

告知板

★10月の定例会前講座

10月30日(日)13:30~14:30
ミオス大研修室
内容:「腸活について」
講師:「ふうりん」宮里 紗希 保健師
腸を元気にするにはというお話を1時間。
ご期待ください。
※9月の定例会前講座は会場の都合によりお休みします。

★9月のナルクみとサロン

9月17日(土)10:00~12:00
「聴こえについて」
講師:アイセイ薬局の方
場所:ナルク事務所
※参加希望者は事務所へ

★子育て支援「親子で絵本」

コロナ感染急増のため、水戸市役所での「親子で絵本」は、**8月に続き9月もお休み**にします。(担当:山口)

新任の運営委員 (敬称略)

どうぞよろしくお願ひいたします。



元田 浩



櫻村 明子



藤井 妙子

今回運営委員を退任された方

※大変お疲れさまでした。引き続きナルクへのご支援ご協力をお願いいたします。

大藪 寿美 井上 弘子
佐藤 俊子 菊池 孝子
早川 富美子 大森 芳枝
大内 素子 (敬称略)

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ひ致します。
粉川 照子 (開江町 B)

会員数 7月末 現在658名
(世帯数482)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
8	30	火	寄付金 〆切	事務所	15:00迄
9	2	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	16	金	運営委員会/三役会議	ミオス	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	13:30~
29	火	寄付金 〆切	事務所	15:00迄	

施設訪問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
9			歌・踊り	お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	会場	午前	午後
9			お休み		

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	9	24	土	クリーン作戦	桜川堤防	7:00~
				交流会	未定	11:00~
B	9	2	金	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
C				お休み		
D				お休み		
E	9	7	水	クリーン作戦	旭公民館	7:00~

趣味の会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	9	26	水戸レイクス	9:30~
フラダンス	9	5・12	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	9	21	竹隈市民センター	13:30~
		28	上大野市民センター	
新舞踊	9		未定	
大正琴	9	10・24	事務所	9:30~
手話クラブ	9	8・22	事務所	13:30~
健康麻雀	9	13・27	葉山荘	13:30~
でんでん虫	9	24	あかね荘	10:30~
カラオケ	9	1・15	夢来人(むらびと)	13:30~
グラウンドゴルフ	9	8	ホロルの湯	10:00~

次回の定例会 9月25日(日) ミオス(赤塚)

生きがい

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 nalcmto@nifty.com
←【ナルク水戸ホームページのQRコード】
第258号 2022年8月28日発行

ナルク水戸のロゴカン、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。

第22回定時総会開催

代表 和田 修身
7月10日(日) コロナに対する万全の対策をとり、ご来賓の方にはご遠慮いただき、本部神野会長出席のもと、茨城県総合福祉会館にて出席者104名、委任状226名で、運営規則の3分の1を上回っているため、総会が成立。第22回定時総会が開催された。司会・五十嵐事務局長。議長にDブロック宮田経詔氏を選出し、議事が予定通り進行し、今回は2年任期の役員改選で25名の候補者が承認された。終了後、神野会長の「ナルクの将来ビジョン」についての特別講演と趣味の会(大正琴、歌謡、フラダンス、新舞踊、民謡、コーラス、手話グループ)の日頃の成果発表で、総会は終了。例年は昼食休憩の後に趣味の会発表があったが、コロナ感染拡大防止のため、参加者に弁当を配布して解散した。

【神野会長特別講演要旨】

人生100年時代が到来し、高齢者の単身、夫婦のみの世帯がさらに増加傾向にあります。つまり高齢者が高齢者を支える時代です。今以上にナルクに対する期待は増加傾向にあります。ナルクの実態はここ数年拠点の解散、会員の減少が顕著であります。今年北海道に手稲拠点、九州に佐賀拠点ができ、地域ではナルクは必要とされています。ただこのままではナルクの将来はますます懸念されるので、若い会員が入会してきて、魅力のあるナルクに改革する目的で、全国の若い会員にメンバーになっていただき「ナルク発展プロジェクト」を設置する予定である。(魅力あるナルクに改革を提案するプロジェクトメンバーへの登録を募集していますので、希望者は事務所へ申し出てください)



総会・趣味の会発表に参加して

Cブロック 早川 富美子
定時総会に参加するのは今年が7回目になります。入会したきっかけは市民センターでの発表会でした。私は歌の発表。一方新舞踊は数名で踊っているのを見てやってみたくて思いました。当時は足が痛む慢性骨髄炎でした。「足が痛くて踊れないんですが」と話したところ、「大丈夫よ。皆さん足腰が痛む人ばかりだから心配しないで」と小林先生が笑顔で答えてくださいました。その時優しい方々なのだと思います。踊る勇気が出ました。今回の総会は私にとって特別の日になりました。踊りを教えてくださった小林先生が急に亡くなられた驚きました。総会の芸能発表で踊る予定でしたが、一時は踊らないことも考えましたが、それでも天国から見ていて下さると信じて踊ることができました。ブロック長を中心に連絡調整をして楽しく活動できたことに感謝しています。

定時総会 趣味の会発表



【時間預託総累計時間】 134,489時間

7月分実績	2022/7					2022/4-7						
	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	26	168	225	56	246	128	865	1195	0	81
	食事作り					0	2	2	2	2	0	40
	家事掃除	6	4	11	11	92	26	21	52	57	1	97
	買物手伝い	5	3	15	16	400	20	15	50	55	2	153
	植木・草とり	10	5	12	30	7	32	42	25	59	220	88
	子育て					0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	3	3	3	5	0	8	9	10	22	0	71
	便利屋	7	6	13	17	55	35	36	74	129	51	91
送迎フリカエ	9	8	33	45	45	375	34	34	120	148	148	
小計	91	55	255	349	52	62	413	270	1,232	1828	290	
ミニ教室	三味線					0						0
	パソコン					0	1	1	1	1	1	25
	踊り・コーラス	9	5	10	20	20	77	33	19	37	74	116
小計	9	5	10	20	20	77	34	20	38	75	110	
生活アドバイザー						0						0
合計	100	60	265	369	72	63	447	290	1,270	1903	365	82
ナルク活動	事務所当番	1	26	52	104	108	4	100	208	416	0	37
	コーディネーター					0	4	7	4	7	0	103
	事務所作業	1	21	14	91	69	7	91	67	423	0	83
	小計	2	47	66	195	84	15	198	279	846		91
総合計	102	107	331	564	72	69	462	488	1,549	2749	365	85

項目	2022/7					2022/4-7					
	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	前年比	利用会員数	提供会員数	活動回数	活動時間	前年比	
奉仕活動	福祉				0		10		22		18
	子育て				0		11		54		0
	環境	39		3	45	136		83		104	48
	その他	13			13	81		48		52	81
ナルク活動	152		86	697	143		484		1951	118	
総合計	0	204	89	755	141		636		396	2183	106

思い出の情景シリーズ⑨

父の転勤で・・・

Aブロック 林 初恵
山形・冬の暮し
山形の長井町（現在の長井市）に住んでいた時、冬は大雪。現在の様な暖房装置は無く、掘り炬燵で家族全員寝ていた。炭火である。母が朝の支度をする時ポンプは凍って水が出ず、雪をとかしてポンプに注入してやっと水が出る始末。勿論井戸は家の中にあったがそれでも凍ってしまう、現代では雪も少ないと思うが昔の生活は、現代人にはとても出来ないと思う。蛇口をひねれば温かい湯、冷たい水がいつでも出る。室内は暖房が充実している。とても昔の生活には戻れない。この先どんな生活が待っているやら。

埼玉・夕方のお使い
夕方母の頼みで塩を買いに行った所、店のおじさんに夜は塩を売らないと言われた。何故なのか。それでも何か買って来た。その頃は何でもはかり売り、グラムでなく匁(もんめ)だった。醤油、酒、油等瓶持参で何合と言って買っていた。

千葉・かき氷
当時住んでいた路地裏におばさんの経営する駄菓子屋があった。夏になると氷の旗がはためき、家から近いためよくどんぶりを持ってかき氷を買いにいった。おばさんは木製の冷蔵庫から氷を取り出し匁の上に氷を乗せて下においたどんぶりがいっぱいになると、レモン水やいちご水をかけてくれた。それを家に持ち帰り皆で分けて食べた。

ナルクみとサロン

6月・ブルーベリー狩り

サロン担当 大藪 寿美
6月18日(土) 参加者9名、事務所を10時出発、11時に石岡の常陸風土記の丘の伊藤園に到着。沢山の来園者でしたが、お茶とブルーベリーをいただき、昼食は園特製のキノコご飯、ジャガイモ煮付け。食事後カゴを各自持ち、小高い丘のブルーベリー畑へ。脚の不自由な方には歩きにくい土地でしたが、食べ放題のブルーベリーを皆存分に頂き、大粒で美味しかったと大満足。13:30現地解散し、園の皆さんに見送られて帰途に着きました。

7月・ラベンダー入り匂い袋作り

サロン担当 梅原 なを
7月18日(土) 政府から配布された布製マスクのアレンジで、大内さんにラベンダーの粒を提供していただき、見本も作っていただきました。参加者のKさんもアップリケ付きを作ってきて下さり、皆さん素敵にできました。



Aブロッククリーン作戦

Aブロック 楠本 昇
7月30日(土) 7時に常陽銀行に8名が集合。いつも通り4名ずつ、右岸左岸に分かれて桜川の土手をゴミ拾いに歩きます。雨は降りませんが、気温は高く、蒸し暑く汗が滴りおちます。近所の方がボランティアで整備されているのでしょうか、ゴミはあまりありません。草がかなり伸びているので隠れてみえないのかとかき分けて探しても綺麗なものです。むしろ他の道路の方が汚れていて、沢山のゴミを拾えました。

暑い中皆様お疲れ様でした。



Cブロッククリーン作戦・交流会

Cブロックサポーター 大藪 寿美
7月23日(土) 参加者21名、快晴で暑い中、末広老人福祉センター「あじさい」に7時集合。国道118号の両側をゴミ拾いし、市の燃えるゴミ袋1つ分を集めました。

その後、「あじさい」の集会場に移動し、前ブロック長の菊池さんの進行で五十嵐事務局長と大藪が今後Cブロックのサポーターとなることをお伝えしました。出席者の意見交換もあり、楽しい雰囲気でした。



Eブロッククリーン作戦・交流会

Eブロック 皆藤 ひろみ
7月20日(水) クリーン作戦及びブロック交流会が実施されました。

天候のため延期されていたクリーン作戦を、朝7時から開始しました。既に日が昇り暑い時間になっていました。花壇には植え付けが完了していた「ひまわり、けいとう、マリーゴールド」に続き、成長が遅れていた「サルビア」の小さな苗を6人で植え付け、目指していた4列の花列が案外早く終わり、除草も行いました。

花壇の花が咲き、公民館の利用者やみんなの目を楽しんでいただくことは、作業者の誇りであり達成感一杯です。

引き続き、公民館内に場所を移動してブロック交流会が実施されました。ナルク全般の予定、ブロックの予定などについて話し合いました。



都々逸
助川 浩史
行けない温泉 入浴剤で
昨夜草津へ 今日列府
宿の目玉は 太平洋の
日の出どころも 見える部屋
窓から弁当 買った旅も
遠い昭和の 語り草
洋室洋食 洋式トイレ
そこに住んでる 田舎っぺ
古い町並み 軒残る
シニアばかりの 喫茶店