

告知板

★総会議案書の印刷、製本について

議案書印刷:6月5日(水)9:45~12:00
茨城交流サロ(旧県庁内)
事務局6名で作業します。
議案書製本作業:6月7日(金)10:00~
場所:ナルク事務所
応援者:各ブロックから1名
お願いします。

★6月のナルクみとサロンについて

梅雨に入りますが、うっとうしい気分をブルーベリー摘みで晴らしましょう。
行き先は城里町のブルーベリー園です。
是非ご参加下さい
日時:6月15日(土)10:00~13:00
集合:事務所へ10:00
〆切:6月7日(金) 人員:10名

★6/21の運営委員会は中止です。

※6/23の定時総会準備のため運営委員会は中止とします。

★ゆうあいカラオケ歌謡大会

水戸市社協主催の身体障害者対象の行事に対して応援者を募集します。
ブロック内で協力いただける方を推薦してください。
日時:7月14日(日)8:45~16:00
会場:セキショウウェルビーイング福祉会館
※支援希望の方も事務所へ8名募集

★ペットボトルキャップの回収結果について

皆さまのご協力で2023年1年間に
総量120kg
集まり、発展
途上国への小児ワクチン
32人分に貢献しました。



★使用済切手の回収結果について

2023年度に集まった古切手
1695枚を、5/2に水戸市社会福祉協議会へ届けました。

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。

はもち	えいこ		
羽持 栄子		石川 (C)	
みちか	みちこ		
道川 典子		双葉台 (B)	
なかやま	ふみこ		
中山 芙美子		城東 (A)	

会員数 4月末現在 595名
(世帯数 440)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
6	5	水	議案書印刷作業	交流サロ	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	告知板参照	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	
7	5	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	10	水	茨城地区連絡協議会	事務所	13:30~
	17	日	ゆうあいカラオケ歌謡大会	告知板参照	8:45~
	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(中)	10:00~
30	火	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
6				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
6	3	月	親子で絵本	水戸市役所 会議室202	9:30	13:30
	10	月			~	~
	24	月			12:00	15:30

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
6	A			お休み		
	B	12	水	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
	C			お休み		
	D			お休み		
	E			お休み		

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
6	ゴルフ	17	水戸レイクス	9:00~
	フラダンス	11・21	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	5・12	上大野市民センター	13:30~
	大正琴	8・22	事務所	9:30~
	手話クラブ	13・27	事務所	13:30~
	健康麻雀	11・25	葉山荘	13:30~
	でんでん虫	22	あかね荘	10:30~
	カラオケ	13・27	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	13	ホロルの湯	10:00~

次回は定時総会 6月23日(日)

セキショウウェルビーイング福祉会館 (県総合福祉会館)

生きがい 2024年5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279号 2024年5月26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。

6月23日(日)はナルク水戸の総会です 10:00~ 会場はセキショウ・ウェルビーイング福祉会館

今迄の3年間はコロナ禍のため私たちの行動はかなり制約されたものでした。ようやく下火になって、ボランティア活動も一部を除いて復活してきましたが、私たち高齢者は、従来以上に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回定時総会は、ナルクの新しい会長をお迎えしての開催となりますので、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。

出欠票・委任状の提出〆切(5月31日(金))がまもなくですが、未提出の方は早急に事務所へお届けいただく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 ナルク新会長 野中 孝泰氏
- 第2部
- ・趣味の会発表

全国ナルクデー環境美化活動を実施

全国一斉のナルクデー環境美化活動が、4月20日(土)、水戸偕楽園公園・四季の原を会場に、会員50名の参加で実施されました。初夏を思わせる好天の下、昔の里の風景をイメージして造られた園内を、三々五々散策しながら清掃活動を行いました。和田代表からご挨拶を頂き、記念の集合写真を撮

り、その後は、彩がよく美味しいと好評な「謹製わさび弁当」を頂きながら、日頃会う機会の少ない会員とも交流することができました。ナルクデーも4年目を迎え、すっかり春の恒例行事となりました。次回も楽しみにして頂けるよう準備を進めますので、皆様のご協力をよろしくお願い致します。 交流部会幹事一同



ナルクデー・良い運動になりました

Bブロック 中原 敏子

徐々にナルクの催しに参加させていただき、ありがとございました。公園散歩中の方から「ご苦労さま、偕楽園側に大きなゴミがあったよ。」と声をかけられ、どうにかゴミ袋が役に立ちました。市民の皆さんの民度の高さに感心した次第です。

ただ、自宅付近の川辺りにはペットボトル等が目立ちます。これからは軍手と袋持参で散歩しようかな、と思いました。毎日五千歩を目標に歩いています。1時間の活動で1日の目標が達成でき、良い運動になりました。「わさび」のごちそう弁当は最高においしかったです。ごちそうさまでした。

ナルクデークリーン作戦に参加して

Aブロック 栗田 公代

4/20(土)のナルクデー、天候にも恵まれ水戸偕楽園公園四季の原クリーン作戦に参加しました。ナルクの名入りのベストを着用し、きれいに手入れされた公園を約 50 名の参加者の皆さんと交流しながらのゴミ拾いでした。若い頃にガールスカウトの団員をしていたころにタイムスリップしたようでした。

ゴミ拾い終了後、会員の皆様とお弁当をいただきながら楽しく交流が出来たのも役員の方々の万全の準備のおかげです。また、元田様ご夫妻のお誘いがあったからと感謝しております。いつもして貰う側でしたが、する側になれて嬉しかったです。これからも、できる限り参加させて頂きます。



まずは、ナルク水戸和代表の挨拶から



みんなでコーラス

思い出の情景シリーズ ③〇

水戸に育てられた私

Aブロック 藤井 妙子

思い起こせば、何十年前の事か。娘が6ヶ月の時ひたち大宮へ。社宅という所へ住むことになり、何も分からず茨城弁にもついていけず、毎日夕方になると涙が出てよく母に電話していました。「よし、水戸に家を買おう！」

主人には内緒で探しました。それからは私の大冒険でした。うきうき、わくわく、比較的早く待望のマイホームが水戸に見つかり、大きな喜びを胸に引越しましたが、公園に行っても買い物に行ってもお話をする人がほとんど無く淋しい時が流れました。子供と遊ぶ事を楽しんでの生活でしたが、これでは・・・と、もがきなからも、幼稚園、小学校と成長していく子供達と共に周りの方々に育てられて少しずつ私達の輪が広がって多くの財産を得ました。今と違ってパソコン、スマホも無く情報も乏しく、笑ったり泣いたり楽しい水戸の生活にすっかり馴染み、埼玉育ちである事も忘れるくらい水戸人になりました。こちらに住んでいなかったら、親の側で甘えてぬくぬくと緩い人生を送っていたかも？水戸に住みいろいろ経験して本当にたくさんの情報の下で、多くの友、知人に恵まれ暮らしています。そんな水戸が私は大好きです。

4月実績		2024/4					
		利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	点数利用	前年比(%)
助けあい	送迎	59	27	183	226	3	93
	食事づくり						
	家事掃除	3	3	6	7		41
	買物手伝い	1	1	1	1		11
	植木・草とり	7	6	14	56		64
	子育て						
	介助・見守り	1	1	1	1		20
	便利屋	6	7	12	26	11	54
	送迎フリカエ	5	6	10	14	14	61
	小計	82	51	227	331	28	77
ミニ教室	パソコン						
	踊り、コーラス	7	4	7	14	14	117
	小計	7	4	7	14	14	117
合計	89	55	234	345	42	78	
ナルク活動	事務所当番	1	23	51	102		100
	コーディネート	3	3	3	3		
	事務所作業	2	25	20	108		97
	小計	6	51	74	213		100
総合計	95	106	308	558	42	85	
項目		2024/4					
		種	参加人数	実施回数	時間小計		前年比(%)
奉仕活動	福祉	2	27	2	35		146
	子育て	1	4	6	15		58
	環境	2	71	5	194		172
	その他	1	8		8		47
	ナルク活動	11	101	81	395		70
総合計	17	211	94	647		87	

会員の皆さん定時総会に出席しましょう！

Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 皆藤 ひろみ

4/3(水)参加者5名で2024年度最初のクリーン作戦と交流会を行った。今年から作業を変更して旭地区の2つの駅周辺のゴミ拾いをした。8時に開始、まず鹿島旭駅から始める。ちょっと見た感じではきれいそうだったが、始めるとペットボトル、空缶、タバコの吸い殻、紙、ビニール袋等多くのゴミがあることにびっくり。平気でポイ捨てする人がたくさんいるのだと思いました。この駅周辺は誰もゴミ回収はやっていないのか、みんなのゴミ袋がいっぱいになりました。

その後、涸沼駅に移動して作業。この駅は誰かが清掃しているのかまあきれいでしたが、始めると空缶とか紙ゴミはちょっと集まりました。9時半に終了。11時半に再集合して交流会。昼食を食べながらこれからの作業についてや、高齢化による会の縮小でどう運営していくかなど話し合いました。1ヶ月ぶりの再会に話題もあちこちに飛び楽しい時間を過ごし次の再会を約束してお開きとなりました。



随想 団塊の世代のひとり言

Aブロック 江口 孝史

団塊の世代に生まれた私。小・中学校時代は、車は無～ 電話・水道も無～ 電気は来てたけど今のように便利な家電など無く、貧乏な思いをしながら暮らしていましたが、今思えば、それなりに良き時代であったと思う。小遣いなど貰えなかったので、小遣い欲しさに新聞配達をしましたね～。朝3時に起き、自転車で4キロのじゃり道を往復して60戸ぐらい配ったかな～

つらい時の元気のもと、やはり「歌」だったね～。「寒い朝」、「ああ、上野駅」、「新聞少年」などよく大声で歌っていたよ。昭和41年社会人になった時は、高度経済成長期の真ただ中、こんなに急に経済成長して、どうなっていくのだろう・・・と思いましたが、日本丸は山に登ることなく、現在まで進んできましたね。でも、現在の世界の情勢をみると、これから先ボーンと生きていたらチコちゃんに叱られるところの話じゃないですね！



保和苑の八重桜

Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 井澤 三千代

4月11日(木)、那珂市にある静峰ふるさと公園でクリーン作戦が行われました。参加者は16名でした。満開の桜が青空に映え最高のお日和でした。園内のゴミ拾いの後、「しどりの里」休憩所でお弁当を食べながら交流会をしました。宮田ブロック長から今年度のDブロック活動計画の概要が話されました。続いて和田代表からは、今年11月に大阪で開かれる「ナルリンピック」にむけて、ナルク水戸としてどのように取り組むかを検討していることが紹介されました。活発な意見交流の後、春のワクワクを誘ってくれる懐かしい春の歌数曲を全員で歌い、賑やかな集いとなりました。



Bブロッククリーンウォーク

Bブロック 石井 早苗

4月17日(水)は、Bブロックの四季の原クリーンウォークデー。雨の予報を心配していたがラジオ体操をしながら見上げた空に、雨雲はすみっこに少し。まずまずの天候。水辺で黒鳥が何やら啄んでいる。あっ、タバコの吸い殻みっけ。路の辺の野の花が終わり、種をもち始めているのが目立つ。早く抜かねばという衝動に駆られるも、ここは我が家にあらず。丘のあたりに何か黒っぽいもの発見。近寄ってみれば、亀。どこから歩いてきたのやら。打ち上げ花火のかけらか、ボール紙片1枚。朝早い四季の原歩きは、散歩気分が伴う。散歩の楽しみは、何気ない偶然の光景の採集であるという人あり。黒鳥の色鮮やかな嘴。日向ぼっこする亀の姿。雨がぱらつき出して、クリーンウォークは、終了となりました。



都々逸
お伊勢参りの 赤福食べて
これで今年も 昇り竜
イチゴ大福 好物だった
母へ供えた 七回忌
いつも明るく 家庭を守る
嫁は我が家の 福の神
顔はお多福 私好み
惚れて連れ添い 五十年
拙め幸福 頑張りつもり
余生まだある 夢もある

助川 浩史