

告知板

★春の全国ナルクデー

日時：4月21日(火)10:00～
 場所：茨城県植物園 那珂市戸 4589
 内容：クリーン作戦をメインに園内散策
 ※詳細は1ページを参照ください。

★4月のナルクみとサロン

4月のサロンは「春のナルクデー」に参加しますのでよろしくお願ひします。

★会員募集説明会のお知らせ

4月22日(水)
 23日(木)13:30～15:00
 場所：ナルク事務所
 友人、知人でボランティアに興味のある方をご紹介ください。

★定例会

4月の定例会は、交流部会計の「春の全国ナルクデー・茨城県植物園」開催の中で報告事項など実施しますので、ミオスでの定例会はありません。従って4月号の「遊奉」はナルクデーの4月21日に配布します。
 ※ナルクデーに不参加の方は、事務所へ取りに来られるか希望者へは郵送します。

★役員改選・今年の総会でスタートします

今年役員改選時期です。正式には6月28日(日)の総会で承認決定します。
 2/自薦、他薦いずれも可です。事務局へ申し出ください。また総会議案書の作成がスタートしますので、皆様のご協力をお願いいたします。



【福寿草】

新入会員紹介 (敬称略・ABCDEは所属ブロック)

2月の入会者はいませんでした。
 会員数 2月末現在 499名
 (世帯数 367)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
4	3	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	17	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30～
	21	火	春の全国ナルクデー(1頁参照) (兼4月定例会)	茨城県植物園	10:00～
	22	水	会員募集説明会	事務所	13:30～
	23	木	会員募集説明会	事務所	13:30～
	28	火	寄付金メ切	事務所	15:00迄
5	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30～
	15	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30～
	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00～
	28	木	寄付金メ切	事務所	15:00迄
	31	日	定例会	ミオス(中)	13:30～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	会場	午前	午後
4	17	金	親子で絵本	水戸市役所会議室603	9:30	13:30
	30	木	親子で絵本	水戸市役所会議室603	12:00	15:30

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
4	A				
	B	2	交流会	ゆず庵	11:00～
	C				
	D				
	E				

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
4	フラダンス		当分の間お休み	
	コーラス	1	吉田市民センター	13:30～
		15	上大野市民センター	13:30～
	大正琴	11・25	事務所	9:30～
	手話クラブ	9	事務所	13:30～
	健康麻雀	14・28	葉山荘	13:30～
グラウンドゴルフ	9	ホロルの湯	10:00～	



次回の定例会

4月21日

火 茨城県植物園

那珂市

生きがい 2026年3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 nalcmto@nifty.com
 ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】
 第301号 2026年3月29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。

救命講習会を受講して

Eブロック 福井 供子

2月13日(金)運営委員会の後救命講習会を受けました。突然の心停止の状態の人を発見した時の対応として、心臓の動きがないことを確認し、胸骨圧迫の実技は人形の脇に膝立ちになり、両手を組み胸部の中央を思いっきり圧迫を100回以上！非常に疲れましたがこれが人命救助と頑張りました。気道確保の実技では、顎を上げ反対の手でおでこを後ろに押し下げて頭を後ろにそらせる。そして人工呼吸を行うことを学びました。

次に倒れている人を見つけた場合「大丈夫ですか」「わかりますか?」と両肩をたたき反応を見る。反応がない時は「誰か来て下さい」と呼びかけ「あなた119番に電話を」「あなたはAEDを持ってきて」と指示する。AEDの実技ではパットの貼る位置、ショックを与えるときは全員離れる等の人命救助の充実した講習会でした。



2/22定例会前講座

認知症前段階MCIと予防

今からできる脳の健康づくり

Bブロック 榎村 明子

高齢になった私たちが今、正に直面しているMCIについて講座をうけました。MCIとは軽度認知障害のことです。年齢を重ねても自分らしく元気に暮らしていくためには日々の生活の中で「脳を守る習慣を続ける」ことが大切とのこと。例えば声を出して笑う、朝食を取り生活のリズムを整える、適度な運動は血流がよくなり脳の動きを助けてくれます。「年のせいかな」と思う変化に気づいた時が大切なタイミングだそうです。早めに生活習慣を見直すことがとても大切です。

春の全国ナルクデー協賛環境美化活動 春の茨城県植物園散策

地域社会に貢献する環境美化活動の日として、ナルク設立25周年を契機に始まった「ナルクデー」は、今年で6回目を迎えます。今回は、那珂市にある「茨城県植物園」を会場にクリーン作戦を実施します。この公園は1981年(昭和56年)に開園し、約600種・約50,000本もの植物が四季折々の表情で訪れる人々を迎えてくれる、自然豊かな公園です。植物とのふれあいを楽しみながら、心も身もリフレッシュしてきましょう。

クリーン作戦の後は、「ナルク特製弁当」を頂きながら交流会を行います。



日時 4月21日(火) 10:00～14:00
 雨天順延 4月22日(水)
 会場 茨城県植物園 那珂市戸 4589
 交通 自家用車(各ブロックで手配)
 集合 茨城県植物園・駐車場 10:00
 内容 クリーン作戦(食事はナルクで準備します。)
 参加費 無料(相乗り交通費—1km30円)
 申込 ナルク水戸事務所 メ切 4月15日(水)
 交流部会:五十嵐・飯田・江森

地域活動やサロンに参加すること、など私達の周りには自分を元気に出来ることはたくさんあります。ナルクの会員は理想的な組織に恵まれて幸せに思います。今からできること「散歩する・誰かと話す・趣味を続ける・よく眠る・甘いものを少し減らすなど」。

さあ、出来そうなことからやってみよう!!



Aブロック交流会

Aブロック 齋 登和子

「春は名のみ風の寒さ」の言葉どおりの寒い日でしたが、2/26(木)2025年度第4回目の交流会が水戸駅南口のホテル・テラスガーデン「イルバンカーレ」で開かれました。

1名欠席で23名が顔を揃えました。小林さんのご挨拶のなか「一番要望が多いのは、送迎ボランティアです」などのお話があり深く頂きました。

久々の参加でしたが暖かい春の日差しのようなごやかな笑みが絶えない交流会になりました。お隣や前の方、斜め前の方とすぐに打ち解けてお話ができるのは、ナルク会員の特技であり強みですね。素晴らしいことですね。それが生きる力になるのでしょうか。お腹も心も満たされて帰途に着きました。心から感謝申し上げます。皆様、ありがとうございました。



随想 自分の生きた時代を回顧してみた

Aブロック 大木 邦夫

私は20代の頃、日立製作所の関連工場の設備部門にいた。当時は父の創業せる鉄工場は倒産し、更生会社として再建途中であった。父の苦勞を見る時、何とか力になってあげねばとの思いもあって、厳しい小企業に身を置くことにした。

現場にて10数年、作業衣は常に汚れていた。家内は「洗濯をすると鉄粉が底にたまる」と言っていた。高度成長期であったので仕事はあったがコストダウンの要求が下請け企業に対しては常にあり、利益は出しづらかった。その後、私は見積り・営業・図面分解の仕事に移ったが、リーマンショック後の仕事激減もあり、県の振興公社の紹介により毎年多数の会社を営業した。年間数社と取引につなげたが、安定した発注はなかった。従業員に帰休を出す中で私は夜10時、11時の帰宅が常であった。今は経営を他社にバトンタッチし、肩の荷は降った。と言っても、この変化の中で心を病んだ時期もあった。

都々逸
春の和服が 若さへ似合う
水戸の名園 梅大使
梅は今年も 裏切らないで
春を知らせて 香る花
温い日差しが 一枚脱がせ
軽い足取り 春の道
水戸の借樂 三千本の
花は待つてる 梅見客
おん心を 子供に戻す
桃の節句は 夢がある

2月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

2/21(土)、参加者8名。みんなが「かわいいね!」と言うので、紙の人形を作りました。先生は蔀さんと吉川さんです。2班に分かれて教えてもらいました。

カレンダーを35センチの正方形に切り、鶴を折るときのように折ってすじをつけ、それを裏返して折り直し、大きさを重ねてスカートを作ります。中くらいの2個で手を作り、小さいのも6個作って首周りへ付け、最後に顔と髪飾りを付けて出来上がり。口で言うのは簡単ですが、いざ作ろうとするとなかなか難しくみんなとても苦労していました。終了後、お茶を飲んで歓談、人形を一つずつ頂いて帰りました。



Bブロック交流会

Bブロック 櫻村 明子

昨日の立春がまるで春を従えてきたかのような暖かな2月5日(木)、新緑園でBブロック交流会を行い参加者は12名でした。

今年度の活動目標について反省をしてみました。
①ボトルキャップ、不用品の提供については沢山のご協力を頂きました。
②グリーン活動は人数が増えませんが、集合時間を調整したり工夫をしていますが、思うようにいきません。
いろいろ反省点もありましたが、まずは一人でも多く会員が増えることがBブロックにとって必要なことだと痛感しました。交流会の会場も「また来たい・・・」と言って頂けるようなお店を探すこと。次年度は、新しい会員も増えて賑やかなブロックになることを期待しています。



Dブロッククリーン作戦

Dブロック 大内 正義

2月21日(土)、那珂市役所裏・高速道路脇のクリーン作戦を、会員13名で行いました。ゴミは人の目のつかない所にかかり多く捨てられていて、更に、高速道路下のフェンスの中にかくさんあるのが見えたが、拾えず残念でした。それでも、これまで以上にゴミ袋一杯になり、「これは大漁?だ〜」の声に大笑いしました。

今回の記念写真は、折からのミラノ・コルティナ冬季五輪で、選手たちが「感謝・敬意・愛情・連帯」を示すジェスチャーとして手で作っていた「ハートマーク」を、私たちも胸に作って撮影しました。



会員の皆さん 定例会に出席しましょう!

水戸市立中央図書館主催研修会報告

親子と並んで読み聞かせ

Dブロック 平野 紀英子

1/26(月)、水戸市立中央図書館主催の「親子で絵本ボランティア研修会」が行われ、ナルク水戸のメンバーと一般ボランティア合わせて19名が集まりました。講師は、常磐短期大学准教授の木村由希先生でした。

先生は赤ちゃんが絵本を見ている一枚の写真を提示されて「この子は、この絵本の何を見ているんでしょう?」赤ちゃんの視力って、まだまだ未発達。普段、「親子で絵本」で読み聞かせの対象にしている生後7か月の赤ちゃんの視力は0.1にも届かないくらい! 机を隔てた距離では絵本の絵がよく見えていないかもしれない。赤ちゃんを抱っこしたお母さんやお父さんの横に座って読めば、赤ちゃんが指さした方向だってキャッチできる。

研修会の翌日は、偶然にも私の読み聞かせ担当。会場に行くと、私たちボランティアが親子の横に座れるように配置が変わっていました。昨日、聞いたことがもう実現されている!

横に座って近くで読むと、お母さんと赤ちゃんの反応がグッと身近になる。出会った赤ちゃんからもらえるエネルギーも倍増! 小さな改善が大きな違いを生むと教えてくれた貴重な研修会でした。

思い出の情景シリーズ No.52

女房のこと

Cブロック 助川 浩史

大昔60年前の話である。私が20代の頃、名古屋に新設された営業所に転勤になった。現地の営業マンに「女優は誰が好きですか?」と質問され、「新珠三千代が好きです」と答えると、似た女性がいるからとクラブへ連れていかれた。そこで働く女性に私は一目惚れしてアタックし女房にした。所帯を持って新珠三千代似の女房を「アラタまって見たら似ていなかった」というのがこの話のオチである。

定年後すぐ、高校担任のY先生が国から叙勲された。水戸のスナックで昼間に叙勲祝いをした。クラスメートが順番に近況報告のスピーチをした。私は「自慢じゃないですが俺の女房はミス名古屋だった・・・女性の隣りに住んでいた女です」と言ったら、あの怖くて陰気だったY先生が笑った。

女房は50代で天国に行ったので、もう30年近くなる。私の周りの男やモメ数人に、女房の夢を見るか聞くと「見ない」という人が多い。私もほとんど見たことがない。たまたま夢に出て来て欲しいが、なにか小言を言われそうである。

一つ年上の姉さん女房は、富士山が近くに見える富士霊園に一人で眠っている。夢の中であの世から「一人で寂しいから早く来てよ」と言われそうだが、100まで生きるつもりだから、あと12年待ってほしい。



妻が待ってる 天国だけ
すぐには行かない 白寿まで

【時間預託総累計時間 157,192 時間】

2月実績	2026/2						2025/4-2026/2						
	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	56	22	179	212	113	638	219	2272	2677		96	
	食事作り											0	
	家事掃除	3	3	6	7	54	43	44	80	103	3	73	
	買物手伝い	1	1	3	6	150	7	7	10	17	1	121	
	植木・草とり					0	58	22	95	427	204	57	
	介助・見守り	3	3	3	5	100	12	17	22	39		118	
	便利屋	1	1	3	21	21	140	37	29	61	249	227	95
	送迎刀カ工	5	6	14	18	18	450	59	56	116	186	186	117
小計	69	36	208	269	39	81	854	394	2656	3698	621	89	
教室	パソコン						8	6	10	30	27	375	
	趣味の会	5	3	5	10	31	70	38	72	144	140	83	
	小計	5	3	5	10	31	78	44	82	174	167	96	
合計	74	39	213	279	49	77	932	438	2738	3872	788	89	
ナルク活動	事務所当番	1	17	41	82	89	11	222	486	1062		94	
	コーディネート					0	13	17	13	20		57	
	事務所作業	2	24	16	97	75	25	262	175	931		79	
	小計	3	41	57	179	79	49	501	674	2013		86	
総合計	77	80	270	458	49	78	981	939	3412	5885	788	88	

項目	2026/2					2025/4-2026/2					
	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	3	30	3	68	79	13	159	13	349	89
	子育て	1	5	5	13	87	11	45	52	134	79
	環境	1	13	1	13	163	8	99	8	99	28
	その他	1	12		15	150	13	120	4	158	112
	ナルク活動	10	95	70	368	96	106	1053	821	4528	93
総合計	16	155	79	477	95	151	1476	898	5268	89	