顔が丸くないし、毛も茶色ではない。体長1メートルくらいで尻尾もふさふさ。最近、野犬は見かけないし...と思う間に、ゆうゆうと車道に出て行ってしまった。

友達に話したら「ハクビシンではないか。最近この辺りにいるらしいから」。何年か前、道路で自動車にはねられた動物を見たことがある。犬かと思い、よく見たら狸だった。当時は、まだ狸がいたらしい。近頃は、温暖化のせいか蛇も見ることがない。庭に列をなして歩いていた蟻も見かけなくなった。朝、庭を見るとボコボコと小さな山ができていたものだ。以前は庭を掘るとミミズが出てきたが、今は姿がない。地球温暖化で人間も住みづらくなったが動物たちも住みづらいのかな。元気なのは雑草だけ!

Bブロッククリーンウォーク

Bブロック 萩谷 慎一

11月16日(木)、偕楽園公園・四季の原で行われたクリーンウォークに参加しました。朝日に輝く公園の美しさは、まさに感動的でした。

当日は、9名で活動しましたが、ごみもほとんど落ちてなく、芝生も丁寧に管理されており、さすが世界第2位の都市公園と謳っているだけあります。

この公園を、名実ともに世界トップレベルの公園に磨き上げ、その魅力を国内外に発信していくことが、水戸のまちづくりの大きな柱になると確信しました。

素晴らしい活動に、ともに取り組んでくださった皆さんに、心から感謝いたします。



Aブロック交流会とクリーン作戦

楽しかった交流会

Aブロック 藤井 妙子

11/24(金)、ブロックの交流会が京成ホテルの景山で24名参加で行われました。おいしい料理に舌つみをつちながら会話ははずみました。事務所に行ってもこれだけたくさんの方にはお会いできない、とても楽しい集まりでした。

副ブロック長のお話では、生活支援の依頼がかなり多くあるようで、私達は出来る側である喜びを感じつつ帰路につきました。

クリーン作戦

Aブロック 渡部 はるみ

11/25(土)にクリーン作戦を行いました。前日の交流会の時に今後の行事予定をお知らせした効果が12名(会員11名と会員の家族1名)の参加がありました。堤防の草が刈ってあるからか、色々なゴミを拾いました。傘2本(分解して出すので後処理が大変)、発泡スチロールの大きな箱(分解して袋詰め)など、今までにないごみが捨てられていたことが、天気も良くウォーキングのつもりで取り組めば堤防もきれいになり一石二鳥です。



都々逸
終わり過疎地は、冬景色
猛暑乗り越え、短い秋も
二人黙って、冬炬燵
空気がたいな、夫婦になつて
悲慘年越す、ウクライナ
聡太八冠、翔平見事
日本を明るく、させた人
友を失い、心が寒い
同じ想いか、冬の月

会員の皆さん定例会に出席しましょう!!