

# とちの実会だより

## 1月号 2023年

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビル  
TEL:028-684-0050 FAX: 028-645-8380  
eメール: t-nalc@galaxy.ocn.ne.jp  
HP:http://www.nalc-tochigi-hp.com/



# 祝 謹 賀 新 年

皆様には輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

ナルク栃木「とちの実会」代表 竹田あや子



新年おめでとうございます。皆様お元気で新年を迎えられた事と思います。コロナ禍になって丸3年が過ぎ、ワクチンも3回、4回、5回と回を重ね、先の見えない日常ではありますが、ナルクの活動は多くの人に支えられて無事1年を終えることができました。ありがとうございました。

昨年本部の神野会長の発案で始まった「発展プロジェクト」には、我々ナルク栃木から川野辺恭子さんが参加しています。これからの活躍を期待したいと思います。

ナルクの理念、自立・奉仕・助け合いの三本柱のうち助け合いについては、4人のブロック長さんを中心に更に支援の輪が広がるように、奉仕活動は会報により募集がありますので、ナルク活動の参加の第1歩に、自立ですが、支援者は特に自立している人の集まりですが、支援者もいつか支援が必要になるかもしれません。そんな時に会員同志の助け合いナルクの有難みが実感できるかもしれません。

“楽しいナルク”を目指し昨年は「駅からハイキング」を開催しました。各ブロックでもハイキングが企画されました。今年も各ブロックいろいろな企画があると思います。ぜひ、ご参加下さい。

事務所で開催されている「とにかく集まろう会」や「とちの実サロン」は、どなたでも参加できます。参加してみませんか？

\*ナルクで出会った人が、皆様の宝になりますように！**出会いに感謝**  
今年も一年よろしく願いいたします。

（書：謹賀新年は書道教室会員による1人1字）

\*本紙2月号は2月10日（金）発行です、どうぞ宜しくお願いします。

## 新年あけましておめでとうございます。副代表 横島 勲



昨年はコロナ禍が落ち着かない一年でした、活動も制約されることが多く特に一部同好会活動も出来ない状態でした。屋外活動は、大谷清掃活動、どんぐり育苗、アルミ缶整理、里芋、野菜作りなど多くの会員に参加してもらい感謝申し上げます。10月バザー、11月宇都宮市民福祉の祭典に参加出来た事。会員の皆さんには大変お世話になりました。

今年こそはコロナ禍が終息し同好会活動が出来る事を祈り、平和な世の中がくることを願って、新年のあいさつとします。

## 年頭にあたって 副代表 黒川良子



昨年度は様々な出会いがありました。それによって考えさせられたこと、感動したこと、教えられたこと等たくさんあります。この色々な体験を糧に良い年を重ねていきたいと思えます。また、今年こそとコロナの終息を願いますが、できないことを嘆いても仕方ありません。色々なものに興味をもってそこから少しづつみんなで見聞を出し合い、何が出来るかみんなで考えて“楽しいナルク”にしていきたいと思います。

今年もよろしくお願ひします。

## 年頭所感 楽しいナルクをめざして 事務局長 高倉浩三



新年あけましておめでとうございます。

コロナ禍が中々終息しない状況下で、ナルク活動に、ご協力を頂き大変ありがとうございました。昨年度の時間預託活動は、第7波、第8波に沿うように活動は減少しており、外出の自粛が影響しているものと思われます。奉仕活動は屋外での活動は前年とほぼ同じ程に活動頂いております。施設訪問活動は未だに許されて居りません。外出の自粛が余儀なくされ、在宅の時

間が多くなって居りますが、徐々に、会員の皆様に御声掛けして、屋外にてお集まり頂だけの企画が増えて来ると思えます。本年度もまだ先が見えませんが、コロナ感染対策の徹底をして、活動を続けて行きたいと思えます。楽しいナルクとなれる様に努めてまいります。

本年も皆様のご支援の程宜しくお願ひ致します。

明けましておめでとうございます  
本年も宜しくお願い致します



☆中部ブロック長 赤井 勤

平均年齢 UP と共に活動者の減少の中、  
一歩踏み出し会員同士の声掛けを行い、  
自身の健康維持と助け合いの行動を起こしまし  
よう！

☆南部ブロック長 福川正勝

通院など日々の困りごと、  
手に負えない作業などご連絡下さい。  
仲間を揃えて駆け付けます。



☆西部ブロック長 三浦則夫

先の見えない今日だから、明るく・楽しく・  
前向きに生きていきましょうナルクとともに

☆東部ブロック長 植月雅彦

困ったことは気楽にナルクへ。  
また、誰でも気楽に参加できる身近な活動を  
進めていきます。  
みなさんのアイデアをお待ちしています。



---

2022 年度開催バザーのお礼

事務局次長 島村正幸

「コロナ禍」で思うようにナルク活動ができない 1 年でしたが、お蔭様でバザーを 2 回開催することができました。特にナルク事務所でのバザーは大勢の会員と、ご近所様の来場により盛大に、かつ楽しく開催できました。

また、「宇都宮市福祉の祭典」でのバザーは、開催場所がオリオンスクエアに変更され、天気も悪い日でした。当日は雨の中朝 9 時から準備し、動画によるナルクの PR 等で売上も当初の目標を達成できました。

今年度の売上げ金 126,000 円は、ナルク活動費として使用させていただきます。会員皆様からの商品提供に感謝します、有難うございました。

**事務局だより** (活動実績は11月分を記載)**○会員動向(2022年11月末現在)**

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
354	497	191	306	76
入会1	2	1	1	
退会0	0	0	0	



ご寄付を戴きありがとうございました。

(11月分)

ナルクゴルフ同好会 様

森ヒロ子様、匿名希望様

**○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
11月合計	67名 463点	79名 433点	48名 88P	3名 12.0時間
4～11月累計	87名 3319点	124名 3131点	61名 248P	3名 74.0時間

**○時間預託活動提供者 (敬称略)**

活動内容	件数	提供者氏名
送迎	92	高橋 良子、高橋 守雄、竹田 あや子、上野 真由美、芝尾 英三 大村 盛治、安場 博、鈴木 裕子、柿沼 幸子、三浦 則夫、高倉 浩三 福田 恵子、福川 正勝、島村 正幸、井上 むら代、堀 和夫、神原 守信 鈴木 忠男、田中 克宏、井上 五七子、赤井 勤、柿沼 健
住宅掃除	3	加藤 不二子
庭の手入れ	15	安場 博、横島 勲、横島 百合子、阿部 勝子、板橋 千恵、山崎 玲子 斎藤 弘子、菊地 正一、杉山 豊子、植月 雅彦、島村 正幸 福川 正勝、佐藤 良雄、井上 むら代
同行外出介助	13	柿沼 幸子、高橋 良子、高倉 浩三、神原 守信
家事援助 (食事作り、洗濯など)	10	加藤 不二子、芝尾 英三
身辺介助 (見守り、傾聴など)	4	小谷 静代、湯澤 典子
その他	15	加藤 不二子、黒川 良子

**○訪問型サービスB (敬称略)**

サービスB	13.0h	加藤 不二子、小谷 静代、阿部 勝子
-------	-------	--------------------

**行事予定** (1月15日から)

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	場所	開始時間
1月18日 水	とにかく集まる会㊟	事務所	13:30
20日 金	後見人研修会 男女共同参画推進センター「アコール」	10:00～12:00	
23日 月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
24日 火	協働(株)マルハ	会員宅	午後
30日 月	運営委員会(多目的研修室) ブロック会	アグリプラザ	10:00
2月7日 火	とちの実サロン	事務所	13:00
10日 金	会報発行	事務所	10:00
15日 水	とにかく集まる会㊟	事務所	13:30
21日 火	三役会 (共用会議室)	アグリプラザ	10:00
24日 金	南ブロック交流会 南生涯学習センター	13:00～15:00	

## 第17回拠点リーダー養成講座を受講して

三浦 則夫

11月10日・11日に大阪で開催され、ナルク栃木からは小生と川野辺さんが参加しました。12月26日(月)の運営委員会で報告しました。

この研修に参加させていただき、学び、講座とともに各拠点の方と話ができて、元気が出ました。

神野会長の話で印象に残ったのは、理念の確認と感動・感激という言葉でした。ナルク活動で生きがいと感動・感激がもらえれば、満足して人生の終焉を迎える事ができます。

各理事の講義のあと、グループ討議が「活動会員を増やすには」というテーマで行われました。ナルク栃木の問題点でもあります。この問題の対策として、各拠点の取り組みで参考になったのは、多世代カフェ、クリーン作戦・ボランティア清掃などでした。その内容でポイントは会員同士という壁を取り払う事でした。

これらの事を参考に、ナルク栃木での活動を少し変えてみようと思いました。例えば健康麻雀、会員だけでなく興味のある人にオブザーバーとして来て頂き、入会に結びつける。ナルクデー・大谷地区の清掃活動も会員以外の人に呼びかけ、実行する。ウオーキング・駅からハイキングでも非会員の方にも呼びかけるなどです。運営委員会で検討し、他の活動でも会員以外の人にも呼びかけることで活動の輪を広げ、新規入会者を増やしていこう、増えると思えます。以上、リーダー研修の報告とさせていただきます。

## 17回拠点リーダー養成講座に参加致しました。

川野辺 恭子

1. ナルクの理念\*システム等を講義頂き、会長のナルクへの強い情熱を感じるお話もありました。ナルク今の状況、未来へ望む事など理解する時間となりました。

2. 「自立\*奉仕\*助け合い」の理念が今後どのような事で社会へ貢献できるか大切さを実感しました。様々な拠点での交流によりナルク活動への参考になる事例も沢山ありました。

3. ☆これからのナルク進む道筋☆会員特に若い方の増員などテーマにグループ討議しました。様々な意見が沢山でました。

(17回養成講座資料にファイリング)

4. 今後の未来へ魅力あるナルク作りとして、若い方々にも興味をもってもらえるPR活動、助け合いの大切さを強く感じました。

5. \*奉仕\*で社会に貢献し、やりがいを見つけ、そして楽しいナルク!へ未来に繋がるご縁を皆様と広げていきたいと思いました。



## 多くの課題を検討、12月26日、運営委員会23名参加・

始めに竹田代表挨拶で「コロナ禍にも拘わらず、助け合い、奉仕活動とも、皆様のご尽力により遂行できました。特に2回のバザーを成功させ、助け合い活動の基点となる4つのブロックがそれぞれに頑張っていただき、独自の行事などで、それなりの成果を挙げつつあり、嬉しく思います。

反面、予定していた『世話人研修会』ができず申し訳ありません。来年も“楽しいナルク”を目指し互いに頑張りましょう」。

\*高倉事務局長の司会で議事進行した。

**議題1**：「市民福祉の祭典バザー」参加報告。島村次長：売り場狭く売り上げ少ない。板橋運営委員会：売れなくても“楽しいナルク”が第一。

**議題2**：本部主催・拠点リーダー養成講座、参加報告。三浦西部ブロック長、川野辺恭子会員（本部のナルク発展プロジェクト委員）5面参照。

**議題3**：「ナルク発展プロジェクト」推進報告」開催報告：川野辺さん。

**議題4**：2023年度定時総会開催日。6月6日（火）に決定。高倉事務局長報告。午前中だけで終了させる。

**議題5**：11月度会計報告。大野会計：拠点交付金入り、寄付金など含め、3月締め何とか黒字化できそう。

**議題6**：1月20日（金）「ナルク市民後見人研修会」は相続・遺言などの勉強になる。

**議題7**：活動予定表（1月、2月）を確認。（金敷次長）

**その他**：。コロナ禍、どうすれば人を集められるか？討議、部屋の大きさと人員規制、見知らぬ人を、どのように勧誘するか？2つの問題あり。



## 12月分アルミ缶活動便り

・・・ご協力に感謝します・・・

12月27日（火）にアルミ缶整理作業を実施いたしました。ご参加いただき、有難うございました。実績は下表のとおりです。明け方は寒い朝でしたが、日が昇るに従って徐々に気温が上がり、空はカラット晴れて、比較的作業のし易い日でした。本年最後の作業で、多くの方がお集まりいただきました。

整理作業参加人数	15名、4月からの延べ参加人数108名
処理した缶数	5,046個、4月からの累積個数：50,711個
アルミ缶収集人数	46名 4月からの延べ実人数：62名

\*次回は、**1月23日（月）になります、9：00から実施します。**  
新年初めの整理作業です。多くの方の参加をお願いします。（安場）

## 《とにかく集まろう会》

前回宿題にした、つま先上げと踵と上げ(家でも出来る簡単体操のパンフレットの)中から10回行い、始めました。コロナ感染に皆さん気をつけましょう、年を取ると病院通いが多くなっている。デイサービスでは、川柳を読んだり、施設内の移動にも手を添えて誘導してくれ、介護度の軽重にもよるが、食事や入浴・ゲーム・トレーニングなど自宅では出来ない支援もあり、楽しく体力の維持が出来るそうです。



今回の「集まろう会」では、趣味でハーモニカの演奏や、太鼓など色々な場所で披露し、文化会館の芸術際にも出演経験のある松平篤昌さんがエピソードも交えながら馴染みの曲を披露して場を盛り上げました。走出顧問から遺言書・終活についてのセミナーがありますのでご参加ください(^◇^)。色々な話題がでて楽しく過ごしました。

※来年からは(毎月第3水曜日)13時30分からです。(高橋)

☆五・七・五を楽しむ会 令和四年十二月自選句

虫蝕いの落葉挟んで本閉じる 服部 珍念  
 年末の磨き始めは換気扇 服部みほこ  
 初対面の幼の温もりクリスマス 鈴木 桜子  
 古代史の謎解きゆかし春の宵 須藤堅香子  
 終活にもらい泣きして冬日向 齋藤 羊  
 歳重ね寒さ堪える師走かな 芝尾鹿之介  
 冬満月語りかける我のあり 小林 朗  
 散り透くコロナ三年の秋は行く 石原 咲  
 除夜の鐘騒音になる時代かな 小西 檸檬  
 流星群しかと観とどけ冷る足 大野かな女  
 日の丸と門松据える和の心 芝田 障子  
 枯菊を切り居る今も香りたつ 武田 波子

☆ 次回の締め切り一月三十一日です

**同好会活動予定** 1月15日～ 不明な点はそれぞれの連絡先・世話人へ

書道教室	連絡先：黒川良子 携帯：090-2761-8561 1月20日(金)、2月17日(金) ナルク事務所 13:30～
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel：080-5407-1272 1月15日(日)、2月19日(日) ナルク事務所 10:00～
健康麻雀同好会	連絡先：三浦則夫 携帯：080-5407-1272 1月22日(日)、2月12日(日) ナルク事務所 レギュラー 10:00～、初心者教室 13:30～
女子会	連絡先：鈴木節子 携帯：090-2253-4333 2月8日(水) ナルク事務所 10:00～
5・7・5を 楽しむ会	世話人：芝尾英三 Tel・Fax：028-643-8523 当分の間休み(会報に投稿)
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯：090-1042-7197 当分の間休み
うたごえ友友	連絡先：堀 実 Tel・Fax：028-653-6954 当分の間休み

## ☆☆ 年末の事務所大掃除 ☆☆

12月28日、12名の協力を得て、事務所の年末大掃除を行いました。窓拭き、ほこり払い、拭き掃除と1年間の汚れを落とし、新年を迎える準備が出来ました。竹田代表から1年間の労いの挨拶後、おにぎりにて歓談。来年こそコロナの終息を願い又ナルクの発展を願い、今年を納めました。(高倉)



**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