

告知板

★ブロック役員会議

3月15日(金)運営委員会終了後、14:30頃ミオス中研修室で開催します。各ブロックの問題点等を整理・討議を行います。各ブロック役員(含サポーター)は参加願います。

★3月のナルクみとサロンのお知らせ

まだ寒さ厳しいですが、第2公園の梅の香りや花を見ながら散歩しましょう
日時: 3月16日(土) 事務所 10:00 集合
場所: 偕楽園第2公園
会費: 200円
車相乗り(各車毎ナルク~公園往復x@30円を人員割りで)
〆切: 3/8(金)事務所まで

★茨城地区連絡協議会

茨城地区連絡協議会に今回は本部の西村会長が出席されます。県内3拠点から役員数名出席し、各拠点の課題等と情報交換を行います。
日時: 3月19日(火)11:00~15:00
場所: かしま拠点事務所

★子育て支援研修・交流会のお知らせ

日時 3月21日(木)13:30~
場所 ミオス第2ボランティア室
2024年度の「親子で絵本」の年間当番決めも行います。子育て支援メンバーの方は、ご出席お願い致します。

★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

偕楽園 早咲きの梅



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い致します。

わたなべ 渡辺 洋子	元吉田町	(A)
たけお 武尾 トシ	平須町	(B)
ふじさわ 藤澤 康彦	見川5	(B)
会員数	1月末現在	603名
	(世帯数)	444)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
3	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	15	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	15	金	ブロック役員会議	ミオス(中)	14:30~
	16	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00~
	19	火	茨城地区連絡協議会	かしま拠点	11:00~
	21	木	子育て支援研修・交流会	ミオス2ボラ	13:30~
	28	木	寄付金〆切	事務所	15:00迄
4	31	日	定例会(前講座:車いす)	ミオス(大)	13:30~
	5	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	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	ミオス(大)	13:30~	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
3				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
3	4	月	親子で絵本	水戸市役所 会議室604	9:30	13:30
	11	月			~	~
	18	月			12:00	16:00

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
3	A	23	交流会	や田ベ	11:00~
		30	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
	B		お休み		
			お休み		
			お休み		
E	6	水	クリーン作戦	旭公民館	7:00~
			交流会	〃	8:00~

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
3	ゴルフ	11	水戸レイクス	9:00
	フラダンス	11・25	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	6・27	上大野市民センター	13:30~
	大正琴	9・23	事務所	9:30~
	手話クラブ	14・28	事務所	13:30~
	健康麻雀	12・26	葉山荘	13:30~
	でんでん虫	23	あかね荘	10:30~
	カラオケ	14・28	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	14	ホロルの湯	10:00~

次回の定例会 3月31日(日) ミオス(赤塚)

生きがい 2024年2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
←【ナルク水戸ホームページのQRコード】
第276号 2024年2月25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。

定例会前講座

ニュースポーツ(ボッチャ・ラダーゲッター)を開催

事務局 小貫 清美

寒さ厳しい中、1月28日(日) あんしあ会木ノ内代表他3名の方にご協力頂き、21名の皆さんに参加頂きました。定例会前講座ということで、時間が少ないのでゆっくりということはお出来ませんでした。楽しく笑い新しい体験をして、皆さんにとって脳の活性化になりましたら幸いです。はじめは恐る恐る参加されていても、段々笑顔になっていくのが感じられました。又してみたいとの意見も頂きました。ご指導頂いた皆さん、準備にかかわって下さった皆さん有難うございました。参加下さいました皆さん、心地よい疲れになりましたでしょうか?

体を動かしてみよう!

Bブロック 石井 早苗

今年初の定例会前講座。誰もが楽しめるニュースポーツ、ボッチャとラダーゲッターで体を動かしましょうと「水戸あんしあ会」(認知症予防推進団体)の木ノ内代表とスタッフの方々のご指導で、3人ずつのチームを作り、対抗戦をすることに。ボッチャは持ち球を目標玉に近くに投げ寄せられるかで得点を競うもの。ほんの目の前の目標ながら遠く投げすぎたり、方向を違えたり、思うほど容易ではない。わがチームは和田代表、藤枝昇さんと付添の方、私の4人。藤枝さんは付添いさんと体の向きを整え、味方が目標地点で手を打ち鳴らし、投げる方向を知らせると、見事目標に命中するほどの高得点の活躍。ラダーゲッターは、わがチームはなかなかコツをつかめず、得点ならず敗退。ともに運動量はそう多くないものの工夫する思考がエネルギーを使うのか、ほどよい疲労感を残して終了しました。

ため息と笑い 歓声と拍手

Bブロック 藤枝 昇

あんしあ会の方々の指導によって、ボッチャとラダーゲッターを楽しみました。ボッチャは脳性麻痺者等のためにヨーロッパで考案され、パラリンピックの正式種目にもなっているスポーツです。目標球に4m程離れた所からボールを投げて、目標球に最も近づけた距離を測り、又その他のルールによって競います。ラダーゲッターは高さ120cm位、巾50cm位の三段梯子に、4m位離れた所から、紐でつながれた2個のボールを投げて、目標の梯子に紐を絡ませて競い合います。ボッチャもラダーゲッターも老若男女を問わず誰にでも気軽に楽しめるスポーツです。今回は3人一組のチームになってゲームを楽しみました。私も皆様方の暖かいご支援とご協力によってチームに参加させて頂きました。ゲームは、投げる前に考える、投げた結果のため息と笑い、そして歓声と拍手で会場内は熱気が充満していました。ゲームが終わった後、あんしあ会の方々に大きな拍手で感謝しました。



ボッチャ



ラダーゲッター

思い出の情景シリーズ⑦

マンドリン倶楽部・優しさに触れ 感謝!

Dブロック しみず まさはる 清水 政春

大学に入学して初めてマンドリンに接し、その音色や「年中演奏旅行」の看板に惹かれ入部したマンドリン倶楽部は、意外にも女人禁制で封建的な倶楽部でした。挨拶は「ちわ!」(こんにちは)、「あした!」(ありがとうございました)等、男子だけの学生服姿は、まるで応援団風で、異様な感じでした。しかし部員にあっては音楽好きな者ばかりで、親身な指導にうれしくなりました。入部して間もなく古賀政男先生の古希の祝いが邸宅で行われ、その準備に駆り出され、翌日のパーティーでは、著名人が何人か来ておりましたが、その中でも、山本富士子さんには、キラキラ輝いた暖かい眼差し、言葉使い等すべてに引き込まれる感じで、圧倒されました。

夏の合宿では、古賀先生の指導が、和やかな雰囲気を出し、雲の上の人であるにもかかわらず一つ一つの優しい言葉がもったいない思いでした。春、夏の演奏旅行では、ドラムセット等大きな楽器を列車の通路に置いて、乗客の方に迷惑をかけましたが、「大変ですね」と声をかけてくれる人たちがばかりで、こちらが恐縮してしまうほどでした。数多いコンサートでは、譜面を新幹線に置き忘れ、譜面なしで演奏するという大失態もありましたが、全員で支えあい苦しい出来事も良き思い出となっております。

デジタルワンポイントコーナー その1

最近、回覧板や役所の広報誌などでもよく見かけるのが、右上にあるようなQRコード。これをスマホで読み込むことでより詳しい情報が入手できます、などと書いてあります。これを作る側の立場から説明すると紙面には限りがあるので詳しくはホームページを見てくださいということになります。これを使えるようになると得られる情報が格段に増えますので使い方をご案内します。 Cブロック 貴志 敬介

ナルリンピックって、なに?

事務局 大角 峰央

ナルク設立30周年記念事業として、全国のナルク会員の繋がりを深めることを目的とした「ナルリンピック」(呼称)を開催する予定で本部として「ナルリンピック実行委員会」を立ち上げ具体的な実施方法などを検討しています。ナルリンピックには「競いの場」「発表の場」「繋がりの場」を設定し、2024年11月18日、19日に開催を予定、メイン会場を大阪産業創造館とし他のグラウンドゴルフやボウリング競技に必要なサブ会場を確保して実施する。メイン会場、サブ会場、各拠点をZoomで結び、中継して全国から見られるような形にして全拠点が参加している意識を盛り上げるように準備しています。現在予定しているものとして、「競いの場」はグラウンドゴルフとボウリング。「発表の場」は書道、美術、写真、文芸、手芸作品などの展示、他に踊り、音楽の演奏、カラオケ、コーラスなどの発表。「繋がりの場」は開催地大阪市でのウォーキング参加と、各拠点で同時刻にウォーキングをする2通りの方法。日程、場所、参加方法などの最終決定は、今年の6月以降になりますので、参加について会員の皆様にあらためて呼びかけを行うこととなります。

ナルクのホームページ



① カメラを開く ② レンズをQRコードに向け... ③ URLが出てくる ④ ホームページが出てくる

会員の皆さん定例会に出席しましょう!

1月のナルクみとサロン

Dブロック おおやぶ としみ 大数 寿美

1/20(土)、曇天で寒い日でしたが7名参加。健康カルタ、郷土カルタ、川柳カルタを楽しみました。特に郷土カルタは水戸市から借りたもので、そのカルタの内容を少し紹介すると、豊臣秀吉の時代に水戸市木葉下で金が産出され豊臣政権に送られた。

また水戸藩主徳川斉昭は、徳川幕府で重要な役割を担って活躍した。斉昭は水道を設置したり、弘道館を開いて水戸藩士の子弟の学問・武道の教育を熱心に行なったことなどカルタをやりながら、私達も改めて郷土について知ることが出来た。

時間の途中から市議員のFさんが参加され「ナルクに入会して送迎をしたい」というお話があった。参加者からは、郷土カルタは勉強になるのでまたやりたいとの希望があった。そのあと、会員の手作り料理の昼食を楽しくいただき終了した。



随想 運転免許証を返納して

Bブロック ほんぐち けいこ 原口 恵子

車は危ないと言われて80歳で免許証を返納しました。その後、ナルクに入会したので事務所当番は、2回しか経験していません。その後、「親子で絵本」というボランティア活動があると知りメンバーになり7か月の赤ちゃんに読み聞かせをしています。ナルクのほかには、勝田の先生のところへジャズを習いに行っていました。返納したので行けなくなりました。そこで知り合った方がエレクトーンの先生だったので、我が家へ出張して下さるようお願いしました。エレクトーンは、両手、両足を使うので難しいけれど先生の優しい指導のおかげで何曲か弾けるようになりました。

また、週に一回、私の家に友人7・8人が集まって絵を描いています。先生はいなくて、それぞれ好きに描いています。お昼は、各自お弁当持参。楽しくおしゃべりしながらの会がもう20年ほど続いています。免許返納しても、やる事が友人たちとの関わりを楽しみながら過ごしています。

能登半島地震への募金箱!

能登半島地震の被害は、毎日悲惨な状況が報道されています。ナルクでは発生当初1月から募金箱を備えて皆さんへご協力をお願いしています。2月29日まで行い、水戸市社会福祉協議会へ届けます。



エキストラにハマってしまった私

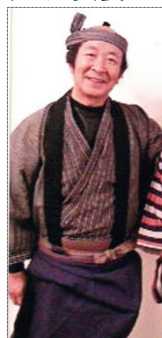
Bブロック けいざわ みさお 会澤 操

時は平成22年、今から14年前。水戸市の広報誌に掲載されていた『映画 桜田門外の変』に出演を希望されるエキストラを求むを読んで、今まで経験したことのない世界だったので、還暦を過ぎた自分でも出来るのなら応募してみようか...と思ったのがきっかけでした。

幸いOKのメールが届き、そこには「1月23日午前5時に千波湖近くのボウリング場(当時は非営業中)に集合のこと」と記されていました。なんと、真冬の寒い中まだ暗いうちに来いとのお知らせにはビックリ、でも行きました。

すでに200人以上の老若男女が来ていて役の振り分けの順番を待っているところでした。私が男の列の後方に並んで待っていると、前方から役の振り分けをしている声が聞こえ、農夫・商人・番頭。女の列では町娘・武家婦人・農婦などいろいろの役がつけられ、それぞれ支度部屋に入りそこで役者作りが始まりました。

私は八百屋のおやじ役。まず、かつら担当の方がかつらを3個持って来て合わせて、びんちょう(のり)で固定し、ドーランを塗って頭と顔が完成。次に、衣裳部屋で着物から下着が見えないように丸首シャツはVの字に切れ、腕時計や光り物は全て外して、帯・前掛けを付けて八百屋のおやじ一丁上がり。その姿で雪化粧した桜田門外の変の撮影場所に向かいました。写真はその時のものです。また、終了後に記念にとキーホルダーを頂きました。



その後も、エキストラを続けたいと思い登録した結果、月に2~3回依頼が届くようになり、近場で時間も短そうな撮影会に月に一度くらい参加していました。

思い出に残っているシーンはいくつかありますが平成28年1月(8年前)の、NHKの朝ドラ「とと姉ちゃん」。朝5時~夕方5時頃まで3日間続けたのが印象的でした。その時は俳優さんや子役さんの人数が我々エキストラより多くて目の前で大スクリーンを見ているような気分、それは楽しかったです。食事は朝昼晩の3食、3日間憧れの口ケ弁を食べました。結構疲れましたが、いい思い出として残っています。年齢と共にオフアワーも少なくなってきたため区切りよく70歳で卒業しました。

都々逸 不安ばかりの世の中だけども 冬の陽射しは暖かい