

告 知 板

★4月ナルクみとサロン

根付け くろもじの木の实を利用して  
日時：4月19日(土)10:00-12:00  
場所：ナルク水戸事務所  
講師：石井浪子さん  
会費：200円＋材料費

★会員募集説明会のお知らせ

日時：4月23日(水)13:30～15:00  
4月24日(木)13:30～15:00  
場所：ナルク水戸事務所  
会員皆様の友人・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。お待ちしております。

★4月の定例会後講座

4月は昨年11月に実施のナルリンピックの  
DVD映像を大画面でご覧いただきます。  
ナルク水戸から出品した小物の展示とグラ  
ウンドゴルフへの参加、ほかに他拠点の映像  
など約30～40分

野中会長を囲む会に出席

和田 修身

野中会長就任1年目の2月22日(土)東京田町のア  
リスアクアガーデンで、関東地区の拠点会員45名が  
集まり、東京拠点木内代表の軽妙な司会進行で懇親会  
が行われました。

野中会長は、他のいろんな団体等と接触されて、ナ  
ルクの紹介をすると、ほとんどナルクが知られていな  
い。全国に約1万名近い会員、76拠点のボランティ  
ア団体はどこにもないので、もっともっとPRして、  
若い会員を増やして発展さ  
せていく意気込みをかなり  
熱く訴えておられたのが印  
象的でした。



平野紀英子さんフルマラソン6位

会員の平野紀英子さんが勝田マラソンにて女子7  
0歳以上のクラスで6位の成績でゴールしました。  
おめでとうございます！



写真はみうりタウンニュースより

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。

小林 繁勝 銚田市 (E)  
小林 菊代 銚田市 (E)

会員数 2月末現在 543名  
(世帯数 404)

行事予定

| 月 | 日  | 曜 | 行 事           | 場 所    | 時間     |
|---|----|---|---------------|--------|--------|
| 4 | 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～ |
|   | 23 | 水 | 会 員 募 集 説 明 会 | 事 務 所  | 13:30～ |
|   | 24 | 木 | 会 員 募 集 説 明 会 | 事 務 所  | 13:30～ |
|   | 27 | 日 | 定例会-後DVD視聴あり  | ミオス(大) | 13:30～ |
| 5 | 28 | 月 | 寄 付 金 〆 切     | 事 務 所  | 15:00迄 |
|   | 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～ |
|   | 17 | 土 | ナルクみとサロン      | 事 務 所  | 10:00～ |
|   | 25 | 日 | 定例会-前講座あり     | ミオス(中) | 13:30～ |
|   | 29 | 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    |
|---|----|---|-------|-------------|-------|-------|
| 4 | 7  | 月 | 親子で絵本 | 水戸市役所会議室603 | 9:30  | 13:30 |
|   | 18 | 金 | 親子で絵本 |             | 〃     | 〃     |
|   | 30 | 水 | 親子で絵本 |             | 12:00 | 15:30 |

ブロック活動

| 月 |   | 日  | 曜 | 行 事             | 場 所                | 時間               |
|---|---|----|---|-----------------|--------------------|------------------|
| 4 | A |    |   | お 休 み           |                    |                  |
|   | B | 17 | 木 | クリーンウォーク        | 四季の原公園             | 9:00～            |
|   | C |    |   | お 休 み           |                    |                  |
|   | D | 12 | 土 | クリーン作戦<br>交 流 会 | 静 峰 公 園<br>静 峰 公 園 | 10:00～<br>11:30～ |
|   | E | -  | - | ---             | ---                | --               |

趣味の会

| 月 | 名称       | 日     | 場 所         | 時間     |
|---|----------|-------|-------------|--------|
| 4 | ゴ ル フ    |       | 【会 員 募 集 中】 |        |
|   | フラダンス    | 14・28 | 吉沢市民センター    | 13:30～ |
|   | コーラス     | 2・23  | 上大野市民センター   | 13:30～ |
|   | 大 正 琴    | 12・26 | 事 務 所       | 9:30～  |
|   | 手話クラブ    | 10・24 | 事 務 所       | 13:30～ |
|   | 健康麻雀     | 8・22  | 葉 山 荘       | 13:30～ |
|   | カラオケ     | 10・24 | 夢来人(むらびと)   | 13:30～ |
|   | グラウンドゴルフ | 10    | ホ ロ ル の 湯   | 10:00～ |



次回の定例会

4月27日

日

ミオス

赤塚

生きがい 2025年3月号

遊 奉

自立 奉仕 助け合い

救命講習会開催！

毎年実施している救命講習を2月14日(金)  
にミオスにおいて22名の参加で行いました。  
講習では最新の知識を得られるのと、AEDの  
扱いも繰り返し操作することにより慣れておく  
と、いざという時にも慌てないで対処できるの  
で、やはり毎年実施する意義はあります。午前  
中開催は通勤時間帯と重なるため、次回は午後  
の実施も検討中です。(事務局)

救命講習会に参加して

Cブロック 貴志 敬介  
救命講習会に参加しました。呼吸停止を確認  
したらすぐに119番通報とAEDの手配をしま  
す。脳や心臓への血流が途絶えたらみるみるう  
ちに生存確率が下がるので、最も重要なことは  
胸骨圧迫(いわゆる心臓マッサージ)です。ポ  
イントは「強く・速く・絶え間なく」。実際やっ  
てみるとこれが物凄い重労働で、これを救急車  
が到着するまでの間、絶え間なくやっていかな  
ければならないと思うと、絶望的なほど長い時  
間に感じるだろうと思いました。複数の人で交  
代しながら胸骨圧迫をやらないと体力がもた  
ないので、近くの人に協力を要請することをた  
めらっははいけないと思いました。

AEDの講習も受けました。AEDは心臓が細  
かく震える心室細動という症状を止める装置  
です。つまり心臓を「止める」装置なので、心  
拍を復活させる装置ではないということを知  
りました。要救助者に触れている状態で電気シ  
ョックを受けてしまうとその人の心臓が止ま  
ってしまう可能性があるそうです。ですので、  
AEDが電気ショックを作動させるときに絶対  
に要救助者の体に触れないことが最も重要で  
す。とても有意義な講習でした。



生きがい

自立

理念

助け合い

奉仕

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](mailto:nalcmito@nifty.com)  
ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】  
第289号 2025年3月30日発行

ナルク水戸のスローガン、  
活動によって生きがい  
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

ナルクデー環境美化活動のご案内  
早春の七ツ洞公園



地域社会に貢献する環境美化活動を実施す  
る日として、ナルク設立25周年を契機にスタ  
ートした「ナルクデー」は、今年で5回目を迎  
えます。

今回は、水戸市郊外の美しい田園風景の中  
に、豊かな水と森に恵まれて佇む“七ツ洞公園”  
を会場にクリーン作戦を実施します。この公園  
は、自然に曲がる小路、清流のせせらぎ、自由  
に枝を伸ばす樹々など、自然風景のように作庭  
された、日本では珍しい本格的な英国風景式庭  
園です。クリーン作戦の後は、“ナルク特注弁  
当”を頂きながら交流会を行います。

日 時 令和7年4月20日(日)10:00～14:00  
【雨天順延 4月21日(月)】

会 場 七ツ洞公園 水戸市下国井町2243  
交 通 自家用車(各ブロックで手配)  
集 合 七ツ洞公園・中央駐車場 10:00  
持ち物 クリーン作戦準備  
(昼食はナルクで準備)

参加費 無 料 (相乗り交通費1km30円)  
申 込 ナルク水戸事務所(☎029-233-7696)  
締 切 4月15日(火)  
交流部会：檜村・五十嵐・飯田・江森

手話(ナルク水戸の歌)を練習

2月定例会後に鈴木つぎ  
子さんの指導のもと「ナルク  
水戸の歌」の手話を練習しま  
した。よくわからないままだ  
ったので、今回、きちんと説  
明してもらえて良かったで  
す。でも、一度教えてもらえ



れば完璧にできるという年齢でもないの  
で、機会があればこれからも教えて  
いただくようお願いしました。  
(事務局)

思い出の情景シリーズ ④0

空襲の思い出

Bブロック 三戸 洋子

先月、テレビでロスアンゼルスロサンゼルスの山火事山火事のことを知り、ロスに住む友人のことが心配で、LINEで尋ねたところ、燃え盛る山火事の動画と、停電による暗闇の中わずかな明かりで過ごしている写真が送られてきました。

私はその動画を見た時、子供の頃体験した忘れられない情景を思い出しました。終戦の年、私は小学3年生で和歌山に住んでいました。和歌山は米軍機B29の出入り口になっていて、昼も夜も防空壕に逃げ込む生活でした。

和歌山大空襲の日、夜中に両親に引っ張られて、兄弟や町内の人たちと近くの山にある防空壕に向かったのですが、どうしても足が前に進みません。ちょうど夢で怖い人に追いかけてられて、走っても走っても前に進まない。あの状態になってしまったのです。

爆撃は終わり、皆防空壕から出て真っ赤に燃える市の中心部と落城しながらに燃え落ちる和歌山城を悲しそうに見ていました。

後になって思ったのですが、あの頃米軍機からひらひらと紙がばらまかれ、それには「戦争をやめましょう。さもないと大きな爆弾を落とします」と書いてあり、降参しなさいとは書いてありませんでした。その紙を先生や大人に見せると、「そんなものを拾ってはいけない」と叱られました。

その後、原爆が投下され、多くの人の命が失われ終戦になりました。80年前の思い出です。

「こみっとフェスティバル」開催

事務局 大角 峰央

2/15(土)～16(日)「第13回こみっとフェスティバル」がイオンモール水戸内原の1階メインコートで開催されました。

「こみっと」って何? 「こみっと」とは、「関わる」という意味の「commit」と水戸市の「みと」を掛け合わせたもので市民、活動団体、企業、水戸市が一緒に関わりながら、水戸市を元気なまちにしていこうという想いがこめられているそうです。

この「こみっとフェスティバル」は、市内のNPO法人やボランティア団体等の市民活動団体が様々な分野で活動している中で、各団体間のネットワークづくりや一般の方々に知っていただき身近に感じてもらうことを目的にしています。ナルク水戸は各団体紹介映像の参加と総合受付でのパンフレット、リーフレットを置いてもらう参加でした。住まいから遠いながら期間中会場に行ってみました。このメインコート付近は外国人家族を含め大勢の人でにぎわっていました。メインステージは大型ビジョンがあり各団体のブースはA～Lの12ブースがありそれぞれ趣向をこらしたもので、物品の販売をしているところもありました。



会員の皆さん定例会に出席しましょう！

2月のみとサロン ストラップ作り

Dブロック 大数 寿美

2/15(土)寒い日でしたが、10名が参加。久しぶりの縫い物で「エンドウ豆のストラップ」作り。教えてくださる和田さんから作り方の説明と材料についてのお話があり、綺麗な布で作ったエンドウ豆のサヤ、豆、葉っぱとストラップ、鈴が配られた。今日のために、和田さんがほとんどの事前作業をしておいて下さったとのこと。エンドウ豆のサヤの中に、布で作り中に綿を詰めた豆をバンドで付け、葉っぱも付けた。そのあと、ストラップと鈴を付けて出来上がり! 12時に終了し、お茶にしてみんなで写真を撮りました。和田さん



Dブロック交流会

Dブロック 大内 素子

2/18(火)ひたちなか市の「ふぁみりこ」でDブロック新春のつどいが17名参加で行われました。井澤三千代さんの名司会と三枝さんの尺八演奏で幕を開け、江森さんが編集した今までのDブロッククリーン作戦・交流会の写真に「若～い、懐かしい～」の声。その後、ビンゴと恒例の合唱。

実は私、最近人の名前や言葉が出ず、認知症の検査をしたばかりで、予防には「俳句・漢字の書き取り・カラオケ(お稽記して3番迄を10曲歌えるように)」と言われました。今回の春の歌はタイムリーでした。防音の部屋で思い切り大きな声で歌い気分爽快でした。

また、沖中多恵子さんの素晴らしい美声とピアノ演奏に感激しました。ご主人もこんな奥様の素晴らしい歌声を聞いて暮らせるとは羨ましい。素敵なお時間を皆さんと過ごし今年も素晴らしく幸せな年になることでしょう。



随想 思い出の松

Bブロック 根本 時子

私達夫婦は、昭和44年に結婚しました。新婚旅行は四国方面でした。その折、夫が小指ほどの松、数本が束になったものを買い求めました。「錦松」というのだと知ったのは、ずいぶん後のことです。

その時の一本が、縦20センチ横30センチの植木鉢に残っています。特徴だというゴツゴツした幹肌に味が出てきたように思います。水をやるだけで何もしないのに枯れないのが不思議な位なのですが、何か風格めいたものを感じるようになりました。

その姿から私達夫婦の年月に思いをめぐらすこの頃です。

Bブロック交流会

Bブロック 井上 弘子

そろそろ梅の香りが漂う2月5日(水)日本庭園のある「萩の間」でBブロック交流会があり13名が参加。

本部の野中会長のナルクの発展に対する強い意気込みについて、和田代表からお話があり、今年6月にナルク水戸の25周年記念式典を盛大に行いたいので多くの会員に参加してほしいとのお話でした。今までの活動の思い出話をしながら、「元気に参加できるように頑張ろうね」と笑顔で話をして閉会しました。



Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 福井 供子

2/10(月)、クリーン作戦及び交流会を行いました。寒さが厳しいため時間を遅らせて、8時半から開始しました。旭駅前から始め、潟沼駅前に移動してゴミ拾い。特に旭駅は、若者の遊び場になっているようで、空き缶やタバコの吸い殻などのポイ捨てが多くマナーが悪く感じました。

11時から「いこいの村潟沼」にて、ブロック交流会。前ブロック長の関さんにも参加していただき、昼食を頂きながら今後の予定や方針を話し合って散会しました。



Aブロック交流会

Aブロック 加藤 弘文

2/21(金)令和6年度最後の交流会を「くれよんカフェ」で行いました。出席者24名。運営委員の飯田さんから今後の行事日程、クリーン作戦の場所と時間が変更になった事、活動会員の連絡網はできるだけLINE(ライン)の活用を進めていきたい事。交流会は活動会員の集まりなので何かナルクの活動をして欲しい等のお話がありました。

楽しい食事会の後はお互いの近況報告。初めてのお店でしたが、店構えも内装も瀟洒で店員の接客も気持ちよく、社会福祉関係の店舗と伺って、応援したくなりました。



都々逸 助川 浩史  
あつと言う間に 一万円が  
飛んで行きます お買い物  
週に三回 デイサービスへ  
朝は冷たい 春よ来い  
いつも度忘れ 間違いだらけ  
歳を感じる 昨日今日  
昭和時代も 遠くになって  
今は懐かし 歌謡曲  
今は薄れた 義理人情が  
俺の故郷に まだ残る