

告知板

★**生活支援サポーター養成講座のお知らせ**
 生活支援サポーター&介護助手養成講座
 以前に受講済の方も受講できます。
 日時 11月13日(水)10:30~17:00
 場所 イオンモール水戸内原2階
 申込締切 11月11日(月)事務所まで

★**ナルリンウォーク・みとサロン**
 日時: 11月16日(土) 10:00~13:30
 会場: 千波湖公園 (水戸市千波町)
 お弁当・飲物: ナルクで用意
 参加申込〆切 11月12日(火)
 ※詳細は**1ページを参照**下さい。
 ※11月のナルクみとサロンは、この行事に参加することで実施します。

★**11月定例会前講座は車いす講習です。**
 最新の車椅子紹介及び取扱い講習です。
 日時 11月24日(日) 13:30~15:00
 場所 ミオス 中研修室
 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

★**忘年会のお知らせ**
 日時: 12月5日(木)11:00~13:00
 場所: 水戸市平須町 新緑園
 ※詳しくは1頁を参照ください

★**子育て支援読み聞かせ研修会のお知らせ**
 子育て支援メンバーの読み聞かせ研修会があります。
 主催: 水戸市立中央図書館
 日時: 12/12(木) 午後2:00~4:00
 会場: 水戸市役所6階 会議室601



9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。
 さおとめ さく江 千波町 (B)
 五月女 さく江 千波町 (B)
 よこすか ひろこ 東桜川 (A)
 横須賀 裕子 東桜川 (A)
 会員数 9月末現在 564名

訃報
 Aブロック長として長くご活躍されていた**江口孝史さん**が10月12日に亡くなりました。これまでのご活躍、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。 合掌

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
11	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	13	水	高齢者生活支援サポーター講座	イオン内原	10:30~
	15	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	15・16	金・土	ナルリンピック	大阪	
	16	土	ナルリンウォーク ナルクみとサロン	千波湖	10:00~
	24	日	定例会(車椅子の講習有)	ミオス(中)	13:30~
12	28	木	寄付金〆切	事務所	15:00迄
	3	火	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	5	木	忘年会	新緑園	11:00~
	12	木	読み聞かせ研修会	市役所6F601	14:00~
	13	金	運営委員会/三役会議	ミオス視聴	13:30~
	21	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	22	日	定例会	ミオス(大)	13:30~
	25	水	事務所大掃除	事務所	10:00~
	25・26	水・木	会員募集説明会	事務所	13:30~
	26	木	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
11	11	月	親子で絵本	水戸市役所会議室202	9:30	13:30
	25	月	親子で絵本	水戸市役所会議室202	~	~
	29	金	親子で絵本	水戸市役所会議室202	12:00	15:30

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
11	A 30	土	クリーン作戦 交流会	東部公園 萩の間	9:00~ 11:30~	
	B 20	水	クリーンウォーク	四季の原	7:00~	
	C 10	日	クリーン作戦	交流センターあじさい周辺	10:00~	
			交流会	交流センターあじさい	11:00~	
	D 7	木	クリーン作戦	虎塚古墳史跡公園	10:00~	
			交流会	レストラングールマンド	12:00~	
	E		お休み			

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
11	ゴルフ	11	水戸レイクス	9:00~
	フラダンス	12・26	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	6・13	上大野市民センター	13:30~
	大正琴	2・30	事務所	9:30~
	手話クラブ	14	事務所	13:30~
	健康麻雀	12・26	葉山荘	13:30~
	カラオケ	14・28	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	7	ホロルの湯	10:00~



次回の定例会 11月24日(日) ミオス(赤塚)

生きがい 2024年10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284号 2024年10月27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。

2024年度「運営委員研修会」開催

9月後半というのに猛暑日の予報が出ていた、9月20日(金)みまつホテルで「運営委員研修会」を開催しました。和田代表による「水戸拠点の現状と展望について」に始まり、続いて水戸市のいきいき出前講座「デジタル社会をむかえて～消費者力を高めよう～」を消費生活センターの緒方留美子さんから聞きましてそれぞれの認識力を高めました。感想として「私もこれから気を付けなくては」との声が聞こえていました。午後はナルク本部の和田副会長から「私とナルク・その展望について」の講義があり、その後「水戸市住民主体の生活支援サ・ビス事業」の近況・問題点の報告があり、続いて各ブロック毎に2023年度成果と反省の洗い出しを行い、2024年度活動方針の討議を深め発表を行いました。最後に限られた時間でしたが9月の運営委員会を開催して終了しました。運営委員の皆様には長時間大変お疲れ様でした。参加者24名。

運営委員研修会に参加して

Aブロック 山口 操子
 午前中に水戸市消費生活センターから「デジタル時代を迎えて・消費者力を高めよう」というお話を伺いました。特に心に残ったのは、①スマホの保有率が90%を超え、さまざまな被害が増加している。もし、「怪しいサイトに誘導されているかも?」と感じたら**すぐ電源を切る**こと。②クレジットカードの不正利用に気付くためには、毎月の利用明細を一つひとつ確認すること。③訪問販売などで、屋根の点検などをする「点検商法」に注意すること。私もなにか問題を感じたら消費生活センターに相談しようと思いました。午後は、ナルク本部副会長の講演。長く活動されてきた枚方拠点では2000年以降、市からの受託・認可事業を継続して行い、2023年度はナルク枚方の収入の90%を占めたとのこと、自治体と手を結び力強い「助っ人」として信頼されているのだと思いました。

ナルリンウォークのご案内

第1回ナルリンピックに協賛し、本部ウォーキングの開催に合わせて水戸拠点ではナルリンウォークを実施します。秋を楽しみながら、それぞれの体力に合わせて湖畔をめぐる予定です。また、お弁当を頂きながらの交流会もありますので、ふるってご参加ください。
 実施日時: 11月16日(土) 10:00~13:30
 【雨天中止】
 会場: 千波湖公園 (水戸市千波町 3080)
 交通: 自家用車・相乗りにご協力ください。
 電車・バス利用の方» JR水戸駅北口バスターミナル6番(千波経由バス)に乗りし、【千波湖】下車
 集合: 千波湖公園 ハナミズキ広場へ
 10:00
 お弁当・飲み物はナルクで用意
 申込〆切: 11月12日(火)



忘年会のご案内

今年の忘年会は、昨年に続き、和風の落ち着いた新緑園を会場に開催します。ゆっくりとお料理と演芸をお楽しみください。みなさまのご参加をお待ちしております。
 日時: 12月5日(木) 11:00~13:00
 会費: 4,000円
 場所: 和風レストラン 新緑園 (水戸市平須町)
 駐車場: 有り (40台収容)
 バス停: 平須消防署前 (関東鉄道バス) 徒歩約1分
 申込〆切: 11月29日(金)



はじめての映画体験

Bブロック 石井 早苗

自宅からナルク事務所に来るのに備前堀にかかる橋をひとつ渡って来るのですが、この辺りに私は4才くらいまで住んでいました。この橋の名前が、面白そうなニュアンスの銷魂橋(たまげばし)ということを知ったのは、最近のことでした。そして、ここに続くハミングロードと呼ばれる通りに昔は映画館があった、はじめて観た映画が「君の名は」だったのです。

両親は夜の早い年寄りに子供を預けていくわけにもいかず、もうすでに眠っている妹は、母がねんねこ半纏でおぶい、私は父に手を引かれて映画館まで歩いて行ったのでした。評判の映画だったからか、立ち見の人の列が三重にもなっていて、私は大人の人垣をくぐって、椅子席のすぐ後ろに立って、橋に佇む佐田啓二と岸恵子の冒頭のシーンをしっかりと観ていたこと。そしていつか眠気の中にいたらしく、次に気付いた画面には、オロナイン軟膏のコマーシャルが流れていたのです。映画について、強く印象を受けたのが「君の名は」という題名と「オロナイン」だったことからか、それ以後、私はオロナイン軟膏のことをずっと「キミノナワ」と呼んでいました。

それは「キミノナワ」が「君の名は」で、“What’s your name?”を意味していることに気付くまで続いたのです。

生活支援サポーター養成研修

9月11日(水)に水戸市役所会議室で市主催の研修が開催されました。ナルク水戸ではすでに60名余りの会員が受講していて、市から依頼の掃除、料理、通院付添い等を毎月20名位が生活支援活動をしています。

今までは研修後に、各団体(3団体)がアピールする時間を設けてもらい、説明していましたが、なかなか加入して活動する人数が増えないので、今回から「ちいきの学校」というNPO団体が市と提携して研修を実施することになり、それに伴い、各団体のアピール方法も変わりました。

受講生を2~3人のグループに分けて、順番に説明して回りました。生活支援受託3団体と事業所4か所が順に説明していきます。最初は慣れないので、戸惑いましたが、次第に時間内に説明できるようになりました。膝を突き合わせて説明できたのが良かったのか、1名の方が9月末の定例会に来てくれ、その場で入会手続きをしてくれました。とてもうれしいことです。(事務局 渡部 はるみ)



会員の皆さん 定例会に出席しましょう!

「新入会員研修会」開催

事務局 大角 峰央

少し涼しく感じられる9/29(日)、9月の定例会の後にお疲れのところ「新入会員研修会」を開催しました。和田代表による「水戸拠点の歴史」などの挨拶に始まり、大藪顧問から「ナルクの想い」を話していただき、続いてナルク水戸の基本活動について五十嵐副代表から項目ごとに幅広く説明がありました。特に定例会に出ること、自分が活動出来るものを探すこと、自立活動やブロック活動に参加することなどについて参加者から意見を聞き討議を深めました。また渡部事務局次長より実施している「水戸市住民主体の生活支援サービス」との関わりについて説明がありました。当初7名の参加の予定でしたが3名の参加でした。お疲れ様でした。

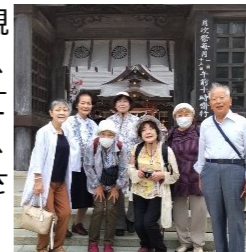


9月のナルクみとサロン

Dブロック 大藪 寿美

先ずは、都々逸を一つ。「人が連なる 磯前神社 参る人びと 良いお顔」9/21(土)風爽やかで良い日和。関戸さんと梅原さんの車に分乗し8人で事務所を出発。磯前神社に到着すると、三連休のため駐車場は各地から来た人たちの車でほぼ満杯でした。お参りのあと、休憩所でゆっくりおしゃべり。

その後、予約しておいた大洗の食堂に行き昼食。なかなか混んでいてちょっとした観光気分を味わいました。昼食後は、酒列磯前神社に行き、お参りして帰途につきました。運転のお二人、ありがとうございました。みなさん、お疲れ様でした。



随想 学級歌は「お富さん」

Dブロック 佐藤 光正

小学5年生だった。新校舎落成と同時に新しいピアノが入り美しいドレスを纏ったピアニストが曲を華麗に奏でた。ポカンと聞いていた悪童どもに兵隊生活の余韻が残る強面の学級担任が曲名を「乙女の祈り」と教えてくれた。

校長先生は「ピアノに勝手に触れてはならぬ」と厳命し鍵をかけた。生徒たちはそれを守った。見た目怖い担任は授業を自習時間にしてピアノに向かい練習。音楽の時間はオルガンからピアノになった。ある時「何か歌いたい曲はあるか?」と生徒に聞いてきた。一番前の座席のオサム君がすかさず「お富さん!」。担任は応じた。みんな大喜びで歌った。歌声は学校中

赤い羽根共同募金活動に参加して

Aブロック 藤井 妙子

10/1(火)今年も秋の行事の一つとして赤い羽根の時期になり、昨年同様水戸駅に立ち、お願いコールをして来ました。大きな声の私達よりも、される側の方は恥ずかしそうにスマホ片手に通り過ぎる学生や忙しそうに歩くサラリーマンの方、帰宅を急ぐ女性やいろいろな方々の姿を見ながら一生懸命声を出して来ました。かけ寄って来て「少しね」と言って箱に入れてくれる人々にありがとうございますと羽根を渡し、ドラエモンのバッチ孫にいただけるかしらと会話をしたりして、あっという間に終了になりました。

素直な感想としては、できる事ならば素通りしたいと思っている人が多かったのではと思いつきながら、帰路につきました。参加者5名。



Eブロッククリーン作戦

Eブロック 皆藤 ひろみ

10/2(水)7時半、鹿島旭駅集合でクリーン作戦開始。時間より早く着いたら、もう一人が先に来ていて作業を始めていた。私は、逆方向をやり始めた。タバコの吸い殻、マスクなどが落ちていて、きれいに見えてもずいぶん汚れていた。今回は駅の花壇を管理している方々とも一緒にそれぞれ作業を続けた。4人全員で作業し、そのあと涸沼駅でも同じようにゴミ拾いをした。終わった後に解散。昼近くにみのわ水鳥公園に再集合して、お弁当を食べながら次の予定やこれからの活動について話し合ってお開きとなった。



に響き渡った。教頭先生が吹っ飛んできた。以降、どういう訳か担任は歌いたい曲の希望を聞くことはしなくなった、が暗黙の了解が担任と生徒たちとの絆を強くした。70余年前のこと。

都々逸
南部風鈴 取り残されて
音も侘しい 秋の夜
郷土自慢の 果物づくし
秋の味覚が 目白押し
朝の食卓 御飯が美味い
干物 納豆 出る元氣
過疎の暮らした 風情があつて
虫の音色に 聞き惚れる
一句詠みたく なるよな気分
夜は至福の 虫しぐれ

デジタルワンポイントコーナー

Cブロック 貴志 敬介



保険証がマイナンバーカードに統一されます。後期高齢者健康保険証や国民健康保険証は、今年の7月に更新されたものが最後になります。今のうちにマイナンバーカードを使い慣れておきましょう。

- ① 病院を受診するとき** 今までの保険証とマイナンバーカードの2枚を持っていきましょう。今はまだ、紙の保険証も使えます。マイナンバーカードが使えなかったとしても受診できるからです。
- ② 受付で診察券を渡し、「マイナンバーカードを使ってみる」と伝えましょう。**
- ③ 暗証番号の打ち込み** 機械にカードを奥まで差し込み、暗証番号を打ち込みます。ただし、打ち込むのは1回だけです。打ち込みを3回間違えるとロックされてしまうので注意。
- ④ 「暗証番号が違います」と出てしまったら** 顔認証をやってみましょう。それでうまくいけばとりあえず受診はできます。後で正しい暗証番号を必ず確認しておきましょう。
- ⑤ 顔認証がうまくいかないときや、カードにロックがかかってしまったとき** 紙の保険証を使いましょう。ロックがかかってしまった場合は本人が市役所や町役場に行かなければなりません。身体が不自由な場合は非常に面倒なことになりますので暗証番号は絶対に忘れないようにしましょう。
- ⑥ 何回もロックがかかってしまっても使いこなせないとき** 最後の手段があります。マイナンバーカードを返上して紙の「資格確認書」の交付を受けることです。要介護や要支援などの認定を受けていない人は、マイナンバーカードを持ちながら、紙の「資格確認書」の交付を受けることはできないようです。詳しくはご自身で市役所等に問い合わせてください。