

とちの実会だより

8月号 2020年

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27
 小牧ビル3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/>

コロナ禍の下 “活動出来る分野でガンバろう”

ブロック単位での活動や会員増強策を学ぶ・・・7月29日運営委員会



コロナ禍の下、アグリプラザの広い会議室 (例年芋煮会で100名以上が食事できる部屋) を3密回避の間隔にレイアウト、写真下) 参加予定の運営員全員27名、定刻10時の5分前に全員集合し開会した。

1. 走出代表冒頭挨拶: 先日、植月ブロック長と2人で近隣拠点の研修会を見学した。その注目点を述べる。(1) 拠点は5ブロック編成で、夫々が活動方針を掲げ、会員増加活動し、仕事も分かち合う。(2) 活動が疎遠の会員には仲間が適当な仕事を世話する。(3) 女性が半分以上で、高齢者も多いが、討論には積極的。(4) ブロック中心の活動は至近で明白、仲間同士意志の疎通が速く活動し易い、会員個々人の自覚が高いように見受けられる。

2. 走出代表ナルク本部の動向報告: (1) ナルク全体で昨年度会員800人減少、当拠点は減少人員が多い、会員増加1番の水戸拠点の増加策を勉強したい。(2) ナルク本部では年間500万円かかる月刊紙「ナルク」を隔月 (奇数月) 発行とし、経費節減する。(3) 会員増加策として会員の兄弟・子息がナルク入会時には、拠点運営委員の承認を得て50点を限度に譲渡できる。(次項3参照)

3. 主な議事 (進行・高倉事務局長): (1) 本部定款、時間預託マニュアル改定案、(上記2項の(3))につき説明を受け、当拠点でも会員増加策とする。

(2) 庭の手入れ機材使用料金改定。エンジン付き草刈り機等の使用料は、機材所有者と使用者とに区分し、機材損耗費、燃料費、として区分して支払う。

(3) 植月ブロック長: 近隣拠点、運営委員研修会参加、詳細報告 (上項1)。

(4) コロナ禍での事務所使用注意事項、(運営委員会にて配布済)。

(5) 会報手配り・配達担当者名を会報封筒表面に貼付の件を承認。

(6) コロナ禍による中止決定行事、8月の暑気払い、9月の足尾植樹活動。*他方実施決定行事、多人数参加行事として、10月3日「大谷クリーン活動」は社会奉仕の日「ナルクデイ」として、皆様のご参加をお願い致します。(本紙7面参照) (記録: 佐塚)



*本紙9月号は9月10日 (木) 発行です。どうぞ宜しくお願いします。

事務局だより



○会員動向（2020年7月末現在）

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
402	574	225	349	74.3
入会 0	0	0	0	
退会 3	5	3	2	

○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
6月合計	72名 393点	88名 419点	10名 10P	2名 9.0時間
4～6月累計	83名 982点	100名 1,130点	10名 19P	4名 25.0時間

○主なボランティア提供内容（6月）

送迎サービス	65件	外出介助（同行で買い物、金融機関など）	16件
住宅清掃	3件	身辺介助（見守り、傾聴、話し相手など）	10件
住宅修繕	2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	27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

（8月13日～9月28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（Tel684-0050） ㊦＝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
8月13日(木) 14日(金) お盆休み				
8月24日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00
9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㊦ (9月より第1土曜日の開催に)	飛山城址公園	9:00
10日	木	会報作業	事務所	10:00
16日	水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
24日	木	運営委員会 アグリプラザ 3階 多目的研修室		10:00
28日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00

再開の行事及び中止・休止中の行事をお知らせします。

<再開>とにかく集まろう会

9月2日(水)、16日(水) ナルク事務所にて 13:30～

<中止・休止中> コロナ禍の人が集まることへの配慮のため

- ① 暑気払い（毎年8月下旬開催ですが、今年度は中止）
- ② 足尾の植樹（今年度は中止）
- ③ 芋煮会サロン（毎年10月下旬開催ですが、今年度は中止）
- ④ とちの実サロン（毎月第3火曜日の午後開催 現在休止中）

《マルハの清掃作業感想文》

「ナルク栃木」と協働関係にある(株)マルハさんの無料清掃サービスが受けられるとして、お風呂・キッチンの清掃をお願いしました。さすが専門の業者さんのお仕事です、とても綺麗になり助かりました。

その時に、「私共夫婦は年々歳を重ね、床のワックス塗りが、体力的に大変で困っています。」とお話したところ、「有料になりますがお助けしますよ」とのマルハさんからのお話で、有料をお願いしました。その時の床のワックスかけは、最初に下処理作業で汚れを落とし、その後に最初のワックス塗りをを行い、その後で最初に塗ったワックスの乾燥と塗りムラ等の状態を確認しながら2回目の仕上げワックスを塗るなど手の込んだ作業をなされて、綺麗に完成させてくれました。

マルハさんの作業は丁寧・親切で、かつナルクのコーディネイターも介在してくれるので信頼でき、安心してお願いできます。また一般の業者さんより安い料金で受けていただきました。

その後も、窓ふき(1階・2階)内側と外側を有料で行って頂き、とても綺麗になり大変満足しました。

私どもの他にも、マルハさんとの協働で、試しに清掃を依頼した会員仲間でも好評のようです。お試しに利用希望の場合は、マルハさんと協働日程(清掃日程)を毎月の「とちの実だより」とホームページに掲載されていますので、是非お試しなされたら如何でしょうか。(高橋良子)



どんぐり畑の作業・8月1日

やっと梅雨が明け、久しぶりに太陽の下での作業となりました。7月は栃木県のどこかの地域で必ず雨が降るといふ、異常な天気でした。

この気候は、雑草にとって“これ幸い”と伸び放題の雑草天国でした。

当日は幸いにも梅雨明けの好天で、

20名と多くの会員皆様方に来ていただき、きれいに草を取りました。

暑い夏空の下での作業、大変ご苦労様でした。

***次回・9月は来られた方の要望も踏まえ、第1土曜日(9月5日)に実施します。**
よろしくお願い致します。

***大空の下、広い大地、気軽に自然を楽しみましょう!!**

(植月雅彦 090-1597-7085)



ナルナルク栃木福祉調査センター便り (7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。

7月の活動について報告いたします。

コロナ禍における当調査センターの活動は、グループホーム様における感染者発生防止の観点から、6月までの受託活動は電話やFAXによる活動とし、7月からグループホーム様と調整しつつ訪問による活動をしています。

1. 7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： 2件
- ・受託申込件数： 4件
- ・受託確認件数： 18件 (戸澤)

ゴルフ同好会からのお知らせ

*第166回ナルク会ゴルフコンペは、7月16日(木)、宇都宮市冬室町のイーストウッドCCで、4組15が参加して開催されました。連日の雨にたたられることもなく、曇り空で気分良くプレー出来ました。

結果は次の通りです。

優勝 佐野幹夫さん 97 (ネット77 写真：上)、
2位 福川さん、3位 小村さん。



* 9月例会 (第167回) は次の通り開催します)

1. 日 時 9月17日(木)

8:45スタート (OUT)

2. コース：ピートダイ GC / VIP

コース 日光市嘉多蔵セウジ場 668

TEL) 0288-26-4888

3. 費用：5,300円 (セルフ、食付き) 参加費：1,000円

4. 申込み締切り：9月8日(火)

吉川へ (TEL:FAX:028-648-8635)

過ぎた場合は不参加とします。 ※8月は、お休みです!!



7月分アルミ缶活動便り

7月27日にアルミ缶整理作業を実施いたしました。

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	45名
処理した缶数	10,516個	4月からの累積数	38,744個
収集作業参加人数	33名	4月からの延べ実人数	52名

*次回は、8月24日(月)、9:00から実施します。

参加可能な方、参加をお願いします。(安場)

(健康講座) 新型コロナウイルス禍 (5)

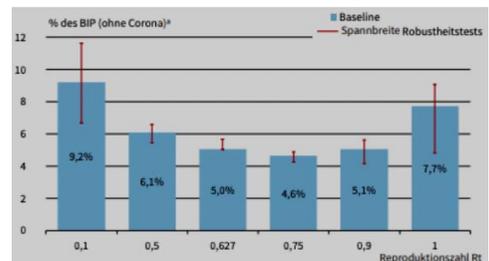
小松 明 (8月4日記)



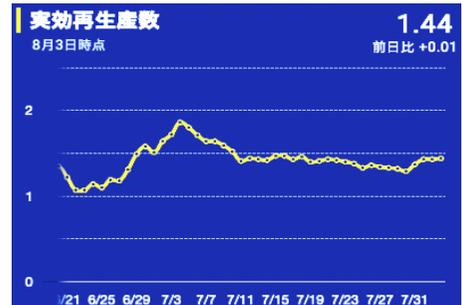
政府は第1波が収まったと考えてGoToトラベルキャンペーンを前倒し決定した途端、新規感染者数の上昇が始まり第2波が襲って来たようです。

感染爆発を防ぐには3密を避け、人的交流を減らす必要がありますが、そうすると経済活動が阻害されます。感染予防によって死者を少なくしても倒産や失職による経済的困窮から自殺者が増大する危険があります。**感染予防と経済対策はトレードオフの関係にある**ようです。政府は感染予防と経済対策の両立を図ると表明していますが、政権基盤を維持するには経済優先になりがちです。では、両立を図るにはどうすればよいのでしょうか？

ドイツの経済研究所 (ifo) と感染症研究所 (HZI) が共同研究で**感染対策と経済対策の相互作用をシミュレーション**しています。結果は右図の通りで、横軸が実効再生産数(R_t)^{*}、縦軸がGDPの損失。 R_t が1以上だと感染爆発するのでそれ以下に抑える必要があります。ロックダウンと外出禁止で R_t を最小にすると(左端)経済損失が大きくなり、予防策を緩め過ぎると感染拡大によってかえって経済損失が大きくなります(右端)。両者のバランスをとることが重要です。このシミュレーションでは $R_t=0.75$ で**経済損失が最小**になりますが、日本とドイツでは社会システムが違うので経済損失を最小にする R_t の値は日本独自に求める必要があります。^{*}実効再生産数 R_t とは「1人の感染者が平均して何人に感染させるか」を表す指標。 $R_t < 1$ で感染縮小、 $R_t > 1$ で感染拡大になる。



日本の実効再生産数の値は公表されたデータから計算できます。(右図：新型コロナウイルス 国内感染の状況—東洋経済オンライン)。6月に入ってからはほぼ $R_t > 1$ の状態が続き、7月末は1.4前後で**感染拡大傾向**です。GoToトラベルの前倒し実施が22日からですので**新規感染者数が急上昇したのは当然**です。疫学データからは愚策としか言えません。



感染予防と経済再開をどう設定してバランスを図るかは社会制御工学的なアプローチが必要です。実効再生産数 R_t を正確に測定して経済再開で R_t が大きくなったら小さくなるようにフィードバックをかけて小まめに調節する必要があります。PCR検査を大幅拡大して感染者を漏れなく入院・隔離するなど感染予防策を徹底し、医療が崩壊せず、感染爆発が生じない程度に経済活動を再開するように制御し、何とか R_t を抑えて感染爆発しない状態を維持し、ワクチンと特効薬の開発まで日本社会を保たせるしかありません。現状は残念ながら、悪循環的破局のシナリオを回避できるかは楽観できないようです。

160回 男の料理 7月24日



☆コロナ禍の関係で今回も講師の先生を含み10名で開かれました。今回の料理は「鶏むね肉の蒸し焼きソテー」「ズッキーニのソテー」「ジャガイモのヴィシソワーズ」「コーヒーゼリー」でした。安くて低カロリー、疲労回復の効果もある鶏胸肉の料理を紹介します。



☆作り方 (2人分) : 1、鶏胸肉1枚を2枚に切り分け、さらに観音開きにする。2、開いた肉にピザ用チーズと刻んだ大葉をはさみ、楊枝で閉じる。3、軽く塩コショウをして小麦粉をまぶす。4、熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、中火で焦げ目をつける。5、焦げ目がついたら蓋をし、弱火でソテーする。

6、楊枝を抜き食べやすいように切って出来上がり。あっという間に出来、おいしくいただきました。(三浦記)

☆五・七・五を楽しむ会 七月例会自選句

雨蛙喜びの声驟雨呼ぶ 小林瀧水

梅雨さなか耳遠くなり補聴器買う 芝尾鹿之助

しぐるるや散髪後の街歩き 服部珍念

夏羽織亡き母の染み見つけたり 服部みほこ

水の輪の揺らぎきらめく春の沼 鈴木 桜子

吾が鄙の里にも嬉し雨水かな 須藤堅香子

雨の夜ガラスにびたり蜥蜴の子 齋藤 羊

磯伝い稲村ヶ崎波しぶき 篠江秀畝

老鶯や衰えもなく声澄みぬ 小林 朗

夢を背に子等のあいさつ弾む声 石原 咲

小さき羽一途に上る猫天使 小西樽様

菜花食べ菜花飾りて川辺宿 大野かな女

寅さんの声を捜すや草だんご 芝田障子

☆ 次回は十月十日(土)です

秋のナルクディ & 大谷クリーン活動 (第19回目) 参加募集

ナルク栃木 (とちの実会) 代表 走出政視
実行委員長 鈴木忠男

ナルク栃木では、今年もパナソニック松愛会と協力し、大谷クリーン活動(奉仕活動)を実施致します。宇都宮市の誇る『大谷地域』が日本遺産に認定され、この地が更なる発展する為の活動です。

継続19回の息の長い活動ですが、今回は、「秋のナルクディ」と定め、ナルクが“地域社会に貢献する日”としました。この点をご理解いただき、ナルク会員の皆様方、この奉仕活動へのご参加をお願い致します。

記

- 1、実施日：10月3日(土) 集合：午前9時00分 大谷市営駐車場
- 2、実施内容：◎活動時間 午前9時30分～午前11時30分(その後解散)
◎大谷地区(市営駐車場・景観公園・平和観音参道)の除草・清掃活動
- 3、協賛団体：大谷商工観光協力会・大谷町自治会
- 4、関係行政機関：
宇都宮市観光交流課・宇都宮市ごみ減量課・城山地区市民センター
- 5、服装、持ち物：ナルクの黄色いベストを着用して下さい
作業出来る服装・タオル・飲み水・着替え・鎌など
刈払機の有る方は、刈払機を持参され、申込書にその旨を記入して下さい。
(ゴミ袋・軍手・荷造り用ロープなどは、事務局側で準備します)
- 6、その他：活動は小雨決行、但し荒天時には当日朝7時までに協議し、活動の中止の場合は電話にて対応致します。
- 7、申込方法：ナルク栃木(事務所)宛 Fax 028-645-8380 番に送付下さい

きりとり線

～大谷クリーン活動・参加申込書～

氏名	住所	電話	送迎要・不要	刈払機有無

◎送迎の必要性： 必要、 必要なし：□に丸印をして下さい

◆ 参加申込み〆切り：9月19日(土) 必着

同好会活動予定

不明な点は、それぞれの連絡先・世話人にご確認ください。
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 8月17日(月) 13:30～ 事務所
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635*8月は休み 9月25日(金) 10:00～12:00 豊郷地区市民C
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯 090-1042-7197 8月、9月は休み
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635*8月は休み 9月17日(木) ピートダイ GC/VIP 8:45 OUT スタート
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel 080-5407-1272 8月23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 8月、9月は休み
女子会	連絡先：鈴木節子 携帯 090-2253-4333 9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 8月、9月は休み
吟華の会	連絡先：月岡光江 Tel 028-635-4177 8月26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 8月28日(金) 13:00～ 西小コミセン

ナルク会員が参加している、

下野市「いどばたカフェ」7月再開、

☆7月13日に皆でマスクを作りました。
「とちの実サロン」は、会場が狭いので、
まだ再開できません。



マスクづくりは、手縫いでも1時間くらい
でできますので、「とちの実サロン」が再開
できる様になったら、企画します。

是非その時は興味のある方
参加してください。(竹田)

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、