

告 知 板

★愛パーク祭支援ボランティア

期 日：11月5日(土) (雨天順延)
集 合：8:30(現地集合) 15:30頃解散
会 場：愛パーク(水戸市社会福祉事業団)
内 容：会場の運営、模擬店支援、利用者の介助等
昼食は用意されます。

★歩こう会のお知らせ “はつらつハイク”

≪清流と紅葉ハイク(奇岩・老木と四十八滝巡り)≫

期 日：11月9日(水) (予備日11月14日)
行 先：滝川溪谷(福島県矢祭町)
現地へはバス移動
集 合：・桜川駐車場(好文橋下)7:30 発
・ホテルレイクビュー水戸8:00 発
・カスミ那珂店(国道349号沿い)8:25

参加費：3,000円、昼食と飲物は各自持参
申 込：10/26迄に参加費と共に事務所へ
その他：入浴希望者は横川温泉中野屋(+500円)
詳細は事務所まで

★ボランティア会員募集説明会

会員を募集する為の説明会を下記により実施
日 時：11月25日(金) 13:30～
場 所：ミオス
会員の皆様には友人知人でボランティアに関心
をお持ちの方がいらしゃいましたら是非御紹
介下さい。

★忘年会のお知らせ”2016年を愛しむ会”

下記により28年度の忘年会を実施致します。
期 日：12月5日(月)
場 所：いこいの村瀬沼(☎0291-37-1171)
集 合：・バス利用：水戸駅南口-さくら東公園
(駅南大橋手前) 9:45 厳守
・現地直行者は 10:30 迄に集合
会 費：3,500円/1人
申込〆切：参加希望者は11月28日(月)迄に
事務所に申し込んでください。
バス利用及び当日宿泊を希望される方は
申込時に申告して下さい。

★シニア日常介護支援講座

毎月定例会の後に「シニア日常介護支援講座」を開
催しています。来年2月まで全6回開催されます
ので、時間のある方はご出席ください。

会員状況

(退会者 16名)
会員数 9月末 現在 758名
(世帯数 507)

行 事 予 定

月	日	曜	行事	場所	時間
10	31	月	寄付金〆切	事務所	午前中
11	4	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30～
	5	土	愛パーク祭り	愛パーク	8:30～
	6	日	日本リウマチ友の会大会	ホテルレイクビュー	9:00～
	8	火	三拠点会議	ひたち	11:00～
	9	水	歩こう会	滝川溪谷	告示板参照
12	18	金	運営委員会・三役会議	ミオス	13:30～
	25	金	ボランティア募集説明会	ミオス	13:30～
	27	日	定例会・シニア日常 介護支援講座3	ミオス	13:30～
	30	水	寄付金〆切	事務所	午前中
	5	月	忘年会	いこいの村瀬沼	告示板参照
1	6	火	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～
	25	日	定例会・シニア日常 介護支援講座4	ミオス	13:30～
	28	水	寄付金〆切	事務所	午前中
	29	木	年末休暇12/29～1/4		

施 設 訪 問

月	日	曜	演目	訪問先	時間
11	8	火	歌・踊り	べるびー水戸	14:00～
	22	水	歌・踊り	さくらさくら	13:40～

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	時間
10	25	火	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
11	5	土	読み聞かせボランティア	ミオス	9:30～
	7	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～
	21	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00～

ブロック活動

	月	日	曜	行事	場所	時間
A	11	26	土	クリーン作戦	桜川	7:00～
B	11	15	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00～
C	10	29	土	クリーン作戦	大工町	9:30～
	10	29	土	ブロック交流会	末広老人福祉センター	10:00～
D	12	3	土	クリーン作戦	ひたちなか市	11:00～
	12	3	土	交流会	いさ美	12:00～
E	11			お休み		

趣 味 の 会

名称	月	日	場所	時間
ゴルフ	11	21	水戸レイクス	7:30 集合
フラダンス	11	7, 21	吉沢市民センター	13:30～
コーラス	11	2, 16	竹隈市民センター	13:30～
新舞踊	11	7, 21	石川市民センター	13:30～
大正琴	11	12, 26	事務所	9:30～
手話の会	11	10, 24	事務所	13:30～
健康麻雀	11	8, 22	葉山荘	13:30～
でんでん虫	11	26	あかね荘	10:30～
カラオケ	11	10, 17	サッポロ元吉田	13:30～
手づくり会	11	19	事務所	10:00～
ゲラントゴルフ	11	14	御老公の湯	9:00～

次回の定例会

11月27日(日)

ミオス(赤塚)

生きがい

遊 奉

自主 奉仕 助け合い



NPO法人 NALC
(Nippon Active Life Club)
日本時間預託協会

「ナルク水戸」

事務所 〒310-0815 水戸市本町 3-3-9
TEL&FAX 029-233-7696
e メール nalcmto@nifty.com
http://homepage3.nifty.com/nalcmto

第190号 2016年10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
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

「三拠点合同BBQ開催」ひたち海浜公園

10月7日(金) ひたち海浜公園で三拠点合同のバーベキューを開催しました。ひたち海浜公園西口に11:00に集合し、みはらしの丘を経由して海岸口近くのBBQ広場を目指して歩きました。台風18号の進路が心配されましたが、台風一過秋晴れの絶好の歩こう会日和となりました。公園は整備されていておしゃべりしながら気持ち良く歩くことができました。コキア(ホウキグサ)の真っ赤な紅葉を見たかったんですが残念! ちょっと早かった。みはらしの丘は標高58mなのでひたちなか市最高地点とか! それなりの眺望を満喫? 休憩もそこそこにゆっくり歩いてバーベキュー広場に着きました。和田代表の歓迎挨拶、公園の見どころ紹介の後、いよいよ乾杯!。総勢48名が拠点入り混じって肉や野菜を焼ながら交流。しめの焼きそばでお腹も一杯になるまで楽しい時間を過ごすことが出来ました。午後2時バーベキュー広場で解散、帰りは広い園内を自由散策! 最短コースでも足にはきつかったのかな?。全国拠点を17のエリアに分けたエリア制が発足して茨城エリアは初めての行事でした。今回の幹事は水戸の歩こう会が務めました。幹事の皆さん、参加された皆さん御協力有難うございました。おつかれさまでした。雰囲気を少し紹介します



気分爽快～



近道する?



赤色はちょっとぴり



かぼちゃ～!



歓迎いたします!



海浜公園の歴史は!



火起こしからです



再会に乾杯～!



おいしそう!



食べてみて!



おいしいよ～



おなかいっぱい!



みんな元気です



火も始末



しっかり片付け

ひたち拠点

三拠点合同バーベキューに参加して

かしま拠点

ナルク初心者の私は初参加の交流会です。このところ続いた悪天候もこの日は東の間の秋晴れの日となり、メインのバーベキューはもちろん、色づいたコキア散策や公園地の歴史や見どころ紹介など盛りだくさんのイベントに、楽しい時間を過ごさせて頂きました。

さて、私は縁あってナルクの活動に参加させて頂くようになりましたが、今一番驚いている事は皆さんが「若いね～」と声をかけて下さることです。「もう還暦かぁ」と思っていた事が「まだ還暦」のようです。(笑) 今、明るく元気に活動される皆さんの中で、「私もこんな風に歳を重ねて行こう」と思うようになりました。

まだまだ若輩者の私ですが今後ともよろしくお願ひ致します。 ひたち拠点 大金 敦子



10月7日、昨日までの蒸し暑さが嘘のようなさわやかな晴天にわくわくしながら「ひたち海浜公園」をめざし、約1時間で西口ゲートに到着しました。バーベキューの会場まではかなり歩きましたが、担当の方々の周到な準備で、てぎわよく(?)火おこしからはじめ、焼役はもっぱら女性群で私達のグループは、最初は少々鉄分のついたお肉、野菜を沢山いただきました。わいわい、とんちんかんやりとりで楽しい時間は過ぎていきました。この広い公園が元は米軍に接收されていたと初めて聞き、あらためて「コキア」など観ながら帰路を辿りました。誘導から準備、実施とお世話になった皆様に感謝と共にありがとうございました。 ナルクかしま 西本 紀美子



【時間預託総累計時間 109,304 時間】

9月実績		2016/9						2016/4-9					
		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	72	45	229	304	0	76	420	273	1,387	1,939	0	84
	食事づくり	2	4	15	15	0	100	8	12	74	76	0	58
	家事掃除	10	12	21	32	2	91	55	65	139	327	23	142
	買物手伝い	1	1	1	1	1	11	12	12	18	26	1	74
	植木・草とり	10	9	15	58	14	75	96	67	163	728	166	122
	子育て	0	0	0	0	0		0	0	0	0		
	介助・見守り	5	7	14	26	0	104	38	51	146	301	24	197
	便利屋	6	5	9	11	3	58	55	47	96	223	45	160
	送迎フリカエ	3	4	6	7	7	33	28	28	42	52	52	68
	小計	109	87	310	454	27	75	712	555	2,065	3,672	311	100
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	
	パソコン	1	1	1	2	2	67		4	6	12	8	63
	踊り、太鼓、フラダンス	13	7	13	25	25	89	82	48	90	186	172	109
	小計	14	8	14	27	27	87	82	52	96	198	180	105
生活アドバイザー								0	0	0	0		
合計		123	95	324	481	54	76	794	607	2,161	3,870	491	100
ナルク活動	事務所当番	1	26	46	92	0	14		156	90	580		70
	コーディネート	1	1	1	1	0	96		17	7	23		99
	事務所作業	2	10	8	112	0	118		71	8	671		126
	小計	4	37	55	205		104		244	105	1,274		111
総合計		127	132	379	686	54	82	794	851	2,266	5,144	491	103

項目		2016/9							2016/4-9						
		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		12	3	22				43		69		26		
	子育て		5	2	15		125		40		134		149		
	環境		12	2	14		11		122		393		99		
	その他		25	31	31		62		207		479		109		
	ナルク活動		129	111	409		89		762		3,748		79		
	総合計	0	183	149	491		76		1,174		4,823		81		

施設訪問記

9月の訪問は、6日(火)くるみ館(既報)に続き、13日(火)「はなみずき」(水戸市東原)を訪問し、歌謡、民謡、踊り、マジック、ハーモニカ演奏等を披露して、施設利用者に喜んで頂きました。皆様にはかけ声をかけて頂いたり、知っている曲には口ずさんで頂いたりしました。

また、「岸壁の母」では女性の方が、「同期の桜」では男性の方が涙を流す場面もあって私たちも楽しい時間を過ごすことが出来て訪問の成果も上々かと感じています。 吉川記



ホームページ委員会発足

10月5日(水)事務所にてナルク水戸ホームページ委員会が発足しました。代表から「現在のホームページは8年になるので、デザインを一新し最近のスマホやタブレットにも対応できるようにしたいので委員会を発足させました。選出された6人の皆さんで協力しあって、短期間で完成されますよう宜しくお願いします。」とお話しを頂きました。まず、見てくれる方の想定から話し合いました。ボランティアをしたい方、ボランティアを利用したい方にはナルクへの入会を促し、既会員の方にも役立つようにしよう。また、福祉関係者の方やケアマネージャーの方の情報源として「会員制の相互支援ボランティアの会」であることもイメージできるようにしよう。これから5回の会議をやって2017年1月1日に公開する目標を設定しました。ご意見などお気軽にお寄せ下さいますようよろしくお願いします。



委員会の様子

都々逸
余生を楽しむ
心ゆれる
温泉巡り
淡い初恋
バスの旅
いつも心の奥にある
化粧道具が
そのまま残る
妻の遺品は
箱の中
ひとり酒場で
年増のママに
愚痴と悩みを
置いてくる
老いの度忘れ
言葉につまる
相手の名前が
出て来ない

助川 浩史

赤い羽根募金活動

10月3日(月)16:30~17:30

ナルクから6名参加、水戸駅で一般の通学、通勤の方へ大きな声で募金協力を呼びかけました。台風崩れの低気圧の雨で皆さん傘を持って駅へ足早に歩いて行かれる方の中に、比較的年配の方(50歳以上かな?)が呼びかけに応じて協力してくださる方がおられました。街頭募金呼びかけはなかなか難しいものだと感じました。 出澤 洋子記



エバグリーン(介護福祉施設)秋祭り

10月1日(土)茨城町若宮の介護老人福祉施設「エバグリーン秋祭り」のボランティアをナルク水戸へ初めて要請があり、5人が参加した。周囲は緑が多い新しい施設で、車いすの入所者が100名の施設。祭りは雨のため室内で行った。あいさつに続いて茨城町の祭り太鼓とヒョットコ踊り、フラダンス、東海村女性会のヨサコイ踊りなどで入所者は楽しんでおられた。ナルクは車いす介助、弁当やつまみ物配布等細やかな作業が多かったが理事長やスタッフの皆さんも大変喜んでいただき、ナルクのメンバーも元気をもらって帰途についた。(武内記)

熊本震災見舞金

古切手

昨年の常総市水害見舞金に続いて、今年熊本震災見舞金を皆さんに協力いただいた義援金22,705円を去る9月16日、水戸市社会福祉協議会へ届けました。(熊本にはナルク拠点がなため)皆様のご協力に感謝いたします。 ●また日ごろから事務所へ寄付いただいている古切手をこのほど867枚水戸市社協へ届けました。(水戸市社協広報紙 みんなのしあわせ9/15号に掲載されています)

Aブロッククリーン作戦報告

9月24日(土)、朝7時~8時まで桜川クリーン作戦を行ないました。10名の方々に参加していただきました。夏休み後だったので、たくさんゴミがありました。燃えないゴミ1袋、燃えるゴミ3袋を集めました。桜川クリーン作戦は、2ヶ月に1回、作業時間は約1時間で、桜川の両岸を「歩きながらゴミを拾う」という気楽な作業で、健康にもなりますので、Aブロックの皆さま、是非参加して下さい。 次回は11月26日(土) 午前7時からです。

