

# 告知板

## ★救命講習会のお知らせ

日時 2月14日(金) 9時~12時  
 場所 赤塚ミオス中研修室  
 講師 水戸地区救急普及協会  
 参加申込〆切: 2月7日(金)  
 ・参加者には弁当を用意します。  
 ・参加希望者は事務所へ  
 ・参加者で**修了証**のある方は持参ください

## ★2月ナルクみとサロン

日時 2月15日(土)10:00-12:00  
 場所 事務所  
 内容 豆ストラップ作り  
 参加費 200円  
 ・2月3日(月)までに参加申込下さい  
 ・参加者は裁縫道具を持参ください

## ★こみっとフェスティバル参加

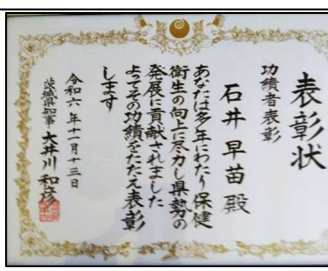
水戸市が主催する行事へ参加します  
 日時 2月15(土)~16日(日)  
 会場 イオンモール内原 1F メインコート

## ★2月の定例会は土曜日です

2月の定例会は**2月22日土曜日**です  
 間違えないようにお願いします

## ★石井早苗さん茨城県表彰を受けました

茨城町の会員石井早苗さんは、過去に、学校薬剤師として「生徒の健康管理と学校の環境衛生の向上に尽力し、県勢の発展に貢献された」ということで、大井川知事から表彰されました。



## ★小泉政子さんから再び寄付をいただきました

昨年11月に続いて今年1月に再びナルク水戸へ寄付をいただきました。小泉さんはナルクの行事に参加したいと希望されていますが、足腰が不自由で参加できないので、皆さんで楽しんでいただきたいたいとおっしゃっていました。

## ★新入会員紹介

敬略 ABCDE(所属ブロック) どうぞよろしくお願い致します。  
 すずき かずお 鈴木 和雄 百合が丘町 (A)  
 すずき えつこ 鈴木 悦子 百合が丘町 (A)  
 ふじい のりひさ 藤井 則久 元吉田町 (A)  
 すみや こ 住谷 ゆき子 ひたちなか市 (D)  
 会員数 12月末現在 541名  
 (世帯数405)

# 行事予定

月	日	曜	行事	場所	時間
2	4	火	編集会議/25記念誌編集	事務所	13:30~
	4	火	三役会議	事務所	15:00~
	14	金	救命講習会	ミオス(中)	9:00~
	14	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	15	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	15・16	土・日	こみっとフェスティバル	イオン内原	10~16時
3	22	土	定例会	ミオス(2ボラ)	13:30~
	27	木	寄付金〆切	事務所	15:00迄
	7	金	編集会議/25記念誌編集	事務所	13:30~
	7	金	三役会議	事務所	15:00~
	15	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	19	水	子育て支援G研修・交流会	ミオス(3ボラ)	13:30~
	21	金	運営委員会/三役会議	ミオス(中)	13:30~
	28	金	寄付金〆切	事務所	15:00迄
30	日	定例会-前講座あり	ミオス(大)	13:30~	

# 子育て支援活動

月	日	曜	内容	会場	午前	午後
2	3	月	親子で絵本	水戸市役所会議室502	9:30	13:30
	10	月	親子で絵本	水戸市役所会議室202	~	~
	26	水	親子で絵本	水戸市水道部6F会議室	12:00	15:30

# ブロック活動

月	日	曜	行事	場所	時間
2	A	21	交流会	くれよんカフェ	11:30~
	B	5	交流会	萩の間	11:30~
	C		お休み		
	D	18	新春の集い(交流会)	ひたちなか市ふあみりこ	13:00~
	E		お休み		

# 趣味の会

月	名称	日	場所	時間
2	ゴルフ		お休み	
	フラダンス	4・25	吉沢市民センター	13:30~
	コーラス	5・19	上大野市民センター	13:30~
	大正琴	8・22	事務所	9:30~
	手話クラブ	13・27	事務所	13:30~
	健康麻雀	25	葉山荘	13:30~
	カラオケ	13・27	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	13	ホールの湯	10:00~



次回の定例会  
2月22日  
土  
ミオス  
赤塚

生きがい 2025年1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287号 2025年1月26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。

## 2025年「新年のご挨拶」代表 和田 修身

明けましておめでとうございます。今年は穏やかな新年を迎えられたことと思います。今年には会員の皆様にとっても、ナルクにとっても良い年、楽しい年となることを願って色紙に「**楽**」という字を書きました。

それと今年にはナルク水戸にとって記念すべき設立 25 周年の年です。これからこの行事の企画をしますが、期日は既に**6月28日(土)**に会場を予約してその準備をすすめますので、多くの皆さんにご協力いただきたいこと、是非ご期待もいただきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 2025年「事務所開き」



晴れがましく新年のスタートを！

2025年新年あけましておめでとうございます。ナルク水戸も設立 25 周年に入り先人のご尽力に感謝して1月6日(月)水戸プラザホテルで35名参加のもと開催しました。新年の全体写真撮影に始まり代表による新年のあいさつ、五十嵐副代表による乾杯の音頭でにこやかな歓談に入りました。和食どころ「よし川」の美味しい料理に舌鼓をうちつつ、恒例の今年巳年生まれの人たちへの記念品贈呈と抱負を伺いながらすすみ、色紙にサイン、今年初めての新春くじ抽選会などを行い最後は元氣よく大藪顧問の締めでたのしいひとときが終了しました。今年巳年、蛇という嫌われものの扱いをされがちですが、一方で脱皮を繰り返して成長する生命力の強さから「再生」「復活」「長寿」を象徴し縁起がよいいきものとされるようです。25周年がんばっていきましょう。事務局 大角 峰央

## 忘年会に参加して Aブロック 元田 桂子

2024年度のナルク忘年会が12月5日新緑園にて開催された。参加者40名。最初に集合写真を撮り、次いで主催者と和田代表の挨拶の後、乾杯の音頭で会が始まった。次々に運ばれる盛りだくさんの美味しい料理とビールを含む飲み物。日頃の活動では名前が聞いたことがあるが顔は知らない、或いは顔は見たことがあるが名前が知らない。そうした人たちが自己紹介し、まわりの方たちとすっかり打ち解けて楽しそうに話しあっていた。更に趣味の会(大正琴、コーラスグループ)、KYバンドによる日頃の練習成果の発表、それに続く会場一丸となって歌った「たきび」をはじめとする懐かしい歌が会の雰囲気を一層盛り上げてくれた。明るい冬の日差しが降り注ぐ気候に恵まれ、楽しいが会員同士の語りや美味しいご馳走の数々、そして楽しい音楽は全て五感に心地よく、色々あった一年を穏やかな気持ちで締めくくるのにふさわしい時間であった。

## 2025年元旦ナルク水戸



## 2024年「忘年会」

かしわら あきこ  
 歩こう会幹事 櫻村 明子

年の瀬には少し早い12月5日(木)、平須町の新緑園にて忘年会を実施しました。今年、新年早々より想像を絶する天災、酷暑など、もはや人間の手には負えない事態ばかりが発生しました。しかしナルクには、63歳の野中新会長が会に明るい展望を与えてくださいました。創立30年を記念してのナルクピックでは、みんなで参加しよう、繋がり方を言葉に各拠点でのウォーキングなどを楽しみました。忘年会のお楽しみの部ではBブロックの会員の藤沢康彦さんと友人の桑本芳明さんの「KYバンド」は賑やかに忘年会を盛り上げてくれました。大正琴、コーラスの部も張り切って今までになかった新しい形の忘年会になりました。来年は何か新しい楽しいことが起こりそうな予感さえしました。皆様よいお年をお迎えください。



忘年会参加の皆さん

### ヒコーキの思い出

Aブロック 楠本 昇

親の仕事の都合で東京と大阪、つまり羽田と伊丹の往復のフライトはよく乗っていた。1950年代は、もちろんプロペラ機で高度も低くのんびりとした飛行だった。サンドイッチや焼きりんごの機内食も提供され、スチュワーデス(当時はそう呼んでいた)のサービスも行き届いたものだった。

その後、初めてジェット機に乗ったときは驚いた。いきなり急角度で離陸しそのまま急上昇。水平飛行になったと思ったら、間もなく下降が始まり、あっという間もなく着陸してしまった。機内サービスもドリンクだけで情緒もなかったが、高揚感はある、やはり楽しいものだった。

次に一番印象に残っているのが、初めての国際線フライト。当時、成田空港はなく、羽田空港国際線。行き先はパリだったのだが、直行便でも北回りはアラスカのアンカレッジで給油し北極を通って飛行するルートだった。機体もやはり初めてのB747 ジャンボジェット機でその大きさに圧倒された。機内も広く、これが空に浮かぶとは信じられなかった。その時代、まだビジネスクラスはなく2クラス制でエコノミークラスの機内食も豪華で前菜・メイン・デザートがしっかりあり、食後のチーズのワゴンサービスまで提供され感激した。そうこうするうちにロンドン上空を通過しパリの夜景が見えてきた。思わず心の中で叫んだ。「翼よ、あれがパリの灯だ！」

【時間預託総累計時間 150,526 時間】

12月実績		2024/12						2024/4-2024/12					
		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	63	24	252	311		97	559	233	1734	2346	12	94
	食事作り							2	2	2	3		
	家事掃除	8	8	14	21	4	150	44	42	80	117	8	65
	買物手伝い	1	1	1	1			6	6	4	9	4	18
	植木・草とり	12	4	18	97	23	269	106	41	135	637	237	112
	介助・見守り	2	2	2	4		400	7	9	10	16		70
	便利屋	2	2	4	22	21	56	42	43	81	235	158	114
	送迎フリカ工	8	7	15	23	23	88	52	51	91	148	148	53
小計	96	48	306	479	71	110	818	427	2137	3511	567	92	
教室	パソコン	1	1	1	1	1		4	4	4	7	7	64
	趣味の会	6	4	6	12	12	100	63	38	58	129	128	80
	小計	7	5	7	13	13	108	67	42	62	136	135	79
合計	103	53	313	492	84	110	885	469	2199	3647	702	92	
ナルク活動	事務所当番	1	27	53	106		100	9	225	466	932		95
	コーディネート	3	4	3	5		500	21	29	21	31		194
	事務所作業	2	25	20	96		79	18	223	173	938		97
	小計	6	56	76	207		91	48	477	660	1901		97
総合計	109	109	389	699	84	103	933	946	2859	5548	702	93	

項目	2024/12					2024/4-2024/12					
	種	参加人数	実施回数	時間小計	前年比(%)	種	参加人数	実施回数	時間小計	前年比(%)	
奉仕活動	福祉	1	15	1	45	52	13	115	13	265	72
	子育て	1	4	4	11	46	9	43	53	136	69
	環境	1	32	2	32	82	9	191	16	345	108
	その他	1	17		22	157	9	119		120	130
	ナルク活動	9	99	69	397	87	101	942	686	4149	90
総合計	13	167	76	507	82	141	1410	768	5015	90	

### 定例会で雨情を歌う

Bブロック 柴山 三千代

師走の冷たい風が吹く 12/22(日)ミオスでの定例会に参加しました。前半は、11月に開催された本部ナルクリンピックで水戸の作品として発表された、ナルク水戸定時総会での趣味の会の映像を視聴。その後、和田代表からナルクリンピックの様子や来年のナルク水戸 25周年定時総会の予定などのお話がありました。

休憩後は、江森さんから茨城県出身の童謡詩人野口雨情の生い立ちなどのお話があり、歌詞や全国にある詩碑について飯田さんからお話がありました。

伴奏は沖中多恵子さんがソプラノの美しい歌声とともに電子ピアノを弾いてくださり、みんなで「七つの子」「シャボン玉」など5曲を歌いました。最後にクリスマスシーズンでもあるので「ジングルベル」も大きな声で楽し歌いました。

ナルク水戸の皆さんにお世話になり、病院に通院しながらもボランティアを続けられることに感謝しつつ、穏やかな一年の締めくくりを迎えられたことを幸せに思っています。(参加者26名)



会員の皆さん定例会に出席しましょう！

### 12月のみとサロン クリスマス会

Dブロック 大藪 寿美

天気快晴、寒さ身に染む 12/21(土)はサロンのクリスマス会でした。参加者は15名。ジングルベルのメロディーが流れる中、定刻に集まり和田代表の挨拶で開会。先ずはお茶で乾杯しました。幹事の梅原さんの発案でクリスマスカラーの赤と緑のバルーンで玉突き、ワイワイがやがや大いに盛り上がった。

そんな中クリスマスケーキが到着しみんなで舌つづみ、とても美味しかった。続いて皆さん手作りの品で昼食。出るわ出るわ、多くて食べきれないので、残りはそれぞれのお持ち帰りにしました。

しばらく歓談の後、サンタさん2人登場しプレゼントを手渡し。みんなでもらったものを見せ合って楽しくおしゃべりし終了しました。



### Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 澤藤 礼子

12/12(木)水戸八景の一つである東海村の「村松晴嵐の碑」の周辺において、参加者16名でクリーン作戦を行いました。小寒いなか高台に登り美しい風景を眺めながらのゴミ拾いでした。そのあたりは綺麗に整備されていたので、気持ちよかったです。

その後、今年最後の交流会(忘年会)を東海村「魚康(うおやす)」で行いました。なかなか会う機会のない方々と今年の出来事や来年の抱負などについて話し合いました。だんだんとDブロックの妻が分かり貴重な一日でした。最後にいつものようにみんなで合唱して解散となり、楽しい一年の締めくくりの思い出となりました



### 随想 おばあさんの思い出

Dブロック 宮田 民子

おばあさんは寝る前にいつも「民子は小さくても声だけは大きかった。病気もせず元気に育ったなあ〜」手をさすりさすりそれがお休みの挨拶だった。短い年月だったが、2人で山に行き杉ぼや松ぼっくりを拾ったり、キノコ採りも楽しかった。「山ゆりの花やなでしこの花も民子が採ってきてくれたなあ」といつも嬉しそうだった。父がボーナスをはたいて買ってくれた赤い小さな荷車はおばあさんと私の宝物でした。

そのうち、夜中になるとおばあさんが「生たまごを飲みたい」と言ったり、1年生になる前には「民子のランドセル姿を一目見たい」と弱々しくなった。母が東京の実家にその話をしたら間もなく赤いピカピカのランドセルが届いた。

### Bブロック交流会に参加して

Bブロック 根本 時子

役員さんから声をかけていただき、12月18日(水)に開かれたBブロックの交流会に参加しました。会場の「萩の間」は、懐かしい感じのするお店です。参加者は12名でした。

席に着くと、ナルク水戸の立ち上げの時からメンバー、井上弘子さんのお話しか聞こえてきました。

25年前に発足当時は、マスコミに何度も取り上げられ、盛んに勉強会をされたとのこと。知らなかった頃の様子を教えて頂いた思い出でした。お料理は、女の人は皆好きだろうと思われる魅力的なメニュー。完食しました。夫の病気でご縁をいただいたナルク水戸。入会してちょうど1年が過ぎようとしています。お陰さまで、夫は元気になっています。



### 「親子で絵本事業」研修会に参加して

Bブロック 平野 紀英子

12/12(木)の午後、水戸市役所の会議室に二十数名のボランティアメンバーが集まりました。ナルク水戸の子育てメンバー11名のほか、読み聞かせでお見かけした個人参加ボランティアの方のお顔もありました。

講師は、長く日立市の図書館職員としてブックスタート事業に関わってこられた柴田和子さん。穏やかな中にも芯のあるお話が伺えました。「大切なのは、聞き手(赤ちゃん)と絵本の世界に入り込み共に味わうこと。絵本を通してお互いこふれあい、言葉のよろこびを共有すること。読み聞かせは『読み合い』」。

後半は参加者全員が一冊の絵本を一人一人前に出て読み、聞き手の立場を体験しました。身振りを加えたり、読み手の思いを加えたり、話しかける気持ちが伝わってくる楽しい「読み合い」を味わえたひと時でした。

玄関前で撮った1枚の写真があります。おばあさんの強い思いを偲ぶことができます。おかげで私は6年生まで無欠席でした。

都々逸

昨夜紅白見て初詣  
酒はおせちで寝正月  
初日拝んで幸運祈る  
今年いい年願う海

助川 浩史

母に教わる 隠し味

何か足りないひと味違う  
出るにあらぬ寒い朝  
一夜かかって温めた布団  
やって来ましたカッオも回る  
鯛もマグロも寿司の皿