

告知板

★茨城地区連絡協議会

7月10日(水)ナルク水戸の事務所で、本部の平若事務局長、かしま拠点、ひたち拠点、それに水戸の3拠点が集まって4か月に1度の会議を開催します。

★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ナルク水戸から8名が応援します。

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

★7月のナルクみとサロン

日時：7月20日(土) 10:00~

会場：ナルク事務所

梅雨の時期で蒸し暑い日になるかと思しますので、今回はお部屋で過ごしましょう

*ビーズ手芸 *道具：はさみ 針

※切：7月10日(水)

★ボランティア活動「パネル展」開催

令和6年度ボランティア活動推進事業の一環として団体の活動の様子を紹介するパネル展です。昨年度に続き今年度も2ヶ所で開催されます。

①期間 7月1日~7月12日

会場 水戸市役所1F多目的ホール

②期間 7月23日~8月18日

会場 水戸市福祉ボランティア会館

★でんでん虫の会合を終了します

おひとり暮らしの会員の親睦と情報交換を毎月行ってきましたが、会場への便など集合について困難な状況になりましたので、大変残念ながらでんでん虫の会合を終了いたします。世話役の方と会場としてのあかね荘に対して深く感謝いたします。



保和苑のあじさい

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
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	11:00~
	14	日	ゆうあいカラオケ歌謡大会	福祉会館	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)	13:30~
	30	火	寄付金〆切	事務所	15:00迄
8	2	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	16	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	21・22	水・木	会員募集説明会	事務所	13:30~
	25	日	定例会	ミオス(中)	13:30~
	29	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
7				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
7	1	月	親子で絵本	水戸市役所 会議室202	9:30	13:30
	11	木			~	~
	22	月			12:00	15:30

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
7	A 27	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
	B 17	水	交流会	新緑園	11:00~
	C 13	土	クリーン作戦	あじさい付近	10:00~
			交流会	すえひろのあじさい	11:00~
	D 1	月	クリーン作戦	ひたちなか市海水浴場	10:00~
			交流会	阿字ヶ浦クラブ	11:00~
	E 3	水	クリーン作戦	鹿島駅及び沼沼駅周辺	9:30~
			交流会	ドライブイン旭	11:30~

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
7	ゴルフ		お休み	
	フラダンス	8・22	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	3・17	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~
	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~

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。

むとう	きん	武藤 さん	千波町	(B)
みずこし	れいこ	水越 禮子	吉沢町	(A)
みずこし	きよし	水越 潔	吉沢町	(A)
おうち	やすひで	大内 康栄	ひたちなか市	(D)

会員数 5月末現在 581名

(世帯数 431)

次回の定例会7月28日(日)ミオス赤塚

生きがい 2024年6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280号 2024年6月23日発行

ナルク水戸のストーリー、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。

本部定時総会に参加しました



第29回本部定時総会は、6月7日(金)、大阪産業創造館で全国の正会員90名のうち出席59、委任状7、書面表決20で開催された。

例年通りの議事が進行し、最後に役員人事の承認で終了した。役員人事では、新会長に就任した野中孝泰氏からの、今後のナルクの取り組みについて力強い、意欲に満ちた挨拶に、出席者一同感動して滞りなく終了した。

本部役員人事

会長	野中 孝泰	副会長	西村 順子
副会長	和田 亮吉	事務局長	平岩 久和
事務局次長	月森 善文	事務局次長	本田 知治
専務理事	田中 千鶴子		

総会終了後、生駒市特命監の田中明美氏から「今の介護保険制度の課題と生駒市における高齢者対策の取り組みと成果について」の特別講演があり、総会の行事が終了した。 代表 和田 修身

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

「尊厳死」あなたは知っていますか？

事務局 丹澤太良先生の講話を聴講する機会を得て、尊厳死という難しいお話を聞くことができました。誰にでも来る「死」を考える良い機会になったと思います。

私は妻を亡くし、一人娘も一昨年に他界、頼れる身内が無くなりました。自身も心臓に問題を抱え定期的に通院する始末。家業とナルクのボランティアで多忙な毎日です。こんな状況で覚悟を決めて一昨年墓仕舞いを済ませました。

先生のお話を聞いてわが意を得たりと思った次第です。死や死生観についてのお話は初めてのことでした。通常はことさらにタブー化して話題にしない雰囲気ですが、誰にでも「死」が等しくやってきます。これは避けることができないことと認識しました。「死」について一人一人が考える良い機会になったと思います。人生100年と言われ、多くの人が長生きすることでしょう。しかしながら誰もが何の問題もなく長生きするとは限りません。突然の病や怪我の対応、自然死について自らの意思をしっかりと周囲の方々や関係する方に周知させておく必要があります。

「エンディングノート」を活用することも一考かと思えます。

「尊厳死」あなたは知っていますか？

事務局 丹澤太良先生の講話を聴講する機会を得て、尊厳死という難しいお話を聞くことができました。誰にでも来る「死」を考える良い機会になったと思います。

私は妻を亡くし、一人娘も一昨年に他界、頼れる身内が無くなりました。自身も心臓に問題を抱え定期的に通院する始末。家業とナルクのボランティアで多忙な毎日です。こんな状況で覚悟を決めて一昨年墓仕舞いを済ませました。

先生のお話を聞いてわが意を得たりと思った次第です。死や死生観についてのお話は初めてのことでした。通常はことさらにタブー化して話題にしない雰囲気ですが、誰にでも「死」が等しくやってきます。これは避けることができないことと認識しました。「死」について一人一人が考える良い機会になったと思います。人生100年と言われ、多くの人が長生きすることでしょう。しかしながら誰もが何の問題もなく長生きするとは限りません。突然の病や怪我の対応、自然死について自らの意思をしっかりと周囲の方々や関係する方に周知させておく必要があります。

「エンディングノート」を活用することも一考かと思えます。



思い出の情景シリーズ⑳

野球少年の涙と自慢

Aブロック 加藤 弘文

去る3月末、大学入学、高校入学が決まった孫たちに会うため名古屋に出かけ、何年かぶりに孫たちとキャッチボールを楽しみました。私のキャッチボールは小学生の頃父に買ってもらった子供用グローブで友達と遊んだのが始まりです。

福島県信夫郡荒井村（現在は福島市）荒井中学校に進み野球部に入りました。小学校と中学校の校舎に囲まれた校庭で毎日裸足で練習です。昭和27年（1952年）中学3年の時、近隣中学野球大会が開催され、私もセンターで出場しました。ところが、隣村の佐倉中学校との対戦で相手のセンターフライを足を滑らせた私がキャッチできず失点、敗戦です。悔しくて涙が止まりませんでした。翌年高校入学。男子50人クラスの最初の体育の時間にソフトボール投げ競争が行われ長身の小野君が1位となり、小柄な私は2位でしたが仲間の喝采を受けました。それが私の密かな自慢です。野球をやってきてよかった。



ナルたん

事務局 大角 峰央

ナルクのマスコットキャラクターが「ナルたん」に決定しました。ナルク将来の発展のためにはナルクを知らない方々にもよく知っていただく、その手段のひとつとして身近で親しみやすいナルク独自の「マスコットキャラクター」を募集（17点のキャラクターの応募あり）その後一次、二次選考と行い最終決定しました。この作品の作者の思いをご紹介します。

- ①ナルクの活動に参加している妖精です。
- ②頭は袋になっていて「愛」と「ポイント」が詰まっています。
- ③一緒に助け合う仲間たちをハッピーにしてくれる元気な性格で、すぐ活動できるようにエプロンをつけて用意しています。
- ④パワーがあるので多少の力仕事も任せられます。と作者は述べています。

ナルクは今後あらゆる機会にこの「ナルたん」を活用して世の中に広めていきたいと考えています。ナルク水戸も今年度のボランティア「パネル展」に出展するポスターに活用します。



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

5月のナルクみとサロン

Dブロック 大藪 寿美

5/18(土) 晴れ。10名参加で間違い探しの脳トレに取り組みました。3種類の間違い探し問題を、それぞれに約15分ほどかけてやってから、答えあわせをしました。みんなが全く気づかなかった間違いがあったことが分かり大いに盛り上がりました。

その後は、古田土光枝さんから借りた紅白の旗を使って「赤上げて、白下げないで、赤下げる」などと、旗を上げたり下げたりして身体を動かす脳トレもやりました。お昼は、買って来た海苔巻き寿司弁当でにぎやかにおしゃべりしながら、楽しい時間をすごして終了しました。



Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロック 古田土 光枝

5/11(土)、快晴。10時よりCブロックのクリーン作戦を末広老人福祉センター付近で行いました。皆さん一人ひとりの思いやりの気持ちと行動力、そして一生懸命に参加して下さる姿に感謝です。

そのあと、11時頃より交流会を25名参加で行いました。Cブロックサポーターの大藪さんが第24回定時総会について皆さんにいろいろと説明して下さいました。総会への参加・不参加の確認もできました。また、毎月の遊奉を必ず読んで下さいと伝えました。最後に美味しいお弁当を配って解散となりました。

随想 井の中の蛙

Aブロック 林 初恵

用事があって電車で東京に行くことになった。子ども達が心配して付き添ってくれることになった。なるほど、切符を買うのも窓口ではない。特急券は昔は窓口でも車内で買っても同額だったのに、現在は車内で買うと高くなるとのこと。

東京駅はなんと人の多いこと！車内では昔は新聞を読む人、中吊りを見る人、居眠りする人……。だが、現在は乗るが早いか、さっとスマホを手を何を見ているのか……。リュックを背負った人は、乗ってくるが早いかリュックをさっと前に廻す。日本人って人に迷惑をかけないような思いやりがあるな～と感心して娘に伝えたら「当たり前。そうするように貼り紙があるよ。」と一蹴。それでもみんな、自分の降りる駅を忘れずに降りていく。「よく乗り越さないなあ」と感心してしまった。やはり一人で東京に行くのは無理だとしみじみ感じた。「井の中の蛙大海を知らず」の一日でした。あ～疲れた！

Bブロック交流会

Bブロック 櫻村 明子

5/22(水)新緑園にて14名参加で交流会を行いました。和気あいあいの写真撮影の後、和田代表からナルリンピックの実施内容などのお話がありました。ナルリンピックは今回が第一回目ということで本部も特に力を入れていることが伺えました。マスコットキャラクターが「ナルたん」に決定したこと。「ナルたん」の頭は、「愛」と「ポイント」が詰まっている袋になっていてすぐに活動が出来るようにエプロンをつけているそうです。初めての行事なので、心が浮き立つような気持ちになりました。ナルリンピックの成功をお祈りいたします。



Aブロック交流会・クリーン作戦

交流会 Aブロック 籠 登和子

水戸にナルクというボランティア団体があると聞き、送迎ボランティアをしたいと思ってナルクひたちに行きましたら、現在は送迎ボランティアはやっていないとの事。元田さんにその旨を話したら、早速和田代表に話して下さい水戸のナルクに入会できました。5/24(金)、新緑園での交流会に参加し、諸先輩方の活動の様子、人生経験豊かなお話し、真摯に向き合う生き方などに感心しました。私も少しでもお役に立てたらと思います。(参加者21名)

クリーン作戦 Aブロック 大木 邦夫

5/25(土)13名の参加で桜川堤防のクリーン作戦を実施。ふと、戦後の貧しい時代の幼年期を思い出しました。それは鉄屑や針金を拾い集めて回収業者に売ってわずかな小遣いを得る自分の姿でした。鉄屑拾いの記憶が長い間体内に埋め込まれ、ゴミを見逃さないようになったのかもしれない。老齢となったいま、ゴミ拾いは楽しいものになりました。



都々逸
梅雨に霞んだ 原風景の
墨絵みたいな 過疎の里
梅雨の晴れ間に 洗濯竿で
ライダダンスを してるシャツ
日本樂しむ 外人さんも
梅雨の季節は ノーと言う
今朝は早々 フル回転の
梅雨の晴れ間の 洗濯機
梅雨が終われば 猛暑の夏が
それを思うと 気が重い

助川 浩史

デジタルワンポイントコーナー その2

Cブロック 貴志 敬介

LINEで音声を使って入力する方法をご案内します。指で入力するのではなく、声で入力するので、スマホ初心者でもスムーズに通信できる方法です。大抵の日本語はカバーできていますがまだ不完全な部分もあります。そのときは指で入力してください。また、機種により対応していない場合がありますので「黒いマイク」が画面上に出てこない場合はできない可能性が高いのでこの方法は諦めて指で入力してください。