

とちの実会だより

11月号 2020年

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27

小牧ビル1階 ナルク栃木 (とちの実会)

Tel : 028-684-0050 FAX : 028-645-8380

eメール: t-nalc@galaxy.ocn.ne.jp

ホームページ: <http://www.nalc-tochigi-hp.com/>

☆初のナルクバザー、事務所前・賑やかに秋の日を楽しむ



すっきりした秋空の下、会場のナルク事務所に、多くの仲間が集まり「ナルクバザー」は予定時間前から自然に開始されたと伺った。

この日の為に掘りたての里芋、薩摩芋、寄付頂いたナスに加え、通年のバザー用に寄付頂いた各種家庭用品、手作り手芸品、本類、特に入口を飾った女性用衣類と手提げバッグ、男女のズボン。遅れて左巻さんが多量のハヤトウリを搬入、早速に小袋に詰めてマーケット入り。

昨日までの準備も大変でしょうが、担当の竹田さん、島村さん、板橋さんを中心に多くの運営委員が黄色いベスト姿で忙しく動き回っている。全員がコロナ防災のマスク掛けながらも忙しく立ち回る。時には遠慮ながらも仲間同士の楽しい会話やマスク越しの微笑みも感じられる。仲間同士が久し振りにここで逢い、会場全体が明るく、とても居心地良い雰囲気にも包まれている。



今回、事務所にて初のナルクバザーを開催する背景を説明しましょう。

①この時期は「ナルク栃木」秋の伝統行事「芋煮会」の筈、しかしコロナ禍で中止された。せめて育てた里芋・薩摩芋を家庭で味わってもらいたい。

②またバザー用に作った手芸品や、皆様からご寄付頂いた各種の貴重な物品もコロナ禍で各地のバザーも中止され、ナルク事務所に貯蔵されている。

③今年はコロナ禍で各種ナルク行事が中止になり、会員皆さんが集まる機会が少なく、これでは会員同士の繋がりが薄くなる懸念を解消する一助が必要。(記録・佐塚)

☆竹田さんの感想、春の薩摩芋、里芋の植え付けで始まり、10月28,29日の収穫まで、福川さん松本さんはじめ多くの人にお手伝い頂き、薩摩芋 75kg 里芋 150kg の大収穫でした。

北村さんから沢山のナス、左巻さんからは ハヤトウリの提供を頂きました。また、バザーに多くの品物を提供して下さった方々、有難うございました。

バザー当日は会員はじめご近所の皆様も沢山いらして頂きました。特に野菜は一日目の午前中に里芋。薩摩芋は午後完売してしまい、買えなかった皆さんには申し訳ありませんでした。売り上げは約合計で9万円でした。



事務局だより

○会員動向(2020年10月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
398	555	219	336	74.7
入会0	1	1	0	
退会10	15	6	9	

会員数：訂正

入会0、男性入会1名は：

過去の家族会員数の誤差訂正です

○時間預託・奉仕活動

- ・ポイント(高齢者等地域活動支援ポイント事業)
- ・サービスB(日常生活支援総合事業訪問型サービスB)

	時間預託	奉仕活動	ポイント	サービスB
9月合計	69名 374点	99名 568点	27名 31P	2名 10.0時間
4～9月累計	94名 2,061点	120名 2,480点	30名 76P	4名 58.5時間

○主なボランティア提供内容 (9月)

送迎サービス	78件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	22件
住宅清掃	8件	身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	6件
住宅修繕	1件	家事援助(食事づくり、ゴミ出し、洗濯など)	0件
庭の手入れ	14件	同行しない支援(支援者が買い物、手続きなど)	0件

行事予定

(11月20日～12月22日) 中止の活動もありますのでご注意ください。

お問合せ：ナルク事務所 (Tel.684-0050) ㊦=宇都宮市ポイント対象事業活動

月日	曜日	行事名	開催場所	開始時間
11月20日	金	どんぐり種植え㊦ 協働(株)マルハ(予約済み)	飛山城址公園	9:00
23日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00
25日	水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
27日	金	協働(株)マルハ(予約済み)		
30日	月	運営委員会	アグリプラザ 多目的研修室	10:00
12月2日	水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
5日	土	どんぐりの手入れ(今期最終)㊦	飛山城址公園	9:00
10日	木	会報発行作業	事務所	10:00
15日	火	三役会	アグリプラザ	10:00
16日	水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
22日	火	運営委員会	アグリプラザ	10:00

10月分アルミ缶活動便り・・・ご協力に感謝します・・・

10月26日にアルミ缶整理作業を実施いたしました。

秋晴れで気持ちのいい日でした。実績は下表のとおりです。

整理作業参加人数	11名	4月からの延べ人数	78名
処理した缶数	7,211個	4月からの累積数	68,832個
収集作業参加人数	30名	4月からの延べ実人数	64名

☆次回は、11月23日(月)9:00から実施します。勤労感謝の日ですが、ご都合され、ご参加をお願い致します。(安場)

コロナ禍の秋、各種行事の結果と予定を検討

“楽しい・安心・感動のナルク”を展開しよう・・・運営委員会

バザー終わった翌日、11月2日運営委員を開催(アグリプラザで参加24名)、懸案事項が検討された。

1. 走出代表挨拶。①10月31日と11月1日のバザーには近隣の住民を含め、芋煮会と同様に多くの皆様に来場いただき有難かった。準備やら当日対応いただいた皆様に感謝します。

②ナルク本部の理事会がネットによるリモート会議で開催された(写真:右)。本部でも会員減少やコロナ禍による行事の延期などで苦労している。



③今回は、報告事項に留め、後半は4ブロック毎に「ブロック運営委員会」として、会員変動状況と“楽しい・安心・感動のナルクを推進するには”につき、皆さんの検討をお願いしたい。

2. 報告事項

- (1) 10月3日大谷クリーン活動報告・・・鈴木忠男・実行委員長
- (2) 10月31日・11月1日バザー報告・島村次長 野菜好評、衣類売上多額。
- (3) 夢大地、会計報告、行事予定・高倉事務局長、大野会計、金敷事務局次長
- (4) 高倉事務局長より、コロナ禍での活動や預託点数の減少報告。

3. 11時より4ブロック毎に「ブロック運営委員会」開催 (記録・佐塚)

ナルク栃木福祉調査センター便り (9月&10月)

平素は、当調査センターに、ご協力いただき、ありがとうございます。

☆9月の活動について報告いたします。

1. 9月の外部評価の実績状況は次の通りです。

紙面の都合で、グループホームをG.Hと簡略します。

- ・G.H “しもつけの故郷”(佐野市)、・G.H “ふれんど真岡”(真岡市)
- ・G.H “いずみの里”(鹿沼市)

2. 9月末現在の外部評価の受託状況は次の通りです。

- ・受託契約件数：11件・受託申込件数：2件・受託確認件数：9件

☆10月の活動について報告いたします。

1. 10月外部評価の実績状況は次の通りです。

G.H “栃木ケアーズひらい”(栃木市)・G.H “双愛なごみの里”(日光市)

G.H “双愛いやしの里”(日光市)、・G.H “ふれんど西方”(栃木市)

G.H “今泉ケアセンターそよ風”(宇都宮市)・G.H “万葉堀米の里”(佐野市)

2. 10月末現在の外部評価の受託状況は次の通りです。

- ・受託契約件数：8件・受託申込件数：3件 ・受託確認件数：5件 (戸澤)

ナルクを支える仲間達（4）

病を乗り越えてのご活躍 上野真由美さん（下野市）



私は14年前（39歳）の時、突然病に倒れました。脳出血でした。そのため、右側の手足が不自由になり、右半身不随になりました。リハビリは今も続けています。このままではいけないと思っていた時、「いどばたカフェ」でナルクの活動を聞き、ナルクに入会しました。

最初は入会したものの、「私に何か御手伝い出来ることがあるのか」と考えていました。色々感じ始め、色々やってみました。はじめは「人の手伝いなんてできるのか？」と思いました。しかし、私にも出来る簡単な事から始めてみました。やがて、少しずつ「私にもできるんだ」と気づき、右側が不自由でも何か一つできるようになると、大変に嬉しく、一つまた一つと繋がっていきます。

右側が不自由でも“今では人の手伝いなど、人とかかわることが今の私にはとても気持ちいいもの”になって来ています。 上野真由美

☆「いどばたカフェ」主宰する竹田あや子（ナルク・副代表）より

私が初めて上野さんと出会ったのは10年ほど前です。

「いどばたカフェ（みんなの居場所）」にお客さんとして来られました。じきにスタッフとなり、活動の中では、パッチワークや折り紙など指導しています。上野さんは、運転が得意ですのでナルク会員のカフェへなどへの送迎をしています。また、3年ほど前より「後見人活動」でも活躍されてます。明るく、前向きな上野さん、病を乗り越えてのご活躍、実に素晴らしいです。ナルクは誰でもが、自分の出来ることで活動し、社会に役立ち、その中で生きる喜びを見出す仲間達の集まりです。

ゴルフ同好会からのお知らせ

☆第168回ナルク会ゴルフコンペは、10月15日（木）、さくら市・早乙女の700Cで、4組14名が参加して開催。曇り空のもとで、気分良くプレーできました。

☆結果は次の通りです。

優勝 福川正勝さん（写真右 100 ネット 81）、
2位 野口さん、3位 小村さん。



☆11月例会（第169回）は次の通り開催します

1. 日 時：11月19日（木） 8：40 スタート（OUT）
2. コース：サンレイク CC 日光市長畑 4337 TEL：0288-27-0088
3. 費用：6,800円（セルフ、食付き） 参加費 1,000円
4. 申込み締切り：11月10日（火） 吉川へ（TEL：FAX 028-648-8635）

☆12月例会 12月17日（木） 皐月 GC：鹿沼 8：30 北 スタート



☆《10月とにかく集まろう会》

走出代表の挨拶：「今はコロナ禍で自粛し、今皆さんで出来る事はアルミ缶集めです。協力をよろしくお願いします」。とのお話で始まりました。

各々に近況報告をしてもらい、それぞれ皆さんの過ごし方のお話で笑いを誘い和やかな雰囲気になりました。Go To イートキャンペーンのお話や、いきいき

バスカードの利用方法等の説明では、Go To トラベルキャンペーンと地域クーポンを使って（泊りや日帰りの旅行）をするとお得です。

今回も楽しく過ごし終了しました。参加人数は2回で（18名）

※次回は11月11日・25日（第2・第4水曜日です）13時30分より実施します。参加出来る人は都合の良い日を高橋まで連絡下さい。

皆様ご参加ください。（記 高橋）

☆☆夢大地応援団参加報告☆☆

春よりのコロナ禍で開催の中止が続いていた活動でしたが、今年度の作業が始まりました。

*10月18日（日）鹿沼市土呂部地区での茅ポッチづくり

刈ったススキ等を円錐形に束ねて立てて並べる作業です。急な開催連絡のため、ナルクより1名が参加致しました。

*10月31日（土）佐野市多田地区、休耕田の下刈り作業（写真：3枚）

春、秋と毎年2回開催し、休耕田の下刈りが続けられていたが、昨年秋の台風襲来、今春はコロナ禍で1年間も手が入らなかった約4畝の休耕田です。当日は秋晴れの下、ナルク栃木より参加者5名を含むボランティア18名、地元保存会8名、公社関係者6名、合計28名の参加者です。現場は茅が3m以上に成長、その上につる草が覆い、下刈りを進めるのに、茅を上から3回～4回と切刻での下刈りで大変厄介な作業でした。3時間では予定の1畝が終了



出来なかった。恒例の現地交流会はコロナ禍で中止となりお弁当を頂いて終了。参加の皆様ご苦労様でした。（高倉）

162回 男の料理 10月23日

☆今回の男の料理教室は講師の先生を含め10名で開かれました。本日の料理は「秋鮭のソテーとキノコのバター炒め添え」「プチトマトのハニーマリネ」「野菜たっぷりスープ」「パンプキンの茶巾絞り」でした。この時期の食材で作る「秋鮭のソテーとキノコのバター炒め添え」を紹介します。

☆作り方 (2人分) : 1、秋鮭は骨をとり塩をふって置く。

2、椎茸は薄切り、榎茸は2等分、しめじは小房に分け、エリンギは適時薄切り、分葱は3cmに切る。

3、鮭の水分を取り、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を入れカリッとソテーする。4、このフライパンにバター

を足し、キノコを入れ炒め、最後に分葱を入れ、仕上げにみりん(小1)と醤油(小2)で味を整え、鮭に添えて出来上がり。(三浦)



☆五・七・五を楽しむ会 十月例会自選句

教え子も一線去りぬ秋の風 小林瀧水

蟻の道顔突き合せ何語る 芝尾鹿之助

台風の進路気になるGOTO日 服部珍念

新米を掌に塩をのせ軽やかに 服部みほこ

コロナ禍かの旅のこころや薄紅葉 鈴木 桜子

重陽や施設に暮す友いかに 須藤堅香子

蝉しぐれコーヒースロン人気なく 齋藤 羊

七里が浜古戦場址の波しづか 篠江秀畝

この時を惜しまず舞えよ黒揚羽 小林 朗

採りはぐれ転げて笑う秋茗荷 石原 咲

子の切るテープリレーアンカ・親歓喜 小西檸檬

黒揚羽句会顔出し左様なら 大野かな女

鷺の群れ待たせて唸うなるコンバイン 芝田障子

☆ 次回のBグループは十二月 七日(土)です

☆ Aグループは十二月二十八(土)です

よみがえれ!大谷

多気山参道のあじさい剪定、下草刈作業の募集

ナルク栃木 代表 走出政視
同 事業文化部 鈴木忠男

石の里大谷は、歴史的背景から宇都宮市の重要な観光拠点であり、大谷地区が主体となってエリアに花木を植栽し、新たな魅力の創造と活性化を目的に実施する環境美化活動であり、作業はアジサイの枝打ち・剪定や下草刈りが主であり、会員多数の参加をお願い致します。



記

- 1、活動日：11月29日(日)
- 2、集合時間：午前8時30分(作業は9時から12時まで)
- 3、集合場所：市営多気山駐車場(多気山参道に所在)
- 4、作業内容：ナルク栃木は、アジサイの剪定や下草刈りが主な作業
- 5、服装：汚れてもいい服装・帽子・長袖シャツ・タオル等
- 6、道具：ある方は剪定鋏・鎌・のこぎり等の道具を持参下さい
鎌のない方は、ナルク担当員が準備致します
- 7、昼食：昼食・飲料水・軍手は実行委員会にて準備されます
- 8、参加申込：締切り 11月20日(金) 必着で、ナルク事務所まで
FAX(電話645～8380番)で申込み下さい

き り と り 線

多気山参道のアジサイ剪定・

下草刈り作業の参加申込書(活動 11月 29日)

参加者氏名	住所	電話	送迎希望

●送迎希望 ～ なし ・ あり (希望ある方は丸印を書いて下さい)

※今回は、新型コロナウイルス感染症の状況等を考慮し、場合には日程等が変更になる可能性があります。(その場合別途ご連絡します)

同好会活動予定 11月15日～

不明な点は、それぞれの
事務所使用時は3密にならない様にお気を付け下さい。

書道教室	連絡先：小林正治 Tel・Fax 028-634-5573 11月27日(金) 13:30～ ナルク事務所
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 11月27日(金) 10:00～12:00 城山市民C
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯 090-1042-7197 今年度は休み
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 11月19日(木) サンレイク CC 8:40 OUTスタート 12月17日(木) 皐月 GC 鹿沼 8:30 北スタート
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel 080-5407-1272 11月22日(日) 10:00～12:00 ナルク事務所
うたごえ友友	連絡先：堀 実 Tel・Fax 028-653-6954 当分の間休み
女子会	連絡先：鈴木節子 携帯 090-2253-4333 12月9日(木) 10:00～ ナルク事務所
5・7・5を 楽しむ会	世話人：芝尾英三 Tel・Fax 028-643-8523 11月28日(土) Aグループ 12月12日(土) Bグループ 13:00～ ナルク事務所
吟華の会	連絡先：月岡光江 Tel 028-635-4177 12月11日(水) 14:00～16:00 ナルク事務所B
新げんじの会	世話人：須藤典子 Tel 028-667-4877 11月27日(金) 13:00～ 西小コミセン

どんぐり畑の作業

☆10月18日(日)足尾に緑を育てる会、パナソニック松愛会、ナルク、合計25名で約700本のどんぐりの苗木を搬出しました。(写真：右)

☆11月3日(火)清原中央&東小学校で1年育てた苗木を飛山のどんぐり畑に移植しました。(写真：下)



☆11月20日(金)ナルク会員がどんぐりをポットに植えトレイに入れ各小学校に運び1年間育てていただきます。20日の作業はどんぐり畑で9時より昼食を皆さんで行いますので皆さんの参加を待っています。(植月 雅彦)



団体賛助会員： 恵産業株式会社、株式会社小牧工業、真木クリニック、パナソニックホームズ北関東株式会社、有限会社セイゴウ、株式会社マルハ株式会社ティ・エム・エフ、つるた family クリニック、