

告知板

★子育て支援読み聞かせ研修会のお知らせ

対象：ナルク水戸子育て支援メンバー
 日時：12月12日(木) 14:00~16:00
 場所：水戸市役所 6階会議室 601

★12月ナルクみとサロン

日時：12月21日(土) 10:00~12:00
 場所：ナルク事務所
 内容：楽しいクリスマス会です 15名まで
 会費：200円
 〆切：12月13日(金) 事務所掲示板へ記名を

★事務所大掃除

日時：12月25日(水) 10:00~12:00
 事務所内外の大掃除をします。
 ※各ブロック1名参加をお願いします

★会員募集説明会

日時：12月25日(水)・26日(木)
 13:30~15:00
 場所：ナルク事務所
 会員皆さまの友人、知人、ご家族等でボランティアに興味のある方を、この機会にぜひご紹介ください。

★ナルたんTシャツ斡旋

ナルたんのTシャツができました。
 ナルクの活動以外でも着用してPRしてください。
 斡旋価格：1枚 2,000円
 申込〆切：12月22日(日)
 (12月定例会の日)



★ナルたんキーホルダー斡旋

ナルたんのキーホルダーもできました。
 Tシャツと同じに斡旋します。
 1個 300円 2個 500円
 ※申し込みは事務所へ!



寄付をいただきました。

千波町の小泉政子さんから、日ごろのナルク活動に対する謝礼ということでナルクに対して寄付をいただきました。有難うございました。

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ひ致します。

金子 勝美	吉沢町 (A)
永井 麻由子	中丸町 (B)
菊池 早苗	元吉田町 (A)

会員数 10月末現在 563名

(世帯数 421)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
	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	ミオス視聴覚室	13:30~
12	21	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	22	日	定例会&雨情を歌おう	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
	6	月	事務所開き	プラザホテル	11:00~
	6	月	編集会議/三役会議	事務所	14:00~
	17	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
1	18	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	23	木	茨城北関東地区連絡協議会	小山拠点	11:00~
	26	日	定例会	ミオス(中)	13:30~
	30	木	寄付金〆切	事務所	15:00迄

子育て支援活動

月	日	曜	内容	会場	午前	午後
	2	月	親子で絵本	水戸市役所会議室502	9:30	13:30
12	9	月	親子で絵本	水戸市役所会議室202	~	~
	23	月	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
	A		お休み		
	B	18	水	交流会	萩の間 11:30~
	C		お休み		
12	D	12	木	クリーン作戦	村松晴嵐の碑周辺 10:00~
			交流会	東海村 魚康(うおやす)	11:30~
	E		お休み		

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
	ゴルフ		お休み	
	フラダンス	9・23	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	4・18	上大野市民センター	13:30~
	大正琴	14	事務所	9:30~
12	手話クラブ	12	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	10:30~



次回の定例会
12月22日
ミオス
赤塚

生きがい 2024年11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285号 2024年11月24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。

10月定例会前講座「SDGsとは・・・」開催

エスディーズ

事務局 大角 峰央

10月27日(日)ミオスでの10月定例会前講座は、茨城県政出前講座、茨城県庁政策企画部の綿引文彦さんによる「SDGs(持続可能な開発目標)」に関する国の動きや茨城県の取組みについて」の講座、SDGsは国際社会全体の開発目標として2015年9月に採択され、2030年を期限とする17の国際目標「誰一人として取り残さない」ことを基本理念としています。茨城県は「茨城県総合計画にSDGsを位置づけ2018.11月から推進し、2022.3月からの茨城県総合計画にも位置づけ、新しい茨城への挑戦として「豊かさ・安全安心・人材育成・夢・希望」へのチャレンジをきっかけ、大企業や若い世代に浸透してきているそうです。ひとり一人が出来ることは数多くあり普段から取り組んでいる「節水・節電、リサイクルの推進、マイボトル・エコバッグを持ち歩くこと」などを継続することが2030年、その先の未来に引き継ぐことが出来るという内容でした。事務所にその資料を用意してありますのでご覧ください。あいにくこの日は、水戸黄門マラソンや衆議院議員選挙が行われ北茨城の地震もありました。そのような中で参加いただいた皆様大変お疲れさまでした。(19名参加)



SDGsについて学びました

Bブロック 藤枝 昇

SDGsとは日本語訳では持続可能な開発目標として一般に知られている言葉です。これらのことについて、茨城県政策調整課の綿引さんから講演を頂きました。
 2015年国連総会において17項目を掲げ、持続可能な開発目標として満場一致で採択されたとのことです。17項目にかかげられた目標は、人間が人間として豊かな生涯を送れるような社会環境を整備し、更には人間社会を持続するために地球環境を守ろう、ということだそうです。

2025年事務所開きのお知らせ!

毎年恒例の事務所始めの催しです。

日時 2025年1月6日(月) 11時~13時
 場所 水戸プラザホテル 「よし川」
 会費 2,000円
 定員 35名
 〆切 12月20日(金) までに申し込み下さい。

秋のアトリエコンサート開かれる

Dブロック 井澤 三千代

10月22日(火)、那珂市にあるアトリエ浅田で「ナルク-秋のアトリエコンサート」が開かれました。参加者は39名でした。第一部は器楽演奏の部で、清水政春さんのマンドリン、三枝寿さんの尺八、関戸順子さんのフルート、和田修身さんのピアノ独奏がありました。コーヒープレイクになり、梅原なをさんのリードで軽い体操も楽しみました。第二部では「みんなで歌う秋のうた」を福田宏子先生のピアノ伴奏のもと「紅葉」「赤とんぼ」など5曲を元気いっぱい歌いました。ハーモニカも加わり、みんなで歌う喜びと楽しさを味わいました。和田代表にまための挨拶をいただいた後、演奏された皆さんに大きな拍手を送り、閉会となりました。



私は、これらの17項目の中で第6番目に掲げられた「安全な水とトイレを世界中に」という項目に強い関心を持ちました。
 人間が人間らしく生きられる環境は、水とトイレだと感じたからです。私自身の持続可能な健康生活目標をご提案申し上げます。今日もまた、働く・楽しむ・人喜ばせ。明日もまた、無理せず・楽せず・かたよらず。

2024年度「ブロック活動方針」

9/20(金)、運営委員研修会でのブロック討議に於いて、各ブロックの活動方針が話し合われた結果、下記の通り決定しました。

Aブロック方針

1. 会報配布時に声をかけ会員の近況を確認し、事務所当番などの活動に協力依頼する。
2. 年4回の交流会を増やすことを検討したい。また定例会に誘い、活動を促す。
3. クリーン作戦を活性化するため、季節によってその時間帯などを検討したい。

Cブロック方針

1. 活動会員の連絡網整備を継続して行う。
2. クリーン作戦、交流会を年4回実施する。
3. 同好会活動やイベントへの参加の呼びかけ、パンフ作りをして配布する。
4. ブロック役員候補者選出の推進を継続して検討する。
5. 交流会時、ペットボトルキャップ や不用品の提供を呼び掛ける。

Bブロック方針

主方針として、提供会員の活性化を図る。そのために次の項目を実施する。

1. 会報配布時に、一言声をかけて状況を確認し、ナルク行事や事務所当番などに誘う。
2. ボトルキャップや不用品の提供を呼びかける。
3. 交流会、クリーン作戦（クリーンウォーク）などへの参加を呼びかける。
4. ブロック役員の育成を図る。

Dブロック方針

1. クリーン作戦を通して、環境保全に貢献し地域へのアピールを図る。
2. 交流会などを通して、会員相互の親睦を図る。
3. コンサートなどを通し、非活動会員との交流を図る。
4. 運営委員の集まりを独自に持ち改善点等について話し合う。

Eブロック方針

1. 今年度の活動会員はさらに少なくなりましたが、年4回のクリーン作戦を実施する。（駅周辺の清掃を実施する）
2. 地区市内だけでなく大洗方面にも遊奉を配布し声かけをして、会員の増強を図る。

【時間預託総累計時間 149,414 時間】

10月実績	2024/10						2024/4-2024/10					
	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(%)	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	54	23	236	271	90	433	183	1263	1774	12	93
	食事作り	1	1	1	2		2	2	2	3		
	家事掃除	5	5	12	15	94	32	31	57	84	4	56
	買物手伝い	1	1	1	1	20	4	4	2	7	4	14
	植木・草とり	16	4	28	115	23	126	90	34	112	187	118
	介助・見守り	2	4	5	8	800	4	6	7	11		58
	便利屋	2	2	6	11	48	32	35	66	188	123	129
	送迎力カ工	4	4	5	7	7	47	38	38	52	81	36
小計	85	44	294	430	30	95	635	333	1561	2660	411	91
教室	パソコン	1	1	1	1	100	3	3	3	6	6	86
	趣味の会	11	5	11	22	138	51	30	46	105	104	80
	小計	12	6	12	23	135	54	33	49	111	110	80
合計	97	50	306	453	53	97	689	366	1610	2771	521	90
ナルク活動	事務所当番	1	26	57	114	104	7	172	358	716		94
	コーディネート	3	4	3	4		18	25	18	26		200
	事務所作業	2	25	17	90	89	14	173	132	742		99
	小計	6	55	77	208	99	39	370	508	1484		97
総合計	103	105	383	661	53	97	728	736	2118	4255	521	92

項目	2024/10					2024/4-2024/10						
	種	参加人数	実施回数	時間小計	前年比(%)	種	参加人数	実施回数	時間小計	前年比(%)		
奉仕活動	福祉	1	8	1	16	46	10	82	10	180	0.0	71
	子育て	1	4	6	15	63	7	32	43	107	0.0	70
	環境	1	4	1	8	30	7	140	13	275	0.0	106
	その他	1	11		12	1200	7	88		98	0.0	161
	ナルク活動	14	108	80	458	83	78	729	537	3146	0.0	83
総合計	18	135	88	509	80	109	1071	603	3806		84	



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

10月のナルクみとサロン

Dブロック 大数 寿美

10/19(土)8名参加で関戸順子さんから教わる折り紙教室。まずは、大きな鶴から。子どもの頃学校や友達との遊びでやったことは、皆さん思い出したが、さて、できない！結局、関戸さんに手取り足取り教えていただき、やっと出来て「ヤッター！」と歓声。連鶴が目標だったが、とてもそこまでは行かなかった。その後、坂爪さんからゴミ入れ用の紙のかごの作り方を教わった。遠くから吉田神社の祭り太鼓の音が聞こえる中、昼食はみなさん手作りの赤飯・煮物・ケーキと飲み物で、美味しく賑やかに頂いた。



Aブロッククリーン作戦

Aブロック 大木 邦夫

9/28(土)朝7時から1時間、10名参加で桜川堤防周辺のゴミ拾いを行いました。2か月に1回ですので、その都度季節の変化が感じられます。今回は猛暑の夏もようやく終わり、若干の秋の気配も感じられる日でもありました。ゴミを拾うとき、落し物と思われる物や交通事故の破片と思われる新しい物は拾わないという判断も必要になります。



ウォーキングも兼ねられますし、同じ志を持つ人たちとの気持の通じ合いも感じられますので、気軽にご参加をお待ちしております。

Bブロッククリーンウォーク

Bブロック 井上 弘子

暦での「寒露」とは、10月の初めの朝晩冷えて草木にひんやりと露が降りる頃ということらしい。10/16(水)の四季の原での5名参加のクリーンウォークは、曇り空のそんな朝でしたが公園の周辺はきれいになっていたので、おしゃべりのようになってしまいました。が、高齢会員の多い中、早朝の参加には努力を要するようになったことも事実のようです。自然の濃い酸素と緑、そして仲間との語らいには年齢を忘れさせてくれる大切なものがあるのでは、と感じております。

ナルクの白ジャンパーに目を引かれたのか一人の紳士が寄ってきたので、事情を説明し一緒に体操をし写真も撮りました。もちろんナルクに呼び込みし、大笑いして別れました。聞くところによると水戸市の種々のボランティアをしている方でした。少ない参加人数でしたが、ハプニングがあり楽しい時間でした。



ドイツ・ブレーメンで街歩き

Aブロック 飯田 伸一

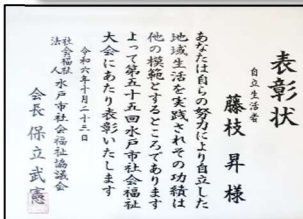
10年前のこと。仕事で訪れたベルリンから休暇を利用して、グリム童話の「ブレーメンの音楽隊」で知られる町を訪問した。ブレーメン中央駅は歴史のある美しい駅舎。駅前から旧市街まで徒歩で20分のゼーゲ通りに入ると、突如として道の真ん中に豚と豚飼いの銅像。昔、豚飼いが豚を連れて通った道とのこと。

町の中心であるマルクト広場に出るとルネッサンス様式の大きな市庁舎と、二つの塔が建つ聖ペトリ大聖堂があり、町の象徴であるローランド像が立っていた。市庁舎の西側壁に、あの「ブレーメンの音楽隊」像があり、下からロバ・イヌ・ネコ・ニワトリの順。両手でロバの前脚を握って願い事を唱えると叶うとされ、ロバの前脚が光っていた。マルクト広場から洒落たショップとレストランが並ぶベッチャー通りに立ち寄りながら、ウェーザー河畔に出る。遊覧船やレストラン船が浮かび、遊歩道・レストランがあり市民の憩いの場所。しばらく歩くと町を取り巻く濠の広い緑地帯に風車がありました。これで旧市街を一周しました。



2004年に世界遺産登録。ブレーメンは一日で回れる小さな町ですが、とても気に入って再度訪問した私の好きな都市です。

福祉大会で藤枝さん表彰！



10/23(水)水戸市民会館で水戸市社会福祉大会があり、会員の内原町藤枝昇さんが、目が不自由ながら鍼灸・マッサージ業で、自立した生活が他の模範となる、ということで表彰されました。藤枝さんは、ナルクの定例会には、マッサージに来られる方など知り合いからペットボトルキャップを集め毎月約1千個以上を持参しておられる方です。

都々逸
 助川 浩史
 あの世界はまだ
 人に頼らず
 この世に未練
 元氣よく
 朝の散歩は
 心地が良くて
 健康美
 病氣知らずの
 村の自慢は
 小さい寺の
 樹齡千年
 御神木
 俺のスタート
 六畳一間
 金は煮くても
 あった夢
 丸い小鉢に
 四角い豆腐
 今宵いつもの
 独り酒