

告 知 板

★秋のナルクデー

日時 11月4日(火)10:00~14:00
会場 道の駅~かわプラザ~
参加費 1,000円(交通費別途)
×切 10月28日(火)事務所まで
※9月号1ページ参照下さい

★ボランティア活動「パネル展」第2弾

今年度のパネル展の第2弾が下記のとおり開催されます。
11月11日(火)~11月19日(水)
水戸市役所1F多目的ホール
ナルク水戸は一新したポスターで参加します。

★11月のナルクみとサロン

日時:11月15日(土) 10:00~11:30
場所:ナルク水戸事務所
内容:薬の服用法
講師:石井早苗さん(Bブロック)
会費:200円
参加申込:11/10(月)までに事務所へ

★会員募集説明会のお知らせ

日時:11月26日(水) 13:30~15:00
27日(木) 13:30~15:00
場所:ナルク水戸事務所
会員皆さまの友人、知人、ご家族、ご親族でボランティアに興味のある方をご紹介します

★11月車いす講習会のお知らせ

定例会前講座として開催します。
日時:11月30日 13:30~14:30
講師:パナソニックエレクトロニクス水戸 川崎様
他、東部支援センターから2名
11月定例会にぜひご出席下さい

★忘年会のお知らせ

日時:12月4日(木) 11:00~
場所:和風レストラン新緑園
水戸市平須町 1820-5
1ページを参照下さい



ひたち海浜公園のコキア

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

9月の入会者はいませんでした。
会員数 9月末現在 519名
(世帯数 381)

行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
11	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	寄 付 金 × 切	事 務 所	13:30~
12	27	木	寄 付 金 × 切	事 務 所	15:00迄
	30	日	定例会(前:車いす講習)	ミオス(大)	13:30~
	4	木	忘 年 会	新 緑 園	11:00~
	5	金	編集会議/三役会議	事 務 所	13:30~
	19	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	20	土	ナルクみとサロン	事 務 所	10:00~
12	25	木	事 務 所 大 掃 除	事 務 所	10:00~
	25	木	寄 付 金 × 切	事 務 所	15:00迄
	28	日	定例会はお休みです		

年末年始事務所休業12/27~1/4

子育て支援活動

月	日	曜	内 容	会 場	午前	午後
11	11	火	親子で絵本	水戸市役所会議室501	9:30	13:30
	18	火		中 止	?	?
	26	水		水戸市役所会議室501	12:00	15:30

ブロック活動

月		日	曜	行 事	場 所	時 間
11	A	14	金	交 流 会	新 緑 園	11:30~
		27	土	クリーン作戦	東 部 図 書 館 前	9:00~
	B	19	水	交 流 会	ユーアイキッチン	11:00~
	C	お 休 み				
	D	お 休 み				
	E	お 休 み				

趣味の会

月	名称	日	場 所	時 間
11	フラダンス	当分の間お休み		
	コーラス	5	下大野市民センター	13:30~
		19	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	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11月30日

生きがい 2025年10月号

遊 奉

自立 奉仕 助け合い

2025年度
運営委員研修会

事務局長 ^{おおすみ} 大角 ^{みねお} 峰央

今年も残暑きびしい9月18日(木)、今年度の「運営委員研修会」をみまつホテルで開催しました。昨年とは違い今年度は午後からの半日で実施しました。研修会では、和田代表による「ナルク水戸25年を振り返って」に始まり、続いてナルク本部の西村副会長から「ナルク発展5カ年計画について」スライドを使った熱い報告があり「5カ年計画委員会を10月21日に発足し、6つの重点課題について5年後の目標とその姿について検討する」という内容でした。その後、渡部さんより「水戸市住民主体の生活支援サービス事業」の近況報告があり、続いて各ブロック毎に2024年度活動方針の成果と反省の洗い出しを行い、2025年度活動方針の討議を深め各ブロックごとに発表を行いました。

最後に限られた時間でしたが9月の運営委員会を開催して終了しました。運営委員の皆様には大変お疲れ様でした。参加者22名。

運営委員研修会に参加して

Aブロック ^{こばやし} 小林 ^{ゆきひろ} 幸彦

研修会では、11月から始まる「ナルク発展5カ年計画」について、ナルク本部・西村順子副会長より説明がありました。ナルクは今、若い会員の入会が少なく会員の高齢化が進んでいますが、「ナルク発展5カ年計画」では6つの重点課題を掲げているとのこと。この中で私は「仲間を増やすこと」と「会員の繋がりを深め合うこと」が大切だと思いました。その後、ブロックごとに新年度活動方針を話し合いましたが、Aブロックでは上記を踏まえ方針を策定しました。

より魅力あるナルクを目指し、今後も活動して行きたいと思います。



全 体 風 景

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296号 2025年10月26日発行

忘年会のお知らせ

一年の締めくくりに、和の趣漂う「新緑園」にて忘年会を開催いたします。静かな庭園を眺めながら、旬の味覚を堪能し、心和む演芸をお楽しみください。

皆さまとのひとときを心より楽しみにしております。どうぞお気軽にご参加ください。

日時 12月4日(木) 11:00~13:00

会費 3,000円

場所 和風レストラン ^{しんりょくえん} 新緑園

水戸市平須町 1820-5

☎ 029-241-0529

駐車場 有り(40台収容)

×切 11月28日(金)

<関東鉄道バス>

平須消防署前下車

徒歩1分



幹事: ^{いがらし} 五十嵐 ^{いいだ} 飯田 ^{えもり} 江森



本部西村副会長



ブロック討議中

明治の親に育てられて

Dブロック 武藤 清子

健康に過ごすには、食事と運動が大切なことは誰もが承知している。中でも腸活は重要。腸内細菌の餌となる食材を十分摂取するよう栄養士も医者も訴えている。

私は農家生まれで、両親・祖母は明治時代の人間である。野菜類や自家製味噌は有り余るほどであった。親からは、よく「人の身体に野菜は欠かしてはならない」「味噌汁を飲まないで身体が温まらないし、風邪もひく」と言われてきた。反抗期の頃は、度々口答えしたものである。「我が家には野菜以外に何があるのよ」と。それでも親の言葉など意に介さずに言い続けたものである。

現在、私は毎朝、必ずきのご類を入れた具沢山の味噌汁を決して欠かさない。味噌を溶いて味見をすると思わず「あー、美味しい!」と言ってしまふ。ちなみに私が風邪をひいたのは20代の頃に一度きりである。また健康診断の度に検査の数値も良く、いつもほっとしている。

親の教えは尊いと言われるが、私が感心して思い出すのは、子どもの私が反抗しても諦めずに言い続けてくれたことである。食事以外にも本当にいろいろ教えてもらっていた。親の深い愛情が根底にあったからこそ反抗しながらも理解し受け入れ、いつしか身に付いてきたのだと、有難く感謝の気持ちであの頃を思い出す。



「無言館」のお話を聞いて

Bブロック 藤枝 昇

9/28(日)の定例会前講座で、Bブロックの日高昌子さんから長野県上田市にある「無言館」についてのお話がありました。「無言館」は、第二次世界大戦などで戦死された画学生の遺作を展示している「戦没画学生慰霊美術館」で、館長の窪島誠一郎さんが大変なご苦勞をされて1997年に開設された私設の美術館だそうです。日高さんのお主人のお兄さんの日高安典さんたち画学生約130名の作品が展示されているそうです。94歳になられた日高昌子さんは、今年も「無言館」に行ってきたそうです。

私が、特に感動したのは、安典さんの描いた「裸婦」のモデルとなった女性が70歳を過ぎて、鹿児島県から上田市の「無言館」のその絵に50年ぶりに会いに来られたというお話です。女性は「無言館」を訪れた人が書き込める日記帳にご自分の安典さんへの熱い想いを綴られました。「裸婦」のモデルになって間もなく、安典さんに召集令状がきて、昭和20年に戦死。戦後、両親から勧められた縁談も断り、安典さんへの想いを胸に未婚のまま70歳を超えて50年前の自分に会いに来たというお話で、会場は熱い感動に包まれていました。私は、お話をされた日高昌子さんに握手をして頂き会場を後にしました。



会員の皆さん 定例会に出席しましょう!



9月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

9/20(土)のナルクみとサロンは、7名参加で折り紙教室を行いました。折り紙と言えば簡単なものと考えて、今までは、あえて難しいものには挑戦していませんでした。ところが、今回はとても難しかったです。先生は、坂爪文子さん。デイサービスで覚えてきたものを教えてくださいました。坂爪さんご自身も折れるようになるのに3か月もかかったそうです。私たちも難しいと覚悟して取り掛かりました。

最初は、三角錐(正四面体)。折り紙3枚を同じように折って組み立てました。これは、みなさんなんとか出来たようです。次に立方体。これは、6枚を同じように折って組み立てますが、とても難しくみんながんばったけど結局出来ませんでした。今回は、吉川さんが会員外の友達2人を連れてきて、楽しんで下さいました。コロナ以前は会員外の参加もありました。部屋の都合で人数制限はありますが、皆さんの参加をお待ちしています。



Bブロック交流会

Bブロック 藤澤 康彦

9月25日(木)、元吉田町にある「くれよん工房」にて、Bブロック交流会が開催されました。9名の参加でした。

「くれよん工房」は、おしゃれなレストランですが、障がい者の支援施設でもあります。障がい者の自立のためには、経済的な自立、すなわち働く場所が欠かせません。美味しい食事をいただきながらも、障がいのある人たちがどのように働いているのか、大変参考になりました。私は、水戸市議会議員です。「誰もが暮らしやすい水戸の一つの姿がここにある」と思いました。



随想 父・叔母・叔父・私の話

Aブロック 林 初恵

父の話 終戦間近の頃、仕事の帰りに自転車で通りかかったのが、米軍機の墜落現場。「近くにビスキットの缶が落ちていたので埋めてきた」と父が言う。翌日「埋めた場所にビスキットは無かった」と。村人たちは、アメリカの軍人の遺体を埋葬した。終戦後、再埋葬したところ、アメリカから遺体を引き取りに来たそうだ。

叔母の話 昭和の初めのころ、叔母の姉の子どもが入院先で死亡したので、連れて帰ろうとしたら、看護婦さんが死んだ子に帽子をかぶせ死んでいると分からないようにして、負わせてくれた。そのあと、汽車で帰るとき周りにバレないかとヒヤヒヤしたそうだ。

Aブロッククリーン作戦

Aブロック 楠本 昇

9月27日(土)、9時に東部図書館わきの公園駐車場に集合。なんと2桁の11名がAブロッククリーン作戦に参加しました。

さすがの今年の猛暑も少し弱まりましたが、まだ動く汗ばむくらいの気温です。でも、木立が多く少しの風でも爽やかに感じました。いつもはゴミの少ない公園ですが、今回は、かなりの量を回収できました。大雨の影響かなと推測する声もありました。参加者の皆さまご苦労さまでした。



趣味の会活動状況 健康麻雀

挑戦! 頭と心の活性化しませんか

Aブロック 水庭 庸典

健康麻雀は「考える楽しみ」と「人とつながる喜び」が味わえる最高のゲームです。牌を組み合わせ役を作る頭の体操は脳を活性化し、会員との会話や笑いを通して元気にしてくれます。勝ち負けにこだわらず、和やかなひと時を共有できるのが健康麻雀の大きな魅力です。また社会的意義として、認知症予防や脳の活性化・世代間の交流・引きこもり対策等々、多様な効能が認められておりますことは周知の通りです。

さて、当会は現在会員数が少なく新しい仲間を求めています。過去に麻雀の経験のある方はもちろん、プランクがあつて不安な方も大歓迎です。ぜひ入会されますようご案内いたします。



叔父の話 おばあさんが「死ぬと焼かれるんだよ」と言ったら、子どもが「僕は熱くてもがまんする」と言ったんだよ。

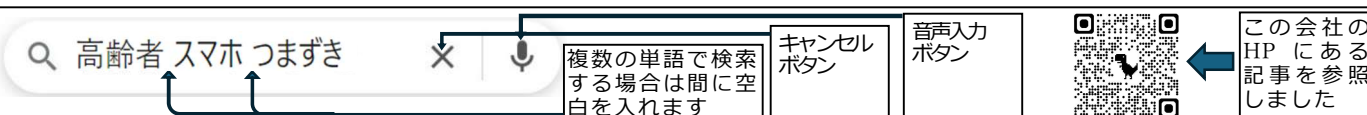
私の話 小さい頃、新潟の母の実家に泊まった。おねしょをしてしまい、子ども心にも悪いことをしたと思い「汗をかいてしまった」と言い訳。外は雪景色だったのに。小さいながらの私の言い訳だった。

都々逸
猛暑酷暑を 乗り切る稲を
カカシ微笑む 空の下
軒の風鈴 かすかに揺れて
秋の虫の 二重奏
菊が団んだ 大きな道影
友の笑顔に 涙する
小菊大輪 豪華に揃う
芝間人氣の 菊祭り
残る人生 のんびり行こう
チビリチビリと 秋は酒

デジタルワンポイントコーナー その9

Cブロック 貴志 敬介

今回は、**高齢者がスマホを使うときによく起こるつまずき**についてインターネットで検索してみたところ、参考になりそうな記事がありましたので紹介します。



画面タップのポイント (若い人のようにうまくタップできないときに)

- ① **指の腹でタップ** スマホは指から出る微量の静電気を感知しています。指の先よりは指の腹のほうが静電気が強いようなので、うまくいかない場合は試してみてください。スマホ用タッチペンそれでもうまくいかない場合は右図のような道具をお試ください。
- ② **「ぐい」ではなく「ぼん」** スマホの画面にあるボタンをテレビリモコンのように「ぐい」と押すのではなく銀行ATMのタッチ画面のように「ぼん」と触ってみましょう。
- ③ **少し上を意識** 指の腹を使うと、思っていたところより下をタップしてしまいがちなため、少し上を意識してタップしてみてください。

困ったときのお助けボタン

アンドロイドスマホの画面
下端にあるボタンの例です



- ① **ホーム(家)ボタン**→大概のAndroidスマホの場合、画面の一番下にある3つのボタンの真ん中にあるボタンです。機種により違いはありますが必ずありますので探してみてください。
- ② **戻るボタン**→一つ前の画面に戻すためのボタンです。上の図で言うと右のボタンです
- ③ **Xボタン**→広告などが出てきたときにそれを消すために押すボタンです。企業も必死ですのでこのボタンを見えにくくしたりわかりにくいところに設置したりしています。