

告知板

★運営委員研修会のお知らせ

日時：9月20日(金) 10:00~18:00
 場所：みまつホテル（水戸市銀杏坂）
 参加対象者：運営委員全員
 ※8月末日(金)迄に出欠を連絡ください

★9月のナルクみとサロン

日時：9月21日(土)
 集合：10:00 事務所
 参加費：200円
 少し涼しくなるとお思いますので郊外へ出かけます。
 大洗磯前神社他を散策します
 参加申し込み〆切 9月13日(金)

★新入会員研修会

9月の定例会終了後に昨年（2023年4月）以降に入会された方を対象にナルクの基本や日頃活動して、疑問点や不明な点を解決するための研修会を行います。この期間以外に入会の方も希望者は参加できます。
 9月29日(日) 14:30~ 於ミオス

★赤い羽根共同募金

コロナ禍でしばらく中断していた水戸市社協主催の活動です。ご協力下さい。
 日時：10月1日(火) 15:30~16:15
 ※実施時間に変動があります
 場所：水戸駅北口、南口

★アトリエコンサート開催のお知らせ

第1回ナルリンピックに協賛し、NALC秋のアトリエコンサートを開催します。
 日時：10月22日(火) 13:00 開演
 会場：アトリエ浅田（那珂市）
 ※ナルク会員の演奏をご期待ください。
 詳細は来月の遊奉でお知らせします。

7月の新入会員紹介 (敬称略・()内は所属ブロック)

どうぞよろしくお願ひ致します。

齋藤 二子	笠原町 (B)
野中 弘	城南 (A)
武田 文雄	栗崎町 (A)
武田 博子	栗崎町 (A)

会員数 7月末現在 570名
 (世帯数 426)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
9	6	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	20	金	運営委員研修会	みまつホテル	10:00~
	21	土	ナルク水戸サロン	事務所	10:00~
	27	金	寄付金〆切	事務所	15:00迄
	29	日	定例会	ミオス(中)	13:30~
10	1	火	赤い羽根共同募金	水戸駅	15:30~
	4	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	18	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	19	土	ナルク水戸サロン	事務所	10:00~
	22	火	秋のアトリエコンサート	アトリエ浅田	13:00~
	27	日	定例会	ミオス(中)	13:30~
30	水	寄付金〆切	事務所	15:00迄	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
9	2	月	親子で絵本	水戸市役所会議室502	9:30	13:30
	9	月	親子で絵本	水戸市役所会議室202	~	~
	17	火	親子で絵本	水戸市役所会議室202	12:00	15:30

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
9				お休み	

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
9	A	28	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
	B			お休み		
	C	21	土	クリーン作戦 交流会	交流センターあじさい周辺 交流センターあじさい	10:00~ 11:00~
	D			お休み		
	E			お休み		

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
9	ゴルフ	24	水戸レイクス	9:00~
	フラダンス	10・24	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	11・25	上大野市民センター	13:30~
	大正琴	14・28	事務所	9:30~
	手話クラブ	12・26	事務所	13:30~
	健康麻雀	10・24	葉山荘	13:30~
	カラオケ	12・26	夢来人(むらびと)	13:30~
グラウンドゴルフ	12	ホロルの湯	10:00~	



次回の定例会 9月29日(日) ミオス(赤塚)

生きがい 2024年8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
 ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】
 第282号 2024年8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。

「茨城・北関東地区連絡協議会」開催

事務局 大角 峰央
 7月10日(水)、茨城・北関東地区連絡協議会を「水戸拠点事務所」で開催しました。出席者は本部から担当役員の平岩事務局長、栃木拠点より黒川代表、ひたち拠点3名、かしま拠点1名、水戸拠点3名(和田、五十嵐、大角)、お手伝い2名(渡部、小貴)の参加でした。今年度より新たな地区割で全国を12地区に再編成し、当地区では茨城地区と北関東地区が統合され、名称が「茨城・北関東地区連絡協議会」となりました。

- 初めに平岩事務局長より
- ①ナルク本部が野中新会長の下、新たな体制でスタートした。
 - ②野中会長の方針は「2年以内に全国の拠点を回り、現場の会員の生の声を聴き、それを基に将来の発展をはかりたい」。
 - ③地区連絡協議会体制の変更によって地区の範囲が広がるが新たな拠点との交流によって刺激を受け新しい活動につながることを期待している。
 - ④ナルク設立30周年と合わせてナルリンピックを11月15日・16日に開催する。
- などの報告がありました。

続いて各拠点より2023年度の会員動向・活動実績、2024年度の活動方針が定時総会議案書に基づき報告・問題点の洗い出しがあり討議を深めました。特に各拠点がそれぞれの特性を生かしながらの継続的な取り組みの報告には目を見張るものがありました。今年度の茨城・北関東地区連絡協議会は4時間余りの有意義な会議を終えました。



会議に参加の皆さん

ゆうあいカラオケ歌謡発表会手伝い



ステージ上での介助

会場の全景



朝早くからお手伝いの皆さん

Dブロック 宮田 経詔
 コロナ禍で3年間中止されていた「ゆうあいカラオケ歌謡発表会」が7月14日(日)水戸市社会福祉協議会主催で県総合福祉会館に於いて、県内の身体障害者を集めて開催されました。

参加人数も多く、障害者なので、何かと手助けが必要なためナルクから8名が朝8時半から支援に参加しました。主な手伝いは出場者に会場に入る番号順に並んでもらうこと。目が見えないとか歩くことが不自由とかで手伝いが必要です。歩けない人には車椅子を準備して順番に並んでもらうのですが、時々うまくいかなくて慌てることもありましたが、カラオケは主に昭和の歌が多いのですが、歌声がきれいに響き渡る方もおられました。

午後の部は、付き添いも含め100人分の机と椅子を準備するのが大変でした。久しぶりに会う知り合いは隣合わせに席をとり、うれしそうでも賑やかな昼食でした。我々はその間に大急ぎで昼食をとりました。最後はプロの歌手が数曲歌って午後3時に終了となりました。

大変なお手伝いでしたが、私たち8人も楽しい一日を過ごすことができました。

思い出の情景シリーズ 33

ハンガリーで暮らした3か月

Aブロック 梅原 なを
今から20年前・55歳のとき、観光ビザで3か月だけハンガリーの首都ブタペストで暮らしました。夫は先に赴任していたので、私一人で日本からブタペストに行き、乗り換えてブタペストに着きました。ブタペストはドナウ川を挟んで、西側のブタ・東側のペストに分かれていて、私たちはペストに住んでいました。毎日トラム（路面電車）に乗り、ドナウ川の川岸を散歩したり、お城に行って広場の出店を見ながら買い物をしてきました。また、ケーブルカーで日本の食品を売る店へ行き、米や味噌、醤油を買って家に戻る生活でした。ブタペストでの食事で胃が悪くなりかけた夫のために、家では和食を作っていました。

連休になるとこの店も休みになります。スーパーも休みで水も買えなくなり、なにもかもとても困りました。そんなときは、レストランで食事をしました。料理は肉と油をたくさん使っていて、野菜は少しです。これで、夫の体調が悪くなったのだと思いました。

果物はブドウが多く売られていて、移住した日本人の農園でブドウとチェリーを栽培していたので、摘ませてもらいに行きました。また、その頃、私は骨董が好きで、エチエリという骨董市に通い、ヘレンのティーカップや花瓶を買いました。当時は、日本人が少なく友人はごくわずかでしたが、楽しく過ごして帰ってきました。

ナルクみとサロンの紹介

毎月第3土曜日に開催しています。皆さんも参加してみませんか？

事務局

ナルク水戸は昨年度に続き、今年度も重点活動目標として「ナルクみとサロン」の充実・運営をにかけています。基本的に「ナルク水戸事務所」を活用して、いこいの場、おしゃべりの場として地域の高齢者などへも呼び掛けて毎月開催しています。

「生きがい」と「健康」のために「元気をもらう」集まりに参加しませんか。時には事務所以外での郊外での行事も開催しています。各月のサロンの企画内容は遊奉、告知板でお知らせしています。参加については事務所に連絡をお願いします。右の表は昨年2023年度の「ナルクみとサロン」の催し内容です。



料理教室



ブルーベリー狩りのひととき

2023年 4月 終活セミナー 5月 植物公園でバラ鑑賞 6月 常陸風土記の丘(石岡市)へブルーベリー狩り・摘み取りラベンダー・ミニブーゲ作り 7月 笑いヨガ 8月 笑いヨガ 9月 料理教室 10月 大洗海岸方面散策 11月 紙芝居・パフォーマンス 12月 クリスマス会 2024年 1月 健康カルタ・郷土カルタなど 2月 オセロを楽しみましょう 3月 観梅を楽しみましょう



ネックレス

リース

サロンで作った作品

新任運営委員紹介

Aブロック 小林 幸彦

この度、事務局入りした小林です。ナルクに入会して2年になりますが、これまでは送迎のみを行ってまいりました。送迎は少し多めに行っておりますので、果たして事務局との二足の草鞋が可能なのか、若干不安ではありますが。



しかし、ご指名を頂きましたので、まずは頑張ってみたいと思います。皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

Dブロック 蘭戸 順子

今年3月にDブロックの副ブロック長だった寺門さんが逝去されました。去年の4月に実施した静峰公園のクリーン作戦には参加されていたのに、今はもう亡き人になってしまわれた。お目にかかる機会は少なかったけれど親近感を感じていました。



ある日、宮田Dブロック長から「Dブロックの役員を引き受けて」との話。寺門さんを見ていた私には楽なことと気楽に引き受けさせて頂きました。ところがその後「あれっ！荷が重そう。しまった！」と考えてしまいました。ですが約14年前、林代表(2012年逝去)の頃にナルクの門を叩いた私です。いろんな時代を超えてまたお役に立てたら幸いです。皆さまどうぞよろしくお願い致します。



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

7月のナルクみとサロン

Dブロック 大数 寿美

7/20(土)外は猛暑だが、内はクーラーで快適。参加者11名でとんぼ玉のネックレス作り。材料は、滝本さん、松原さん、梅原さんが用意。参加者は少し太めのひもととんぼ玉を通すのですが、とんぼ玉を作るときに使った石灰が穴に残っていて苦労しました。でも、わいわいがやがやで楽しいひと時でした。

間のお茶の時間には持ち寄りのカリカリ梅・かぼちゃの煮物・水ようかんとコーヒーゼリーをアイスコーヒーと頂き、終了後にはタイヤで買ってきた海苔巻きで楽しく昼食をとりました。



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 福井 供子

7/3(水)、4名参加で7時半からクリーン作戦を実施。暑く雨が降りそうだったが鹿島旭駅へ。前回(4月)張り切って綺麗にしたのでゴミはないだろうと思ったが、風に飛び散ったゴミがそこそこあった。その他、タバコの吸い殻が多かった。7時半から8時は次から次へと車が入りし、駅には家族に送られてきた高校生が多かった。鹿島旭駅のあとは涸沼駅へ。涸沼駅周辺も同じく大小のゴミや吸い殻、空き缶が多かった。

清掃を終えてスッキリした気持ちで4月に始まったばかりの「みのわ水鳥公園」でしばらく休憩してクリーン作戦は終了。11時半から「あさひドライブイン」で交流会を行った。



随想 わすれられないおくりもの

Dブロック 江森 恒一

昔、夏になるとバイクで北海道を駆け巡っていた頃がありました。その日は十勝と層雲峡をつなぐ国道を走り、道内の国道で標高が一番高い(標高1,139m)三国峠を越えて旭川まで走る予定でした。ところが当日は朝から雨。標高が上がるに連れて本降りとなり、峠に着いた時冷たい雨に体は冷え切っていました。大雪山系も雲の中。ところがなんとその峠に山小屋風カフェがあるではありませんか。扉を押して入ると、中はストーブが燃えている別世界。

窓辺のテーブルに座ってコーヒーを待つ間、出窓に並べられた本の中から偶然手にした絵本がスーザン

Bブロック交流会

Bブロック 佐藤 俊子

7/17(水)、萩の間で参加者17名。久しぶりの外出でブロック交流会に参加し皆さんにお会いして元気をもらいました。私は、長い間送迎、付き添い、片付け、生活支援などの活動をしてきましたが、自分が助けってもらうことになるとは思っていませんでした。

今は、体調が少しずつ戻ってきていますが、目まいが怖くて車は乗りだせませんでした。そんな中、ナルクのお仲間の方が「乗せてあげるよ」と声をかけて下さいました。おかげさまで楽しいひと時を過ごせました。どうぞ、これからもずっとお仲間であって下さい。



Aブロッククリーン作戦

Aブロック 渡部 はるみ

7月27日(土)に桜川堤防で行い、6名が参加しました。この日は水戸市の花火大会が予定されているからか、堤防の草刈りがきれいに出来ている部分と、下流の方ではまだ刈ってなくて、両端から大きな草が迫ってきて歩くのも大変な部分がありました。きれいに刈ってある所にはゴミも捨てにくいのか今回は燃えるゴミ、燃えないゴミ各1袋の収集でした。暑い中、少人数でしたが汗をかきながら実施した参加者の皆さん、お疲れさまでした。



・バーレイの「わすれられないおくりもの」でした。年をとって死んでしまったアナグマが残してくれたおくりもの、生きるということを静かに語りかけてくるこの絵本は、間違いなくこの旅の「わすれられないおくりもの」となりました。

都々逸 助川 浩史
暑さ吹き飛ばす 応援団の 声に球児が 燃え上がる
シニア料金 気楽な暮らし 夏の避暑地は 映画館
ごりり昼寝の 夏座敷
過疎は避暑地と 心に決めて
父母も元貴も あの世の旅路 故郷遠のく 金参り