

とちの実会だより

12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/>

☆コロナ禍の下、88名が“よみがえれ大谷”奉仕作業

多気山参道、ナルク会員17名参加・11月29日(日)

晩秋の肌寒い朝8時半・多気山駐車所で開会式、まず主催者「よみがえれ大谷プロジェクトエコ」細谷美夫・実行委員長が「コロナ禍で、開催を迷ったが88名もの皆様が参加なされ大変に嬉しい」と挨拶。続いて事務局長さんも「今年は子供さんには参加を遠慮してもらった。昼食のお弁当とお茶は配布しますが、ご自宅にてお願いします。この開会式もできるだけ距離をおき、密を避ける、そして仕事が終わったら出来るだけ早くお帰り下さい」。とこの時期らしい説明があった。



全員がマスクを付けての集合となる。コロナ禍であっても自治会8団体、その他20の団体、宇都宮市の市議会議員、柴田賢司、山崎昌子、成島隆裕の3氏が参加され、この活動が多くの近隣皆様に深く浸透していると感心した。

造園業者の方々が多気山の頂上(注記参照)方面に向かわれ、我々ナルク会員は高齢者や女性なので、例年のように神社の参道に沿って、アジサイの手入れと下草や落ち葉など整理が中心の作業でした。作業場は山の急斜面で足元が滑りやすい、しかし長年親しんでいるアジサイの剪定、自宅庭のアジサイのように親近感が沸く。他方、崩れ一時は車両通行止めの道路が立派に補修され、日曜日だけに車が時々往来する。



10時半頃、例年の場所でナルク参加者17名全員が揃って写真を撮り、宇都宮市の「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の1ポイントをもらい散開した。晩秋の一日、短時間ではあるが、会員仲間と力を合わせ仕事に取り組む、特に今年はコロナ禍で顔を合わせる機会が少ないだけに、仲間同士が親交を深める良い機会となった。(佐塚)

(注記) 多気山頂は本丸跡(戦国時の宇都宮氏)と言われ、その御殿平の展望台からの眺めは最高! 市内から半蔵山、篠井富屋連峰が一望でき、至近なハイキングコースです。

事務局だより

○会員動向(2020年11月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
398	555	218	337	74.7
入会1	1	0	1	
退会1	1	1	0	

会員数: 栃木市

松本清子様 大塚町、南部B
(配偶者入会)○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
10月合計	74名 413点	111名 740点	61名 134P	3名 11.5時間
4~10月累計	101名 2,474点	138名 3,220点	62名 210P	4名 70.0時間

○主なボランティア提供内容 (10月)

送迎サービス	90件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	19件
住宅清掃	6件	身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	5件
住宅修繕	0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	20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(12月15日~1月27日)

年末年始のため、日にち変更の活動が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
12月16日	水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
18日	金	後見人会	事務所	10:00
22日	火	運営委員会	アグリプラザ(多目的、研修室)	10:00
26日	土	アルミ缶整理作業 9:00 大谷集積場。 年末の大掃除 10:00 事務所		
12月27日(日)~1月3日(日) 年末年始休み(事務所は閉まっています)				
1月6日	水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
12日	火	会報発行 10:00。 事務局会議 13:30	いずれも事務所	
15日	金	後見人会	事務所	10:00
20日	水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
23日	土	夢大地応援団 佐野市飛駒町 現地集合 9:30 (詳細は○P参照)		
25日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00
27日	水	運営委員会	アグリプラザ(多目的、研修室)	10:00

11月分アルミ缶活動便り・・ご協力に感謝します・・

11月23日にアルミ缶整理作業を実施いたしました。秋晴れで天気が良く気持ちのよい日でした。実績は下表のとおりです。

整理作業参加人数	12名 4月からの延べ人数 90名
処理した缶数	7,870個 4月からの累積数 76,7022個
収集作業参加人数	33名 4月からの延べ実人数 67名

*次回は、12月26日(土)9:00から実施します。同日はナルク事務所の最終日と一致します。間違いの無いように参加をお願いします。(安場)

走出代表「ふれあいネット」構想を提唱 11月運営委員会

会場の都合で11月30日(月)運営委員を開催(アグリプラザで参加23名)、懸案事項が検討された。



1. 走出代表挨拶。最近では体力も衰え、早く次の代表を選定してほしい。

①高齢者が最期まで、楽しい・安心・感動のナルクで喜んでもらえる手段として、独居老人にナルク側から電話して話し合う楽しみを与える「仮称・ふれあいネット」のような制度を新設し、自宅にいながら会員同士が気軽に接触する“安心のナルクを実現できる施策をみなさんと共に検討したい。この後11時頃から各ブロック毎に分かれて個人の意見を遠慮なしに述べてもらいたい。

②その主な内容：ネットワークへの参加者を募る(希望者)を対象。支援者は事務所当番を兼ね、定期的に希望者に電話を入れる。

2. 報告事項

(1) 11月29日多気山参道のアジサイ選定・下草刈り奉仕作業。17名参加

(2) ナルク活動に係わる障害保険につき検討——4種類の保険にて、安心してサービスの授受ができるよう本部や自治体が保険加入している。

(3) 今後のナルク行事予定。新春交歓会は中止、6月での定時総会は広い会場にて開催するべく検討中、高倉事務局長。

(4) 活動状況報告。10月は送迎など増えたが、病院の中には入れず、短時間のサービスとなる。コロナ禍で、収支状況・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

走出代表より、運営委員会は20数名で個人が自分の意見を出し難い、4つのブロック会ならば、個人の思うところを出しやすい、との主旨。

*中部ブロック会では、ブロック長より「高齢化により利用が増えるとき、提供者が足らず、近い将来が心配との問題提起が出た。(記録・佐塚)

小学校での育苗活動&どんぐり畑の作業



今年はコロナ禍で生徒と対面した育苗活動が出来ませんでした。やっと、11月20日(金)、清原東小&中央小学校にどんぐり用のポット800個を渡して、生徒たちに1年間育てていただくようにしました。

12月5日は移植した苗木がしっかりと成長するように手入れ。コ

ロナ禍で厳しかったですが多くの方が「どんぐり畑」に集まり楽しい1年を過ごすことができました。

*来年は4月3日(土)から始めます。春が来たら、また畑でお逢いして、語らい、屋外作業を気楽に楽しみましょう!! (植月雅彦)

ナルクを支える仲間達 (5)

*米寿を目前にしてまだまだ元気で頑張っています。



吉岡禮二 さん

昨年6月「とちの実会」の設立20周年記念式典で“自立・奉仕・助け合い活動に積極的に貢献した”として、感謝状を戴き有り難うございました。

20年前ナルクの設立時期は、私の勤務していた会社の定年退職時期と同じ頃でした。

それまで粉骨砕身・滅私奉公で、戦後の日本国の経済再建に尽くして来た世代の私には、「高齢者で形成するナルク会員の相互活動は、自分たちの幸せを築き、それが社会貢献の一助となる」ナルクの趣旨に感動し、発足時に喜んで入会させて頂きました。

発足当時の私達の活動は、日光の国立公園に蔓延る外来植物を根こそぎ除去する作業、足尾の禿山の傾斜面への植樹、また田舎の休耕田の雑草刈り

など沢山ありました。

お陰様でナルク活動を通して、老後も元気で、人とも楽しく交流出来ました。来年は早や米寿。気力活力共に少し萎えて来ましたが、年齢とともに進む老化に逆らわず、無理せず自分の体と仲良く付き合っている日々です。今では元気で体力の必要とされる諸活動には尻込みしています。好きなゴルフにも縁が薄くなりました。

しかし、ナルクの基本精神である「出来る人が出来る時に出来ることをすれば良い！」との言葉に甘え、活力・気力維持の為、できそうな活動には参加しています。今では昔、共に活動していた人の顔と名前も一致しないこともあります。まだ出来る事として、大谷の掃除やアルミ缶整理に参加しています。(写真上)

これが私にとっても、一つの健康寿命引き伸ばしの策で、かつナルク活動です。新型コロナで外出自粛の時期とはいえ、毎日24時間を短く感じ、元気で愉しく過ごしています。これからも自分のペースでナルクの皆様と共に、生きて行こうと思っています。今ナルクに望むことは、会員の多くが高齢化した現在、後期高齢者にも喜んで参加出来る沢山の企画を期待します。

ゴルフ同好会からのお知らせ

第169回ナルク会ゴルフコンペは、11月19日(木)、日光市長畑のサンレイクCで、4組13名が参加して開催されました。木々の紅葉の綺麗なコースで、天候にまれて楽しくプレー出来ました。



*結果は次の通りです。

優勝 小笠原岩雄さん(写真下)89 (ネット71)、2位 佐野さん、3位 長谷川さん。

***12月例会(第170回)は次の通り開催します**

1. 日 時: 12月17日(木)
8:30スタート(北)
2. コース: 皐月GC/鹿沼 鹿沼市酒野谷1240
Tel:0289-64-5181
3. 費用: 7,000円(セルフ、食付き)
参加費 1,000円
4. 申込み締切り: 12月8日(火) 吉川へ
(TEL:FAX 028-648-8635)



☆☆

次回のBグループは十二月十二日(土)です
Aグループは一月三十日(土)です

☆☆五・七・五 を楽しむ会 十一月例会自選句

鈴虫の声弱り行くわが身かな 小林瀧水
 コロナ禍の眠れぬ夜の十三夜 芝尾鹿之助
 街路樹の肌温もり寄りかかる 服部珍念
 淡々し幼き頃の葛湯かな 服部みほこ
 フェルメール青の露草咲き乱れ 鈴木 桜子
 吹く風に身をまかせをり女郎花 おみなえし 須藤堅香子
 草紅葉野ざらしベンチに丸き背中 せな 齋藤 羊
 鎮守の森老杉高く空を突く 篠江秀畝
 釣り人も入日背に受け秋暮るる 小林 朗
 「ぶつぶつ」と笑窪えくぼつくりて今年米 石原 咲
 見つけたネコ柄マスクバザー会 小西檸檬
 駒犬も旅をしたいと神無月 大野かな女
 壮年期迎へて尾花銀の波 芝田障子



163回男の料理教室 11月27日

ナルク男の料理教室は場所を変え、城山地区市民センターで開かれました。

本日の料理は「油揚げの肉詰め」「ほうれん草のゴマ和え」「生姜入り豆乳味噌汁」「アップルケーキ」でした。今日はメイン料理の「油揚げの肉詰め」を紹介しませう。



***作り方 (2人分) :** 1、油揚げ(2枚)は油抜きして半分に切り、袋状にする。

2、玉ねぎ(1/2個)人参(2cm)椎茸(1枚)はみじん切り、ボウルに入れ片栗粉(小2)を加えてまぶし、豚挽肉(120g)と砂糖(小2)味噌(小2)醤油(小1)をよく混ぜ、4等分に分ける。

3、油揚げにスプーンを使って詰め、油を入れずフライパンでキツネ色に焼く。4 焼き色が付いたら日本酒を入れ蓋をして蒸し焼きにする。半分に切って器に盛り出来上がり。(三浦記)

《11月とにかく集まろう会》

コロナ禍で三密を避けるため、「とにかく集まろう会」では月2回に分けて18名が参加して、ナルク事務所でを行いました。

走出代表は冒頭の挨拶で、「とにかく皆さんと集まって楽しくお話をしましょう。皆さんの今の過ごし方を聞くと健康に気をつけて、フレイル(フレイルとは、わかりやすく言えば“加齢により心身が老い衰えた状態”のことです)にならないように(栄養・運動・社会参加)3つの柱を生活の中に取り入れる事が大切です。

料理の食べる順番を(野菜・副菜・主菜・主食)の順に守って食べるようにしている、最近では年齢的に医者通いが多くなった。

1人暮らしで不安になったらヘルパーさんに泊まってもらうことも出来る(料金が安い)皆さんで楽しい時間を過ごしました。



※次回は12月2日・16日(第1第3水曜日)PM2時より実施します。皆さんご参加下さい。(^◇^) (記) 高橋良子

☆☆ とちぎ夢大地応援団参加募集 ☆☆

ナルク栃木「とちの実会」 代表 走出政視

本年度第2回目、「とちぎ夢大地応援団」奉仕活動の参加募集を致します。
農業、農村に関心のある方、農地の保全、復旧活動にご協力頂ける方、
興味をお持ちの方、体験してみようと思われる方の参加をお待ちしています。

☆佐野市飛駒地区 (佐野市飛駒町 2136 根古屋森林公園管理事務所)

作業内容：「飛駒和紙」の原料となる楮（コウゾ：注記参照）の加工作業。

江戸時代頃から始まり、一旦途絶えたが保存会を立上げ復活。

開催日：2021年1月23日(土) 現地集合時間 午前9時30分

作業 10時～12時 昼食 12時～13時

昼食は現地にて蕎麦が準備されます

参加者集合場所：ナルク事務所駐車場 午前7時30分

参加費 500円 (同乗者の交通費として) 事務所より乗合で移動

募集締切日：1月8日(金)

*寒さ対策、マスクをされて参加願います。

参加希望の方は ナルク事務所 FAX 番号 028-645-8380 願います

夢大地応援団・佐野市飛駒地区・参加申込書

参加者氏名	電話番号 (携帯番号)

※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)

(注記) コウゾの樹皮は強靱な繊維を持ち、最高級の和紙を作る材料として知られる。江戸時代にコウゾは、クワ、ウルシ、チャと並ぶ「産業の四木」とされ栽培が進んだ。現在、目にするコウゾの多くは自生ではなく、栽培品が野生化したものと考えられる

同好会活動予定 12月15日～1月31日

不明な点は、それぞれの連絡先・世話人へお願いします。
 年末年始のため、開催日変更の活動がありますのでご注意ください。
 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：黒川良子 携帯：090-7261-8561 12月18日(金)、1月15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 12月25日(金) 富屋市民C 10:00～12:00 1月22日(金) 豊郷市民C 10:00～12:00
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 12月17日(木) 皐月 GC 鹿沼 8:30 北スタート 1月、2月は休み
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel 080-5407-1272 12月20日(日)、1月24日(日) 10:00～ 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(水)、1月13日(水) 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 1月23日(土) Bグループ、1月30日(土) A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 1月8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 12月は休み 1月22日(金) 13:00～ 西小コミセン

ナルク栃木福祉調査センター便り (11月)

平素は、当調査センターに、ご協力いただきまして、ありがとうございます。
 11月の活動について報告いたします。(戸澤)

- 11月の外部評価の実績状況は次の通りです。(G.Hはグループホームの簡略)
 - ・G.H “ほっとステイ万葉の里” (佐野市) ・G.H “栃木ケアーズふきあげ” (栃木市)
 - ・G.H “ふれんど里” (佐野市) ・G.H “さくらがおか” (宇都宮市)
 - ・G.H “あすなろ” (大田原市) ・G.H “おおぞら” (宇都宮市)
- 11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： 3件 ・受託申込件数： 5件

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、