

# 告 知 板

## ★2月13日運営委員会と救命講習について

### ・運営委員会

日時:2/13(金) 10:00-11:30

場所:ミオス中研修室

※2月は午前になります。

### ・救命講習会

日時:2/13(金) 13:30-15:00

場所:ミオス中研修室

参加申込〆切:1月26日(月)

正午までに事務所へ

## ★2月のナルクみとサロン

日時:2/21(土) 10:00-12:00

場所:ナルク事務所

内容:紙の人形作り

会費:200円 他に材料費 100円位

講師: 部 泰子さん

※参加希望者は2/13(金)までに事務所へ

## ★2月22日定例会前講座

日時:2/22(日) 13:30-14:30

場所: ミオス大研修室

内容:「今からできる脳の健康」

(認知症の前段階 MCI と予防のお話)

講師:東部高齢者支援センター

四宮知美さん 五十嵐真弓さん

## ★茨城北関東地区連絡協議会のお知らせ

日時:2/26(木) 11:00-15:00

場所:宇都宮市とちぎアグリプラザ

内容:群馬 栃木 茨城の各拠点の代表

2-3名と本部の本田事務局次長が

参加して会議を行います。

## ★子育て支援メンバー研修・交流会のお知らせ

日時:3月11日(水) 13:30~15:00

場所:ミオス 第1小研修室

内容:2026年度の「親子で絵本」の当番決め

も行います。メンバーの方は、ご出席よろしくお

願いいたします。



## 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。

大曾根 悦子 那珂市(D)

会員数 12月末現在 506名

(世帯数 372)

# 行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
2	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)	13:30~
	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~
	26	木	茨城北関東地区連絡協議会	とちぎアグリプラザ	11:00~
3	26	木	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	6	金	編集会議/三役会議	事 務 所	13:30~
	11	水	子育てメンバー研修・交流会	ミオス(小)	13:30~
	19	木	運 営 委 員 会	ミオス(小)	13:30~
	21	土	ナルクみとサロン	事 務 所	10:00~
	29	日	定 例 会	ミオス(大)	13:30~
	30	月	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
2	4	水	親子で絵本	水戸市役所会議室601	9:30	13:30
	16	月	親子で絵本	水戸市役所会議室502	〃	〃
	25	水	親子で絵本	市役所2Fこみつとルーム	12:00	15:30

## ブロック活動

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
2	A	26	木	交 流 会	テラスガーデン・イルバカーレ
	B	5	木	交 流 会	新 緑 園
	C			お 休 み	
	D	21	土	ク リ ー ン 作 戦	那珂市役所エリア
	E			お 休 み	

## 趣味の会

月	名称	日	場 所	時 間
2	フラダンス		当分の間お休み	
	コ ー ラ ス	4	下大野市民センター	13:30~
		18	城東市民センター	13:30~
	大 正 琴	14・28	事 務 所	9:30~
	手 話 ク ラ ブ	12・26	事 務 所	13:30~
	健 康 麻 雀	10・24	葉 山 荘	13:30~
	カ ラ オ ケ	12・26	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	12	ホ 口 ル の 湯	10:00~



## 次回の定例会

2月22日

日

ミ

オ

ス

赤

塚

生きがい 2026年1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](mailto:nalcmito@nifty.com)

ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】

第299号 2026年1月25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

## 謹 賀 新 年



事務所開き参加の皆さん

2026年元旦 ナルク水戸



明けましておめでとうございます。午年は躍動、前進、成功、勝負運を象徴し、力強く進む年ということです。今年は60年に一度の丙午(ひのえうま)の年で、強いエネルギーと情熱で道を切り拓くという、縁起の良い年とされ、正にナルク本部が昨年から提唱している「ナルク発展5カ年計画」の実践、実行の年であります。ナルク水戸としてもこの趣旨を十分に理解し努力して行きましょう。  
代表 和田 修身

## 素晴らしいスタート

丙午の一年が始まりました。1月5日(月)水戸プラザホテルにて元気な35名の会員が参加しました。まず参加者全員で素敵な華道のディスプレイのある中庭で記念写真を撮りました。

その後、『旬菜和膳よしかわ』にて和田代表の新年の挨拶、そして乾杯で新年のお食事が始まりました。午年生まれの方々へのお祝いとプレゼントやクジ引きで会も盛り上がりしました。午年生まれの私も思いがけずお祝いをいただき嬉しく思いました。皆様と楽しく歓談し、最後に大藪さんの発声で三本締めをし、お開きとなりました。

一年の素晴らしいスタートとなりました。いつも活動してくださる皆様、ありがとうございます。本年もナルクの発展と皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

2026年(令和8年)丙午、新年あけましておめでとうございます。ナルク水戸も設立26周年に入り先人のご尽力に感謝して、1月5日(月)事務所開きを水戸プラザホテルで35名参加のもと開催しました。最初の中庭での全体写真撮影を厳かに行い続いて和田代表による新年のあいさつ、水庭さんによる乾杯の音頭でにこやかな歓談に入りました。旬菜和膳「よし川」の美味しい料理に舌鼓をうちつつ、恒例の今年午年生まれの人たちへの記念品贈呈と抱負を伺いながらすすみ、今年の記念色紙にサイン、楽しい新春くじ抽選会などを行い最後は元気よく大藪顧問の締めでたのしいひとときが終了しました。今年の丙午は力強いパワーを持つ年ととらえられていますので頑張っていきましょう。  
事務局長 大角 峰央





昭和の正月

Aブロック 渡辺 江美子

私の育った家は藁葺きの屋根、土間にはかまど、縁側にはガラス戸が無い寒い家だった。

私は小学1年生だったと思う。目が覚めると見渡す限り全世界(だと思っていた)が、真っ白に雪で覆われていた。新雪に朝日があたり、それはもうキラキラ輝いていた。「新しい年がやって来た!」幼な心に清々さと希望を感じた。この光景は深く脳裏に刻まれた。



父は祭祀を大切に丁寧にする人でした。私の10歳年上の長兄は、何くれとなく父に教え込まれていました。元旦の兄の役目は、神棚に供える若水を裏の井戸から汲んでくること。真新しいブリキのバケツと真新しい柄杓で。若水を神棚に供えると「パァン・パァン」と手を合わせる。その音が冷えた空気を震わせた。アンサンブルの着物で新年の儀式を行う兄が大きく見えた。

父は七輪で上手に焦がさず餅を焼く。母の作った雑煮は、今、我が家の味になっている。お餅ばかりの三が日が過ぎると、白いご飯に塩辛い鮭。白いご飯が馳走だった。決して豊かではなかったが、何とも素朴で暖かく心豊かな時間だった。物が溢れ、変化が速い(こんにち)今日。あの70年前の雪景色が「まだまだしっかり生きるんだよ」と、私にエールを送ってくれる。

兄は去年、私の誕生日に遠くへ旅立って行った。

【時間預託総累計時間 156,366 時間】

12月実績		2025/12						2025/4-2025/12					
		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	51	23	192	236		76	525	177	1891	2232		95
	食事作り												0
	家事掃除	6	6	11	12	1	57	36	37	67	88	3	75
	買物手伝い	2	2	2	2	1	200	5	5	6	9	1	100
	植木・草とり	14	4	26	137	69	141	55	21	92	424	204	67
	介助・見守り						0	8	12	16	30		188
	便利屋	10	6	16	56	52	255	31	26	50	201	185	86
教室	送迎バカエ	4	4	10	13	13	57	49	46	94	160	160	108
	小計	87	45	257	456	136	95	709	324	2216	3144	553	90
	パソコン						0	8	6	10	30	27	429
	趣味の会	7	4	7	14	14	117	58	31	60	120	116	93
ナルク活動	小計	7	4	7	14	14	108	66	37	70	150	143	110
	合計	94	49	264	470	150	96	775	361	2286	3294	696	90
	事務所当番	1	18	2	94		89	9	186	401	892		96
	コーディネート						0	9	11	9	14		45
活動	事務所作業	2	23	14	61		64	21	214	141	767		82
	小計	3	41	16	155		75	39	411	551	1673		88
	総合計	97	90	280	625	150	89	814	772	2837	4967	696	90

項目		2025/12					2025/4-2025/12				
		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	2	32	2	49	109	9	115	9	253	95
	子育て	1	3	3	8	73	9	37	43	110	81
	環境	1	12	1	12	38	7	86	7	86	25
	その他	1	12		13	59	11	99	4	132	110
	ナルク活動	12	94	72	340	86	87	880	682	3865	93
総合計		17	153	78	422	83	123	1217	745	4446	89

本部から 新年のご挨拶

拠点の代表、役員、会員のみなさま、よき新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年暮れには、「ナルク発展五か年計画」推進委員会の発足式を開催しました。会場と併設のウェブ画面には大勢の委員会メンバーと拠点代表、三役の皆さまが参加されとても良い雰囲気ですスタートを切りました。

今年は丙午(ひのえうま)です。六十年周期の干支の中で四十三番目に位置し、古来より特別視されています。とりわけ、情熱や変化を象徴する年とされ、「強い意志を持ちながらも激しさや変化を伴う年」とされています。みんなで考え、みんなで創り、みんなで実行するナルクに向けて、勇気を持って大きく変化していきましょう。

今年もみなさまにとってより良い年になりますよう、ご健勝ご多幸をお祈り申し上げます。

2026年1月吉日

NPO 法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ

会長 野中 孝泰  
副会長 和田 亮吉  
" 西村 順子  
専務理事 田中 千鶴子



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

12月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

12/20(土)、16名参加で楽しいクリスマス会を行いました。参加者から色々な美味しいものをカンパしていただき、手際よく準備をしていただきました。皆さん何をするときもサッサと手早くて昔取った杓柄が発揮されていると思いました。

まず代表に挨拶をしていただき、次に大藪さんの一本締め。最初に桜井文代さんにハーモニカでクリスマスソングを吹いていただき、歌詞カードは用意していませんでしたが、みんな歌えました。次にクジを引きプレゼントを頂きました。そのあと、参加者からのプレゼント小物があり、合わせてプレゼントが2つ。楽しみは倍になりました。お弁当・ケーキ・果物・お菓子など色々いただき、13時にクリスマス会を終了しました。



ミス薬を飲むときの注意・一部訂正

梅原 なを

先月号の「みとサロン」の記事の一部を、訂正させていただきます。

「薬を飲み忘れたときは4時間開けた方がよい」

→【訂正】飲み忘れたときは、そのままパスする。

薬によっては1日の服用量が決まっているものや指定されたとき以外飲んではいけないものがあるので、飲み忘れたときの対処法を予め医師に聞いておくことが大事です。飲み忘れたといって次回2回分をまとめては飲まない。薬は水または白湯で飲んで下さい。

Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 江森 恒一

12月12日(金)、冬晴れの青空の下、ひたちなか市立公園にてクリーン作戦を実施しました。園内は落ち葉の絨毯が広がり、ごみはほとんど見当たりませんが、作業の締めくくりにベンチの周りで冬の歌を合唱し、心まで清々しく整えることができました。



交流会は、近くの人気レストラン「グールマンド」で16名が会食し、和やかな懇談の中でブロックの活動方針や今後の予定について確認しました。最後に記念写真を撮影し、新しい年を元気に迎えることを誓い合ってお開きとなりました。



Cブロック交流会

Cブロック 大角 峰央

12月14日(日)悪天候の中、末広にある老人福祉センター「あじさい」にて参加者10名でCブロック交流会を開催しました。今回は和田代表にも特別に参加していただきました。交流会は初めに、Cブロック長の任期途中の退任・退会の経緯・報告をブロック会員に説明し意見を聞きました。

雨にもかかわらず先輩方が元気よく参加して交流会で会話を交わし、またブロックの中で一番遠い方も元気よく参加していただき感謝です。そのあと、12月中及び年明けの行事予定などを報告、若干の意見交換をして来年度のCブロックの体制について一緒に検討していくことを確認して終了しました。



随想 お寺巡りの旅で

Dブロック 清水 政春

昨年11月初旬、奈良へ二泊三日の寺巡りの一人旅に出た。初日、奈良駅に正午過ぎに到着し、昼食もとらずに法隆寺に向かい、3時間後には薬師寺を拝観し、最終便のバスを待ちベンチに腰を下ろした。すると、一人旅の私と同年代の男性が「ああ、疲れた」と言いながら脇に座ってきた。お互い自己紹介し、彼は北九州小倉の出身で今年8月に妻に先立たれ、妻を偲んで奈良に来たとのこと。彼の言葉のはしばしに妻を思う気持ちが溢れていた。

二日目に東大寺を拝観した際には、御朱印受付に5〜6人の西欧人が列をなしており「外国人が?」と思いながらその列に並ぶと、ガイドの日本人が「ポーランドの方々と、日本語愛がすごいんですよ。ひらがなも漢字も好きで、御朱印は芸術だと宝にしている。日本語の響きも最高と言っている」などと誇らしげに語った。外国の人のこれほどの日本語愛に私も興奮し、一つの発見でもあった。



法隆寺



薬師寺東塔



東大寺

都々遠  
助けが  
浩史  
海が輝く  
令和八年  
お正月  
希望の日の出  
医者に言われた  
年始め  
誓う安全  
年の初めに  
無病息災  
自然災害  
今年来るなど  
寒い日なのに  
人で賑わう  
初詣