

告 知 板



★7月ナルクみとサロン

日時：7月19日(土)10:00～12:00
場所：事務所 内容：ミニブーケづくり
講師：松原さんと 部 さん
会費：200 円 (ほかに材料費あり)

★ボランティア活動「パネル展」開催

令和7年度ボランティアサークル活動パネル展が
水戸市内2ヶ所で下記の通り開催されます。
展示日程：
①7月23日(水)～8月17日(日)
水戸市社会福祉ボランティア会館
②11月11日(火)～11月19日(水)
水戸市役所1F多目的ホール
ナルク水戸はポスターを一新して参加します。

★会員募集説明会のお知らせ

8月20日(水)、21日(木)実施します。
お知り合いの方へのPRをお願いいたします。
詳しくは7月号で案内します。

★全国拠点の会報をホームページで

水戸の「遊奉」も含めて全国のナルクの会報が本部ホ
ームページで見ることができます。
他拠点の会報もパソコン、スマホでどうぞ！

★前月寄付の切手の金額訂正

5月に掲載の事務所へ寄付いただいた未使用切手の
金額が誤っていました。金額は17,400円でした。お
詫びして訂正致します。

新入会員紹介 (敬称略・A B C D Eは所属ブロック)
どうぞよろしくお願い致します。

はら	さなえ	笠原町	(B)
原	早苗		
いのうえ	たかし	ひたちなか市	(D)
井上	貴志		
いのうえ	さとこ	ひたちなか市	(D)
井上	聡子		
会員数	5月末現在	528名	
	(世帯数	393)	

行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
7	4	金	編集会議 / 三役会議	事 務 所	13:30～
	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～
	27	日	定 例 会	第1小研修室	13:30～
	30	水	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄
8	1	金	編集会議/三役会議	事 務 所	13:30～
	20	水	会 員 募 集 説 明 会	事 務 所	13:30～
	21	木			13:30～
	22	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30～
	23	土	ナルクみとサロン	事 務 所	10:00～
	27	水	茨城北関東連絡協議会	事 務 所	11:00～
	28	木	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	31	日	定 例 会	ミオス(大)	13:30～

※事務所の夏季休暇予定 8/12-15

子育て支援活動

月	日	曜	内 容	会 場	午 前	午 後
7	2	水	親子で絵本	水戸市役所会議室202	9:30	13:30
	16	水	親子で絵本		〃	〃
	23	水	親子で絵本	水戸市役所会議室603	12:00	15:30

ブロック活動

月		日	曜	行 事	場 所	時 間
7	A	26	土	クリーン作戦	東 部 図 書 館 前	9:00～
	B			お 休 み		
	C	12	土	クリーン作戦	す え ひ ろ 付 近	10:00～
				交 流 会	末広老人福祉センター	11:00～
	D	5	土	クリーン作戦	阿 字 ケ 浦 海 岸	10:00～
				交 流 会	阿字ヶ浦クラブ	11:30～
	E			お 休 み		

趣味の会

月	名 称	日	場 所	時 間
7	フラダンス	14・28	吉沢市民センター	13:30～
	コーラス	2	城東市民センター	13:30～
		16	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 口 ル の 湯	10:00～



次回の定例会
7月27日
ミオス
赤塚

生きがい 2025 年 6 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292号 2025年6月28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。

祝 ナルク水戸 設立 25 周年

本日の第25回定時総会は、設立25周年記念式典を同時に行います。ナルク水戸は2020年11月12日に設立し、当初からご活躍頂いた諸先輩方に敬意を表しますと同時に、ナルク会員の皆様方と共に祝いいたしましょう。

全国ナルクデー 環境美化活動実施

全国一斉のナルクデー環境美化活動が、4月20日(日)、水戸市の郊外七ツ洞公園を会場に、会員40名の参加で実施されました。花曇りの空の下、ラジオ体操でウォーミングアップの後、公園内の森の小道などを散策しながら、映画のロケにも使われたパビリオンまで清掃活動を行いました。

パビリオンを背景に集合写真を撮ってから、集合場所の芝生広場で思い思いの場所に分かれ、美味しいお弁当を頂きました。食事の後は、和田代表からご挨拶を頂き、25周年記念行事への取り組みなどについてお話を頂きました。最後は満開の八重桜のもとで、古田土さんの指導で「笑いヨガ」を行い、全員で大声で笑い、心地よい疲労感と自己解放感を共有することが出来ました。参加された皆様お疲れさまでした。次回も楽しいイベントとなるよう準備を進めますので、皆様のご協力をよろしくお願い致します。

交流部会幹事一同



愛犬も一緒に参加

Dブロック おきなか たかみつ 沖中 孝充

今年のナルクデーは七ツ洞公園で4/20(日)に実施され、元気な40人が集まりました。私も夫婦で愛犬と一緒に参加しました。

当日は心配された天気も問題なく、少し曇り空で日差しが遮られ歩くにはちょうど良い陽気となりました。ラジオ体操から始まり、クリーン作戦、散策しながら交流、記念撮影。桜咲く広い芝生で美味しいお弁当を頂きました。食後には古田土さんのリードで「笑いヨガ」、ボケ防止の歌を楽しみました。最後に和田代表からナルク水戸の25周年記念式典についての案内等のお話がありました。私の花好きな妻もいろいろな草花を楽しんでいました。薔薇の咲く素晴らしい英国式庭園もありますので、皆さんもぜひ訪れてみてください。

本部理事会・定時総会

(和田)

5/23(金)本部会議室で第73回理事会が開かれ、また5/30(金)の総会において、24年度の活動報告と25年度の方針と予算案が、61名が出席して審議された。

24年度の実績は残念ながら5つの拠点が解散し、実質千人減になった。この状況を何とかして打開すべく、25年度の方針「発展5カ年計画」で5年後に拠点数100、会員数20,000人を目標にするという熱い想いを力強く訴えられた。(詳細は本部会報を参照下さい)

思い出の情景シリーズ ④3

熊かな？と思ったら・・・

Bブロック 会澤 操

今から57年前（若干20歳の時）、友人とその兄2人と私の4人で今では懐かしい乗用車パブリカを借りて、でこぼこ道をドライブと洒落こんで栃木県の女夫淵温泉を目指して早朝出発しました。鬼怒川、川治、川俣温泉を通り抜け、午後3時ごろ女夫淵温泉に到着。そこから徒歩でしか行けない秘湯が4か所あり、一番手前の「八丁の湯」に宿をとりました。

翌日は加温湯、日光沢温泉を経て鬼怒沼に行く予定なので、その夜は消灯の太鼓が打たれた9時に寝て翌朝に備えました。朝、薄暗いうちに起きて4人で大きな露天風呂に入ったときです。奥のほうに湯気のせいではっきりとは見えませんが、何か黒い影がかすかに動いています。ビックリして声も出ませんでした。徐々に湯気が薄くなってきたので「あれは熊かな？ 猿かな？」とささやいていたところ、奥のほうから女性の声で「私、上がりたんですが・」と聞こえてきたので、またビックリ。「どうぞ」とだけ答えました。彼女はタオルで胸を隠し足早に横を通して脱衣場に消えました。

朝食は宿泊客全員で食べたのですが、どの方か分からずじまい。山に登っても、帰りの車の中でも、その時の情景は湯気の如く温かく残っていました。

5月の定例会前講座開催

事務局 小林 幸彦

5/25(日)、32名参加で「ネパールから教えられること」というテーマで医師の樋戸健次郎先生の定例会前講座を開催しました。ネパール人は優しく親切、争わず助け合うなど、教えられることが多いとのこと。ボランティア活動をしていく上でとても参考になるお話しでした。

樋戸医師の講座を拝聴して Aブロック 田崎 由喜子
講師の樋戸さんは中学生のときに読んだジュンバイツァー博士の「わが生活と思想より」に触発され、僻地医療をライフワークとして、人生の大半を歩んできた医師で、水戸出身とのこと。スライドを用いてネパールでの僻地医療、公衆衛生、教育支援、生活支援活動の様子を紹介して頂きました。ネパールは人口2,960万人、首都カトマンズでも170万人のうちヒンズー教徒が8割を占める。農産物と観光に頼っている小さな貧しい国で、標高5,000m以下は山と呼ばれないそうです。人々の暮らしは本当に貧しく、道路も舗装されておらず、病院もない村が多くある中で活動がいかに大変であるかがよく分かりました。でも、「楽しいから続けられる」また、そんな環境下で生活しているネパールの人々から「人としての優しさ・助け合いの心・共に生きていくすばらしい精神を教えられる」とのことに感銘を受けました。



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！



5月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

ナルクの皆さんは、一年一年が速いと感じている方が多いと思います。私も「みとサロンで何をするか」を毎月考えていると、時の流れるスピードがすごく速いです。

5月は、93歳の日高昌子さんが先生で、「この先なにがあるかわからないので、早く教えたい」と巾着袋作りを10名で教えていただきました。①布地を中表にして、上下を手縫いしてアイロンをかける。②上から5cm位のところを、二つに折って縫い、両脇4枚を（とても硬いけど）頑張って縫う。③上から5cmのところから裏の袋を引っ張り出すとあら不思議！綺麗な裏地付きの袋に。ひもを通して出来上がり。皆さん、一生懸命に作りました。ナルクの皆さんは集中して話を聞く、物を作る、興味のあることにトライする人たちです。これからも、頑張って企画しますので、ご参加お願いします。



Cブロック交流会

Cブロック 古田土 光枝

5/10(土)10:00からクリーン作戦と交流会の予定でしたが、身体に冷たくしみる雨のためクリーン作戦は中止としました。雨で足元の悪い中、15名の方が参加してくれました。私は感謝の気持ちでいっぱいになりました。

交流会では、近況報告や健康状態などについて伺いました。また、Cブロックから大角さんが事務局長になられたことを報告し、みんなで大きな拍手を送りました。大角さんからは6月28日のナルク水戸の設立25周年記念総会について丁寧に説明して頂きました。

参加した皆さんに「お互いに感謝の気持ちを持ち、急がず・焦らず・ゆっくり行動していきましょう」と伝えて、お弁当を配って終了しました。

随想「鼓童」と父の思い出

Dブロック 照沼 貴貴子

和太鼓集団の「鼓童」が昨年より会員限定でライブ演奏を視聴させてくれます。

初めて「鼓童」の舞台での公演を見たとき、足の悪い私は、踏ん張って和太鼓を演奏する体幹に感動しました。無いものへの憧れでしょう。近隣の公演に親子3人で出かけたものです。そのうちに渋谷まで行くようになり、外国の方の多さや地方では見られないスタンディング・オベーションを見せたいと新宿コマ劇場に誘いました。高速バス・ビジネスホテルともに父には初めてでした。公演を堪能して帰ってきましたが、父娘の遠出は最初で最後になりました。その後、父は肺がんを患い、東海村での公演が親子3人での最後の公演になりました。演奏を聴くたびに、父は「最後になる」と感じていたのかと思います。

Bブロック交流会

Bブロック 田中 勝

5/22(木)、Bブロック交流会が「くれよん工房」のレストランで行われ、13名が参加した。

榎村ブロック長の開会挨拶の後、和田代表から「ナルク水戸は今年設立25周年を迎えて、他の拠点と同様に高齢化の課題があるが、皆さんも若さをいつまでも保って頑張りましょう」とあったが、高齢化についての言葉がグサッと胸に響く。私自身、身体的に蝕まれ、外出しては何回も救急病院に運ばれるようで情けない。今はただ、自分のことだけを考え、他の人に迷惑をかけないよう自制するしかない。

ナルクへの要望は特に申し上げることはないが、私が今後何回出席できるかと思うと、次回も頑張り交流会に出席できる状態に自分を管理する必要がある。交流会は、隣同士の会話が賑やかで、皆さん楽しんでおられるように見受けられました。皆様もいつまでも元気に参加されることを望みます。



Aブロック交流会

Aブロック 五十嵐 秀子

5/23(金)、15名参加にて、京成ホテルの「アンドミー」でAブロック交流会が開催されました。私は久しぶりの参加でしたが、個室でしたので大声で笑ったりして話に花が咲き、まるで同窓会のような感じでした。同じ目的で活動する仲間との交流の大切さを改めて実感しました。

今年はナルク水戸設立25周年、会員仲間と感じられることは幸せで、とてもありがたいことです。気兼ねなく話せ、日常に彩りを添え、心の支えとなる仲間は宝物ではないでしょうか。できるだけ良いのです。仲間との交流やナルク活動を続けていきましょう。これも、健康で生活する秘訣だと思います。

現在Aブロックの会員は、5つあるブロック中で最多の200名。役員の方にはうれしくもあり、プレッシャーにもなります。ぜひ交流会の会場候補についての情報をお寄せ下さい。お待ちしております。

雪が近くても 富士の山
肌を消えてく 緑の森の中
遠い昔の 旅みやげ
南部風鈴 いい音させる
頬を撫でてく 若景風
桜をわれば 緑の季節
思い複雑 初夏の夜
風の噂で 施設にいると
都々逸 助川 浩史

デジタルワンポイントコーナー その7

Cブロック 貴志 敬介

今回は、スリープモードと間違いやすい、スマホでの電源の落とし方と再起動のしかたをご案内します。劇場や病院など、電源オフを求められる場面でお使いください。また、「故障かな」と思った時にまず試してみることを推奨されているのが再起動です。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。



ホーム画面にしてから電源ボタンを長押しします。押しが短いといつものスリープモードになります。

劇場などではこれをタップ。ただし電話の受信などもできなくなりますので電源の入れ忘れにご注意ください。

スマホの調子が悪いと感じたらまずはこれをタップしてみましょう。

災害時や登山中道に迷ったときなどに使うモードです。

参考YouTube動画 (しなわくTV) 2分13秒ぐらいから。

