

告知板

★ナルク水戸定時総会のご案内

第26回定時総会が下記のとおり開催されます。今月号の遊奉に総会案内状と出欠票・委任状を折り込んでいます。

6月28日(日) 10:00~

ホテルレイクビュー水戸

5月29日(金)までにご提出くださるようお願いいたします。

★5月のナルクみとサロン

日時: 5月16日(土) 10:00-12:00

場所: ナルク事務所

内容: 小さい玉を布で包んだネックレス作り

講師: 井上弘子さん

会費: 200円

※参加希望者は5/12(火)までに事務所へ

★イオン幸せの黄色いレシート

2025年度の「幸せの黄色いレシートキャンペーン」が終了し、還元金29,600円の贈呈がありました。皆様のご協力に感謝申し上げます。この還元金でコピー用紙を購入しました。また2026年度の登録団体に決定した旨の連絡を受けています。引き続き**毎月11日のキャンペーン**へのご協力をお願い申し上げます。

★使用済み切手の回収報告

2025年度に集まった古切手700枚を3月30日に水戸市社会福祉協議会に届けました。ご協力に感謝申し上げます。

★「俳句の会」(仮称)を設立検討中です

趣味の会として、「俳句の会」(仮称)を考えています。認知症予防にも効果があると言われておりますので、楽しく言葉遊びをしませんか?月一回を予定しております。どの位の参加者があるのか知りたいと思います。俳誌主宰の講師も予定しておりますので、興味のある方は事務所(029-233-7696)までご一報下さい。多数のご参加よろしくお願いたします。担当 小貫

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。

関 道子	千波町 (A)
吉田 紀子	新荘 (C)
福岡 裕子	酒門町 (A)
福岡 敬志	酒門町 (A)
浅川 栄寿	五軒町 (C)
関 洋子	東台 (A)

会員数 3月末現在 503名
(世帯数 372)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
5	1	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
5	15	金	運営委員会	ミオス(中)	13:30~
5	16	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
5	28	木	寄付金メ切	事務所	15:00迄
5	31	日	定例会	ミオス(中)	13:30~
6	5	金	編集会議/三役会議	事務所	14:00~
6	8	月	議案書印刷作業	茨城交流サロ	9:30~
6	20	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
6	28	日	定時総会	ホテルレイクビュー水戸	10:00~
6	29	月	寄付金メ切	事務所	15:00迄

子育て支援活動

月	日	曜	内容	会場	午前	午後
5	20	水	親子で絵本	水戸市役所会議室603	9:30	13:30
5	29	金	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
5	A	22	交流会	新緑園	11:00~
		30	クリーン作戦	東部図書館前	9:00~
5	B	7	クリーンウォーク	四季の原公園	9:00~
	C	25	交流会	交流センターあじさい	11:00~
5	D	20	交流会	同上	11:00~
	E	2	交流会	鉾田駅周辺	11:30~

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
5	フラダンス		当分の間お休み	
	コーラス	20	上大野市民センター	13:30~
	大正琴	9・23	事務所	9:30~
	手話クラブ	14	事務所	13:30~
	健康麻雀	12・26	葉山荘	13:30~
	カラオケ	14・28	夢来人(むらびと)	13:30~
5	グラウンドゴルフ	14	ホロルの湯	10:00~



次回の定例会 5月31日 ミオス 赤塚

生きがい 2026年4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

【ナルク水戸ホームページのQRコード】

第302号 2026年4月21日発行



ナルク水戸のストーリー、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。

「茨城北関東地区連絡協議会」開催

代表 和田 修身

群馬、栃木、茨城のナルク拠点の会議を、今回は本部役員の本田事務局次長と5拠点のメンバーが宇都宮市に集い開催されました。

事務局長 大角 峰央

2月26日(木)茨城北関東地区連絡協議会を宇都宮市で開催。出席は本部の本田事務局次長、栃木7名、小山2名、利根沼田4名、ひたち1名、水戸3名(和田、大角、小貫)の計18名。初めに本田事務局次長から本部の活動状況・ナルク発展5か年計画第1回ステコミ議事録を中心に説明。地区連資料として7拠点の会員数、経常収益の報告があり、新会計システムでの運用が開始される報告があった。続いて各拠点から①会員数の動向②活動実績③今後の活動予定などの報告に基づき討議を深めた。

その中で注視したのは利根沼田拠点の「〒ポイントを使って暮らしやすくなるような取り組みをしている(じーばー食堂、DVD録画、パソコン設定等)」じーばー食堂は(食材費300円+時間郵便1点または500円+送迎費)で実施していて5月まで予約が入るほど人気だ。地区連の次回は9月(年2回-9月と3月)リモートを含め実施していくことが確認された。

※「ステコミ」とはステアリング・コミッティ 組織の最高意思決定機関ー運営委員会のこと



3月定例会前講座 春のコンサート



Aブロック 鉄升 敬治

3月29日の日曜日午後、ミオス大研修室にて開催された、ナルク水戸主催の「春のコンサート」に多数の会員の方々と共に参加しました。

今回の演奏者は、松前さんご夫妻による蒙日(モンゴル・日本)音楽ユニット「竹馬(たけうま)」。女性が馬頭琴と二胡、男性が篠笛と尺八を担当されるという編成となっており、弦楽器のたおやかな響きと、吹奏楽器の芯のある音色が重なり合うハーモニーは、どこか懐かしく、聴く者の心を静かに解きほぐしてくれるようでした。なかでも、哀愁を帯びた二胡の音色は十数年前に訪れた「おわら風の盆」の情景を鮮やかに蘇えらせてくれました。

フィナーレでは、名曲「この広い野原いっぱい」を会場の全員で合唱しました。森山良子さんが画廊に置かれたスケッチブックの詩に感動し、わずか30分で曲をつけたという逸話を持つこの歌ですが、皆で声を合わせることで、歌に込められた愛や平和への願いが、よりいっそう切実に、そして力強く心に響きました。音楽を通じて絆と感動を共有し、至福のひとときを過ごすことができました。素晴らしい演奏を届けてくださった竹馬のお二人とナルク水戸事務局及び参加者の方々に、心から感謝申し上げます。

6月28(日)は定時総会です

日時: 6月28日(日) 10:00 開会
場所: ホテルレイクビュー水戸
※詳しくは折込みの案内、4ページの告知板を。

Aブロッククリーン作戦

Aブロック 山野内 勝子

3月28日(土)、9時から始まったAブロックのクリーン作戦には、12名が参加しました。桜満開は東京の話。雨上がりの東部図書館公園の桜は三分咲きでした。サツと見渡すとゴミは見当たらない。(毎朝のラジオ体操のメンバーが、ゴミを拾っているとのこと)

さて、始めてみると植え込みから、周辺の藪から、目立たないところからゴミが見つかり、可燃ゴミ、不燃ゴミ共に袋にいっぱいになって“成果は上々”でした。

私も久しぶりに参加できたAブロックのゴミ拾い。あたたかく声をかけてくれた皆さんに感謝です。私の心にも桜の花が咲きました。



「親子で絵本」の楽しみ

Aブロック 金子 征繪

7か月の赤ちゃんの読み聞かせに初めて参加したところは、笠原の水戸市保健所でした。たくさんの親子がいらして、多いときは一人で2組(ときには3組)を同時に担当しました。

3年ほど前からは、新しくなった水戸市役所が会場になりました。ここは静かで1組ずつの担当です。部屋も広く、赤ちゃんは落ち着かない様子で、あちこち見回すばかりで、なかなか本を見てくれません。声掛けをしつつ読んでおりました。そんな時、図書館の方が「赤ちゃんがキョロキョロしていてもお話は耳から入っていくので大丈夫ですよ」と言われました。

ある日、4冊の絵本を読み終わりましたが、プレゼントとして貰う1冊を決めかねたお母さんが1冊、1冊指さして赤ちゃんに聞いていました。ほほえましく見ていると、赤ちゃんが1冊の絵本に手をのせパタパタとたたいたのです! それで、決まりました。

その時のことをときどき思い出すと、いつも心があたたかくなります。

毎回、親子さんに会うのを楽しみに参加しております。

都々逸
 桜親るのは 最後だろうか
 母の背に立つ 車椅子
 桜吹雪に 酔いしれながら
 千波湖畔を ひと廻り
 送る言葉に 花束添えて
 皆が感謝の 定年日
 今日でお別れ 桜の下で
 築立つ社会へ 祝う花
 物価高など 悩みは忘れ
 年に一度の 花見会

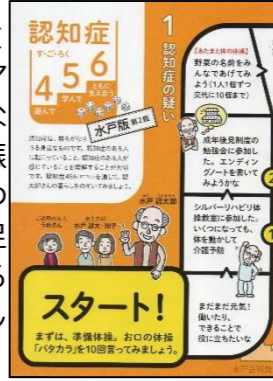
助川 浩史

3月のナルクみとサロン

Aブロック 梅原 なを

3/21(土)、6名参加で最初にシルバーリハビリ体操。まず椅子での体操で、手を前で組んで上に上げ、頭まで下して後ろにすべらせひじを開く(これは、肩こり予防)。次は、ウエストをひねる運動。これからも、サロンの時に少しずつ行いたいと思います。

その後は「認知症すごろく」。改訂版を前のものと見比べるとコマが多くなり時間がかかるようになりました。みなさん、サイコロを振って上手に進みましたが、一つずつ読んで行くと1時間では時間が足りない感じでしたが、楽しく出来るので、またやってみようと思いました。



令和7年度水戸市サロン交流会に参加

Aブロック 梅原 なを

3月9日(月)、ミオスで開催。講師の2人の方のお話を聞き、サロンに対しての捉え方はそれぞれで、ナルクみとサロンは参加者同士で支えあえていると思いました。

今、なぜサロン活動が求められているのか?

- ①孤独孤立の予防(人との交流)
- ②フレイル予防(外出・会話・体操)
- ③生きがいづくり(役割を持ち、人と関わるのが大切)

他のサロンでは、「スポーツゴミ拾い」や「男性が参加しやすくする工夫」をしたり「サロン同士の交流」をしたりしているようです。

私たちが出来る範囲で行っているナルクのサロンは、現状維持で行こうと思いました。

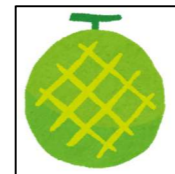
随想 初夏に思うこと

Dブロック 照沼 貴貴子

初夏になると牡丹が開花し、生協からメロンのギフト案内が届きます。私は、和太鼓集団「鼓童」のライブ演奏を聴きつつ、両親の遺影に「ありがとう」と呟きます。

牡丹と鼓童は両親との思い出、メロンは親から引き継いで母方の親族たちに送っています。一人っ子で育った私は、父方・母方両方の集まりに行っていました。そして、近所でも可愛がられていました。そのような環境を当然のことと考えていましたが、私の将来を心配して両親が良質な付き合いをしてしてくれたから、今があると思います。

一度もほかの方に嫌な顔をしたことのない父、気がお強いけど細やかな気遣いの母。愛情いっぱい(迷惑に感じたこと)なく育てられ、両親の死にも心折れることなく今を過ごせていることに感謝して、遺影に「ありがとう」と、ときどき呟いています。



会員の皆さん 定例会に出席しましょう!



子育て支援メンバー研修・交流会

Aブロック 山口 操子

3/11(水)、ミオスにて研修・交流会を行いました。メンバーは、現在10名です。最初に和代表にご挨拶を頂いた後、水戸市立中央図書館の担当の方から令和8年度の「親子で絵本」についてお話を伺いました。

そのあとの研修・交流会では、1/26(月)の中央図書館主催の研修会の感想・読み聞かせをしていて思うこと・近況報告など自由に意見交換をしました。

最後に中央図書館の「親子で絵本事業・ボランティアマニュアル」の中の「親子とコミュニケーションを取る際に気をつけること」をみんなで声を出して読みました。①プライバシーに踏み込まない②父親だけを「えらいですね」などと誉めたたえない③赤ちゃんにむやみに触らない・・・など。

時代の変化の中で私たちボランティアも意識を変えていくことが大切だと感じる研修会でした。

おかげさまで、メンバーの皆さんの協力で2026年度の「親子で絵本」の年間当番をスムーズに決めることができました。今年度も赤ちゃんへの読み聞かせを楽しみましょう!



2026年度 年間予定表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2026/1	2月	3月
定例会	4/21(火) ナルクデー	5/31(日) 中	6/28(日) 【総会】	7/26(日) 大	8/30(日) 中	9/27(日) 中	10/25(日) 大	11/29(日) 大	12/27 大	1/31(日) 中	2/28(日) 大	3/28(日) 大
運営委員会	4/17(木)	5/15(木)	6/19(木)	7/17(木)	8/21(木)	9/18(木)	10/16(木)	11/20(木)	12/18(木)	1/22(木)	2/19(木)	3/19(木)
三役会議	4/3(土)	5/1(土)	6/5(土)	7/3(土)	8/7(土)	9/4(土)	10/2(土)	11/6(土)	12/4(土)	1/8(土)	2/5(土)	3/5(土)
編集会議	4/3(金)	5/1(金)	6/5(金)	7/3(金)	8/7(金)	9/4(金)	10/2(金)	11/6(金)	12/4(金)	1/8(金)	2/5(金)	3/5(金)
サロン	4/18(土)	5/16(土)	6/20(土)	7/18(土)	8/22(土)	9/19(土)	10/17(土)	11/21(土)	12/19(土)	1/16(土)	2/20(土)	3/20(土)
会員募集説明会	4/22(土)				8/26(土)				12/23(土)			
研修会					運営委員研修会 7/17(金)		新入会員研修会 9/27(日)		車椅子講習会 11/29(日)		救命講習会 2/19(土)	
茨城北関東連絡協議会												
Aブロック活動	交流会		5/22(金)		8/21(金)			11/20(金)			2/19(金)	
	クリーン作戦		5/30(土)		7/25(土)		9/26(土)		11/28(土)			3/27(土)
	交流会	4/2(木)		6/4(木)			10/1(木)					3/4(木)
	クリーンワーク		5/7(木)		7/2(木)		9/3(木)		11/5(木)			
	交流会		5/25(月)				9/26(土)		11/28(土)			3/13(土)
Bブロック活動	交流会		5/25(月)				9/26(土)		11/28(土)			3/13(土)
	交流会		5/20(水)		7/3(金)				11/11(水)			3/12(金)
	交流会		5/20(水)		7/3(金)		9/12(土)		11/11(水)	1/23(土)		3/12(金)
Cブロック活動	交流会		5/2(土)		8/1(土)			11/7(土)			2/6(土)	
	交流会		5/2(土)		8/1(土)			11/7(土)			2/6(土)	
フリーマーケット												
奉仕活動	芸能クラブ施設訪問											
	子育て読み聞かせ 会場 水戸市役所 各日9:30-12:00 13:30-15:30	4/17(金)	5/20(水)	6/5(金)	7/7(火)	8/4(火)	9/1(火)	10/6(火)	11/5(木)	12/10(木)	1/7(木)	2/3(水)
	社会奉仕活動	4/30(木)	5/29(金)	6/15(月)	7/17(金)	8/24(月)	9/17(木)	10/15(木)	11/18(木)	12/23(水)	1/15(金)	2/19(金)
				6/29(月)	7/29(水)							3/10(水)
歩こう会	全国ナルクデー 4月21日											
本部行事	5/22(金) 本部理事会		6/4(木) 本部31総									
夏季・年末年始休日						夏季休暇8/11-17					年末始12/29-1/5	

想いの情景シリーズ No.53

思い出深い奥尻島

Bブロック 藤枝 昇

北海道の日本海に浮かぶ奥尻島に、同級生の家族が住んでいました。高校が無かった奥尻島から内原のおじさんの家に寄宿していた同級生の家に行き、高校生の夏休みの1か月を家族として暮らしました。水戸駅から蒸気機関車で青森駅に行き、青函連絡船に乗り函館から江差本線で江差へ。江差からフェリーに乗って奥尻港に到着です。

彼の家は奥尻島の山頂付近にあり、ハウスで野菜を栽培して港まで運んで売っていました。港ではイカ漁船が港に着き、早朝の港は大賑わいでした。イカ漁船が港に戻りながら採るイカを「朝イカ」と呼び、このイカを刺身にして食べるのです。また、毎朝、牛の乳をしぼって布巾でこして、大鍋で卵と酢を加えてかき混ぜているとマヨネーズ(と言っていました)が出来上がります。これを、お玉ですくって野菜やご飯にかけて食べました。お風呂はドラム缶で、山あいの湧き水を竹筒とゴムホースで水を引いていました。火の焚きつけにはよく燃える白樺の皮を使いました。

沢を登りながらイワナ釣りをしたり、海岸の岩場ではとりたてのウニやアワビ、そして沢の河口ではニジマスが手づかみで取れました。これらをその場で焼いて食べました。どれも、本当に美味しかったです。海岸線は真っ赤なハマナスが咲いていて、とてもきれいでした。

今から60年前の奥尻島での思い出です。札幌にいるその友人とは今でも付き合いが続いています。