

# 告知板

## ★7月のナルクみとサロン

日時：7月18日(土) 10:00-12:00  
 場所：ナルク事務所  
 内容：ミニブーケ作り  
 会費：200円  
 ※参加希望者は7/14(火)までに事務所へ

## ★7月定例会後講座

水戸市役所生活安全課 空家空地活用係長  
 大森貴広さんから担当している仕事のお話をさせていただきます。(通常の定例会終了後にお話頂きます)  
 7月26日(日)14:30~15:30  
 ミオス大研修室  
 ※ご自分の持っている土地や今住んでいる自宅の将来について参考になるかもしれません。

## ★ボランティアパネル展

令和8年度ボランティアサークル活動パネル展  
 が水戸市内2か所で開催されています  
 7/21(火)~8/23(日) 9:00~  
 ミオス 2F ロビー  
 (市役所での開催は既に終了)  
 ※7/26(日)の定例会にご出席の方はご覧になれます。

## ★俳句の会がスタートします

募集しておりました俳句の会は、10数名集まり(第一土)7月4日からスタートします。まだまだ募集しておりますので関心のある方は事務所までご連絡ください。 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ひ致します。

かとう	よ		
加藤	みち代	城東	(A)
たかはし	いくこ	河和田町	(B)
たかはし	やすあき	河和田町	(B)
いちむら	かずよ	城東	(A)
市村	和代		

会員数 5月末現在 497名  
 (世帯数 368)

# 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
7	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(中)	13:30~
	18	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	26	日	定例会と後講座あり	ミオス(大)告知板参照	13:30~
8	30	木	寄付金メ切	事務所	15:00迄
	7	金	編集会議/三役会議	事務所	13:30~
	21	金	運営委員会	ミオス(中)	13:30~
	22	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	28	金	寄付金メ切	事務所	15:00迄
	30	日	定例会	ミオス(中)	13:30~

夏季休暇 8/11~8/16

# 子育て支援活動

月	日	曜	内容	会場	午前	午後
7	7	火	親子で絵本	水戸市役所会議室603	9:30	13:30
	17	金	親子で絵本	水戸市役所会議室603	?	?
	29	水	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	
7	A	25	土	クリーン作戦	東部図書館前	9:00~
	B	2	木	クリーンウォーク	四季の原公園	9:00~
	C	お休み				
	D	3	金	クリーン作戦 交流会	阿字ヶ浦海岸 阿字ヶ浦クラブ	10:00~ 11:30~
	E	お休み				

# 趣味の会

月	名称	日	場所	時間
7	コーラス	1・15	上大野市民センター	13:30~
	大正琴	11・25	事務所	9:30~
	手話クラブ	9・23	事務所	13:30~
	健康麻雀	14・28	葉山荘	13:30~
	カラオケ	9・23	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	9	ホロルの湯	10:00~
	俳句の会	4	事務所	9:40~



次回の定例会

7月26日

日

ミオス

赤塚

生きがい 2026年6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  
 ー【ナルク水戸ホームページのQRコード】  
 第304号 2026年6月28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 in 水戸



## 環境美化活動実施

交流部会幹事  
 全国一斉のナルクデー環境美化活動が、4月21日(火)、那珂市の茨城県植物園を会場に、会員48名の参加で実施されました。心配された雨も開始時間に合わせるように上がり、青空ものぞく好天の下、自然豊かな園内で植物とふれあいながら清掃活動を行いました。記念の集合写真を撮影した後は、美味しいお弁当を頂きながら、日頃なかなか顔を合わせる機会の少ない会員の皆さんとも交流を深めることができました。  
 次の歩こう会行事は、10月の秋の交流会となります。楽しい会となるよう準備を進めてまいりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



## 新緑を満喫しました

Aブロック 石井 保子  
 4月21日(火)に那珂市にある茨城県植物園に48名の参加でした。  
 心配していた雨も10時にはあがり、11時集合でしたので、雨にもぬれず爽やかな新緑の春を感じ、日頃の疲れが癒されました。  
 茨城県植物園は1981年(昭和56年)に開園し、老朽化に伴いリニューアルし2025年11月29日に日本初の泊まれる植物園ができました。  
 宿泊グランピング、コテージ、温浴施設、レストラン、アスレチック、バーベキュー、熱帯植物園など楽しめる施設があります。  
 ツツジ、シャクヤク満開の広場でお弁当を広げ、その後、自由散策見学、コーラス、4月の定例会となりました。  
 毎回楽しい企画で交流部会の方々に感謝しております。

### Dブロッククリーン作戦と交流会

Dブロック 平野 紀英子

5/20(水)は、夏の陽気。広々とした屋内の涼しさが嬉しい、那珂市・静峰ふるさと公園の集会所「しどりの里」には、11名が集いました。早めに到着してクリーン作戦を実施して下さった方々に敬意を表しながら、今回は、暑さを避けて「こころのクリーン作戦」。お一人ずつ、ナルクとの関わりの経緯や思い出などを語っていただきました。美味しいお弁当を頬張るころには、一段と繋がりを深めることのできた優しくあたたかい時間でした。



### Eブロッククリーン作戦と交流会

Eブロック 皆藤 ひろみ

5/2(土)、10:30から新鉾田駅でクリーン作戦開始。周囲のゴミを拾ったり、周辺の草抜きをしてから、交流会へ。参加者5名。

「年を取ったら肉を食べるようにとテレビで言っていましたね」とか話していたら、ブロック長のSさんは頼んだ豚カツを食べ始め、少ししたら豚カツが喉に詰まり呼吸がおかしくなりました。周囲のお客さんも気遣ってくれて店長を呼び、救急車を手配。到着を待つ間に福井さんの迅速かつ的確な手当てで呼吸が戻り、到着した救急隊員の質問にも答えることができました。血圧・脈・熱・動きなどを診てもらい、病院には行かなくても大丈夫となり、ほっと一安心して閉会となりました。一緒に居ただけで動転して何もできませんでしたが、これからは自分たちも気を付けていきたいと思った次第です。



「たことが今は出来なくなっている」「忘れることが多くなっている」などの声もあり、昔のナルクの思い出話で交流を深め、また秋以降も活動していくことを確認しました。(参加者 10名)

肌 に爽 やか 緑の 森の 中	頬 を撫 でて く 若 景 風	桜 終 わ れ ば 緑 の 季 節	夏 が 近 づ く 富 士 の 山	雪 が 無 く て も 絵 に な る 風 情	遠 い 昔 の 旅 み や げ	貝 の 風 鈴 い い 音 さ せ る	思 い 複 雑 初 夏 の 夜	風 の 噂 で 施 設 に い る と	都 々 逸 助 川 浩 史
--------------------------------	-----------------------------------	---	---	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	---------------------------------

### 5月のナルクみとサロン

Dブロック 佐藤 綾子

5月16日(土)、井上弘子さんのご指導で「和ネックレス」作りを行いました。参加された方が12名と予想を上回り、材料の準備に忙しかったようです。

古いネクタイを利用して縫われた「紐」にウッドピースや発泡スチロールの丸い芯を入れて閉じます。皆さんそれぞれ材料を選び、工夫され素晴らしいオリジナルネックレスが出来上がりました。何かの機会に是非お披露目をしていただければと思います。その後、みなさんの手作りのご馳走をいっただいて楽しく集うことができました。



### Bブロッククリーンウォーク

Bブロック 藤澤 康彦

5/7(木)朝9:00、9名参加でした。天気は曇り、始めにラジオ体操で準備運動です。カセットテープから流れるラジオ体操の音楽は新鮮でした。そして、クリーンウォーク開始。毎回参加して思いますが、車を運転している時には見えないたくさんの水戸の自然を感じることが出来ます。

ところで、偕楽園と千波湖畔の公園(都市公園)は、総面積84.9haであり、なんとアメリカはニューヨークのセントラルパークに次ぐ世界第2位の広さを誇ります。この世界に誇れる水戸市の財産を、私たちは大切に守らねばなりません。そのような中で、四季の原を散策していると、高麗芝の上に広がるクローバーが目にとまりました。芝生の手入れの必要性を感じた次第です。市議会議員としての役割ですね。頑張ります。みなさんとお話しながら、行動で示すナルク水戸の姿を体感しました。



### Cブロッククリーン作戦と交流会

Cブロック 大角 峰央

昨年秋以降Cブロックの活動は止まっていて、ブロックの皆様には大変ご心配をおかけしました。2026年度に入り、5/25(月)に久しぶりにクリーン作戦と交流会を「いきいき交流センターあじさい」で実施し、皆さん元気に若々しい姿を見せていただきました。

幸い天候に恵まれた一日で、交流会では最初に来月の第26回定時総会の準備状況や今春のナルクデーなどの報告を行い、皆さんから「今日元気にブロックの活動に参加できていることには自分も驚いている」「昔は出来



会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

### 本部定時総会出席報告

和田 修身

本部第31回定時総会は6月4日(木)、台風で開催が危ぶまれたが、前日に通過して無事開催された。大阪PLP会館で出席49名、委任状9、書面表決20(正会員78名)。

前年度の経過報告と会計報告の説明が行われ、引き続き2026年度の事業計画が野中会長から説明された。後ほど詳細が本部会報等に掲載されると思われるが、本部提案の項目は以下の通り。

- ① ナルク発展5か年計画の7分科会の本格推進
  - ② 地区連絡協議会体制の充実・強化
  - ③ 時間預託活動の活発化
  - ④ 次代を担う人材の育成
  - ⑤ 財政の健全化
  - ⑥ 新会計システムの導入と円滑な活用
- 今後は各地区連絡協議会が主体的に活動していくという説明がありました。

### 地区連絡協議会について

「茨城北関東連絡協議会」は、群馬、栃木、茨城の7拠点が一つのグループになって、全国12地区連の活動を始めています。

2026年度は月森事務局次長が当茨城北関東連絡協議会の本部担当役員として指導支援をしていただくことになっています。

### Aブロッククリーン作戦

Aブロック 鉄升 敬治

5/30(土)、晴天の下、15名が参加して東部図書館周辺の「クリーン作戦」を行いました。

私は、今年初めにナルクに入会したばかりで、クリーン作戦への参加は今回が初めてです。一見、運動場や公園などきれいに整備されたエリアに見えましたが、無心になって目を凝らしてみると、意外とゴミは見つかるものですね。お菓子のパッケージや紙くずなどを次々と発見しました。さらに、生け垣の奥や上のほうに隠れていたドリンクの缶3個やペットボトル1個も回収することができました。

終了後、みんなが集めたゴミをまとめると、大きめのゴミ袋2つ分にもなり、地域に大いに貢献できたのではないかと嬉しく思っています。

また、ごみ拾いの最中に、地域の方や子どもたちから「ご苦労様です!」と声をかけていただいたことが、とても心に残っています。



### 定時総会のお花係だった頃

Bブロック 佐藤 綾子

庭先に草花が芽吹いてきました。毎年、今頃になると定時総会のお花のことが思い出されます。「この花は総会のある6月末ごろに咲くかな?」とか、いろいろ考えて多種類の花を植えたり種を蒔いたりすると急に忙しくなります。

総会の2~3日前になると総会会場の花、パーティーのテーブルの花などを畑から切り出して水切りし、持っていく準備に追われます。総会の当日は台車いっぱいの花を持ち込んで花瓶に活けました。皆さん喜んでくれることが、私には何よりでした。総会の終了後、会員の皆さんは持ち帰るのを楽しんでいるようで全ての花がなくなり、私もうれしい気持ちでいっぱいでした。そんな風に、総会のお花係も10年くらい続けたでしょうか。コロナになって、パーティーがなくなりお花屋さんは失業です。ほっとしたり、さみしかったりでした。

今は体調のこともあり、思うように花作りも出来ず、自慢のお花畑は雑草だらけになりました。やさしい花は、雑草にはかかわらないようです。でも、また、少しずつお花を咲かせていこうと思ひ、畑を眺めています。そんな時、ふとこぼれ種が芽を出し、花をつけているのを見つけた時のうれしさはひとしおです。今年の花は、季節を先取りしたように早く咲き終わってしまいました。出かけたときに、花の苗を見かけると懲りずについ買ってきってしまう日々です。



### Aブロック交流会

Aブロック 安部 滋子

5月22日金曜日レストラン新緑園で2026年度第1回Aブロック交流会が開催された。参加者は19名。最初に全員で集合写真を撮り副ブロック長の飯田さんの司会で交流会が始まった。レジメが配られAブロック長の小林さんの挨拶に引き続き新年度の役員紹介、新会員の鉄升さんの紹介があった。その後今後1年間の行事予定の説明がありボランティア保険については送迎の運転手の活動者の怪我などが該当するとの話もあった。4月以降Aブロックでは3人の活動会員の入会があり登録されたとの報告もあった。事務局次長の小貴さんから趣味の会で新しく俳句の会を作りたいが人数が不足しているので希望者は小貴さん又は事務局まで連絡して欲しいとの話もあった。会議の後は美味しい和食に舌鼓を打ちながらお話し



花を咲かせ楽しく会員同士の交流を深める事が出来ました。