

告知板

★救急救命研修会のお知らせ

期 日：2月17日(金)
 時 間：13:30~16:30 迄の3時間
 場 所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
 「心肺蘇生法」「AED使用法」「止血法」等
 緊急時の処理法について学びます。
 参加ご希望の方は事務所へ申し込んで下さい。
 尚、以前研修を受けられた方で「修了証」を
 お持ちの方は当日持参して下さい。

★こみっとフェスティバルのお知らせ

日 時：2月25日(土) 10:00~16:00
 場 所：イオンモール水戸内原
 1Fメインコート・2Fイオンホール
 水戸市内で活動するNPOボランティア団体など
 の市民活動団体が大集合。
 ナルク水戸も参加しナルクの紹介DVD放映、
 エンディングノートの販売等を行っております。
 ご来場お待ちしております。

★車椅子講習会のお知らせ

日 時：2月26日(日)の定例会終了後
 車椅子介助について実際に車椅子を使った講習
 会がありますので是非ご参加ください。

★会員募集説明会のお知らせ

日 時：3月24日(金) 13:30~
 場 所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
 会員の皆様には友人、知人でナルクに関心をお
 持ちの方、ボランティアに興味をお持ちの方
 がおりましたら是非ご紹介下さい。
 尚、本説明会のお知らせは「広報みと」にも
 掲載されます。

新入会員紹介(敬称略・ABCDEは所属ブロック)

- 楠本 昇・久美子 (吉沢町・A)
 - 小沼 杉子 (笠原町・B)
 - 鈴木 研二・佳子 (双葉台・B)
 - 小林 孝一・正子 (下関市・E)
- (退会者 2名)

どうぞよろしくお願ひ致します。
 会員数 12月末 現在 756名
 (世帯数 504)

行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
1	31	火	寄付金〆切	事務所	午前中
2	3	金	編集会議・三役会議	事務所	13:30~
	17	金	運営委員会	ミオス	12:30~
	17	金	救急救命研修会	ミオス	13:30~
	17	金	三役会議	ミオス	16:30~
25	土	こみっとフェスティバル	イオン内原	10:00~	
26	日	定例会・シニア生活介護・ 支援講座6	ミオス	13:30~	
28	火	寄付金〆切	事務所	午前中	
3	3	金	歩こう会	3ページ参照	8:30~
	6	月	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	13:30~
	24	金	会員募集説明会	ミオス	13:30~
	26	日	定例会・シニア生活介護・ 支援講座7	ミオス	13:30~

施設訪問

月	日	曜	演 目	訪 問 先	時 間
1	31	火	歌・踊り	アクティブハートさかど	14:00~
2	7	火	歌・踊り	長生園	14:00~
	14	火	歌・踊り	ケアレジデンス水戸	14:15~
3	2	木	歌・踊り	ひだまり館	13:30~
	28	火	歌・踊り	くるみ館	14:00~

子育て支援活動

月	日	曜	内 容	場 所	時 間
2	6	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	9:30~
	13	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	20	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
3	6	月	読み聞かせボランティア	水戸市保健センター	13:00~
	23	木	交流会・年間当番決め	3ページ参照	13:30~
	27	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	3	25	土	クリーン作戦	桜川	7:00~
B	3	14	火	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
C	3	23	木	クリーンウォーク	あじさい周辺	9:00~
				交流会	あじさい	10:00~
D	2	4	土	クリーン作戦	東海村	11:00~
				交流会	餃子坊	12:00~
E	2	-	-	お休み		

趣味の会

名称	月	日	場 所	時 間
ゴルフ	2		お休み	
フラダンス	2	6, 20	吉沢市民センター	13:30~
コーラス	2	1, 15	竹隈市民センター	13:30~
新舞踊	2	6, 20	石川市民センター	13:30~
大正琴	2	11, 25	事務所	9:30~
手話の会	2	9, 23	事務所	13:30~
健康麻雀	2	14, 28	葉山荘	13:30~
でんでん虫	2	25	あかね荘	10:30~
カラオケ	2	2, 16	ジャックス元吉田	13:30~
手づくり会	2	19	事務所	10:00~
ゲランドゴルフ	2	14	御老公の湯	9:30~

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193号 2017年1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

「2017年事務所開き」開催される

和田代表の新年あいさつ

『皆様にはお元気に新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、茨城県社会福祉協議会から、地域社会の福祉増進に貢献されましたと表彰状を頂きました。これは皆さんがボランティア活動に励まれた結果です。改めて喜び合いたいと思います。さらには、助け合い活動はもとより諸行事なども順調に推進して頂きました。さて今年の干支は酉、“とり込む”など縁起の良い年とも言われるようですから会員の取り込みになるよう期待したいと思います。助け合い活動は、介護保険法が改正され地域包括支援システムが走りだすことから、本部のシニア生活・介護支援テキストを昨年より定例会の都度7回シリーズで勉強しています。講師は東部包括支援センター長さんとスタッフの皆さんにご協力を頂いています。活動の一助となるよう更なるご協力をお願いします。自立・奉仕活動も皆さんと共に協力してやっていきましょう。結びに、会員皆様にとってこの一年が健康で明るく元気に楽しく良い年になりますように心から祈念いたします。』

1月5日の事務所開きには36名の方にお集まり頂き、新年の挨拶をしたり色紙にサインをしたり日頃のお話や抱負を語ったり賑やかに交流ができましたこと感謝します。事務局



和田代表挨拶



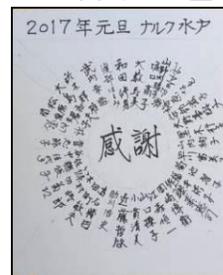
甘酒で乾杯 感謝！感謝！



お手を拝借 元気に活動できますように！



干支は！酉



サイン



参加された皆さん

事務所開き 新年に乾杯

元気な皆さんにお会いできて元気をもらい、今年も又頑張れそう。変化する年賀状の話や体験談、希望などいろんなお話を楽しく聞かせていただき、なごやかな一時でした。甘酒のおかわり、ビール？とお話は弾みます。そんな中早くも送迎当番の方が帰ったり……ともうすっかり日常に戻った気分です。

4月からの公的支援の変更もあり、入会コーディネートが多くなったように思います。さらに私たちの活躍の場が増えそうです。体力をつけ元気に活躍しなければと思う反面、やはりこの歳になると来るものは来ますね。自信過剰にならないよう自分のメンテナンスにも気を使いながら緩やかに活動して行こうと思います。相手を思いやり、仲間を頼って楽しい日々を送れるよう願います。皆さん健康に十分注意されそろーりそろーりで行きましょう。

Bブロック 佐藤



柴山三千代さんの絵手紙

随想 新年に思う

オギャーと生まれたその時に、その人の人生が決まっていたらと思う時がある。明日もわからない日が続くが、もし世界中の人々が生まれて死ぬまでわかっていたらどうだろうか。何年何月に病気したり

怪我をしたり死ぬまで決まっていたとしたら、でも皆がそのような状態ならば一喜一憂しないかも知れない。

明日のこともまして死ぬことも病も怪我もわからないから人生は楽しいのかも。死の宣告を受けてピクピク毎日を送るより全員が生れ落ちた時にその人の一生が設計されているとしたらそれが当たり前と思えてピクピクして一生を送らずに済む

だろう。

このようなことを考える私は少し愚かかな。明日もわからない人生だから何も考えず、明日は何か良いことがあると思いつつ毎日を過ごしていこう。

H. H

【時間預託総累計時間 108,273時間】

	2016/12						2016/4-12					
	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	67	43	213	295	76	633	408	2,068	2,916	0	84
	食事作り	2	4	9	9	75	16	25	111	113	0	67
	家事掃除	11	16	33	48	9	166	89	107	231	464	41
	買い物手伝い	2	2	3	3	60	16	16	23	33	1	65
	植木・草とり	18	9	40	198	35	133	158	93	283	1,192	229
	子育て	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	介助・見守り	3	6	13	21	75	48	68	181	357	24	143
	便利屋	6	5	13	50	7	294	70	63	136	318	70
	送迎フリカエ	6	6	10	11	11	367	45	45	71	83	82
小計	115	91	334	635	62	100	1,075	825	3104	5476	447	
ミニ教室	三味線	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	パソコン	3	2	5	8	5	200	4	7	14	24	17
	踊り・フラダンス	8	5	8	18	18	75	110	65	123	252	236
小計	11	7	13	26	26	93	114	72	137	276	256	
生活アドバイザー	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計	126	98	347	661	88	100	1,189	897	3241	5,752	703	
ナルク活動	事務所当番	1	27	44	88	100	235	225	850			98
	コーディネート	2	2	2	2	200	29	23	39			87
	事務所作業	2	8	9	92	96	100		1,000			123
小計	4	37	55	182	0	98	364	248	1,889			109
総合計	130	135	402	843	88	100	1,261	3489	7,641	703	101	

項目	2016/12				2016/4-12					
	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	15	4	19	238	75	175	25		
	子育て				0	53	191	106		
	環境	24	1	24	133	185	473	81		
	その他	29	2	38	95	277	583	99		
ナルク活動	147	113	729	118	1,203	5,970	91			
総合計	215	120	810	114	1,793	7,392	86			

歩こう会 勝浦ひな祭りと養老溪谷の旅

行き先 南房総 勝浦ひな祭りと養老溪谷の旅
 期日 3月3日(金)~4日(土) 1泊2日
 参加費 1万9千円
 行程

1日目 水戸駅南口→東京アクアライン海ほたる→
 8:30 11:30~12:30
 養老溪谷→勝浦ホテル三日月
 13:45 16:30
 2日目 ホテル発→勝浦ひな祭り→勝浦海中展望塔
 8:30 10:00 11:00
 →たまゆらの里大多喜→茨城東IC→水戸
 12:30 17:00

申込先 事務所へ

× 切 2月17日(金)
 ※準備の都合がありますので早めにお申込みされますようお願いいたします。



勝浦ホテル三日月



12月 施設訪問記

12月はクリスマスの行事関連で訪問の依頼があり、6日(火)「もくせい(水戸市東原)」、20日(火)「はなみずき(水戸市東原)」の両施設を訪問。

民謡を中心とした歌と踊り等でそれぞれ1時間、施設利用者の皆さんに喜んで頂きました。

特に、はなみずき会場ではクリスマス用のトンガリ帽子をかぶった皆さんが広い会場いっぱい集まって盛況な行事になって、私達に対する応援も賑やかでした。また、民謡では名人芸に両施設の利用者共に感嘆の様子でした。参加して頂いた芸能

クラブの皆さん一生懸命やって頂いてありがとうございました。

関記



冬季 入浴の心得7か条

入浴中の死亡事故は年間 9,000 人ととも14,000人ともいわれています。その内特に65歳以上、元気な高齢者が8割以上を占めているそうです。冬場に多い入浴事故を無くしましょう。

1. 脱衣室、浴室は20度以上に
2. 浴槽のお湯は39~41度に
3. 手足の先から湯をかける
4. 食事直後や飲酒後の入浴はしない
5. 入浴前後に水分を摂る
6. 寒い日は特に深夜の入浴は避ける
7. 浴槽から急に立ち上がらない
(心肺の慢性疾患や高血圧の人は半身浴)

子育て支援グループ交流会のお知らせ

水戸市保健センターでの読み聞かせを始めから約2年が経ちました。今回は交流会を行って皆さんが読み聞かせの中で感じていることなどいろいろとおしゃべりできたらと思っています。

とき: 3月23日(木) 於: ミオス
 内容: 交流会、平成29年度年間当番決め

子育て支援メンバーを募集中です!
 連絡先: 029-248-7387
 (山口)



タイ・ラオスへの救援衣類を贈る運動の報告

昨年9月に皆様から提供して頂いたフリマ用衣類のうちTシャツやズボン、子供服などを10月はじめに持ち込みました。(段ボール8箱)

その後10月にラオス、11月にタイへ無事到着したとのことで、お礼と報告のはがきが届きました。段ボール1,709箱、輸送募金も1,137,295円(11/18現在)集まったそうです。

後者絵柄の羽子板飾り
 料に過ぎた松の内
 歎は年輪 苦勞の跡も
 笑顔優しい 味がある
 七つ転んで 八つで起きる
 俺の人生 悔いが無い
 今朝の味噌汁 おふくろさんの
 今朝の味噌汁 寒シジミ
 何の取り柄も 悪い人だけ
 嘘をつかない ところが好き
 都々逸 助川 浩史