

とちの実会だより

10月号2023年



〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビル
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: [ナルク栃木](#)  [検索](#)

「認知症」にはやさしく愛をこめて！

ナルク栃木市民後見人研修会、9月19日（火）開催（44名参加）。

三條安子氏（ナルク会員）を講師に迎え、久しぶり（コロナ後初）の研修会をアグリプラザにて開催（10時～12時迄）。司会進行：横島（後見人会会長）、開会挨拶：赤井（副代表）。講師三條さんの紹介：「デイサービス大谷」・施設長として介護分野の初期から活躍し、特に認知症では「オレンジサロンあん」を運営するなどこの分野で著名な指導者で、困り事は気軽に相談が出来る頼れるお方です。また我々ナルクはアルミ缶集積場でお世話になっている素晴らしい会員仲間です」。と親交が深い走出さんが日頃の感謝を込めて紹介した。

***三條さんお話の概要。教材：「認知症を学び地域で支えよう」、他3点。**

1. **認知症とは：**いろいろな原因で脳の細胞や脳の働きに支障が生じ、生活に障害が半年以上継続している状態。アルツハイマー病、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など脳細胞がゆっくりと死に脳が萎縮する。
2. **病状：**①記憶障害、②見当識障害、③理解・判断力障害、④実行機能障害、④その他感情表現の変化などに分類される。
3. **親族がなったらどうする？：**A・早く医者に罹れば進行が進まない。B. 心配の余り本人を刺激し過ぎると、逆に良くない、C, 薬は？初期ならば効く場合もあるが、特効薬は実質無い現状。
4. **治療時の問題点：**本人も家族も病気を認めることに抵抗がある。特に男性はプライドが高く扱い難い（病を認めるまでに2～3年かかる）。
5. **対処への心構え：**①「俺は一種の病気なんだ、心臓病の人は病名を人前で話す」と割り切る。②**本人を傷つける言葉は言わない。**③認知症家族の会に入り、地域包括支援センターとも相談する。④認知症とともに生きる心構えを持つ。



***三條さんは各問題点につき、4～5名のグループで検討・発表させ、参加者が自分の問題として捉えられるように進行してくれ、深く印象に残った。特に、ご自身が身近に認知症の人を抱え、その接し方で「本人は不安から、**

怒り混乱する、その点を心得て、冷静に優しく、心の底には愛情を感じさせるような対応で相手の心を安心させる」心使いが大切と述べておられた。素晴らしいお話を有難うございました。（記録：佐塚）

*本紙11月号は11月10日（金）発行です、どうぞよろしくお願い致します。

事務局だより（活動実績は8月分を記載）**○会員動向（2023年8月末現在）**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
329	466	178	288	76.8
入会 0	0	0	0	
退会 9	11	7	4	

ご寄付を戴き
ありがとうございました。
8月：匿名希望 2名様

○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	
8月合計	60名	372点	77名	321点	6名	6P	4名	13.0時間
4～8月合計	78名	1968点	124名	1723点	56名	131P	5名	64.0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	52	高橋 守雄、高橋 良子、芝尾 英三、福川 正勝、赤井 勤 島村 正幸、大村 盛治、三浦 則夫、関澤 享、田中 克宏 安場 博、井上 むら代、上野 真由美、高倉 浩三
同行外出（院内介助、 買物、金融機関など）	1	芝尾 英三
住宅掃除	4	加藤 不二子
庭の手入れ	20	安場 博、福川 正勝、黒川 良子、板橋 千恵、齋藤 光江 植月 雅彦、横島 勲、井上 むら代、阿部 勝子 湯澤 典子、横島 百合子
身辺介助（見守り、傾 聴、話し相手など）	11	加藤 不二子、福川 貞子、小谷 静代
家事援助（食事作り、 洗濯、ゴミ出しなど）	2	芝尾 英三、黒川 良子
その他	2	横島 勲、福川 正勝

○訪問型サービスB（敬称略）

宇都宮市 訪問型サービスB	13.0h	加藤 不二子、阿部 勝子、井上 むら代、高松 清美
------------------	-------	---------------------------

行事予定（10月15日から） 変更になる場合があります

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	開催時間
10月16日	月	どんぐり苗を足尾へ搬出 ㊦	飛山の畑	9:30
17日	火	運営委員会 多目的研修室 中部・東部・南部ブロック世話役会	アグリプラザ他	10:00
21日	土	とちの実サロン	事務所	10:00
23日	月	アルミ缶整理	大谷の集積場	9:00
24日	火	さつまいも掘り 茂原の畑 ㊦		
25日	水	里芋掘りの準備 ㊦		
		とにかく集まろう会 ㊦	事務所	13:30
26日	木	里芋掘り 栃木の畑 ㊦		
27日	金	バザー準備 ㊦	事務所	10:00
28日	土	秋のナルクデー㊦（バザーと清掃） 詳細は会報参照		
31日	火	西部ブロック世話役会	事務所	11:00
11月7日	火	LRTに乗ろう㊦ 東部ブロック企画	※詳細は会報参照	
11月9日(木)～10日(金) 拠点リーダー養成講座 大阪本部				
10日	金	会報発行	事務所	10:00
15日	水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
17日	金	紅葉の日光憾満ヶ淵周辺の散策 西部ブロック企画	※詳細は会報参照	

運営委員会、多くの課題を検討、9月26日、当日参加19名

最初に黒川代表は「9月13日シルバー大学校での行事以降、何人かが体の調子を崩しました。その関係でいつもの進行役・高倉事務局長は本日欠席ですので、黒川が不慣れですが進行役を努めます」と挨拶した。

議題1：（赤井）シルバー大学校マッチング授業（同校卒業生192名に対し、各種団体が卒業生の入会・参加を求める求人PR会のような集い）に、ナルク栃木は代表、副代表4名、事務局長のほかに助っ人として同校卒業生と在校生各1名を加えて総勢8名で参加し、60名もの名刺を頂いた。これをナルク会員増に役立てたい。（詳細5面）

議題2：（走出）9月19日ナルク市民後見人会主催で「認知症」研修会開催。講師の三條安子さん（ナルク会員）は、その現場を知り尽くした第一人者。研修の中で4名程度が話し合う場面を作り、参加者を上手に取り込む素晴らしい内容だった。（詳細1面）。尚、三條さんはナルクからの「お車代」を宇都宮市「男女共同参画事業」へ三條さんとナルクの共同広告とした。

議題3：（三浦）9月19日西部ブロック交流会。（詳細6面）。

議題4：（赤井）「とちぎ自然環境活動マガジン」ぽぽらが出版・配布された。

議題5：「時間預託活動・奉仕活動・機材使用料申請書」記載方法。

その場で多くの質疑が出て（時間切れ、継続審議）。

議題6：「秋のナルクデー」10月28日（土）開催、準備など打ち合わせ。

ナルク事務所近隣の陽南第二公園の除草と、事務所でバザーを同日実施し、会員、近隣住民との交流を深める。（詳細4面）。

議題7：「拠点リーダー養成講座」に鈴木裕子さんの参加を決定した。

議題8：（大野）8月度会計報告、寄付金に支えられ赤字を免れた。

政府のインボイス導入には、ナルクは請求書発行が殆無く。影響は少ない見込み。関係する場合ナルクは全拠点同一番号で対処する。

議題9：10～11月各動予定確認。本日（記録：佐塚）

9月分アルミ缶活動便り ・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

9月25日（月）アルミ缶整理作業を実施しました。秋晴れの爽やかな日でしたが、作業をするとやはり汗ばみました。作業場周辺の草刈りも実施しました。おかげできれいになりました。大変有難うございました。

1:処理した缶数	4,824個、4月からの累積個数29,112個
2:整理作業参加人数	13名、4月からの延べ参加人数59名 4月からの延べ参加実人数17名
3:アルミ缶収集人数	18名、4月からの延べ実人数:53名

*次回は、10月23日（月）9:00から実施します。多くの方の参加を。
よろしくお願いします。（安場）

秋のナルクデー 除草&バザー



< 自由参加 >

10 月 28 日（土） 9：00～14：00

陽南第 2 公園の除草 & バザー（事務所）

ナルク栃木代表 黒川良子

リニューアルした事務所でバザーを楽しみながら“秋の一日”、
久しぶりに、会員同士の親交を暖めましょう！ 会員の友人も OK です。
ゆっくりお話ししませんか？ 皆様のご参加をお待ちしています。

*除草ボランティア：(宇都宮市ポイント事業対象)

☼ 受 付： 9:00～ 受付は公園除草担当が対応します。

☼ 駐 車 場： 陽南第 2 公園 入り口は東側（昨年と同じ）

☼ 除草活動： 9:00～ 1 時間程度 除草の出来る服装で

除草道具を御持ちの方はご持参ください。

*バザー： 開催時間：10:00～14:00（売り切れ次第終了）

野菜(里芋、さつまいも、他)、手作り品、衣類、家庭用品など
開催前日まで、提供品の受付も承ります。

バザー担当：板橋 携帯 090-4544-3855



紅葉の日光憾満ヶ淵周辺の散策

西部ブロック企画の第 3 弾として「紅葉の日光憾満ヶ淵、百地蔵散策」を
下記のように実施します。華やかな日光東照宮とは対照的な、人流も少なく
静かで落ち着いた日光を散策しましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

日時：11 月 17 日（金曜日）午前 11 時、集合場所：含満公園前の駐車場

申込：西部ブロック三浦則夫（080-5407-1272）、曾根眞智子（090-9855-0266）

申し込まれた方に、J R の時刻などの詳細を配布します。

（例）J R 日光線で行く人： 9:36 発 日光線日光行き→10:18 J R 日光駅着
日光駅から集合場所まで約 2.8Km 徒歩 40 分など。乗用車も可。

・車で行く人：大谷川を渡った左側が集合場所の駐車場（去年は無料）等

シルバー大学校（中央校）マッチング授業に参加して



9 月 13 日（木）とちぎ健康の森にて開催されたシルバー大学校（中央校）192 名とのマッチング授業（本年 9 月に卒業予定の学生を対象に、地域活動への動機付けと卒業後の活動継続のため、活動団体との出会いの場となる）に参加しました。今回の参加は 13 団体、県骨髓バンク、老人クラブ連合会、宇都宮市シルバー人材かがやきセンター等、多彩な

顔ぶれに交じり、ナルク栃木もこの機会にしっかりアピールし、入会者を確保しようと検討を重ね、ノボリやパンフレット等を用意し臨みました。

参加メンバーは、代表、副代表 4 名、事務局長のほかに助っ人として卒業生と在校生各 1 名を加えて総勢 8 名、ナルクの黄色いベストを着て参加した。

学生は順番に各ブースを巡回し、いざ始まると実に沢山の学生が来てくれた。段取りも何処えやら全員で必死にナルクをアピールしようと対応しました。しっかり伝わり、どこまで共感いただけたかと思うと不安です。時間の制約もあり、紹介し足りないところも多くあったのではないかな。

活動に興味をもった団体へ学生の連絡先カードを置いていくが、ナルク栃木が一番多く関心をもってもらえ、連絡先をいただけたと思います。

このご縁を大切に、連絡先を教えてください、事務所へ行くと言ってください方など、これから仲間として一緒に活動できると良いなと思います。“事務所への問い合わせや来訪に接する場合には、是非、皆さんもご説明してご理解をいただけるよう対応ください”。住所記載のある方には会報を送付し、ナルク栃木への理解を深めていただきたいと思います。（代表・黒川）

ナルクのみなさん「LRT に乗ろう♥」

8 月 26 日に運行を始めた「LRT」に乗ってみませんか？ 宇都宮駅東口～芳賀・高根沢工業団地約 43 分で走行する次世代型路面電車です。

・開催日・集合時間：11 月 7 日（火）10 時 30 分 厳守

・集合場所：JR 東口側にある「LRT 宇都宮駅東口前」

宇都宮駅へはバスか電車で。車の方は駅東口、西口駐車場（有料）

・コース：LRT 宇都宮駅東口⇒かしの森公園前（かしの森公園散策&昼食）かしの森公園前⇒宇都宮駅東口 13 時 30 分頃※昼食は各自持参してください

・乗車料金：IC カード（totra、Suica、Pasma など） 現金：片道 400 円

・参加申込みは、下記の参加申込書で。

・連絡先：東部ブロック植月雅彦（090-1597-7085）福井芳蔵（080-5420-1665）

———切り取り線———

参加申込書

事務所へ持参 または FAX：028-645-8380 締切り 11 月 3 日

氏 名	当日連絡のとれる電話番号	宇都宮駅への交通手段

*西部ブロック交流会

西部ブロック長 三浦 則夫

9月19日火曜日午後1時半から西部ブロック交流会を開催しました。集まったのは、西部ブロックの役員と役員でない方2名、オカリナ演奏者2名の計11名でした。少し寂しい会となりましたが、ブロック長の挨拶では、会員が減りつつある西部ブロックの現状をお話しました。



明るく楽しいブロック会になるよう、大久保みどりさんと佐々木きよさんによるオカリナ演奏をしていただきました。「世界は二人のために」から始まり、「ふるさと」「七つの子」「瑠璃色の地球」と素晴らしい演奏をしていただき、最後に「愛の讃歌」で締めていただきました。フランスのエディット・ピアフを思い浮かべ、越路吹雪の歌声を蘇らせ、カラオケで歌いたいと思ったのも束の間、私はカラオケが嫌いです、の一声でこの場は終了しました。何か楽しいことを企画しようと合意したのが、日光の憾満が淵ウオーキングでした。詳しくは10月もしくは11月の会報に掲載します。お楽しみに。

南部ブロック交流会のお知らせ

南部ブロック長 福川正勝

駅からハイキング12月6日（水）

烏山線に乗ってローカル線の秋を楽しみましょ。

参加希望者は11月20日までに事務所または南部役員にご連絡ください。南部以外の方も歓迎です。

行き 宇都宮10:33 発、 帰り 烏山15:38 発
詳細につきましては11月会報でお知らせします。

《とにかく集まろう会》 9月27日

今回は体調不良や都合の悪い人がいて参加人数がいつもより少なかった。走出監事は挨拶で「認知症講座に多数参加頂き有難うございました。家族に心配な人が居ると隠したい気持ちもわかりますが、オープンにして、皆さんの助けを借りることが良い。（オレンジサロンも行っている介護者の会会長さんのお話がありました）。大腸がん手術を控えた方からは、保険に入る時は良く内容を確認しないと負担金の違いがあるよとの話もありました。そのあと、自宅でも出来る簡単体操の中から3つの運動を行い集まろう会を始めました。福井さんから、宇都宮城のお話をしてもらいました。続いて熱中症予防が話題になり、（熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害）の総称です。皆さんから色々な話題がでて楽しく過ごしました。（高橋）

※次回は10月25日（水曜日）ナルク事務所13時30分からです。

皆さん、ご参加ください(^◇^)

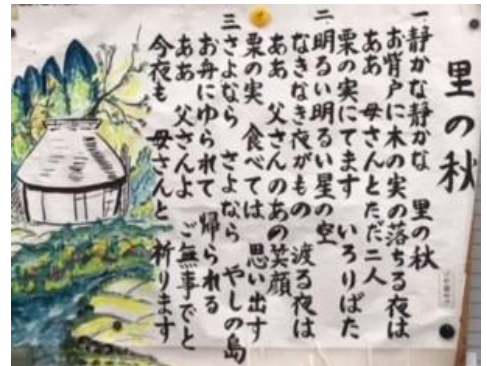
とちの実サロンだより

9月16日(土)今回は、6名の参加でちょっと寂しかったけど、今回からサロン運営に加わってくれた湯沢さん(会報9月号でナルクを支える仲間で掲載)を中心にみんなで童謡を歌ったり、コーヒーを飲みながらのおしゃべりを楽しみました。

会員皆様にもこのサロンでの合唱している写真と、「里の秋」の歌詞をご覧ください。その雰囲気味わってください。

竹田あや子

*次回: 10月21日10時からナルク事務所でお待ちしています。その時には斉藤弘子さんに盆踊りを教わる予定です。



☆五・七・五 を楽しむ会

令和五年九月自選句

炎昼や黄鮒が垂れる社の竿 服部珍念

新涼やサイフの鈴の新しき 服部みほこ

夫の忌の墓石に残暑治まらず 鈴木 桜子

寝苦しや暦は秋となりぬるに 須藤堅香子

ひらひらと老婆導びく秋の蝶 齋藤 羊

蝉鳴くや癌と戦う高齢者 芝尾鹿之介

廃屋に我が物顔の猫じゃらし 小林 朗

淋しいネ佛間に鬼灯^{あかり}り消えた夜 石原 咲

捨てられずそつと戻してクロの皿 小西檸檬

盃に写して飲みしブルームーン 大野かな女

良宵よ牧水の詩と一献 芝田障子

ふる里は稲穂波うち美しき 武田波子

☆ 次回の締め切りは十月三十一です

同好会活動予定 (10月13日～) ♪ 参加者募集中・見学者大歓迎 ♪

問い合わせはそれぞれの連絡先・世話人へ

ハーモニカ部会 (新同好会)	連絡先：松平篤昌 携帯：090-1259-5577 10月25日(水)、11月22日(水) ナルク事務所 10:00～
レザークラフト (新同好会)	連絡先：杉山豊子 携帯：090-4540-8849 10月16日(月)、11月20日(月) ナルク事務所 10:00～
書道教室	連絡先：黒川良子 携帯：090-2761-8561 10月13日(金)、11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 携帯：080-5407-1272 10月15日(日)、11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 10月22日(日)、11月12日(日) ナルク事務所 10:00～ レギュラー・初心者ともに午前の開催です
女子会	連絡先：加藤典子 携帯：090-2468-8308 10月18日(水)、11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

「9月30日(土)どんぐり畑の作業と10、11月の計画」



朝夕は秋の気配を感じるようになりました。雑草も暑さに参ったのか？一時の勢いはなく本当に助かりました。10月16日(月)に「足尾に緑を育てる会」に来て頂き、苗木の搬出・引き渡しを行ないました。その後に畑を整地し、11月4日(土)に小学校で育てた苗木を移植、11月17日(金)に小学校の育苗出前授業を計画(詳しくは11月号会報に掲載)。

「気楽に楽しく♥」多くの方の参加をお待ちしています。(植月雅彦)

ナルク健康麻雀へのお誘い

毎月、第2・第4日曜日の午前10時からレギュラーの部・初心者の部に分けて開いています。頭の体操として、楽しくポン・チー・ロンと発声し、賑やかにプレーしていますが、勝っても一銭にもなりません。負けると数百円の寄付金をいただきます。ルールはTVで行っているモンド麻雀とほぼ同じ、クイタン・アトヅケあります。健康麻雀を再開して約1年半になりますが、まだ一度も役満が出ていません。10年ほど前に小生があがった、九連宝燈の写真(省略)を見てください。皆様の挑戦をお待ちしています。

*連絡先：雀荘支配人：三浦則夫 080-5407-1272

