

告 知 板

- ★赤い羽根共同募金
- 毎年実施している街頭募金活動を今年も下記のように実施します。ご協力をお願いします。
日時：10月1日（水）16：15～
集合：水戸駅北口、南口
駐車料金の援助があります。
- ★新入会員研修会の再お知らせ
- 9/28は都合により中止しました。あらためて下記の日程により開催します。
日時：10月10日（金）13：30～
場所：事務所
- ★10月のナルクみとサロン
- 10月のサロンは2ページ掲載のアトリエコンサートを聞くことにします。
日時：10月18日(土)13：00～
場所：アトリエ浅田
- ★10/26 定例会前講座のお知らせ
- 高木満理子さんの「口笛演奏」をお聞きいただきます。高木さんは2014年に国際口笛コンクールで優勝され、現在テレビラジオで大活躍中の方です。ぜひお聞きください。
日時：10月26日(日)13:30～14:15
場所：ミオス大研修室
- ★10/26 定例会参加時の注意点
- 10月26日（日）は「水戸黄門漫遊マラソン」が開催され、水戸市内各所で交通規制があります。定例会の参加には規制時間・場所にご注意ください。
- ★運営委員役割変更のお知らせ
- (敬称略)
小林 幸彦 Aブロック長
飯田 伸一 A副ブロック長
藤井 妙子 Aブロック運営委員
平野紀英子 BブロックからDブロックへ移動

計 報

岡崎博衛さんが8月19日に逝去されました
岡崎さんは2021年まで12年間に亘り会計担当としてナルク水戸に多大な貢献をされました。ご冥福をお祈りいたします。

新入会員紹介

8月中入会した会員はいませんでした。
先月号7月末現在の集計を間違えてしまいました。お詫びして訂正します。
正しくは会員数530名 世帯数391でした。
会員数 8月末現在 526名
（世帯数 387）

行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
10	1	水	赤い羽根共同募金活動	水戸駅北・南口	16:15～
	3	金	編集会議／三役会議	事 務 所	13:30～
	10	金	新 入 会 員 研 修 会	事 務 所	13:30～
	17	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30～
	18	土	秋のアトリエコンサート	アトリエ浅田	13:00～
	18	土	ナルクみとサロン	アトリエ浅田	13:00～
	26	日	定例会(前:口笛演奏)	ミオス(大)	13:30～
11	30	木	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	4	火	秋のナルクデー	かわプラザ	10:00～
	7	金	編集会議／三役会議	事 務 所	13:30～
	15	土	ナルクみとサロン	事 務 所	10:00～
	21	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30～
	26	水	会 員 募 集 説 明 会	事 務 所	13:30～
	27	木			13:30～
	27	木	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	30	日	定例会(前:車椅子講習)	ミオス(大)	13:30～

子育て支援活動

月	日	曜	内 容	会 場	午 前	午 後
10	9	木	親子で絵本	水戸市役所会議室501	9:30	13:30
	14	火			〃	〃
	20	月			12:00	15:30

ブロック活動

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
10	A		お 休 み		
	B	16	木	クリーンウォーク	四季の原 9:00～
	C	4	土	クリーン作戦	いきいき交流センター周辺 10:00～
			交 流 会	いきいき交流センター	11:00～
	D		お 休 み		
	E		お 休 み		

趣味の会

月	名称	日	場 所	時 間
10	フラダンス	27	吉沢市民センター	13:30～
	コーラス	1・15	城東市民センター	13:30～
	大 正 琴	11・25	事 務 所	9:30～
	手話クラブ	9・23	事 務 所	13:30～
	健康麻雀	14	葉 山 荘	13:30～
	カラオケ	9・23	夢来人(むらびと)	13:30～
	グラウンドゴルフ	9	ホ ロ ル の 湯	10:00～



次回の定例会
10月26日
ミオス
赤塚

生きがい 2025年9月号

遊 奉

自立 奉仕 助け合い

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
ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】
第295号 2025年9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。

秋のナルクデー

歩こう会のご案内

今年の秋のナルクデーは、奥久慈の玄関口にある『道の駅常陸大宮〜かわプラザ〜』で開催します。清流・久慈川のほとりに広がるこの場所は、澄んだ空気とやさしい風に包まれた、心と体がほっとする癒しの空間です。
人気の特設バーベキューハウスを予約し、開放感あふれるひとときをご用意しました。炭火を囲みながら語らう時間は、きっと笑顔と会話が弾むことでしょう。
親水広場には遊歩道が整備されており、川のせせらぎを聞きながらのんびりと歩くことができます。また直売所には、地元の方々が丹精込めて育てた新鮮な野菜や果物、米、切り花などが豊富に並びます。季節の味覚や彩りを、お土産にいかがでしょうか。秋の歌をみんなで口ずさむひとときも予定しています。**皆さまのご参加を心よりお待ちしております。**
日 時 令和7年11月4日（火）
10：00～14：00 雨天でも実施
会 場 道の駅〜かわプラザ〜
(常陸大宮市岩崎717-1)
交 通 自家用車相乗り 又は JR 水郡線利用
水郡線利用の方は、水戸駅9：23発
⇒ 野上原駅10：08着
でお越しく下さい。駅から会場まで送迎します。
集 合 〜かわプラザ〜 駐車場 10：00
参加費 1,000円
【相乗り交通費、J R 運賃は各自】
申込 ナルク水戸事務所 10月28日(火)まで
幹事： いがらし 五十嵐・いいだ 飯田・えもり 江森



茨城北関東地区連絡協議会

水戸事務所で開催 報告

8月27日(水) 群馬、栃木、茨城の6拠点(利根沼田、小山、栃木、かしま、ひたち、水戸)と本部の本田事務局次長の14名が集まり、水戸の事務所で会議を開催しました。
本田事務局次長から、各拠点の実態と問題点等と課題についての指摘とナルク発展5か年計画について、特に各地区から推薦された推進委員の発表があり、今後の活動が期待されるとの説明がありました。
各地の拠点からは総会開催の状況、2025年4月～7月の実績関係と行事関係、特に総会の状況報告などがありました。
各地区の実態は、若い会員が入ってこない、高齢会員が多くなって会員減が目立つ、役員、代表の後継者のなり手がいない。等々共通的な課題を抱えて苦慮している。これを何とか打破する方策を今後進めていかなければナルクの明日はないと認識しました。

地区連絡協議会に集まった皆さん

【水戸拠点の実態】

	2021/3	2022/3	2023/3	2024/3	2025/3
会 員 数	685	668	647	594	544
世 帯 数	488	486	466	440	405
時間預託実績	9,509	9,429	7,844	7,668	7,314
奉仕活動実績	4,321	5,739	6,318	7,068	6,151

「古事記」との出会い、そして今は

Cブロック さとう やすひこ
佐藤 安彦

私は今、90歳を過ぎているので人生の終盤にさしかかっていると言えると思います。

高嶺嶺脚にさしかかった頃、それまで考えてもいなかったことに遭遇しました。それは日本の最古の歴史書である「古事記」との出会いです。正しくは「ふることふみ」と言うそうです。原文をそのまま読むことは千三百年以上以前に書かれたものなので至難のことですが、幸いにして原文をそのまま音読出来るようにして下さった先生との出逢いがあったのです。当時の私は、具体的にどんなことが書かれているのか全く知りませんでした。江戸時代の国学者本居宣長によって解読された文章は、確かに日本語で書かれているのですが理解するのは大変なことでした。が、内容に魅力を感じて未だに挑戦し続けています。

主題は人の世のありのままの姿です。男女間の出逢いと別れ、欲望に振りまわされる人々の生きざまが、ありのままに幾世代にわたり語られています。この国が統一されていくまでの戦いの記述などドラマに満ちています。

そして今、私自身人生の終盤に差し加かって日常ご縁を得て出逢う人々との和やかなふれあいの日々が、何と貴重ですばらしいことなのかと深く感じさせてくれているように思っています。



【時間預託総累計時間 154,475 時間】

8月実績		2025/8						2025/4-2025/8					
		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	50	16	205	246		111	302	98	1082	1291		100
	食事づくり												0
	家事掃除	2	2	5	5		71	19	19	34	48		94
	買物手伝い							1	1	1	2		200
	植木・草とり	3	3	7	16	10	30	20	12	29	117	49	40
	介助・見守り							5	8	10	19		633
	便利屋	5	5	10	31	27	172	11	11	19	73	67	51
	送迎フリカエ	4	4	6	6	6	100	31	31	65	122	122	200
教室	小計	64	30	233	304	43	99	389	180	1240	1672	238	91
	パソコン	1	1	1	10	10	200	5	4	6	20	18	400
	趣味の会	2	2	2	4	4	50	32	16	34	68	64	99
	小計	3	3	3	14	14	108	37	20	40	88	82	119
活動	合計	67	33	236	318	57	99	426	200	1280	1760	320	92
	事務所当番	1	22	43	86		102	5	104	245	490		99
	コーディネート						0	3	4	3	4		19
	事務所作業	2	23	14	67		68	13	120	72	446		80
	小計	3	45	57	153		82	21	228	320	940		88
総合計		70	78	293	471	57	93	447	428	1600	2700	320	90

項 目		2025/8					2025/4-2025/8						
		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							5	69	5	171		124
	子 育 て	1	5	5	13		87	5	21	27	68		88
	環 境	1	9	1	9		82	4	57	4	57		22
	そ の 他	1	10		11		61	5	48		37		51
	ナルク活動	7	75	66	253		105	50	505	411	2336		103
総 合 計		10	99	72	286		91	69	700	447	2669		95

アトリエコンサートへのお誘い



ナルク交流チーム

第2回ナルク秋の「アトリエコンサート」を開催します。今回はナルク会員の演奏者たちによるアットホームな演奏の後、「蒙日音楽ユニット竹馬」による、モンゴルの楽器・馬頭琴と中国の楽器・二胡、日本シヨンコンサートをとお楽しみください。

日 時： 10月18日(土) 13:00 開演
会 場： アトリ工浅田(那珂市)
チケット： 1,000円(ワンドリンク付)
定 員： 40名程度(会場の都合により)
申し込み： ナルク水戸事務所
(TEL029-233-7696)



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

事務所のお仕事あれこれ⑤ 遊奉お届けまで

印刷チーム えもり江森 こういち恒一

今回は沢山の方たちの協力により、遊奉が皆様のお手元に届くまでをお話しさせていただきます。印刷が終了した遊奉の折りと本部会報誌折り込みは、山野内さん、平野さん、根本さん、大木さんが行っています。こうして完成した遊奉は三つのルートで皆様のお手元に届きます。一つ目は本人が定例会あるいは事務所で受け取る。二つ目は郵便協力員によるお届けで、現在 57 名の会員に配布をお願いしています。三つ目は郵送によるお届けで、現在 90 名の会員に郵送しています。

これらの配布先、協力員の管理は、渡部さんが行っています。配布済を管理する短冊づくりは谷中さん、石井さんが担当しています。郵送は五十嵐さん、皆藤さん、大内さんが担当しています。

私事ですが、私がナルクに入会してまず依頼されたのが、木村時郎さんが担当されていた遊奉印刷でした。当時のプリンターはインクジェットで、経費節減のために安い互換インクを調達し、まる2日間、付きっきりで印刷していました。その後入会された藤井芳夫さんが、リモート管理の複合機導入を主導され、今は1日で印刷を終えています。お二人ともご逝去なさいましたが、遊奉印刷の度にお二人のご尽力に感謝しています。

D ブロッククリーン作戦

Dブロック えもり江森 こういち恒一

8/23(土)、会員 9 名に大内さんのお孫さん 2 名、総勢 11 名で東海駅西エリアのクリーン作戦を行いました。ここは東海駅から 6 号国道に向かう直線道路で、側道の生垣の中、さらにその奥の雑木林の中に投棄されたごみがあります。暑さのためか、ペットボトルも多く極寒スプレーの空き缶などもあり相応の成果がありました。キッズたちも低い目線から、大人が見えないものが見えるらしく大きなブーツなども発見して活躍してくれました。お陰様で今回は和やかなクリーン作戦となりました。



随想 八一毛二力と私

Dブロック さくらい桜井 ふみよ文代

ふと、机の上にある少し色あせてほこりをかぶった赤いカバーの物入れが目に残った。子どもが使っていた半音のついたハーモニカが入っていました。吹いてみました。ドレミファソラシド、音は出るなと確かめて、三の丸生涯学習センターの「始めてみようハーモニカ」教室をのぞきに行きました。「ここでは半音のついてないものを使っています」

Aブロック交流会に参加して

Aブロック 須藤 千代

8月28日(木)にレストラン「ブーシェン」においてAブロックの交流会が16名の参加で行われました。私は今年の1月にナルクに入会し、事務所当番、会報の配達、生活支援の掃除など少しずつできることをやりだしていましたが、交流会には初めての参加でした。新ブロック役員の紹介があり、おいしい洋食のコースの食事を皆さまで一緒に味わいながら、楽しい時間を過ごさせていただきました。



趣味の会活動状況 手話クラブ

「ナルク水戸の歌」を練習しましょう！

Bブロック 鈴木 つぎ子

現在、手話クラブのメンバーは私を含めて8人。第2・第4の木曜日、午後1時半からが例会です。それぞれが毎年歳を重ねていますので、いろいろな内容を取り入れて例会を行っています。最初に「犬の間違い探し」を行い、日時・挨拶・自己紹介などの手話単語の復習をしています。休憩を挟んで、後半は手話歌の練習。「ふるさと」と「ナルク水戸の歌」が中心です。

最近「ナルクの歌」の練習が始まると、事務所当番の方が「覚えたい」と言ってみなと一緒に練習することもあります。「ナルク水戸の歌」は、1番は元歌の歌詞、2番からは替え歌になっているので、まずは歌詞をしっかりと覚え、そこに手話をつけていくという方法が一番覚えやすいと思います。「ナルク水戸の歌」だけ覚えたいという方も大歓迎です。後半は3時からですので気軽に遊びに来てください。一緒に手を動かしましょう。



↑と先生の言葉。残念。一緒に音出しは出来なかったけど、見学して帰ろうかと、少しの間、耳を澄ます。先生のきれいな音で心が満たされました。「ハーモニカをやってみてもいいかな？脳トレにもなるかな？」「よし、やってみよう！」と気持ちがまとまりました。あの時から15年以上過ぎ、今でも吹いています。きれいな音がいつでも出せるようになりたいと思っています。

都々逸 十けがわ
 三味も踊りも ゆつたり進む
 情緒豊かな 風の金
 すごい今年の 猛暑に酷暑
 金が過ぎれば 風は秋
 暑い真夏を どうにか耐えて
 稲は実りの 秋が来る
 稲と一緒に 頭を下げる
 妻の手助け あればこそ
 残り少ない 余生のプラン
 友を誘って 秋の旅