

# 告知板

## ★5月のナルクみとサロン

5月18日(土)10:00~  
 場所：ナルク事務所  
 今回は脳トレ講座です。参加の皆さまと一緒に脳を活性化させましょう。  
 会費：200円 〆切：5月13日(月)

## ★5月定例会前講座

「尊厳死・人生の最終段階を健やかに過ごすには」といった誰にも必ず訪れる人生最期をどのように迎えるかなどの講座です。エンディングノートについても触れます。  
 講師：前日本尊厳死協会理事 丹澤 太良先生  
 日時：5月26日(日)13:30~14:30  
 場所：ミオス中研修室  
 ※参加申し込み：〆切5月15日(水)までに事務所へご連絡ください。

## ★第24回定時総会のお知らせ

日時：6月23日 10時~  
 場所：セキショウウェルビーイング福祉会館  
 (前茨城県総合福祉会館)  
 ※詳細は1Pに記載

## ★新運営委員募集のお知らせ

2024年度は運営委員の改選時期です。自薦、他薦いづれでも可です。ご希望者は事務局までご連絡ください。

## ★イオン幸せの黄色いレシート

2023年度イオンでのお買い物レシートは288万円あり、還元金28,800円を頂きました。皆様のご協力に感謝します。この還元金でコピー用紙を購入いたします。毎月11日にはイオンでのお買い物をしてナルクのBOXへ入れてください。お願いいたします。イオン様には深く感謝申し上げます。



## 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。

たち	とわこ		
館	登和子	日立市	(A)
こだま	やえこ		
児玉	八重子	白梅	(A)
会員数	3月末現在	594名	
	(世帯数)	440	

先月号新入会員紹介でお名前を間違えて記載してしまいました。お詫びして訂正させていただきます。正しくは成瀬 秀枝様でした。

# 行事予定

月	日	曜	内容	場所	時間
5	2	木	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	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~
	30	木	寄付金 〆切	事務所	15:00迄
6	5	水	議案書印刷作業	交流サローン	9:45~
	6	木	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	7	金	議案書製本作業	事務所	10:00~
	15	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	23	日	定時総会	福祉会館	10:00~
27	木	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
5				お休み	

## 子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
5	2	木	親子で絵本	水戸市役所 会議室202	9:30	13:30
	13	月			~	~
	27	月			12:00	15:30

## ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
5	A	24	交流会	新緑園	11:00~	
		25	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~	
	B	22	交流会	新緑園	11:00~	
		C	11	土	クリーン作戦	末広老人福祉センター附近
	交流会			末広老人福祉センター	11:00~	
D			お休み			
E			お休み			

## 趣味の会

月	名称	日	場所	時間
5	ゴルフ	20	水戸レイクス	9:00~
	フラダンス	14・27	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	8・22	上大野民センター	13:30~
	大正琴	11・25	事務所	9:30~
	手話クラブ	9・23	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・23	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 5月26日(日) ミオス(赤塚)

生きがい 2024年4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)  
 ←【ナルク水戸ホームページのQRコード】  
 第278号 2024年4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。

## ナルク水戸 第24回定時総会のご案内

日時：6月23日(日) 10:00~  
 会場：セキショウ・ウェルビーイング福祉会館

ようやくコロナ禍が下火になって、ナルク活動も復活してきましたが、私たち高齢者は従来以上に健康管理に十分気を付けながらナルク活動をしていきたいと思ひます。

今回の第24回定時総会では、ナルク新会長をお迎えしての開催となる予定です。会員の皆様には万障お繰り合わせの上、ご出席下さるようお願いいたします。

今月号の遊奉に、総会案内状と出欠票・委任状を折り込んでいますので、**5月31日(金)までに**事務所へお届けいただくか、郵送、またはFAXでご提出くださるようお願いいたします。

- 第1部 定時総会
- ・2023年度活動報告
  - ・ " 会計報告
  - 並びに監査報告
  - ・2024年度活動計画
  - 並びに予算案
  - ・役員改選
  - ・特別講演
- 第2部
- ・趣味の会発表

## 定例会前講座 おぼえて楽しい 「笑いヨガ」

笑いヨガはインドが発祥地でありその内容は多種多様で一例をあげればインドナマステ笑い・アロハ笑い・コンブ笑い・ドスコイ笑い等で、笑いを意識的に取り入れたエクササイズで呼吸法を組み合わせたヨガの一形態とのこと。次に呼吸法・心身・声を取り入れた笑いヨガを実践いたしました。心身がリフレッシュされる実感と普段気づかない深いリラックス状態が感じられました。実践は楽しく自然と笑顔になりました。

またその場の雰囲気と出席者同士の笑いの共有がとても心地よく新たなエネルギーを感じました。

今後は、日常生活の中に笑いヨガを取り入れ、免疫力を高めることにより風邪や感染症などに強い抵抗力を確保してまいりたいと思ひます。

最後になりましたが、ご指導いただきました講師 古田土光枝会員・アシスタント梅原なを会員に心から厚く御礼申し上げます。



(※開催は2月25日(日) 当日参加者は23名)



## 訃報

東海村在住の寺門博孝さんが3月28日に72歳で亡くなりました。2006年にナルクへ入会され、東海村でのナルクのリーダーとしてご活動されました。長年のご活躍、ご功績に対して感謝申し上げますとともに、ご冥福をお祈り申し上げます。

思い出の情景シリーズ 29

私の写真人生「一期一会」

Dブロック 猿田 博信

私はナルク水戸の行事の記念写真を担当しています。写真との出会いは、小学生の頃だったと思います。叔父が見せてくれた、モノクロの祖母との写真でした。今思えば、月が出ていない夜に印画紙にプリントし、水にぬれた写真を乾燥させて出来上がるもので、時々叔父が見せてくれたモノクロ写真が好きでした。

高校生の時には、家にあったカメラを持っていき修学旅行で写したピンボケ写真、唯一残ったのは、自分が写っていない学友の記念写真でした。社会人になって、写友と風景写真を撮りに、日光や裏磐梯に出かけたこともありました。

2004年頃に常陸大宮市から見える富士山を撮ろうと、山方町の諸沢や美和村の尺丈山に出かけました。一定の条件が重ならないと見えないため何度も通い、ついにカメラに写った富士山を見た時には感動そのものでした。

今年の元旦に「ダイヤモンド富士」の実況中継をみました。2年ぐらい前に、写友から「霞ヶ浦から富士山が見えるよ」と言われたのを思い出し、急遽、北風が強く空気も冷えている中、妻と二人で霞ヶ浦に向かいました。夕刻に間に合い、沈みゆく太陽が富士山の稜線をとらえ、そして、富士山の近くに牛久大仏が映り込む、なんともロマンチックな写真に出会えました。一期一会の写真との出会いをこれからも大切にしていきたいと思います。



ブロック役員会議を実施しました

Aブロック 渡部 はるみ

3/15(金)ミオスに於いてブロック役員会議が行われました。今回はAブロックが担当なので、元田さんの司会でAブロックから順に活動できたこと、反省点、役員改選などについて発表しました。各ブロック共、利用会員数に比べて、活動会員数がなかなか増えないのが悩みです。会員の平均年齢の上昇もあり、できる範囲での活動、例えばペットボトルキャップの収集やプリマへの協力など、少しでもナルクとのつながりを保っていただくことも重要です。

クリーン作戦の意義、定例会への参加が少ない悩みなども出され、すぐに解決できる訳でもないのですが、今後前向きに取り組んでいく、ということで、今年度の会議は終了しました。



車椅子講習に参加して

Cブロック 川又 しづ子

3/31(日)、定例会前講座の車椅子講習に参加しました。15年前に、他の場所で研修した時に比べ、時代と共に需要も増し、進化しているなど実感致しました。

今回は、5種類の車椅子が展示され、各部の名称、選び方、特徴、機能性、などを学びました。また、車椅子生活でなくとも、頂いたカタログの47ページ、遊歩フジヤスマイル、スキップなどは、とてもおしゃれで、ちょっとしたお買い物に便利だなと思いました。

車の免許を返納した後、お出かけ用として、普通に使う方も増えてくると思います。



本部臨時理事会の報告

ナルク水戸代表 和田 修身

3月22日(金)大阪本部事務所会議室で、臨時理事会が開かれました。新会長について難航していましたが、結論若い会長を迎えることができることになり、関連で定款の改定、変更、その他の事項について会議が行われました。

新会長についての紹介は次号となりますのでよろしく願いいたします。

茨城地区連絡協議会に参加して

事務局 小貴 清美

3/19(火)かしま拠点事務所に西村順子会長をお迎えして、かしま拠点・ひたち拠点・水戸拠点から各3名参加して開催されました。

初めに西村会長にご挨拶を頂き、各拠点の報告が行われました。かしま拠点からは会員の孤独死、死後数か月を経て見つかるという話もありました。ひたち拠点・水戸拠点もなかなか難しい状況であるとの報告がありました。昼食をいただき、ナルリンピックの話など伺い、3時に終了しました。



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

3月のナルクみとサロン

Dブロック 大藪 寿美

3/16(土)快晴で気持ちの良い日、参加者9名で観梅。事務所を出発し弘道館駐車場へ到着。借楽園第2公園(旧県庁隣)は、観梅最後の日で一般の見物客も多く入口は混んでいました。白梅は残り花でしたが美しく咲き、八重紅梅は満開。梅の花を眺め足元に注意しながら進み、石、八卦堂を見学。鹿島神宮に参拝したあと、みんなで写真を撮り公園を後にしました。

昼食を取ろうと思っていたレストランが満席だったので、事務所へ戻り、出澤さん手作りの焼き芋、部さんの梅干し、買って来た寿司弁当とお茶でゆっくりおいしい昼食をとり、解散しました。



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 福井 供子

3/6(水)今年度最後のクリーン作戦で、旭公民館花壇の整理を行いました。きれいに咲いてくれた花を思い出して満足し、でも暑い夏の水やりや草取りは大変だったことなど話しながら、最後の花壇整理を行いました。その後、公民館内で持ち寄り交流会を行い、今後花壇の整理は人数が少ないこともあり終了して、これからはゴミ拾いクリーン作戦にしようなど、話し合いました。

随想 終活できるかな？

Bブロック 岸野 きみ

30年間ひとりやってきた薬局を、東日本大震災のあとに閉めました。その後、別の薬局に勤めて完全に仕事を辞めたのが、一昨年。仕事を辞めて、寂しいな・・・と思いました。でも、それぞれ別々に仕事をしてきた夫と、町内の高齢者クラブに入り、同じ体験ができるようになりました。一緒にいろいろなイベントなどに参加しています。ほかには、英会話教室に週に1回、ヨガは2週に1回行っています。そして、ナルクの事務所当番は月に2回ほど。

そんな中で、「終活をしよう！」と昨年の初めに決心しました。でも冬の間は、とても寒くて「暖かくなってから・・・」とと思っているうちに急に暑くなり、何も出来ないまま「涼しくなったら・・・」とと思っているうちに急に寒くなり年末になってしまいました。

さて、今年は終活できるでしょうか？

お詫びと訂正

遊奉 3月号の飯田伸一さんの随想「ハーモニー」の中で、作曲家佐藤真さんのふりがなが間違っていました。正しくは「さとう しん」でした。大変、失礼いたしました。お詫びして訂正させていただきます。

Aブロック交流会とクリーン作戦

交流会 Aブロック 渡部 はるみ

3/23(土)「や田べ」で21名が参加しました。ブロック長の挨拶、1年間のブロック関係の活動報告があり、交流会への参加は多いのですが、クリーン作戦への参加者を増やすにはどうしたらいいか、各自意見を織り込みながらの自己紹介を順にしました。ゴミを拾うだけでなく、ナルクのアピールや散歩感覚で気軽に参加できるのもクリーン作戦の良さなので、など参考になる意見が出て有意義な交流会でした。



クリーン作戦 Aブロック 江口 孝史

3/30(土)、午前7時から参加者13名で今年度最後のクリーン作戦を実施しました。桜川の土手は菜の花をはじめ、いろいろな草花が少しずつ咲き始め、自然を肌で感じながらの朝の散歩は、とても気持ちの良いものでした。燃えるゴミ2袋・燃えないゴミ1/2袋を集めました。「クリーン作戦を実施する場所や時間を変えては」という意見もありましたので、今年度はこれらを検討して実施したいと思います。皆様のご参加・ご協力よろしくお願い致します。



子育て支援グループ研修・交流会

Aブロック 山口 操子

3/21(木)ミオスで参加者8名で子育て支援グループ研修・交流会を行いました。2024年度の実働会員は11名です。当日は和田代表にもご出席いただき、中央図書館の方から今年度の「親子で絵本」の取り組みについてお話を伺いました。今年度は、午前・午後各2名のボランティアのうち、ナルクからは午前1名・午後1名が読み聞かせをします。メンバーの皆さん今年度もどうぞよろしくお願い致します。



皆が感謝の 送る言葉に 定年日	桜今年も ありがとう 花束添えて	心ませ 元気をくれた ありがとう	桜見事な 花吹雪	雪の少ない この冬去って	千波湖畔を ひと巡り	周囲三キロ 桜が並ぶ	枝垂れ桜は 六地藏	人出覚悟で 親に行くつもり	都々逸 助川 浩史
-----------------------	------------------------	------------------------	-------------	-----------------	---------------	---------------	--------------	------------------	--------------