

告知板

★2月のナルクみとサロンのお知らせ

オセロゲームは水戸市発祥です。
水戸第一高校を卒業した長谷川五郎氏が考案したゲームに親しみましょう
日時：2月17日(土)10:00～
場所：ナルク事務所
会費：200円
〆切：2月9日(金)事務所へ

★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。
※参加希望者は事務所へ 〆切 2/9(金)

★ナルクマスコットキャラクター募集

ナルク本部 30周年記念行事として、ナルクのイメージにふさわしい親しみやすいデザインを募集します。**ナルク紙3頁参照**
〆切 2/16(金)水戸事務所へ必着。

★能登半島地震の募金箱を設置しました



事務所に募金箱を設置しました。みなさまどうか募金をよろしくお申し込み申し上げます。〆切 2月末日
※締め切り後、水戸市社会福祉協議会へ持参する予定です。

★2月定例会前講座のお知らせ

「笑いヨガ」笑いの体操とヨガの呼吸法で免疫力を高める体験をしましょう
日時：2月25日(日)13:30～14:30
講師：古田土光枝ナルク会員

★3月定例会前講座のお知らせ

実際に車いすに試乗したりして車いす操作の講習会を行います
日時：3月31日(日)13:30～15:00
講師：パナソニックエイジプロショップ 東部高齢者支援センター

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。

さくらがわ しげ
櫻川 シゲ 西原 (C)

会員数 12月末現在 602名
(世帯数 442)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
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(前講座有)	ミオス(大)	13:30～
28	水	寄付金 〆切	事務所	15:00迄	
3	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	14	木	茨城地区連絡協議会	かしま拠点	11:00～
	15	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30～
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	28	木	寄付金 〆切	事務所	15:00迄
31	日	定例会(前講座有)	ミオス(大)	13:30～	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
2				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
2	5	月		水戸市役所会議室605	9:30	13:30
	22	木	親子で絵本	水戸市役所	～	～
	26	月		会議室604	12:00	16:00

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
2	A			お休み		
	B	9	金	交流会	新緑園	11:30～
	C				お休み	
	D	18	日	クリーン作戦 交流会	那珂市曲り屋	10:00 集合
	E				お休み	

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
2	ゴルフ		お休み	
	フラダンス	5・19	吉沢市民センター	13:30～
	コーラス	7・28	上大野市民センター	13:30～
	大正琴	10・24	事務所	9:30～
	手話クラブ	8・22	事務所	13:30～
	健康麻雀	13・27	葉山荘	13:30～
	でんでん虫	24	あかね荘	10:30～
	カラオケ	8・22	夢来人(むらびと)	13:30～
	グラウンドゴルフ	8	ホロルの湯	10:00～

次回の定例会 2月25日(日)ミオス(赤塚)

生きがい 2024年1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
ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】

第275号 2024年1月28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。

年始のご挨拶

代表 和田 修身
明けましておめでとうございます。今年も元旦から大変な災害・犠牲者・建物の損害・道路の寸断などが発生、現地の方々や支援の方々は大きな苦勞をされておられます。私どもナルクとしても少しでも何かのお役に立てるようにと、募金活動を始めることにしましたので、会員の皆様のご協力をお願いいたします。

今年もナルク本部が設立 30周年を迎えます。「ナルク発展プロジェクト」が企画しております内容の詳細をナルク本部紙 1月号でご紹介しておりますので、これをよくお読みいただきますようお願いいたします。

ナルク水戸としても全面的に参加、協力していきますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

2024年の幕開け

事務所開き

事務局長 五十嵐 秀子
皆様 明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

1月5日(金)の事務所開きには35名の方にお集りいただき、プラザホテルにて行いました。写真撮影、新年のあいさつ、色紙にサイン、大先輩・辰年生まれの方達の抱負、得意芸の披露、そしておいしい懐石料理に舌鼓をうち、楽しいひとときでした。十二支の中で最も縁起の良い干支と言われております辰年は運気が上昇し、夢が叶いやすい年です。皆様、今年もチャレンジしてみましょう。



新春事務所開きに参加したみなさん

事務所開きの楽しいつどい

Aブロック 楠本 昇
1月5日(金)、恒例の事務所開きが水戸プラザホテル和食どころ「吉川」で開催されました。和田代表の言葉にもありましたように今年のお正月は、地震や航空事故が起こり、大変な年明けとなりました。代表あいさつに続き、昨年末に亡くなりました前 Cブロック長の菊池さんのご冥福を祈り黙禱を行った後、近藤副代表の乾杯の音頭で始まり、今年の干支辰年生まれの3人にプレゼントが贈られました。お食事は上品な内容で美味しくいただくことができ、量的にも満足のいくものでした。



思い出の情景シリーズ②⑥

心に残るミュージカル映画

Dブロック 沖中 孝亮

小中学校時代の楽しみの一つに家族で観に行った映画鑑賞がある。その中でも印象に残っている映画が二つある。

一つ目は小学校時代に観たミュージカル映画「マイ・フェア・レディ」である。主演女優はオードリー・ヘップバーンで、華麗な衣装や街並みに圧倒された。特にイギリスのアスコット競馬場のシーンはファッションショーのような見事さで、当時の英国貴族のきらびやかな生活の一端が垣間見えた。

二つ目は中学時代に観たやはりこれもミュージカル映画「サウンド・オブ・ミュージック」。主演女優はジュリー・アンドリュース。こちらはヨーロッパの高原や山々の景色が見事に映されていた。実は二つの映画の主演女優どうしには因縁がある。「マイ・フェア・レディ」の舞台版はジュリー・アンドリュースがやっており、そのため映画版でも主演の歌の吹き替えを彼女が代わってしたというものだ。「映画は総合芸術である」とよく言われる。確かに映像も音楽もストーリーも全てが評価の対象となる。それだけに人間に与える影響も大きいものがあると思う。こども時代に家族と観た映画は、今も私の心に鮮明に残っている。

【時間預託総累計時間 144,894時間】

Table with columns for 12月分実績, 2023/12, 2023/4-12, and rows for various activities like '送迎', '食事作り', 'ミニ教室', etc.

Table with columns for 項目, 2023/12, 2023/4-12, and rows for '奉仕活動', '福祉', '子育て', etc.

Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 宮田 経詔

12/9(土)普段より暖かく雲一つ無い晴天のもと、17名が参加してクリーン作戦及び忘年会を兼ねた交流会を実施しました。阿字ヶ浦海岸のゴミ拾いは気分の良いものでしたが、ゴミには錆びた釘や小さなガラスが含まれることもあり、細かい作業でした。夏には売店が何軒も出る場所で大勢の子供達が裸足で遊ぶ所なので注意が必要でした。

続いて海岸を見下ろせるクラブで美味しい昼食を取りながら忘年会を兼ねた約2時間にわたる交流会を行いました。とても楽しい思い出をして解散となりましたが、これからも今日のようにゆとりのある交流会をしたいと思います。

今回のブロック活動を詳細に計画して下さった江森さんに感謝します。



Cブロック交流会

Cブロック 大野 喜興子

12/12(火)、10時からクリーン作戦の予定でしたが、雨のため取り止めて交流会のみ行いました。参加者18名で、次回からの行事についてやお弁当についてなどみんなで話し合いました。

定例会や交流会に参加するのは、健康にもよく、脳トレにもいいので積極的に参加して皆さんとの交流を楽しみたいです。会場の末広老人福祉センターでは、食事ができないので昼食のお弁当は持ち帰りとなりました。皆さんと一緒に楽しく活動できていることに感謝しております。



パートタイム・ドクターとして働いていました。今は重責から解放されて、キビキビと動き回り、その姿の清々しさに圧倒されました。

私は勝手に病人になっていたんだ・・・と気づかされました。今朝も、まだ薄暗い中、私は公園に向かって速足で歩いていきますよ！

都々逸 家族揃って健康祈願 神に近づく初詣 九段坂 やつと暮らした 靖国神社 これが最後か 越えて頑張る 八十路の坂を 軒を彩る 柿すだれ 冬陽射しを いっぱい受けて 何かいいこと 心を込めて ボランティア 今年やりたい

拠点リーダー養成講座に参加して

事務局 小貫 清美

11/9(木)、大阪中之島センタービルにて全国の拠点から16名の参加のもと、リーダー養成講座が開催されました。最初に西村会長の講話があり、午後からは本部役員各位による講義がありました。寺井副会長による「定款並びに各種マニュアル」から始まり、「会員同士の助け合い」「地域活動」「事業活動」「会員管理の仕組み」「会計システムとその運用」と続けました。本当に大切で知っておかなくてはならぬ事が沢山ありました。1日目の講義の後、ボランティアとは何かについて改めて考えました。

1日目後半と2日目の討議では社会的状況による会員の減少、会員の高齢化による担い手不足を鑑み、「地域でナルクの会員を増やすには」というテーマで話し合いましたが、それを打ち破るような画期的な意見は得られませんでした。本当に難しい問題に直面している組織の現状を感じました。参加させていただいた事をこれからの活動に生かしていけたらと思います。



12月のナルクみとサロン

Dブロック 大数 寿美

少し寒さがやわらいだ12/16(土)、快晴。参加者はいつもより多い16名で、午前10時からクリスマス会開始。和田代表からの挨拶を頂き、ジングルベルを歌ってジュースで「メリークリスマス！」と乾杯。ケーキを食べて歓談し、大数が都々逸と、詩吟「弘道館に梅花を賞す」と「静御前」の2題を朗詠した。

次に大きな袋を担いだサンタクロースが登場。サンタから渡されたプレゼントで一気になぎやかになり、昼食の美味しいお弁当とミカンやリンゴを食べながら楽しく過ごし、来る年が良い年でありますようにと願いながら閉会した。



随想 病気になっても病人になるな

Aブロック 山野内 勝子

私の一日の始まりは、家から2kmほど離れた運動公園でのラジオ体操です。このグループに初めから参加している88歳の女性の口ぐせは「病気になっても病人になるな」です。

この間、健康診断に行ったら、30年ぶりに会ったドクターが担当でした。先生はコンピューターの画面をタッチして立ち上がり、X線室へ。戻って椅子に座りカルテをチェックし「元気でしたか？」と質問されました。「去年うつ病になりました・・・」と私が答えると、「うつ状態になったということですね。病気ではないですよ」と。私と同じ年なのに、まだ週に一度の