



～たんぽぽ通信～

動植物が活動を始める春3月です。温暖化の影響で異変も報じられていますが、実感としては早朝のゴミ出し支援がそれほど寒くなかったし、草木の芽生えが少し早いような気がします。能登半島地震の義援金のご協力、有難うございました。また来年度の計画を検討中ですので、ご意見・ご希望がありましたら遠慮なく事務局

3月定例会のお知らせ

- 日時：令和6年3月15日(金) 10:00～12:00
場所：まちなか交流センター
内容：定例会(来期活動計画の検討・役員改選案確定、定時総会準備)
・参加希望者は3月13日までに事務局に連絡下さい。

事務局からのお知らせ

◎ 活動状況

- 1月の活動は93.5時間(ナルク時間預託45.5時間、小山市委託48時間)でした。利用ポイントは11Pでした。奉仕活動は87時間(拠点活動は82時間)、アルミ缶回収はありませんでした。
- 能登半島地震の義援金
小山拠点からは50,000円、会員からは、22,500円、計:72,500円を本部に送金しました。(全国拠点からの義援金をまとめて、本部より被災地に送金の予定です。)
- 障害者施設「おはようの家」への見守り支援が、施設側の都合により、3月で終了となります。ナルク小山の設立当初から約20年の長きにわたり、ご協力頂いた皆様有難うございました。
- ナルク農園、
2/12、肥料の散布を行いました。トラクターでの耕作も終了しました。温暖化を考慮して、早め(3月初旬)に植付けを行う予定です。(種芋は2/17購入済みです。)
- 2/14、笑いヨガの講習会(大谷公民館)に参加してきました。参加者は23名、ナルク会員は8名でした。1時間半の講習でしたが、高岩講師の元で笑い、体操、瞑想で楽しい時間が過ごせました。

◎ 調べてみました。贈り物の常識

- 「何がほしい？」と訊かれたら「なんでもいい」と答えてはいけません。
せっかく「何がほしい？」と訊(き)かれても、いざ考えてみると思いつかないものです。だが、訊いてくれるのは、相手があなたに心から喜んでもらいたい、と名がっているからです。
今の時代、必要なものは揃っているし、個々人の好みも多様になっている。「趣味に合わないものを貰って困った」という意見は多数ある。そんな現状をよくわかった人だから、本人の気持ちを推察するよりも直接訊こうと発想ができる。
だから、訊いてくれた相手には、「なんでもいいです」「どうぞお気遣いなく」と答えてはいけません。それでは相手の配慮を無にすることになる。もし、はっきり答えないのが奥ゆかしさである。と言ったつもりでいるなら。相手次第で使い分けるべきです。
ほしい物を訊(たず)ねられたら、例えば「ワイングラスがほしい」「通学鞆か靴がいいです」などと明快に答えたほうが良い。複数挙げると、相手も探しやすい。正直に、「お金がありません。」と伝えても、かまわない。但し、その場合、後日お礼状などで何を買ったか伝えることが大切です。(moto)

1月支援活動(◎預託+●市委託)の報告

◎送迎	20 時間	●委託事業	48 時間	◎介助・待機	15 時間
◎買物	1 時間	◎住宅掃除	0.5 時間	◎見守り,傾聴	9 時間
◎繕い	時間	◎庭の手入れ	時間	◎コーディネート	時間
◎講師	時間	◎住宅修繕	時間		
提供者	7 名	計	93.5 時間	累計	16,993.5 時間

1月奉仕時間活動の報告

◎福祉	0 時間	◎環境	5 時間	◎ナルク活動	82 時間
提供者	11 名	計	87 時間	累計	23,046.0 時間

2月定例会・活動報告

・笑いヨガ講習会参加

2/14(水)10:00~11:30 大谷公民館で定期開催されている「笑いヨガ&めい想教室」に特別参加という形で笑いヨガ講習会を実施しました。この教室に従来から通っているナルク会員2名に加えて特別参加6名の合計8名が参加しました。(当日の全参加者は23名でした)初めに自己紹介の後、栃木県の高齢者医療連合会で最優秀賞の88歳の方が笑いヨガを続けて心と身体の改善をした事例紹介がありました。(リュウマチ改善&ムツとせずワハハ・ワハハと笑い飛ばせる習慣が身に付いた。)大きく口を開け、手足を動かし座位や立位で「ハッハッ! ホッホッ!」と声を出していると身体がホカホカするようになりました。最後に不眠改善等に効果的な「めい想」のトレーニングを行いました。高齢になると様々な衰えが表れてきますが、自分で頑張る維持したり直そうとする気持ちが大事なのでしょう。「笑いヨガ」はこのような自分の頑張りを引き出すのに有効な訓練方法の一つなのだと思います。短期間で効果が出るわけではなく、継続することが重要だそうです。講習会参加の皆さんは、そろって良かったとの感想でした。新規や継続参加を希望される方は2回/月の教室に予約なしで出席してもOKだそうです。

(参加費500円/回、日時等の問合せは事務局へ)

・定例会

2月定例会は16日(金)にナルク事務所にてナルクの活動についての勉強会を行いました。ナルク本部のホームページにある「ナルクのご紹介」というユーチューブを視聴しました。たいへん分かりやすく預託ポイントの制度やナルクの様々な活動の説明がされていました。今後の新会員募集の説明会等にも有効に活用していきたいと思います。(事務局)

ナルク農園

22/12 肥料散布



トラクターによる耕作

笑いヨガ講習会



2月定例会



勉強会(ナルク紹介の視聴)



令和6年3月のクラブ活動とナルク小山予定表

項目	日にち	時間	集合場所
運営委員会及	3月8日(金)	10:00~11:00	ナルク新小山事務所
笑いヨガ	3月13日、27日(水)	10:00~11:30	大谷公民館(会費:500円)
定例会	3月15日(金)	10:00~12:00	まちなか交流センター

令和6年4月の定時総会は4月19日(金)を予定しています。