

告 知 板

★5月ナルクみとサロン

巾着を作ります
日時：5月17日(土)10:00～12:00
場所：ナルク事務所
講師：日高 昌子さん
会費：200円＋材料費
申込：事務所へ連絡ください

★5月の定例会前講座

5月25日(日)13:30～
タイトル：ネパールから教えられること
講演者：医師 梶戸健次郎 先生
(僻地医療のパイオニアで大学の医学部などで講演を数多くされている先生です)
内 容：ネパールの病院での公衆衛生、教育支援、生活支援などを通して教えられたことをお話しいたします。ご期待ください

★施設訪問活動再開 ユーアイ村

コロナ禍で久しく休止していた施設訪問活動を再開します。
日 時：5月14日(水)13:30～15:00
訪問先：水戸市吉沼町 ユーアイ村
訪問グループ：大正琴、フラダンス、コーラス

★イオン幸せの黄色いレシート

2024年度「幸せの黄色いレシートキャンペーン」が終了し、還元金28,500円をいただきました。皆様の御協力に感謝致します。この還元金でコピー用紙を購入しました。また2025年度の登録が決定した旨の連絡を受けています。引き続き毎月11日にはイオンで買い物してBOXへ入れてくださいますようお願い申し上げます。

★使用済み切手の回収結果

2024年度に集まった古切手2041枚を3月27日水戸市社会福祉協議会に届けました。ご協力に感謝致します。



水戸市三の丸

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。

さとう	やすひこ		
佐藤	安彦	新原	(C)
かわかみ	ひろこ		
川上	博子	新原	(C)
会員数	3月末現在	544名	
	(世帯数)	405	

行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
5	2	金	編集会議 / 三役会議	事 務 所	13:30～
	12	月	三役会議・議案書校正	事 務 所	13:30～
	14	水	施設訪問 ユーアイ村	ユ ー ア イ 村	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～
6	29	木	寄付金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	6	金	編集会議 / 三役会議	事 務 所	13:30～
	9	月	議案書印刷作業	交流サロニーばらき	9:30～
	11	水	議案書綴じ込み	事 務 所	10:00～
	21	土	ナルクみとサロン	事 務 所	10:00～
	27	金	寄付金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	28	土	第25回定時総会と記念式典	ホテルレイクビュー水戸	10:00～

子育て支援活動

月	日	曜	内 容	会 場	午前	午後
5	7	水	親子で絵本	水戸市役所会議室603	9:30	13:30
	12	月	親子で絵本		〃	〃
	19	月	親子で絵本		12:00	15:30

ブロック活動

月		日	曜	行 事	場 所	時 間
5	A	23	金	交 流 会	京成ホテルアンドミー	11:30
		31	土	クリーン作戦	東 部 図 書 館 前	9:00
	B	22	木	交 流 会	くれよん工房	11:00
	C	10	土	クリーン作戦	あじさい周辺	10:00
				交 流 会	あ じ さ い	11:00
	D			お 休 み		
	E			お 休 み		

趣味の会

月	名称	日	場 所	時 間
5	ゴ ル フ		(休止)	
	フラダンス	12・26	吉沢市民センター	13:30～
	コーラス	7	城東市民センター	13:30～
		21	上大野市民センター	13:30～
	大 正 琴	10・24	事 務 所	9:30～
	手話クラブ	8・22	事 務 所	13:30～
	健康麻雀	13・27	葉 山 荘	13:30～
	カラオケ	8・22	夢来人(むらびと)	13:30～
	グラウンドゴルフ	8	ホ ロ ル の 湯	10:00～



次回の定例会
5月25日
日
ミ
オ
ス
赤
塚

生きがい 2025年4月号
遊 奉
自立 奉仕 助け合い

生きがい
自立
理念
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290号 2025年4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。

交通費の改定及び名称変更のお知らせ

事務局

昨今のガソリン代やその他の経費の高騰を考慮し、本部常務理事会で承認を得て、下記の通り変更することになりましたのでお知らせします。

- 1、交通費の改訂：50円/Kmを**60円**に
(60円/Kmの内訳：ガソリン代15円、その他経費25円
寄付金の20円部分は据え置く)
 - 2、交通費、ガソリン代の名称変更
「道路運送法における許可または登録を要しない運送に関するガイドライン」に矛盾しないよう、今後は「**移送支援に伴うガソリン代等の経費**」(略称 **移送経費**)に名称を改めます。
 - 3、実施は今年2025年6月1日(日)より
 - 4、領収書について金額部分をゴム印修正したものと交換し、6月1日より使用してください。(不明な点は各ブロック運営委員まで)
- なお、生活支援の交通費は今まで通り、30円のままです。

6月28日(土)はナルク水戸の総会と
設立25周年記念式典の日です



ホテルレイクビュー水戸

今回の第25回定時総会は、設立25周年記念式典を同時に行います。綴込みの出欠票、委任状を**5月30日(金)**までに事務所へ提出ください。
会場:水戸駅南 ホテルレイクビュー水戸
※詳しくは案内状を参照ください

- 第1部 定時総会
2024年度活動・会計報告
2025年度活動・予算案
第2部 特別講演
ナルク会長 野中孝泰氏

ニュースポーツに参加して

Cブロック 早川 富美子

3月30日(日)昨年に続き定例会前講座としてニュースポーツが行われ、18名が参加しました。ポッチャとシャッフルボードの2種目、ポッチャはパラリンピックで知られ、前回も体験しました。
認知症予防の「あんしあ会」代表の木ノ内勇講師によるゲームの説明を受け、どちらも団体戦で盛り上がりしました。
シャッフルボードは初めての方が多く15mの絨毯をコートにして、細長い杖(キュー)で円盤(ディスク)を押し出し、得点区域にディスクを留める事で点数を競うゲームです。2種目とも誰でも上手、下手なく出来、初めての方でも一緒に楽しめ、上手にできた時は拍手で応援、爽やかな疲れでした。参加した皆様お疲れ様でした。



想い出の情景シリーズ ④

バルト三国を旅して

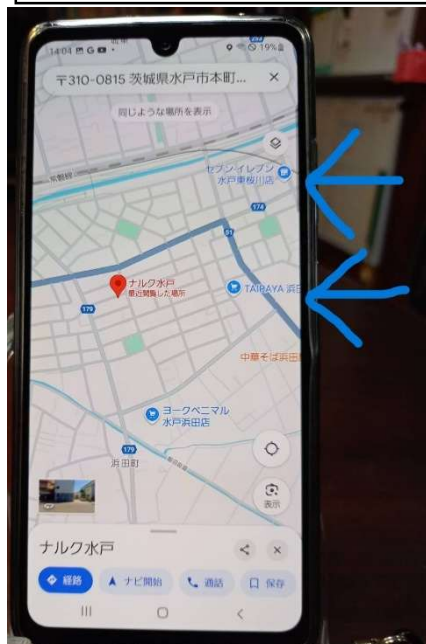
Aブロック 安部 滋子

6年ほど前、バルト三国の旅に出かけた。日本から飛行機で10時間30分、フィンランドのヘルシンキに到着するとすぐ、高速艇に乗り換えエストニアのタリンに向かった。乗船時間は2時間30分。船内にはスーパーマーケットを兼ねたお土産店がありヘルシンキ在住の人達が、こぞってショッピングカートに溢れんばかりの酒・ビール・生活用品を買い求めていた。まるで買い物ツアーの高速艇に乗船したかのような錯覚を覚えた。聞いてみると「ヘルシンキは物価が非常に高いので、毎週国境を越えてタリンに買い物に来る」とのことだった。

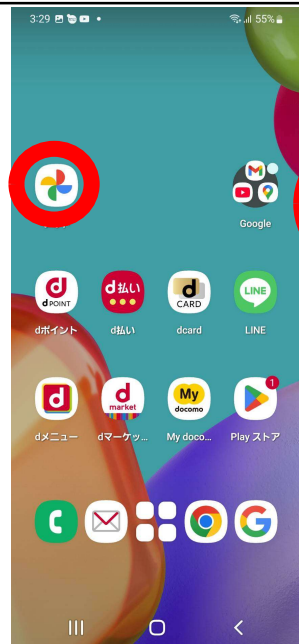
翌日からタリン、ラトビアの世界遺産を巡り、私が一番訪れたかったリトアニアのカウナスに無事着いた。第二次世界大戦開戦直後カウナスは、日本政府の命令に反してユダヤ人6千人にビザを発給し「日本のシンドラ」と称された「杉原千畝」が活躍した町で、当時日本領事館があった所である。かつての日本領事館は現在「杉原記念館」として仕事場が当時のまま再現されていた。日本の国旗も部屋の壁に飾られ、杉原がビザを発給した仕事机にも座ることができ、感無量であった。帰りにヘルシンキのマーケットを見て歩いたら、大きな樽の中に木内酒造のクラフトビールが冷やされ、サザコーヒの「芸者」が陳列台に並んでいた。こんなに遠くまで茨城の製品が輸出されていることに驚かされた。

デジタルワンポイントコーナー その6

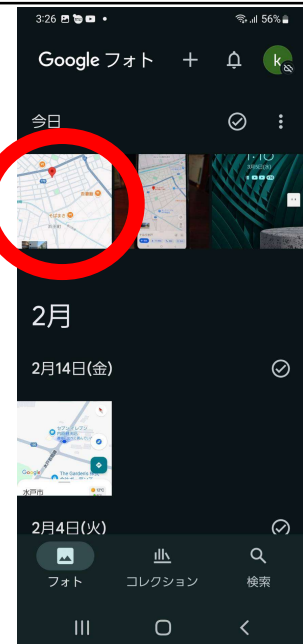
今回は、スマホの画面を写真のようなかたちでスマホ内に残すスクリーンショットのやり方を紹介します。アンドロイド端末での一般的なやり方なので、機種によってはこのとおりできないこともありますのでその際はお許しください。



残したい画面を表示させ、電源ボタンと音量下げボタンを同時に押します。画面が一瞬動きます



グーグルフォトを開きます。



スクリーンショットが保存されています。タップして確認しておきましょう。



YouTube 動画

ブロック役員会議開催

Bブロック 石井 早苗

3/21(金) ミオスにて出席者13名で開催。今回はBブロック担当で、平野さんの司会で進行。まず、活動状況について報告。各ブロックともクリーン作戦および交流会を年4回又は3回実施している。活動会員が多くなるとのこと。どのブロックでも、参加者が思うように増えず顔ぶれが決ってしまう傾向もみられるようだ。

Aブロックでは、クリーン作戦の場所を変更し、集合時間を午前7時から9時にしたら参加者が増えたとのこと。また、交流会とクリーン作戦の参加人数に差があるので、スマホのラインを使って10人ほどのグループをいくつか作り連絡に使い、結果が楽しみとのこと。

Bブロックでは会報配布時に積極的に声かけを試みている。Eブロックでは、活動会員が少ないため、活動を減らすことも考えたが、現在は他のブロックとの合併を模索中という。Dブロックは、集合した海岸や山でみんなで歌を歌い、それがお互いをよく知ることに也成了り参加するのが楽しいとのこと。年間行事も殆ど予定通りに行えて、結果も上々と報告された。

これからもブロック間で情報を共有し、お互いの活動の良いところを参考にしてブロックの活動を活性化していきたいと思った。



Cブロック 貴志 敬介



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

3月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

ナルクみとサロンは、2018年にスタートして7年目になります。主に事務所で開催していますが、年に2回は外に出かけます。事務所では、手仕事・体操・勉強・レクリエーションなどを行い定員15名。皆さんの希望を取り入れて講師は会員にお願いすることが多いです。出かけるときは定員無しで、季節に合わせてブルーベリー摘み、涼しくなると大洗磯前神社へお参りに行きます。

3月は11名参加で、上大野市民センターで家庭料理教室を実施しました。メニューは、*リング入りカップケーキ *野菜の煮物とミニハンバーグ *手巻き寿司と茶碗蒸し *サバ缶・玉ネギ・桜エビ・もやし入りのチヂミでした。これからも、みとサロンで楽しく過ごせればと思っています。



事務所のお仕事あれこれ② 点数入力

事務局 小貫 清美

時間預託制度は預託点数の正確な管理で成り立っていて、ナルク水戸では活動集計システムで管理しています。預託点数は当番が受付、領収証受付簿に記録します。この受付簿の内容をシステムに入力する作業は、伝票に誤りがないかをチェックしながら、照沼さんと藤枝さんが担当しています。

自奉仕活動(クリーン作戦、読み聞かせ、各種委員会、定例会、趣味の会など)の奉仕点数も、その活動内容と共にシステムに入力されます。この入力作業は大内さんと江森さんが担当しています。

月末には入力された預託点数と台帳で管理された預託点数に齟齬がないことを、一件ずつ突き合わせて確認します。この作業は、佐々木さん、楠本さん、藤井さん、小貫が2名一組で、隔月交代で担当しています。預託点数に係る大切な作業ですが、和気あいあいと取り組んでいます。

随想 シンガポールの思い出

Dブロック 沖中多恵子

25年前、夫の転勤に伴い娘と3人でシンガポールへ参りました。夫は初めての海外勤務で大変だったと思いますが、私や娘はシンガポール生活を大いに楽しみました。

私のシンガポールでの生活は、午前中日本人会で英語、パソコン、パッチワークの講座を受講し、午後は駐在員の奥様方とランチ、アフタヌーンティー、買い物を楽しみました。今では英会話はさっぱりですが、その時習ったパッチワークを活かして手作りを楽しんでいます。また、シンガポールではよくどこかでセールがあり、高級食器やブランド品を手頃な価格で買えたり、目を肥やすことができました。娘の方は多感な高校時代に多民族との交流や英会話、ハイセンスな美的感覚を磨くことができたようです。日本

回想「ナルク水戸」誕生の頃 その2

Bブロック 井上 弘子

「25年！そんなに過ぎたかしら」とさえ思える年月でした。若さの自惚れと少しの優しさで「ナルク」という言葉に手を伸ばし、今日まで過ごしてきました。

2000年11月に設立準備総会。「ナルク水戸宣言」を創り、その心を持って林代表と共に歩み始めました。当時は日本の人口減少の情報が流れ、少子高齢化などの言葉も耳にするようになっていました。高齢者の過ごし方として、「ナルク」の必要性を考えたことを思い出します。事務所も予算も会員も不足だらけで出発しました。種々の問題はありましたが、少ない会員の熱意は素晴らしく、みんなで乗り越えてきたように思います。今思うと、いろいろな生き方を経験した方々と関わることができ、老いていく自分の道しるべを教えられたように思います。悩み・悲しみ・喜びながらも、やはりこの年月をナルクと共に歩んで間違いではなかったと自負しています。

子育て支援グループ研修・交流会を実施

Aブロック 山口 操子

3/19(水)、ミオスにて「子育て支援グループ研修・交流会」をメンバー9名参加で行いました。和田代表から挨拶を頂いたあと、中央図書館の「親子で絵本」担当の方から今年度の活動について「コロナも落ち着いたので、活動は例年通りに行います」とのお話がありました。

今回の研修は、7か月の赤ちゃんに読んでいた4冊の絵本の中から各自好きな本を1冊選んで、皆さんの前で読むことにしました。一人ひとり、その人らしさの感じられる読み方で、聞いていて心が温かくなる楽しい研修になりました。今年度の子育て支援グループの実働会員は10名。1年間延べ72回の読み聞かせを当番を決めて行います。メンバーの皆さん今年度もよろしくお願いします。



に帰国後、外大に進学、今では英語、仏語を操りグローバルな仕事で世界を飛び回っています。シンガポール時代の生活が今につながっているような気がします。久しぶりにシンガポールでの生活を懐かしく思い出すこの頃です。

都々逸
助け 浩史
彼等過ぎても 戸惑う寒さ
首をつばめた ちゃんちゃんこ
いつもみんなに 元気をくれる
偉大大谷 大リーグ
何處これから 桜が観れる
白寿まだまだ 遠い道
早い年月 流れの中に
春を求めて 暮らす日々
余生まだある 心を若く
恋をこれから 二つ三つ