

告 知 板

★事務所年末年始休業のお知らせ

・年末年始の事務所休みは
12月27日(土)～1月4日(日)
緊急連絡先
和田代表 090-5331-4908
大角事務局長 090-9753-3781

★1月のナルクみとサロン

日時：1月17日(土) 10:00-12:00
場所：ナルク水戸事務所
会費：200円
内容：かるた大会(百人一首他お茶会)
※参加希望者は1/9(金)までに事務所へ

★中央図書館主催研修会のお知らせ

対象：「親子で絵本」のメンバー
日時：1月26日(月) 14:00～16:00
場所：水戸市役所4階会議室4

★子育て支援のメンバーを募集します

上記の研修会には「7か月の赤ちゃんへの読み聞かせをやってみたい方」も、参加出来ます。
連絡は、山口操子まで。
電話：090-2494-8593

★2月の運営委員会と救命講習会

- ・**運営委員会**
日時:2/13(金) 10:00-12:00
場所:ミオス中研修室
※2月は午前になりました。
- ・**救命講習会**
日時:2/13(金) 13:00-16:00
場所:ミオス中研修室
・参加申し込みを事務所へ
・修了カードをお持ちください。
(持っている方)

★「パネル展」第2弾開催・参加

11月11日(火)～11月19日(水)
水戸市役所1F多目的ホールで開催されました。



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 あやこ 住吉町 (A)
佐藤 綾子
さとう あずさ 百合が丘町 (A)
佐藤 梓
会員数 11月末現在 514名
(世帯数 377)

行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
1	5	月	事 務 所 開 き	水戸プラザホテル	11:00～
	5	月	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～
	26	月	親子で絵本研修会	水戸市役所会議室4	14:00～
2	29	木	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	3	火	編集会議／三役会議	事 務 所	13:30～
	13	金	運 営 委 員 会	ミオス(中)	10:00～
	13	金	救 命 講 習 会	ミオス(中)	13:00～
	21	土	ナルクみとサロン	事 務 所	10:00～
	22	日	定 例 会	ミオス(大)	13:30～
2	26	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
1	7	水	親子で絵本	水戸市役所会議室501	9:30	13:30
	23	金	親子で絵本	水戸市役所会議室502	〃	〃
	27	火	親子で絵本	水戸市役所会議室601	12:00	15:30

ブロック活動

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
1	A		全ブロックお休み		
	B				
	C				
	D				
	E				

趣味の会

月	名称	日	場 所	時 間
1	フラダンス	当分の間お休み		
	コーラス	7・21	城東市民センター	13:30～
	大 正 琴	10・31	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	15・29	夢来人(むらびと)	13:30～
2	グラウンドゴルフ	15	ホ ロ ル の 湯	10:00～



次回の定例会 1月25日 ミオス 赤塚

生きがい 2025年12月号

遊 奉

自立 奉仕 助け合い

定例会前講座 車椅子講習会

事務局 渡部 はるみ
11月30日(日) 定例会前講座として「車椅子講習」を行い、17名の方が受講しました。ご協力いただいた東部支援センター及びパナソニックエイジフリーショップの皆様には多種類の車椅子の操作指導や乗車をさせていただき、最新の機種も体験することが出来ました。

楽しく試乗、でも本当は・・・

Dブロック 福田 ひろこ
11月30日 ミオスに於いての「車椅子講習会」に参加させていただきました。
パンフレットなどには多くの種類の車椅子が掲載されていますが、その中で、代表的な四種【介助式・自走式・電動式・電動カート】について説明がありました。
必要な場合は、要介護認定申請を受けた結果、介護用品のレンタルができるシステムがあります。
ナルクの会員の皆様はもちろんご健在でいらっしゃるので、それぞれの車椅子を楽しそうに試乗されていました。
会場で近くの席の方と話しをしましたが、「ずっと自分の足で歩ける事が一番です」という結論になりました。



車いす講習会風景



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298号 2025年12月23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。

盛り上がった 忘年会



Dブロック 井澤 みちよ

12月4日(木) 11時から新緑園で恒例の忘年会が開かれました。参加者は38名でした。
和田代表の挨拶に始まり、乾杯へと続き、皆様ご期待の和食をいただく時には笑顔がこぼれ、おしゃべりも弾みました。演芸のスタートは峯岸先生の指揮、大貫先生伴奏による15名の混声合唱で始まりました。第二ステージは、井上貴志さんのギター弾き語り、第三ステージでは、藤澤康彦さんと桑本芳明さんによるギターとクラリネットのKYバンドの演奏がありました。楽器演奏を聴き、みんなで一緒に歌う楽しさを味わうことができました。天候にも恵まれ、今年の締めくりにふさわしい一日になりました。来年もまた元気で目にかかれることを願って閉会となりました。



KY バンド



井上貴志さん



コーラス

圧倒された北アルプスの絶景

Aブロック 牧田 清美

愛知県豊橋市へ93歳の母の介護のため2ヶ月に一度、夫と一緒に片道400キロの道のりを車で往復しています。行きは早朝4時前に出発し6時間かけ直行しますが、帰りは渋滞する東京を避けるため、長野などで一泊して北関東道で帰ることもあります。

そして今年のGW過ぎに行った豊橋での介護の帰りに、残雪の北アルプスが間近に見えると今話題の「白馬岩岳マウンテンリゾート」へ行ってきました。ゴンドラに乗って山頂駅で降り、林の奥の建物を通り抜けると、目の前に現れたのは雄大な残雪の白馬三山でした。こんなに間近で雪山を見ることが出来るとは想像もしていなかったので暫くは言葉を失い、その場に立ち尽くし感動していました。テラス席でサンドウィッチとコーヒーのランチを食べながら、ゆっくりと雪山を眺め至福のひと時を過ごしました。そして山に向かって飛び出すようなブランコに乗ると、まるで「アルプスの少女ハイジ」になった気分でした。辛い山登りもせずにゴンドラに乗るだけで素晴らしい雪山を見ることが出来て、まるで「母からのプレゼント」のように感じました。

これから親孝行をしながら素敵な景色に出会い、元気をもらえたらいいなと思っています。



デジタルワンポイントコーナー その10

Cブロック 貴志 敬介

今回は、用語についてです。デジタルの世界では高齢者にはなじみが薄い横文字がたくさんあります。筆者なりに解説してみました。

アカウント→**会員情報の集合体**という意味。インターネット上には会員になった時の個人情報保管されていて、その情報にあるIDとパスワードを照合して本人かどうかを識別しています。

ID→**身分証明やユーザー名**(使用者名)のこと。メールアドレスであることが多い。

パスワード→**秘密の合言葉、暗証番号**。8文字以上で数字とローマ字の大文字と小文字の組み合わせが必須になっていることが多いです。最近は指紋認証や顔認証などに変わりつつあります。

メールアドレス(メアド)→インターネット上で手紙をやりとりするための**住所**のようなもの。

SNS→ソーシャル(S)ネットワーク(N)サービス(S)の略。

身近なところでは**LINE、Facebook、X**など。

SMS→ショート(S)メッセージ(M)サービス(S)の略。上記のSNSと似ているが全く違います。**電話番号を使ってメッセージ**をやりとりするので高齢者にはこっちの方がなじみやすいです。様々なインターネットサービスが本人確認のためにこれを使っているので使い方を覚えておくことを強くお勧めします。文字数に制限があり、送信者に3円から33円くらいの料金が発生します。

第20回拠点リーダー養成講座を受講

Dブロック 沖中 孝充

11月20日(木)～21日(金)、拠点リーダー養成講座が兵庫県丹波篠山市「ユニピアささやま」で開催されました。拠点参加者は14名でした。受講内容は、野中会長から「特に超高齢化社会の日本に、ナルクの理念や活動はなくてはならないものであり、発展5カ年計画に掲げた会員数2万人・拠点数100への取り組み実行」などの熱い講話に始まり、本部役員の方からそれぞれの課題について報告がありました。

グループ討議のテーマは「新しい仲間づくりへの挑戦」で、その方法としては①ナルクへの周知を高める②参加の楽しみを増やすという討議結果でした。

今回の講座を受けて、時間管理制度的な基本的な考え方が「会員相互の助け合い」であり収益性を求めるものではないこと、本部と拠点との関係性は原則として拠点の自主自立であることを学びました。グループ討議の中では、他の拠点が行政や地方紙に働きかけ、収益性の確保や知名度をあげる活動を展開しておられるのに感じました。今後は各拠点の取り組みにも注目し、水戸拠点に参考となるものを取り入れる提言をしたいと思っています。また、他拠点とのつながりも大事にしていきたいと思っています。



会員の皆さん定例会に出席しましょう！

11月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

11/15(土)は「薬の話」で、石井早苗さんから話を聞きました。みんな薬を飲んでいると思っていたら、一人だけ「何も飲んでいません」という人が90歳！

薬はさ湯で飲む。お茶やジュースはダメ。食前とか食後に飲むものは、それぞれ30分以内に。飲み忘れたときは、4時間は開けたほうが良い。古い薬は飲まないこと。売薬も使用期限をよく見る。湿布薬でかゆくなったら違うものに変えてもらう。他の病院からの薬との飲み合わせがあると良くないので、お薬手帳は必ず持っていくこと。疑問があったら、必ず質問することも大事。今回のサロンはとても役に立つお話でした。ぜひまた聞きたいです。

Bブロック交流会

Bブロック 佐藤 俊子

秋晴れの11/12(水)、Bブロックの交流会の会場「ユナイテッドキッチン」に着くと、何やら入口がにぎわっていました。見ると知った顔・顔。青物や大根、ジャムなどを抱えて楽しそう。大根は私の脚でも負けそうに立派！ピンクのかわいい小花を付けた小さな鉢が、「連れていって」と言っているよう。連れて帰ったその鉢は、花の少なくなった我が家の庭で私を和ませてくれています。

買い物の後の食事は、野菜中心の料理。家ではとてもこれだけたくさんの種類は並べられないほどの小鉢がずらり・・・

14名参加の楽しいひととき、役員さんご苦労さまでした。



事務所のお仕事あれこれ⑥会計業務

事務局 小貴 清美

活動点数集計と二本の柱である会計の担当は、沖中さんと清水さんです。一般会計担当の清水さんは事務所当番の受付したナルク活動の利用者からの収入と伝票の照合や各種行事、事務所の支出に関する業務を毎週しています。

特別会計担当の沖中さんは水戸市から委託の生活支援サービスに関する会計業務をしています。生活支援の提供者の伝票は提供者が事務所に直接納入し、月末で締め、楠本昇さんが支払い伝票を作成、藤井さんが支払い封筒を作成し、渡部さんの確認を経て沖中さんに渡し、沖中さんの提供者への支出のまとめを経て出金されます。

一般会計・特別会計ともに月次には集計し、預貯金の残高を確認して全伝票の精査、本部会計システムへの入力、金銭出納帳の出力と確認をします。月次決算完了後は運営委員会にて毎月報告し、中間決算・年度決算・会計監査・総会資料作成・決算報告と続きます。会計監査は助郷弘文さんと佐藤俊明さんにより行われます。これらの作業を経て、会計が滞りなく進んでいくことに感謝申し上げます。

Aブロック交流会とクリーン作戦

交流会

Aブロック 嶋志田 二

11/14(金)、Aブロックの交流会が「新緑園」で行われました。小春日和の穏やかな一日。15名の参加でした。ほのかに温かいご飯の上に冷たい鮎がのった鮎丼を美味しくいただきました。食後は国会の政治の話、補聴器の話、戦後の焼け野原の東京の話、などに耳を傾けながら、そんな時代もあったんだと、思いをして巡らせて楽しいひとときを過ごしました。幹事さんの気配りは大変だと思います。

これからも都合のつくときは、参加したいと思っています。



クリーン作戦

Aブロック 藤井 妙子

11/29(土)東部図書館前で、クリーン作戦を行いました。15人の参加で、冬とはいえ比較的暖かく気持ちのよい土曜日でした。最初、ごみが見えず「無いかな?」と。いやいや植え込みの中にかくれんぼしていました。終わりの頃には、袋に少しですが拾うことができました。

最後に会員さんより柚子をいただき、楽しいおしゃべりも尽きることなく、ほっこりしたひと時を過ごし、帰路につきました。



随想[我が家が会場のサロン]の変遷

Dブロック 照沼 貴貴子

退職後に近所のおばさんたちのお茶会に参加してありました。ところが、主催していた人がお茶会を開けなくなり、軽い気持ちで我が家を提案し60代から80代の16名が集まりました。月に1回集まることになり、そのうち社協にサロンの登録をして助成金をいただきながら活動してきました。しかしながら、世代交代により現在は7名で活動し、年1回の包括支援センターとの繋がりを楽しみにしております。ほかの月は、おしゃべりが中心になりました。

今後のサロンについてですが、今までは自治会の常会や昔からの知り合いの女性たちでした。年下の知り合いは現役中ですし、個人宅での開催に遠慮もあるようです。今の会員で最後かな?と思っています。

都々逸
冬の夜には 熱燗つけて
想う人生 独り酒
見事大谷 日本 誇り
元氣くれます 人 氣 者
今はその子が 社会人
高い高いと 見を上げた
軒を彩る 梓すだれ
後期高齢 少子化 進み
来どうなる 我が日本