

告 知 板

★ **12月のナルクみとサロン**  
日時：12月20日(土) 10:00～12:00  
場所：ナルク事務所  
内容：楽しいクリスマス会です 15名まで  
会費：200円  
※切：12月12日(金) 事務所掲示板へ記名を

★ **事務所年末大掃除について**  
日時：12月25日(木) 10:00～12:00  
事務所内外の大掃除をします。  
※各ブロック1名参加をお願いします

★ **12月の定例会はお休みです**  
今年の12月定例会は都合によりお休みです。  
間違いないようにお願いします。

★ **年末年始休みと事務所開きについて**  
〈年末年始の事務所休み〉  
**12月27日(土)～1月4日(日)**  
寄付金締め切りは**12/25日(木) 15:00**  
〈新年の事務所開き〉  
日時：2026年1月5日(月) 11時～13時  
場所：水戸プラザホテル「よし川」  
締切：12月25日(木)事務所へ  
但し定員になり次第締め切ります  
1/5(月)事務所は10時にオープンします

★ **1月の編集会議**  
日時：2026年1月5日(月)14:00～  
場所：ナルク水戸事務所  
例月は第1金曜日ですが、1月は第1月曜日  
です。編集委員の方よろしくお願いします

★ **年会費 10月引落としトラブルの件**  
・年会費の10月末日引き落としの方には、大変ご迷惑をおかけしました。  
本部のパソコン操作ミスで余分な金額を引き落としてしまいましたが、11月7日(金)にすべて間違い分の返金処理をいたしましたので、対象になった方はご確認をお願いします。  
「このような間違いは今後一切起こらないようにいたします」と本部は申していますので、ご容赦ください。

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。			
おおつ 大津	のりお 範男	米沢町	(A)
おおつ 大津	てる	米沢町	(A)
おおぬき 大貫	けんじ 健次	本町	(A)
おおぬき 大貫	よしこ 芳子	本町	(A)
いかわ 井川	みちこ 美知子	酒門町	(A)
会員数	10月末現在	516名	
	(世帯数	378)	

行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
12	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～
	25	木	事 務 所 大 掃 除	事 務 所	10:00～
	25	木	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	28	日	定例会はお休みです ※遊奉12月号は12月23日(火)より配布します		

事務所年末年始休業12/27～1/4

1	5	月	事 務 所 開 き	水戸プラザホテル	11:00～
			編集会議 / 三役会議	事 務 所	14:00～
	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	ミオス(大)	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
12	11	月	親子で絵本	水戸市役所会議室501	9:30	13:30
	16	火			〃	〃
		24	水	中止です		12:00

ブロック活動

月		日	曜	行 事	場 所	時 間
12	A	B	C	D	E	お 休 み
	14	日	交 流 会	いきいき交流センター	10:00～	お 休 み
12	12	金	クリーン作戦	は に わ 公 園	10:00～	お 休 み
			交 流 会	グールマンド	11:30～	
12	E					お 休 み

趣味の会

月	名称	日	場 所	時 間
12	フラダンス		当分の間お休み	
	コーラス	3・17	城東市民センター	13:30～
	大 正 琴	6・13	事 務 所	9:30～
	手話クラブ	11	事 務 所	13:30～
	健康麻雀	9・23	葉 山 荘	13:30～
	カラオケ	11・25	夢来人(むらびと)	13:30～
	グラウンドゴルフ	11	ホ ロ ル の 湯	10:00～



12月の定例会はお休みです

※遊奉12月号は12月23日(火)より配布します

生きがい 2025年11月号

遊 奉

自立 奉仕 助け合い

自立 生きがい 助け合い 理念 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297号 2025年11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。

口笛コンサート開催

事務局 大角 峰央  
雨予想の10/26(日) 定例会前講座として「口笛演奏」を視聴しました。福島県西白河郡中島村在住で水戸市出身のプロの口笛演奏者高木満理子さんにおいでいただき、スライドやギターの伴奏演奏で、限られた時間でしたが優しく心に響く口笛の多彩な音色を聞かせていただきました。

口笛演奏をお聞きして

Bブロック しばやま みちよ 柴山 三千代  
水戸市出身の口笛演奏者の高木満理子さんが定例会前講座で演奏しました。高木さんのあだ名はマリリン、国際口笛コンクールで2回優勝され、現在テレビやラジオで活躍されている方です。  
最初は「口笛吹きと犬」。誰も聞いたことがある懐かしい曲です。次に「チャルダッシュ」と続き、合間にミニ教室を行い、口笛を吹けるようになるコツを教えてください、小林幸彦さんと「幸せなら手をたたこう」を合奏しました。次は「涙そうそう」の中でウグイス・カッコウ・ホトトギスとたくさんの鳥の美しい鳴き声も聞かせてくれました。  
最後にマリリンさんと姪ごさんで小学生のまひるちゃんがタンバリンをリズム良くたたきながら「東京ブギウギ」などを口笛で合奏して、大きな拍手と共に終わりました。暖かく優しい音色に心まで“ほんわか”となりました。有難うございました。



本部理事会報告

10/31(金)東京千代田区の連合会館で、全国の理事 22名参加で理事会が開催され、2025年度上期の実績報告と野中会長から「ナルク発展5カ年計画推進」の詳細を「ナルクは必ず再生できる」という強い信念のもと、皆で頑張ろうと決意を新たに力強い口調で説明されました。  
内容は本会会報9月号をご覧ください、また今後発行される会報からこの発展5カ年計画推進の状況の理解を深めてください。 代表 和田 修身

事務所開きのご案内

新年を新たな気持ちでお祝いしましょう！  
日時 2026年1月5日(月)11時～13時  
場所 水戸プラザホテル  
「旬菜和膳 よし川」  
会費 2,000円  
定員 35名(会場の都合)  
※切 12月25日(木)までに事務所へ申し込み下さい  
※ナルク水戸は設立 26周年に入りました。

アトリエコンサートを終えて

Dブロック えもり こういち 江森 恒一  
10/18(土)、那珂市のアトリエ浅田にて会員 40名が集い、「秋のアトリエコンサート」を開催しました。今回は二部構成で、ナルク会員による演奏と蒙日音楽ユニット・松前さんご夫妻による演奏をお楽しみ頂きました。  
第1部は、ハーモニカ：桜井文代さん、尺八：三枝寿さん、ギター弾き語り：井上貴志さん、ピアノ：和田修身代表、ソプラノ：沖中多恵子さんの独唱(伴奏：福田宏子先生)でした。出演者の皆様には、この日のために丹念なご準備を頂き、本番では心を入めた演奏を披露され、会場からは温かな拍手が送られました。  
コーヒープレイクを挟んだ第2部は、篠笛・尺八・馬頭琴・二胡といった多彩な楽器の紹介を交えながら、「サライ」など全10曲を演奏していただきました。音楽が空間をやさしく包み込み、まるで風景の中を旅するようなひとときとなりました。最後は、松前さんの演奏に合わせて参加者全員で「川の流れるように」を合唱し、今回の演奏会への期待を胸に、和やかに幕を閉じました。  
出演者の皆様、松前さんご夫妻、アトリエオーナーの浅田様、そしてご参加くださった会員の皆様、心より感謝申し上げます。





## 2025年度「ブロック活動方針」

### B ブロック方針

- 1.会報配付時に、クリーンウォークと交流会の参加を呼び掛ける。
- 2.ボトルキャップや不用品の提供を、従来通り呼びかける。
- 3.ブロック役員の育成を図る。

### C ブロック方針

- 1.活動会員の連絡網整備を継続して行う。
- 2.クリーン作戦、交流会を年4回実施する。
- 3.同好会活動やイベントへ参加の呼びかけ、パンフ作りして配布する。
- 4.ブロック役員候補者選出の推進を継続して検討する。
- 5.交流会時、ペットボトルや不用品の提供を呼び掛ける。

### E ブロック方針

- 1.活動会員減少と地域広範囲のため、活動に支障あり、他ブロックと併合を希望します。
- 2.クリーン作戦、交流会は出来ない状況にあります。

### 思い出の情景シリーズ ④8

#### 越前で小学生の頃



Dブロック 上木 巖

私の故郷は福井県で越前ガニが捕れることで有名です。小学生の頃は、年末年始やお盆に親の実家のおじいさんおばあさんの家に親戚一同が集まり、町内の魚屋で仕出しされた越前ガニ、お刺身、天ぷら等のごちそうを頂きました。夏休みのラジオ体操は朝寝坊しがちでしたが、ごちそうだけは毎回欠かさず出席していました。

あるとき母親が交通事故で1か月間入院することになりました。父親の帰宅が遅いため夕食は近所の食堂で好きなものをツケ払いで食べてよいと言われました。毎晩食堂に行きメニューの中でも大好きなカツ丼、カツカレー、オムライスの中から代わりばんこに選んで食べました。おいしいん坊の私には至福のひとつでした。約1か月後、母親が退院することになりうれしかった反面、毎晩惣子物を食べられなくなることが残念でなりませんでした。

休日は、近くの小川で魚肉ソーセージを糸で垂らしてザリガニ釣りをしたり、山や川でクワガタ捕りや魚釣りをしましたが、クワガタや魚はほとんど捕まえることができませんでした。クワガタは前日に山の木に蜜を塗って翌朝見に行くとカナブンとアリしか集っていませんでした。唯一捕まえられたのは赤トンボで、背後からそっと近づき網を使ってなんとか捕まえられました。人生思い通りにいかないものだと思ひながらに思いました。

### A ブロック方針

- 1.会員名簿データを活用し、会員の活動状況、イベント参加状況等を把握して今後のブロック活動に活かして行く。
- 2.コーディネートを、まずはブロック役員が行えるよう経験を積み、さらにほかの活動会員にも広げていく。
- 3.本年7月1日付で作成した「活動会員連絡網」のメンテナンスを適宜行うと共に、電話ではなくLINEによる連絡をさらに増やすように努める。

### D ブロック方針

- 1.クリーン作戦では、ナルク旗を立てアピールしながら、環境美化に貢献する。
- 2.交流会がマンネリ化しないように、会場や内容なども工夫して開催する。
- 3.非活動会員との繋がりを図るために
  - ①はがきの配付の際、持参して対面で渡したい。年に1・2回でも顔合わせの機会をつくりたい。
  - ②イベント参加への声かけでつながりのきっかけにしたい。
- 4.ブロック活動の中核となる、次期運営委員の体制について話し合う。

### 新入会員研修会開催

事務局 大角 峰央

当初9月末予定でしたが、今年度は場所をナルク水戸事務所に変更して10/10(金)、「新入会員研修会」を開催しました。和田代表による「ナルク水戸25周年の歴史を踏まえた近況」などのやさしい挨拶に始まり、続いてナルク水戸の基本活動について五十嵐副代表から項目ごとに幅広く説明がありました。

その内容は、毎月の定例会に出ること、自分が活動出来るものを探すこと、自立活動やブロック活動に出来るだけ参加することなどで、あわせてナルク水戸の会報「遊奉」を毎月8名の編集委員のご協力により継続発行しており、来年2月には発行300号を迎えることなどの報告を行いました。

その後、参加者からそれぞれの生活上の問題点及び近況、ナルク水戸に期待すること、強く思うことをお聞きしながらにぎやかに意見交換をしました。

最後に会報「遊奉」を毎月見ていただき、各月の行事予定などの動きを常に把握し活動に活かしてほしい旨のお願いをしました。研修会は当初6名の予定でしたが3名の参加でした。大変お疲れ様でした。



会員の皆さん定例会に出席しましょう！



### 10月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なる

今回のナルクみとサロンは、秋のアトリエコンサートに参加して音楽を楽しむことにしました。梅原・保坂・部・石川の4名が参加しました。自分たちの企画ではなく、便乗させていただきました。

ナルクの会員の方々の演奏は、長年の練習の努力と成果のたまもので、どの曲も素晴らしいと、みんな感動していました。第2部の尺八と二胡と馬頭琴の演奏は、以前にも聴かせていただきましたが、モンゴルのゆったり・広々としたイメージと、すっきりした尺八の音色がとてすてきでした。好きなことをずっと続けているみなさん、大変でしょうが幸せですね。



### Bブロック・クリーンウォーク

Bブロック 榎村 明子

10月16日(木)、会員6名で偕楽園公園四季の原で、クリーン活動を実施しました。突然の涼しさに戸惑いながらも、なぜかホッとしました。朝のさわやかな空気を胸いっぱい恒例のラジオ体操のあと、クリーン活動のため広場へと向かいました。公園の片隅にはキンモクセイが緑の葉の隙間にぎゅーと花芽を付けていて、秋の風情が感じられました。毎度のことですが、タバコの吸い殻、ペットボトルなど植込みの中に捨ててあるものを探して拾い集めました。一時間ほどで活動は終わりにし、雨がパラパラしてきたのでそのまま解散となりました。

偕楽園は園全体の清掃が行き届いていることで、全国に知られています。訪れた人々が四季折々の景色を楽しんでいただければ、これからも協力していきたいと思っています。



### 随想 私と尺八

Dブロック 三枝 寿

私は大勢の前で話すと上がって、自分が何を話しているのか分からなくなってしまうところがあります。その悩みを友達に相談すると「民謡をやれば大勢の前で唄うので上がらなくなる」と言われて民謡を始めたのですが、今度はリズム感が悪く仲間に入れません。そこで出会ったのが尺八です。

尺八には、首を振って音の加減ができるようになるのに3年、さらに指の動きでコロコロという良い音が出るようになるのに8年かかる「首振り三年ころ八年」という言葉があります。その言葉どおり奥は深く、初めは「うるさい」などと言われましたが、めげずに毎日練習を続けお陰様で今は多くの民謡舞台に出させて頂いています。尺八

### 趣味の会 大正琴クラブ

Bブロック 中村 節子

先生を含めて4人の大正琴クラブです。だんだんメンバーが減って淋しくなりました。リズムをとって、指を動かすことが脳トレになるかなと思い、つたない演奏ながら頑張っています。

毎月第2・第4土曜日9:30~11:30にナルクの事務所で練習し、間におしゃべりとお茶タイムもあります。少しでも興味を持っていただけたら一緒に練習しませんか？阿久井先生が初歩から教えて下さいます。手軽に始められる楽器だと思いますよ。一緒に弾ける喜びを共有しましょう。



### 随想 人工知能の功罪

Aブロック 元田 浩

皆さんはChatGPTを使ってみたことはありますか？インターネットに接続されたパソコンやスマホがあれば無料で使えます。どんな質問にも生身の専門家と思えるような素晴らしい回答を戻してくれることに感動を覚え、知的な仕事の大半はAIが代行してくれるであろうことを確信するでしょう。

10年前には、特別なスキルを必要としない仕事(作業内容がほとんど決まっている定型作業)であるほどAIによる自動化が進むとの考えが通説でした。ところが今では、高いスキルを必要とする仕事(高度な判断力、創造性、数理的思考や感情を重視した対話を必要とする非定型作業)であるほどAIによる自動化が進むであろうと結論が逆転してしまいました。人は言葉で表現できる以上のことを知っています(いわゆる暗黙知)が、非定型作業でも実例は無数にあるので、暗黙知の一部はすでに学習可能になりました。AIに仕事を奪われるとどうなるのでしょうか？AIは人の代わりに仕事をしてくれますが、人の代わりに楽しむことはできません。創造性や独創性を発揮させ、新たな発見、発明、芸術的な表現創出などに使える時間が増えたと思えるべきではないでしょうか。

の中から最適な一本を選び演奏法も工夫します。しかしながら未だに自分の満足できる音が出ないです。尺八との出会いを大切に、これからも毎日良い音色が出るように頑張りたいと思います。

都々逸  
残暑続いて 短い秋が  
過ぎてむなく 散る紅葉  
何故か今年は 色濃く見える  
秋を満喫 紅葉狩り  
孫にもらった 安眠枕  
夜が楽しい 夢の中  
紅葉オロシを 色よく添えて  
高値秋刀魚が 夕の膳  
まっも塵るも どんこいしよと  
老いを感じる 昨日今日