

告知板

★4月のナルクみとサロンはありません

毎月開催しているナルクみとサロンは都合により4月に開催はありません。

★2ページの実績表は隔月掲載です

・実績表は隔月掲載となりました。実績表の掲載は奇数月です。

★第24回定時総会のお知らせ

日時：6月23日10時～
場所：セキショウビルディング福祉会館
(前茨城県総合福祉会館)
※詳細は次月号でお知らせします。

★新運営委員募集のお知らせ

2024年度は運営委員の改選時期です。自薦、他薦いづれでも可です。ご希望者は事務局までご連絡ください。

★会員募集説明会のお知らせ

4月24日(水)25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。

★能登半島震災義援金を贈呈しました

皆様のご協力により能登地震の義援金は金額 **57,794円** 募金で集まりました。3月4日(月)に水戸市社会福祉協議会へお届けしました。ご協力に感謝いたします。



2月24日 保和苑の紅梅

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。

たけだ きみよ 武田 君代 赤塚 (C)
なるせ よしえ 成瀬 芳枝 城東 (A)

会員数 2月末現在 600名
(世帯数 444)

行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
4	5	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	19	金	運営委員会/三役会議	ミオス(大)	13:30~
	20	土	全国ナルクデー	1頁参照	10:00~
	24・25	水・木	会員募集説明会	事務所	13:30~
	26	金	寄付金 〆切	事務所	15:00迄
5	28	日	定例会	ミオス(大)	13:30~
	2	木	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~
	18	土	ナルクみとサロン	事務所	13:30~
	26	日	定例会	ミオス(中)	13:30~
30	木	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
4				お休み	

子育て支援活動

月	日	曜	内容	場所	午前	午後
4	8	月	親子で絵本	水戸市役所 会議室202	9:30	13:30
	15	月			~	~
	16	火			12:00	15:30

ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間	
4	A			お休み		
	B	17	水	クリーンウォーク	四季の原	7:00~
	C				お休み	
	D	11	木	クリーン作戦 交流会	静峰ふるさと公園	10:00~ 11:00~
	E	3	水	クリーン作戦 交流会	旭公民館	7:00~ 9:00~

趣味の会

月	名称	日	場所	時間
4	ゴルフ	22	水戸レイクス	7:30~
	フラダンス	1・15	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	3・17	竹隈市民センター	13:30~
	大正琴	13・27	事務所	9:30~
	手話クラブ	11	事務所	13:30~
	健康麻雀	9・23	葉山荘	13:30~
	でんでん虫	27	あかね荘	10:30~
	カラオケ	11・25	夢来人(むらびと)	13:30~
グラウンドゴルフ	11	ホロルの湯	10:00~	

次回の定例会 4月28日(日) ミオス(赤塚)

生きがい 2024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 nalcmito@nifty.com
←【ナルク水戸ホームページのQRコード】
第277号 2024年3月31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。

全国ナルクデー

ナルクデー環境美化活動のご案内 水戸偕楽園公園・四季の原

地域社会に貢献する環境美化活動を実施する日として、ナルク設立25周年を契機にスタートした「ナルクデー」は、今年で4回目を迎えます。

今回は、Bブロックの活動拠点でもあります「水戸偕楽園公園・四季の原」を会場にクリーン作戦を実施します。四季の原は、偕楽園が造られた当時の里の風景をイメージし、昔の田園風景に現れるような素朴で親しみやすい広場です。水鳥や鯉がゆったりと過ごしている月池のほとりを散策しながら、環境美化活動を実施する、ゆったりプランです。たくさんの皆様のご参加お待ちしております。



クリーン作戦の後は、「ナルク特製弁当」を美味しく頂きながら交流会を行い、余力のある方は「偕楽園」も訪れてお帰り頂く予定です。

日時 4月20日(土)10:00~13:00
【雨天順延 4月21日(日)10:00~13:00】

会場 水戸偕楽園公園・四季の原
(水戸市千波町2596-6)
交通 自家用車(各ブロックで手配)
集合 偕楽園公園・桜川駐車場 10:00
持ち物 クリーン作戦準備
(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)、
偕楽園入園料-梅まつり以外は無料
申込 ナルク水戸事務所
〆切 4月15日(月)

交流部会：猿田・堀口・櫻村・江森

救命講習会

AEDってすごい!

えもり こういち
Dブロック 江森 恒一

救命講習が、2月16日ミオスにおいて、会員19名(講師5名)が参加して実施された。講習では①出血時の応急手当、②飲み込んだ異物の除去、③胸骨圧迫と人工呼吸による心肺蘇生、④AEDの使い方を実技で学んだ。

AEDは心臓が「心停止(けいれんしている状態)」であることを自動的に判断し、電気ショックを与えて正常な状態に戻す機器です。使い方は簡単で、蓋を開けると流れてくる音声ガイダンスに従うだけの操作です。優れたもののAEDですが、いち早く使用することがポイントです。これからも講習を受け、もしもの時に対応できるようにしておきたいと思えます。

講師へのお礼の拍手が鳴り響く会場には、運動を終えた後のような爽やかな活力がみなぎっていました。ところで、ナルク事務所から一番近いAEDはどこにあるのでしょうか?



訃報

那珂市在住の野木利三郎さんが2月25日に96歳で亡くなられました。2004年ナルクへ入会以前から施設へ雑巾やお尻ふきを寄贈され、またナルク水戸の協力者としても大いにご活動されました。長年のご活動、ご功績に対して感謝申し上げますとともに、ご冥福をお祈り申し上げます。

2024年度年間予定表の表。定例会、運営委員会、三役会議、編集会議、サロンの日程と場所が記載されている。

【時間預託総累計時間 145,433時間】

2月実績表と2024/2年度実績の比較表。活動回数、活動時間、点数利用などの数値が記載されている。

会員の皆さん定例会に出席しましょう！

思い出の情景シリーズ㊸

母との海水浴でのワンシーン

私が小学生になった頃から母は毎年、夏になると海水浴に連れていってくれた。主に磯浜や大洗の海だった。何年生のころかは忘れたが、大洗海水浴場で母と二人砂浜にいた。ほかに人影は少なく、ただ波打ち際から離れたところに若い外国人の男が一人、水着姿で座り海を見ていた。その傍らにはゴムボートが置かれていた。何を思ったのか、母はその外国人の方に歩いて行き、身振りを交えてゴムボートを貸してくれるように頼み始めた。外国人が承知したのだろう。母は私のほうを振り返り、ゴムボートに手をかけて私を手招きした。私は、驚きと恥ずかしさでその場を動けず、ただ母の水着姿を見ているだけだった。

そのうち、その外国人は立ち上がり、海に入って行ってクロールで沖に向かって一直線に泳ぎだした。私は、ゴムボートの傍らに立つ水着姿の母とともに波間の外国人の姿を、ただ見つめていた。

2月のナルクみとサロン

Dブロック 大藪 寿美
2/17(土)、8名参加でオセロゲームをやりました。オセロゲームは、水戸市発祥です。一つの石の片面が白、もう片面が黒になっていて、2人で対戦。最初に自分の色を決めて始め、自分の色の石で相手の石を挟むと、その石をひっくり返して自分の石に出来るゲームで、石の数を競います。まず最初に、五十嵐さんと大藪が実際にゲームをやりながら説明。そのあと、2人ずつになってゲーム開始。すぐにみんな熱中、しつかりと頭を使って脳もスッキリ。大倉さん、部さん、松原さん差し入れの料理や果物で昼食を取りながら、話に花が咲きました。



随想 ハーモニー

Aブロック 飯田 伸一
歌でボランティア活動をしてみたいと思っていたら、ナルク水戸の活動を紹介されました。指揮者の峯岸先生をはじめメンバーは全員で20名で男性が5名とのこと。ナルクコーラスの練習曲は昭和歌謡と童謡が中心で、ソプラノとアルトの二部合唱でした。合唱の経験がある私が入会して男性は6名になりました。男性が6名いれば混声四部合唱で幅広い音域のハーモニーが奏でられると思い、水戸出身で東京芸大教授の作曲家佐藤 真さんの「大地讃頌」を提案しました。

中学校などのクラス対抗合唱コンクールでも採用される、歌っても、聴いても感動する曲です。峯岸先生からも賛同いただき、今年から新たに挑戦することとなりました。ナルクの皆さんの前で発表出来るよう、頑張りたいです。

Bブロック交流会に参加して

Bブロック 藤澤 康彦
この度、改めてお仲間に加えていただきました藤澤康彦です。「改めて」とは、再加入ということ。実は、10年ほど前、私の職場である「特別養護老人ホーム ユーアイの家」にナルク水戸から週に2回、夕方にボランティアに来ていただいております。また、ナルク水戸から芸達者な方々にもおいいただき、マジックショーや歌謡ショーなど、たのしい企画をしてくださりました。感謝です。この度、恩返し気持ちで再加入させていただきました。そして初参加は2/9(金)新緑園でのBブロック交流会でした。おいしい食事をいただきながらの楽しいひと時でした。早く皆様の顔と名前を覚え、様々な形でお役に立てることを願っております。私は、水戸市議会議員であるとともに、ケアマネジャーでもあり福祉の専門職です。還暦ではありますが、動きには自信があります。どうぞよろしくお願いたします。



Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 大内 素子
2/18(日)、Dブロックのクリーン作戦が那珂市役所付近で行われました。近くのひまわり保育園が開園した頃は一時ゴミが減少したのですが、今回は高速道路の側道の側溝を挟んだ保育園裏にゴミがたくさんありました。道路を走る車の中からポンと捨てたようなゴミが多量でした。それを拾い写真を撮った後、曲がり家に移動しました。曲がり家では、ちょうど那珂のひな祭りが行われていて、手作りのつるし雛を見学しました。当日は、市議会議員選挙日のためお弁当屋が混んでいたもので、待っている間に井澤三千代さんの指導で太極拳を全員で体験しました。お陰で心身ともに爽快になった後、来年度のDブロッククリーン作戦の確認をして美味しいお弁当を頂き解散となりました。



都々逸
梅の古木に... 春の富士... 水戸の名園... 和服でポーズ... 助川 浩史