

告知板

★3月ナルクみとサロン

日時：3月15日(土)10:00～12:00
 場所：上大野市民センター
 会費：200円
 3月は上大野市民センターの調理室で簡単な料理実習です。どうぞお楽しみに！
 参加申込〆切：3月10日(月)迄に事務所へ

★子育て支援メンバー研修・交流会のお知らせ

日時：3月19日(水) 13:30～15:00
 場所：ミオス 第3ボランティア室
 内容：2025年度の「親子で絵本」の当番決めもを行います。メンバーの方は、ご出席よろしくお願致します。

★3月の定例会前講座

内容：昨年に続きニュースポーツ。
 (ポッチャ・シャッフルボードをします)
 日時：3月30日(日) 13:30～15:30
 場所：ミオス大研修室
 講師：あんしあ会 木ノ内代表他
 申込：事務所まで。〆切は3月21日(金)

★ブロック役員会のご案内

日時：3月21日(金)14:30～
 ・運営委員会終了後に開催します
 ・各ブロックの問題点を整理、討議します
 ・役員は参加ください

★常陸てまり作品展のお知らせ



日本の伝統工芸品の常陸てまりの展示会
 期間：3月4日(火)～9日(日)10:00～16:00
 会場：偕楽園公園センター
 主催：常陸てまりの二川良子と仲間たち
 後援：水戸市・水戸市教育委員会
 天台宗 多宝院護国寺



三の丸の梅

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。
 須藤 富士男 栗崎町 (A)
 須藤 千代 栗崎町 (A)
 会員数 1月末現在 548名
 (世帯数 409)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
3	7	金	編集会議/25記念誌編集	事務所	13:30～
	7	金	三役会議	事務所	15:30～
	15	土	ナルクみとサロン	上大野市民センター	10:00～
	15	土	野中会長+関東地区会議	リモート(事務所)	10:00～
	19	水	子育て支援G研修・交流会	ミオス(3ボラ)	13:30～
4	21	金	運営委員会/ブロック役員会	ミオス(中)	13:30～
	28	金	寄付金〆切	事務所	15:00迄
	30	日	定例会-前講座あり	ミオス(大)	13:30～
	4	金	編集会議/25記念誌編集	事務所	13:30～
	4	金	三役会議	事務所	15:30～
	18	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30～
	19	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	20	日	全国ナルクデー	七ツ洞公園	10:00～
	27	日	定例会-後DVD視聴あり	ミオス(大)	13:30～
28	月	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
3	3	月	親子で絵本	水戸市役所会議室502	9:30	13:30
	10	月	親子で絵本	水戸市役所会議室501	12:00	15:30
	17	水	親子で絵本			

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
3	A	29	土	クリーン作戦	東部図書館前	9:00～
	B			お休み		
	C			お休み		
	D			お休み		
	E			お休み		

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
3	ゴルフ		お休み	
	フラダンス	11・25	吉沢市民センター	13:30～
	コーラス	5・26	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～
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～



次回の定例会 3月30日 ミオス 赤塚

生きがい 2025年2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 nalcmito@nifty.com
 ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】
 第288号 2025年2月22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。

1月の定例会前講座

「常陸みんわの会」の昔語りを聞いて

寒さ厳しい1月26日定例会前講座昔語りが22名出席のもと、開催されました。
 常陸みんわの会代表の吉成智枝子さん(東海村在住)がきて昔語りをしてくださいました。
 壁には子供向けのお話の時に使う、手作りの布絵もかざられました。
 こぶとり爺さん、かさじぞう、袋のきつねなど、30点ある中から持参してくださいました。とても楽しい布絵でした。
 事務局 渡部 はるみ
 事務局 小貴 清美



Aブロック 山口 操子

明るいにこやかな表情で「私はステージ4の末期がんで、84歳です。」と、話し出された講師の吉成智枝子さん。ちょっと驚きました。でも、そのあとはゆったりとのどかな標準語混じりの東北弁で岩手県遠野地方をはじめ東北各県の「フツ」「ノイッ」「ワッハッハー」と笑ってしまうお話が続きました。大人向けの昔ばなしを選んでくださったそうです。
 聞いている皆さんの表情が楽しそう！身を乗り出したり大きくなずいたり！おばあさんから話をしてもらっていた子どもの頃に戻ったような時間でした。



講師の吉成智枝子さん

4月20日(日)は全国ナルクデー

会場：七ツ洞公園 水戸市下国井町

茨城北関東地区連絡会議に参加して



事務局 渡部 はるみ

1月23日(木)に栃木県小山市で栃木、群馬、茨城の5拠点(宇都宮、小山、利根沼田、ひたち、水戸)の13名が集い、本部の和田副会長をお招きして、各拠点の現状報告、課題、質疑等を話し合いました。(水戸からは和田代表、五十嵐副代表、渡部の3名参加)

各県や市町村によっても状況が異なるため、すぐに自分たちの拠点で同じことができる訳ではないのですが、それぞれ工夫して活動していることがわかり、とても参考になりました。

資金は残しても仕方ないので、収入に見合った活動で毎年使ってしまうといい、という方針でやっている、子ども食堂があるのだから、じーばー食堂があってもいいのでは、とポイント活動として1回1～2名を対象に食事に招待する(ポイント無い人は寄付金で)

平均年齢が上がってきて、今までやっていた活動も難しくなっている。今現在受けている方への援助は継続していくが、新規の依頼は受けられない。

ナルクの活動と生活支援の活動のバランスを考えて並行して活動してもらおうよう配慮する、などなど、各拠点の実情や工夫を聴いて、参考になる点は取り入れるが、各拠点の独自性も尊重して活動していくことになりました。

今後は、年に1回は顔を合わせて、後はオンラインで、との意見もあり、本部とも相談して設定していくことになりました。

- 集合—7ツ洞公園駐車場 10:00
- 交通は各ブロックで手配します。
- クリーン作戦を実施します
- 参加費-無料 弁当飲み物を準備します

思い出の情景シリーズ 39

「車窓の顔」

Dブロック 佐藤 光正

「絹の道」は少年時代からの憧れであった。時が経て定年後、中国に駐在員として赴任中の妻の甥が四川省等を旅した際の住民との楽しい出会いを話してくれた。

同じころ「兵馬俑展」に接し、更に「新東方快車で行くシルクロードの旅」なるツアー広告を妻が見つけ早速応募した。

2006年10月西安からの「東方快車」とは16両編成の豪華寝台列車で乗客はツアーメンバーの28名のみ。西安からウルムチ迄2600kmを昼は遊覧観光地見学、夜は寝台車の旅。荒涼とした砂漠には崩れかかった狼煙台の遺跡に統治者の知恵を垣間見る。



一方、旅は一寸した油断が大きな禍根を残す。戈壁砂漠の一端にある蘭州駅前のラーメン店で一気に飲んでしまった生温かく不味いビール。これが良くなかった。その夜は、蘭州から嘉峪関に向かう食堂車内は豪華な中華料理の食事会。旅は佳境に入り和やかさと賑やかさが列車の揺れとともに盛り上がる。私はというと、どうも腹具合が良くない。止むを得ず、料理人に熱湯を所望し持参したカップ麺「どん兵衛」に湯を注ぎ、車内の片隅のテーブルで一人啜った。私の忘れられない情景、それはシルクロード

「25周年」に向けて準備中

事務局 大角 峰央

ナルク水戸は2000年11月に設立して25周年に入りました。此処までくる間の先人のご尽力に最大限の感謝を申し上げます。25周年を記念して「25年のあゆみ」の記念誌の発行及び記念パーティを企画準備しております。記念誌の発行については、編集委員の方々のご協力をいただきながら、遊奉の編集委員会後に「25周年記念誌編集委員会」を今年1月から開始し印刷所との初期の打合せも終え、記念誌は6月20日頃完成を目途に進めております。2020年からの5年間は新型コロナが蔓延して日々の活動の自粛があり今回の記念誌「活動のあゆみ」の作成に苦労しております。

次に「25周年記念パーティ」は水戸駅南口の「ホテルレイクビュー水戸」で、6月28日(土)の開催を予定しています。午前中に第25回定時総会を開催し、午後25周年記念パーティを行います。パーティの中で趣味の会の日ごろの成果を発表していただくことも企画しています。



を走る豪華列車内での豪華料理にありつけず、車窓に映った可哀そうな自分の顔である。



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

1月のみとサロン かるた会

Bブロック 三戸 洋子

1月18日(土)15名の皆さまが元気で新年を迎え集まりました。はじめに、初釜での茶会で美味しいお抹茶を頂いてから「かるた会」が始まりました。読み手の日高さんの朗々たる読み上げが響く中、お正月らしい雰囲気と次第に上がる熱気でかるた取りを楽しみました。

私は子どもの頃、北陸の石川県金沢で育ちまして、お正月にはかるた会が盛んでした。大人たちに混じって歌の意味も分からぬまま子どもたちと一緒に楽しんだことが懐かしく思い出されます。現代の子どもたちはどのような楽しい「かるた取り」を大人たちと楽しんでいるのだろうか、もうなくなってしまったのかと思いつつこのような遊びの文化が末永く続いてほしいと思いました。いろいろと準備して下さった役員の皆様に感謝です。



事務所のお仕事あれこれ① 事務所当番

ナルク水戸の組織を維持していく上で会員の皆さんのどんな協力があるか考えてみたいと思います。その中でまず今回は事務所当番をとりあげます。事務所は平日10時から16時迄開けていて、午前・午後の2交代で当番をしています。

ボランティアをした伝票の納付に来た会員さんの受け付けや電話対応などを主にします。当番は出来る時に1か月に1回、あるいは複数回入って下さっている方もあり、事務所が回っています。月の後半には2人での事務所当番の体制になっていて、気楽に取り組みます。

当番をすることで、ナルクについて少しずつ分かる事、普段なかなか会えない会員さんとお会いできる事などの楽しみがあります。また事務所にはフリーマーケットのコーナーもあり、当番をしながら思いがけずお気に入りの洋服を見つけたりできる楽しみもあります。

(会員の皆さんに感謝を込めて 事務局 小貫 清美)

随想 サイクリング人生

Aブロック 飯田 伸一

小学3年生で生死をさまよう交通事故(バス)に遭遇し、3か月ほど入院した。それ以後サイクリングにはまり、最初の長距離は高校時代、群馬から茨城県の日立久慈浜・潮来2泊3日。大学時代は日本一周。社会人になってからは、初めての海外でグアム島一周。勤務地では琵琶湖一周120kmを3年間で5周しました。このサイクリングを通して感じたことは「人生はサイクリングそのもの」で「自分の力を信じて目標を決め、登りあり下りあり、前進あるのみ」。お陰で大学を卒業して半世紀、いろんな挑戦をし、海外展開も推進し、大病もなく無事勤め上げました。今後もこの人生訓でサイクリングを楽しみながら進んでいきたいと思うこの頃です。



回想「ナルク水戸」誕生の頃 その1

私がナルクへ入会した当時は、まだ会社人間の性格が抜けない時期のボランティアがどんなものかほとんど理解出来ないままでした。今の事務所は明るい冷暖房完備で10名ほどの会議ができ、事務所へ会員以外の方も来て良く談笑しています。これからもこの活気ある事務所を継続していきたいと思っています。(代表 和田 修身)



私らしく生きるために Aブロック 五十嵐 秀子

子供たちが社会人となり、「私らしく生きるには」と家族中心から社会に目が向き始めました。手話教室で会った初代林代表に賛同し、ボランティア勉強会に参加。多様な価値観や考えに自分の視野の狭さを痛感し、自主的に他人や社会に貢献するボランティアに興味を持ちました。

2000年11月、商店街の事務所の片隅を月3,000円で賃借。会員40名、机、イス、電話のみでスタート。狭いながらも心が満たされた事を思い出します。2001年8畳ほどの一室に移動。2005年事務所拡大リニューアル。2018年会員685名、新事務所へ移転することができました。公的機関にも信頼され大躍進と言えるでしょう。

今年が設立25周年です。心残りは林前代表の笑顔が見られない事です。しかし、私は協力・助け合い・気配りを身につけることができました。近年のボランティア活動のリスクは会員不足・会員高齢化・活動資金不足と言われています。「楽しい毎日」プラス「豊かな毎日」を心がけてはいかげでしょうか。「努力は報われる(イチローの名言)」一緒にボランティア活動を楽しみましょう。

都々逸 助川 浩史
光る白雪 見事な姿
世界遺産の 富士の山
冬の温泉 思い出深い
雪が囲んだ 露天風呂
あんな暮らしは 私にや出来ぬ
命がけです 雪下ろし
温い日差しを 待つような
今朝のパンジー 薄氷
少し濃いめの 口紅引いて
妻は女子会 今日も行くと

デジタルワンポイントコーナー その5

Cブロック 貴志 敬介

今回は、スマホのカメラで撮影した文書を、まるでコピーして取り込んだような画像にする方法をご紹介します。アンドロイド端末までのご紹介になります。

図1 図2 図3 図4 図5 図6 図7



写真はこのような斜め上から撮影します。そうすることで、光の反射が強すぎて字が薄くなったり、撮影者の影が映り込んだりすることを防ぎます。但し、台形になりますのでこれをアプリで補正します。

グーグルのフォトアプリを起動します。

撮影した画像を選択して「編集」をタップします。

「切り抜き」をタップ。

このアイコンをタップ。台形の写真を補正されて長方形になりました。「保存」をタップ。

「自動」をタップ

「完了」をタップ

参考 YouTube 動画