

告 知 板

★総会議案書の印刷作業

日時：6月9日(月) 9:30~12:00
場所：茨城交流サルーンにて
事務局 6 名で作業します。

★議案書の製本作業

日時：6月11日(水) 10:00~12:00
場所：ナルク事務所にて
各ブロックから1名の応援をお願いします。

★6/20の運営委員会は中止

6/28の定時総会・記念式典の準備のため、
運営委員会は中止します。

★6月ナルクみとサロン

梅雨に入りますが、うつつしい気分をブルーベリー
摘みで晴らしましょう。
行き先は城里町の磯野ブルーベリー園です。
是非ご参加下さい
日時：6月21日(土)10:00~13:00
出発：事務所 10:00 発
〆切：6月13日(金) 人員：10名

★2名(匿名)の方から寄付金を頂きました

①ブロック交流会、総会などで弁当代など補助をいた
だいているのと、寄付金3万円いただきました。
②若い時代に蒐集した未使用切手15,800円分を寄贈
いただきました。会報文書などの郵送に役立てます。

★Aブロックライングループ

ライングループへの招待を了解の方から現在作成
中。十数名ずつに分けた2グループと、電話での連
絡を希望する方との併用で、交流会などの連絡もス
ムーズにできるなど、役員の負担の軽減も期待でき
ます。 Aブロック 役員



新入会員紹介 (敬称略・A B C D Eは所属ブロック)

どうぞよろしくお願い致します。

ながやま 長山	さた子	堀町	(C)
えびさわ 海老澤	友子	東台	(A)
えびさわ 海老澤	賢一	東台	(A)
てるぬま 照沼	妙子	渡里町	(C)
てるぬま 照沼	洋介	渡里町	(C)
会員数	4月末現在	536名	
	(世帯数	401)	

行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
6	6	金	編 集 会 議 /三役会議	事 務 所	13:30~
	9	月	議 案 書 印 刷 作 業	茨城交流サルーン	9:30~
	11	水	議 案 書 綴 込 み 作 業	事 務 所	10:00~
	21	土	ナルクみとサロン	告知板参照	10:00発
	27	金	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	28	土	第25回定時総会と記念式典	ホテルレイクビュー水戸	10:00~
7	4	金	編 集 会 議 /三役会議	事 務 所	13:30~
	18	金	運営委員会/三 役 会議	ミオス(中)	13:30~
	19	土	ナルクみとサロン	事 務 所	10:00~
	27	日	定 例 会	第1小研修室	13:30~
	30	水	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄

子育て支援活動

月	日	曜	内 容	会 場	午前	午後
6	4	水	親子で絵本	水戸市役所会議室202	9:30	13:30
	11	水	親子で絵本		~	~
	16	月	親子で絵本		12:00	15:30

ブロック活動

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
6	A		お 休 み		
	B	19 木	ク リ ー ン ウォーク	四季の原	9:00~
	C		お 休 み		
	D		お 休 み		
	E	25 水	ク リ ー ン 作戦 交 流 会	鹿島旭駅 食事処いきいき	10:00~ 11:30~

趣味の会

月	名称	日	場 所	時 間
6	ゴ ル フ		しばらくお休み	
	フラダンス	17・24	吉沢市民センター	13:30~
	コ ー ラ ス	4	上大野市民センター	13:30~
		25	下大野市民センター	13:30~
	大 正 琴	14・21	事 務 所	9:30~
	手話クラブ	12	事 務 所	13:30~
	健 康 麻 雀	10・24	葉 山 荘	13:30~
	カ ラ オ ケ	12・26	夢来人(むらびと)	13:30~
	グラウンドゴルフ	12	ホ ロ ル の 湯	10:00~



定 時 総 会
6 月 28 日 (土)
ホ テ ル レ イ ク ビ ュ ー 水 戸

生きがい 2025 年 5 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289号 2025年5月25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。

ス々の施設訪問活動

Bブロック 榎村 明子
爽やかに晴れ渡った5月14日(水)、介護
施設ユーアイ村を施設訪問グループ(コー
ラス、大正琴、フラダンス)が訪れ、活動を再開
しました。午後1時30分、施設長さんはじ
め施設の皆さんが大歓迎で出迎えてくださ
いました。

コロナ禍も落ち着いて各グループも活動先
が決定すると、練習に力が入りました。

大正琴の先生は音響機器持参で、4人が奏
でる3曲の演奏を楽しみ、またフラダンスの
楽しい音楽とフラの踊りを堪能、コーラス
グループの3曲合唱の後、みんなで歌おうで、
「青い山脈・夏の思い出・365歩のマーチ・
椰子の実」の4曲を会場内の全員で大きな声
で歌い、楽しい時間を過ごしました。

久しく休止していた訪問活動でしたが、
人々とのふれあいの
楽しさ、大切さ、そし
て楽しみを待ってい
る人への喜びのプレ
ゼントを忘れてなら
ないと思いました。



交通費の改定及び名称変更のお知らせ

昨今のガソリン代やその他の経費の高騰を考慮し、本部常務理事会で承認を得て、下記
の通り変更することになりましたのでお知らせします。

- 1、交通費の改訂：50円/Kmを**60円**に（事務所への寄付金20円部分は据え置く）
- 2、交通費、ガソリン代の名称変更
「道路運送法における許可または登録を要しない運送に関するガイドライン」に矛盾
しないよう、今後は「**移送支援に伴うガソリン代等の経費**」（略称 **移送経費**）に名称
を改めます。
- 3、実施は2025年**6月1日(日)**より
- 4、領収書については、金額部分をゴム印修正したものと交換し、6月1日より使用して
ください。（不明な点は各ブロック運営委員まで）
（市から委託された生活支援の交通費は今まで通り、30円のままです。）

思い出の情景シリーズ ④

故郷の山「男体山」

Cブロック 藤枝 春美

先日ナルク事務所で江森さんから「どこの山から撮ったか分かる？」と見せていただいた山頂からの風景写真。一目で「奥久慈の男体山」と分かりました。むかしむかし、



「平家の落人たちが隠れ住んだ」という話もある男体山の麓の村が私の故郷です。私はその男体山（標高653m）の麓の村で育ち、久慈川の流れや水郡線を眺め、男体山を見上げながら片道約6kmの道を通学していました。

春の新緑、夏の濃い緑、秋の紅葉、冬の雪化粧と四季折々に楽しめる山で、いくつかの登山コースがあり、今でも登山客は多いようです。

私も元朝参りや山頂からのご来光を拝みに、また友人と高校の合格祈願など、折に触れてなんども登りました。山頂からの360度のパノラマは心が洗われる思いです。故郷を離れて約半世紀。今でも超田舎ですが、帰省して山を見上げるとホッとします。切り立った岩山ですが、比較的楽に登れるコースもありますので、ぜひ挑戦してみてください。私のお勧めは、春の新緑です。山頂から、芽吹き始めた美しい萌黄色の山々を見渡すことができます。

【時間預託総累計時間 152,616 時間】

4月実績		2025/4					
		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	60	24	227	261		115
	食事づくり						
	家事掃除	5	5	6	11		157
	買物手伝い	1	1	1	2		200
	植木・草刈	8	3	9	48	5	86
	介助・見守り	1	2	2	3		300
	便利屋	3	3	4	16	15	62
	送迎加工	5	4	8	12	12	86
ミニ教室	小計	83	42	257	353	32	107
	パソコン	2	1	3	8	6	
	趣味の会	9	5	9	18	16	129
ナルク活動	小計	11	6	12	26	22	186
	合計	94	48	269	379	54	110
	事務所当番	1	18	50	100		98
	コーディネート	1	2	1	2		67
ナルク活動	事務所作業	2	24	1	94		87
	小計	4	44	52	196		92
	総合計	98	92	321	575	54	103

項目		2025/4				
		種	参加人数	実施回数	時間小計	前年比(%)
奉仕活動	福祉	1	7	1	21	60
	子育て	1	4	5	12	80
	環境	1	18	1	18	9
	その他	1	13			
	ナルク活動	12	106	133	571	145
総合計		16	148	140	622	96

ナルリンピックの映像を視聴

事務局 小林 幸彦

4/27(日)の定例会後に参加者24名で、昨年11月に大阪で行われたナルリンピック全体の映像を視聴しましたので、その内容をご紹介します。

まず、演芸の部では各拠点の方たちによる歌、踊り、劇、漫談、マジックショー、詩吟などが行われました。歌は戦前の歌謡曲、踊りはソーラン演舞・盆踊り・安来節などでした。あと10年くらい経てばロックンロールを演じる方も出てくるのでしょうか…。また、劇は「大阪の陣 真田幸村」。出演者はみなさん台本片手で、さすがにセリフの丸暗記はハードルが高かったようです。

作品の部では、書道作品・絵画・俳句・川柳・着物・小物・刺繍・押し花などが展示されました。水戸からは、日高昌子会員のミニ着物（七五三のときの着物から仕立てたとのこと）、柿原クニ子会員の常陸手まり（日本伝統工芸の手まりの一つ）、和田和子会員の干支に因んだ小物（古い着物や帯が主な材料）を出展しました。

また、グラウンドゴルフの部には4拠点41名が出場し、水戸からは会澤操会員が参加しました。夕刻からの懇親会では、会長挨拶、各部門の入賞者表彰などが行われた後、参加者は拠点間の親交を深めたとのことでした。



事務所のお仕事あれこれ③ 活動集計

事務局 小貴 清美

毎月の助け合い、ナルク活動、奉仕活動などで発生する預託時間や奉仕時間の管理と報告書の作成などは、長い間、近藤さんをお願いしていました。この大変な作業を分担することは数年前からの懸案事項でした。作業の効率化を視野に検討を進めた結果、この分野に明るい会員の元田さんにご協力頂けることになりました。

現在稼働中の活動集計システムは、一連の集計作業の内容と流れを整理し、担当者の要望も踏まえて、元田さんに構築して頂いたものです。試用期間を経て、昨年4月から本格稼働しています。この場をお借りして、改めて元田さんのご尽力に感謝申し上げます。

この活動集計システムの稼働により、遊奉4月号の「事務所のお仕事あれこれ②」でお話しした月末の点数入力作業が終了すると、累計預託時間表、本部への報告書、作業に必要な帳票類などが自動的に作成できるようになりました。毎月の本部への報告書提出は大角さんが行い、帳票類の印刷は渡部さんと小貴が行っています。



会員の皆さん 定時総会に出席しましょう！

4月のナルクみとサロン

Dブロック 関戸 順子

4/19(土)、7名参加。今回の講師は石井浪子さんでした。無患子(ムクロジ)の実を用いて、針を使って小さな根付けを作りました。皆さま、ムクロジをご存知ですか？ムクロジは東アジアから南アジアに分布し、子どもが病気にならないといわれる木だそうです。縁起の良い木とされ、果皮は水に溶かすと泡立ち石鹸の代わりに使われていたそうです。お正月に遊んだ羽根つきの羽根の、そうです！あのカーンといい音が出ていた黒い実です。あの実に穴をあけ、お数珠にもしていたそうです。

当日、私たちは黒い実をいただきましたが、石井さんはこの手作り講座のために皮をかぶった実を丁寧に剥がしてきて下さったそうです。なんでも器用な石井さん、編み物も得意、押し花もお好きだそうです。「ナルクには得意分野をお持ちの方が大勢いらっしゃる…」そんな声もちらほら耳にします。どうぞ、土曜日の「ナルクみとサロン」を宜しくお願いします。



Dブロッククリーン作戦・交流会

Dブロック 大数 寿美

4/12(土)那珂市の静峰ふるさと公園、19名の参加でクリーン作戦と交流会を開催。当日は快晴、花日和、小鳥さえずる園内を桜吹雪に誘われて、ゴミが無いか、とぶらぶら散策。引き続いての交流会、和田代表から25周年を迎えたナルク水戸と記念式典のお話があり、美味しいお弁当を頂きながらの歓談。最後に桜井さんのハーモニカ伴奏で春の歌を大合唱。

都路院を一句

春のさくら 吹雪の花に
春の静峰 春うらら…



随想 昆虫採集少年だった頃

Aブロック 大木 邦夫

私は小中学生の頃、昆虫採集少年であった。夏休みは、採集した虫の標本をケースに入れて宿題として常に提出していた。捕虫網に入った虫をアルコール注射、又は胸をつぶして殺し、きれいに整えて名前を書いてピン止めするのである。図鑑を見て虫の名前も沢山覚えた。長い名前として「ヒメマルカツオブシムシ」というのがあったのを覚えている。成人して「なんとむごいことをしたのだろう」と思うようになった。「一寸の虫にも五分の魂」。あの頃は「いのち」ということを考えもしなかったのだ。今もなお反省の中にある。今は家に入ってきた虫（ゴキブリ、蚊は別として）は、臨機応変の対応になるが、なるべく「さあ、外で生きてください」と言って逃がしてあげるのである。果たして罪滅ぼしになるのだろうか…

それは詐欺だよ！

Aブロック 林 初恵

ある日電話がかかってきた。女性の声で「給湯器の検査に伺います」と。間もなく男の人が訪ねてきて「給湯器を見せて下さい」。私は疑いもなく「どうぞ」。しばらくして、「書類を書くので…」と言われ家に入れた。書類を出したので「いくらかかるの？」と聞くと「44万7千円」。とっさに頭の中で「ウー高い、すぐに払える金額でない」と思った。相手が「工事終了時に現金が振り込み。もし振り込みなら1週間以内に」と。私が「現金で払います」と言ったら、書類を出し、生年月日も書いて印鑑を押すように言われた。今まで、工事の契約書に生年月日を書いたことはなかったので変だなと思ったが、言われるままに記入した。名刺に水戸の事務所が書いてあったので「泉町のどこ？」と尋ねるとはっきりと言わない。変だなと思ったが、娘が近いうちに来る予定なので相談しようと思い、その日は帰ってもらった。

2・3日あとに娘が来たので書類を見せて話をしたら「それは詐欺だよ！」。すぐに県の消費生活センターに電話してクーリングオフのやり方を教えてもらい、翌日、配達証明付きで郵送してくれた。契約した工事当日は、朝から鍵をかけて警戒していたが、来なかった。危うく詐欺被害にあう一歩手前までいった出来事だった。

Bブロッククリーンウォーク

Bブロック 日高 昌子

4月17日(木)7名参加で、Bブロックのクリーンウォークが行われました。「四季の原」という名のこの公園はきれいで、ゴミはほとんどありませんでした。

この公園は、平成5年(1993年)2月に桜川の流れを取り込み、四季の花咲く野原として計画された公園とのことです。春は桜、夏はアジサイ、秋は紅葉というように、その名のごとく四季の植物が植えられています。中央に川が流れていて、秋には鮭が産卵に来ていたのを見たこともあります。美しい自然に恵まれての奉仕活動、楽しいひとときでした。



都々逸
三度三度の ご飯が美味しい
一に健康 この余生
空は快晴 緑の季節
社会奉仕へ 歩む道
少し濃いめの 緑茶に合った
五月節句の 柏餅
思い出します 五月の節句
母と作った 柏餅
独り暮らしには 心が和む
いつもそばには 猫がいる