

とちの実会だより

11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](#)

「秋のナルクデー」、公園清掃とバザーを楽しむ・10月28日

朝8時半より事務所は賑わった。天候が心配で、集った会員15名は事務所近くの市営・陽南公園の清掃（除草）作業を早くも開始した。雑草を抜き、袋に収める作業に調子が出た頃には雷と伴に大雨、公園内の東屋で雑談し交流を深める。しかし、天候回復が見込めず、10時からのバザー会場（事務所）に移動する。



既に販売商品は人に囲まれていた。屋外軒下には野菜類（里芋、サツマイモ、ネギ、ナス、カボチャ）などが並び、賑わっていた。里芋などはナルクの栽培だが、野菜や日用品は会員からの寄贈品、同好会「女子会」皆様の手作り手芸品なども提供され、買い求める会員と手作りした仲間との会話は互いに心を弾ませるようでした。



バザーの売上はナルクの活動資金を得るため大切、加えて会員同士がモノを介し打ち解け合って“交流を深めることもナルク”助け合い活動の原動力”として大切です。多くの会員と近隣住民にナルクのPRもこのバザーの目的です。



で雑談の交流を楽しんだ。

秋の恒例行事として“芋煮会”に仲間と集い楽しんできたが、コロナ禍でそれが出来ない。これに代わる秋の行事として、秋のナルクデーを多くの会員や近隣住民を集められたのは大成功だったと感じられた。特に今回は事前に参加者受付（募集）をしなかったことも特色でした。

参加者：市営陽南公園の清掃（除草）作業-15名（降雨で早期打ち切り）、
バザー 会員45名（内、除草作業15名）、近隣住民20名（記：佐塚）

近隣在住の渡邊典喜県会議員（ナルク会員）も見えられ、女性会員に囲まれていた（写真：左）。奥の部屋では、竹田さんが立派な生花を備えてくれ（写真：中）、三浦さん（麻雀同好会）よりお茶とお菓子が提供され、立ち仕事で足が疲れた仲間達は花を鑑賞し、お茶とお菓子

事務局だより（活動実績は9月分を記載）**○会員動向（2023年9月末現在）**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
327	462	177	285	76.8
入会 2	3	1	2	
退会 4	7	2	5	

新入会員 9月 宇都宮市
下里昱子様（西 中部B）
山村寛仁・成子様（双葉 南部B）

ご寄付を戴き
ありがとうございました。
9月：匿名希望 1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
9月合計	61名 333点	72名 324点	12名 20P	3名 10.0時間
4～9月合計	82名 2301点	124名 2047点	56名 151P	5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	46	高橋 良子、高橋 守雄、高倉 浩三、三浦 則夫 北村 公子、上野 真由美、田中 克宏、福川 正勝 大村 盛治、赤井 勤、鈴木 裕子、安場 博
同行外出（院内介助、買物、金融機関など）	3	高橋 良子、赤井 勤
住宅掃除	5	加藤 不二子
庭の手入れ	2	井上 むら代、植月 雅彦
身辺介助（見守り、傾聴、話し相手など）	12	加藤 不二子、小谷 静代
家事援助（食事作り、洗濯、ゴミ出しなど）	3	井上 むら代
その他	9	福川 正勝、安場 博、上野 美代子、竹田 あや子 竹内 真貴子、米山 恵美、左巻 健次

○訪問型サービスB（敬称略）

宇都宮市 訪問型サービスB	10.0h	加藤 不二子、阿部 勝子、高松 清美
------------------	-------	--------------------

行事予定（11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	場 所	開始時間
11月15日 水	とにかく集まろう会㊥	事務所	13:30
17日 金	小学校での育苗授業㊥ 11月会報参照 紅葉の日光憾満ヶ淵周辺の散策（西部B企画） 10月会報参照		
18日 土	とちの実サロン	事務所	10:00
23日 木	宇都宮市福祉の祭典 参加		
27日 月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
28日 火	運営委員会 共用会議室AB 中部・東部・南部ブロック世話役会	アグリプラザ 他	10:00
29日 水	西部ブロック世話役会	事務所	11:00
12月2日 土	どんぐり畑の手入れ（今期最終）㊥	飛山の畑	9:00
11日 月	会報発行	事務所	10:00
13日 水	三役会	事務所	10:00
16日 土	とちの実サロン	事務所	10:00

運営委員会、「ナルクデー」の詳細などを点検・確認、 10月17日（火）、当日出席16名



最初に黒川代表は「拠点内4つのブロックが夏・秋の“楽しいナルク”の計画を実施し、全体では“ナルクデー”などで多くの会員を集めれば、今後の会員増加に役立つ。皆さんと共に頑張らしましょう」と挨拶した。

高倉事務局長の司会で以下の各議題を検討した。

議題1：シルバー大学校マッチング授業（ナルクのような各種団体が同校卒業生の入会・参加を求める求人PR会のような集い）で、57名もの名刺を頂いた。その内、住所が判明した45人に黒川代表自筆書添えて会報送付した。今後は幹部が近隣在住の会員と共に訪問し、入会勧誘をする。

議題2：北関東地区連絡協議会（10月12日開催）走出監事報告。

1. 3年ぶり対面での協議会となり、熱心に話し合えて何より良かった。
2. 3つの拠点が、メールにて会報を交換しており、迅速かつ無料で拠点の活動状況を交換でき、非常に有効。
3. 全国的にナルク各拠点が会員減少の中で、利根沼田、小山拠点ともに頑張っているようです。
4. この地区連絡協議会は4拠点で構成されるが、今回は群馬が欠席。

議題3：各ブロック長の活動状況報告。

東部ブロック：11月7日「LRT」に乘ろう。

西部ブロック：11月17日 紅葉日光憾満ヶ淵周辺の散策（7面参照）。

南部ブロック：12月6日「駅からハイキング・烏山線」（7面参照）。

中部ブロック：計画中で年内に実施する予定。

議題4：10月28日秋のナルクデー、事務所近隣の市・公園の除草と同日にバザーも実施するので、時間の詳細確認もした（1面参照）。

茂原畑のサツマイモ、長芋の掘り出し日程や担当者決定、バザー準備、公園除草の準備詳細と担当者などを確認した。

議題5：9月度会計報告、単月では赤字、4月からの累計は少々黒字。

議題6：11～12月各動予定確認。11月23日福祉の祭典・バザー参加決定・

議題7：その他、会員個人様より5万円寄付金頂きました。

高倉事務局長より、懸案としていた「運営委員・世話役研修会」を12月までに会場を確保して、実施する。（記録：佐塚）

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

ナルクを支える仲間たち（32）

人生は恩返し

津村 恵美子

私は、若くして夫を亡くしたので、子どもふたりを育てる時には大変苦勞し、たくさんの方々に力をお借りし、お世話になりました。その時恩をくださった方には、恩返しは出来ないと思っています。でも他に少しでも困っている方がいたら、何らかのお手伝いをしようと思っていました。



そんな折、友人がナルクの会員でボランティア活動をしていることを知り、私も何か出来ないかと思ってはいましたが、64歳まで仕事をしておりなかなか時間の余裕もなく過ごしておりました。そして、退職を機にナルクに入会しましたが、何をしてよいかわからず、ナルクの組織もあまり理解できずに時間だけが過ぎていきました。

そうしているうちに、友人から病院の送迎を希望している方を紹介され、“人の役に立つならば”と、一念送迎活動に加わりました。月に数回でしたが約に立てて嬉しかったです。

そのころから、朝の子どもたちの登校の見守りや、小学校での読み聞かせボランティアなど少しずつ活動の輪を広げていきました。読み聞かせの時など、どの子も素直で真剣に耳を傾けてくれ、こちらも緊張しましたがやりがいを感じました。私は、ボランティア活動を通して子どもたちからエネルギーをもらい、年配の方々からは人生の生き方を学ばせていただき、とてもありがたいことと感謝しています。

昨年95歳で亡くなった私の母もそうだったのですが、歳を重ねていくと出来ないことが当然多くなり、それでも何かを人に頼むことに罪悪感をもち、生活の中で出来ないことの情けなさをいつも口にしておりました。その時思ったのは、何かをしてあげるのではなく、そのひとに寄り添い同じ時間を共有することが大切だと感じたのです。

コロナ禍が未だ終息しきれない今、普通の日常が幸せだったことに気付き、人のぬくもりを改めて感じてナルクの出会いに感謝し、これからも微力ですが私の出来ることでお役に立つよう活動していきたいと思います。

今後ともよろしくご指導をお願いいたします。

南部福川ブロック長のコメント！

南部ブロック会は底抜けに明るくにぎやかです。女性7名、男性2名、昼食をいつも共にするので会議の雰囲気はなく、雑談がなかなかおさまらない。その中のひとりが津村恵美子さん！彼女がいると場が和み、物事をはっきりさせてくれる有難い存在でもあります。住まいが近いこともあり、自治会活動にも一生懸命な姿を知っていたので、今、一緒に協力してくれる彼女の存在は私にはとても有難いことです。「南部ブロックの未来は明るい！」期待のホープです。

10月分アルミ缶活動便り・・ご協力に感謝します・・

10月23日（月）にアルミ缶整理作業を実施いたしました。秋晴れの爽やかな日で、楽しく作業が出来ました。大変有難うございました。



（写真：左・作業風景、 右・作業参加者）

***アルミ缶提供される方へお願い。**缶 50 個で奉仕点数 1 点とカウントします。出来るだけ 50 個に近い個数でまとめて出していただければと思います。また提出された記録にアルミ缶個数が記載されていない事例がありました。個数を数えるのが大変な場合は、350ml のビール缶が 1 個で 15 g の重量となっています。缶の大小はありますが、1 個 15g として計量して、個数を算出して、頂いても結構です。**次回は、11 月 27 日（月）9：00 からです。**

多くの方の参加をお願いします。よろしくお願いします。（安場）

1:処理した缶数	4,167 個、4 月からの累積個数 33,279 個
2:整理作業参加人数	9 名、4 月からの延べ参加人数名 68 名 4 月からの延べ参加実人数 17 名
3:アルミ缶収集人数	23 名 4 月からの延べ実人数：53 名

《とにかく集まろう会》10月25日

先ず走出監事の久しぶり挨拶で参加した仲間が喜びました。次に皆さんに近況報告をしてもらいました。その中で、身体が不自由な人は包括支援に依頼して安い料金で使える。トトラが有れば LRT/JR などで便利に乗れる。介護の会社を経営している人も多いので良く選んで利用した方が良いでしょう。また、デイサービスの運動会では、プログラムを良く考えて体を動かす内容になっており楽しかった。シルバー大学校を 2 年で（4 月に）卒業した人・ナルクの代表者の参加でバザーの案内がありました。などが話された。

体調を崩して病院で色々検査を受けた、介護サービスを利用して手押カートを借りられ助かっている、家の中も手摺を付けてもらい有り難い、警備保障会社に入っていると安心して便利です。語り部さんに話してもらい宇都宮の池上町（おしどり塚）のお話皆で楽しく過ごしました。（記・高橋）

※次回は 11 月 15 日（第 3 水曜日）13 時 30 分からです。

ご参加ください(^◇^)

「どんぐり畑の苗木の搬出、移植そして小学校の出前授業」



- ① 10月16日：足尾「緑を育てる会」に苗木 約700本搬出。苗木の育ちがよく掘り起しは苦労したが無事作業を終えホッと一息。搬出に合わせて左巻、赤井、斎藤光江3氏から自宅で育てた苗木を持参頂き感謝。
- ② 11月4日：清原中央、清原東小学校からの苗木を移植。
- ③ 11月17日：「どんぐりの育苗出前授業」を実施予定。清原中央小学校 11時10分から。昼食を挟んで清原東小学校 13時45分から実施します。清原中央小学校グラウンドの外駐車場に10時10分に集合してください。
- ※12月2日(土)今年最後のどんぐり畑の作業を計画。「気楽に楽しく」皆さんの参加をお待ちしています。(植月雅彦)

☆五・七・五 を楽しむ会

令和五年十月自選句

夕映の秋空になびく黄鮒かな 服部 珍念

どつさりと壺にすゝきの穂が揺れる 服部みほこ

チエーンソーの刃や五十年輪庭楓 鈴木 桜子

遠き日の紅葉狩りし日亡夫元気 須藤堅香子

コスモスやくじ運悪しき帰り道 齋藤 羊

天高くすゝきの穂まで伸びる秋 芝尾鹿之介

秋祭山車で笛吹くニキビ顔 小林 朗

去年の枝払ひて春の芽吹待つ 石原 咲

今宵出番とほうきの魔女は空翔ける 小西 檸檬

お休み 大野かな女

勤労を感謝の祭事継ぐ社 芝田 障子

やっときた秋茜が秋つれて 武田 波子

☆ 次回の締め切りは十一月三十です

南部ブロック企画 第 2 回駅からのハイキング*烏山線に乗って*

本紙 10 月号会報でお知らせしましたが、時間の変更をします。
秋の風を感じながらローカル線の旅を楽しみましょう。
烏山線の本数がとても少なくこのような時間設定になりました。

記

参加希望者は最寄りの駅でご乗車下さい。（1 号車に乗って下さい。）

日時 12 月 6 日（水） 行き 宇都宮 8：10—烏山 9：00

烏山には、山あげ会館、和紙会館等があります。町中を散策

帰り 烏山 13：39—宇都宮 14：26

昼食の予約をしますので、参加希望者は 11 月 20 日までに南ブロック役員にご連絡ください。スマホ ナルク栃木情報でも受け付けます。

それでは皆様にお会いするのを楽しみにしています。

南部ブロック長 福川正勝 Tel 090-6513-6087

西部ブロック企画 日光憾満ヶ淵散策のご案内

先月の会報で案内しましたが、再度案内させていただきます。

日時：11 月 17 日（金曜日）午前 11 時集合 集合場所：大谷川を渡った左側の駐車場。・関東バスで行く人：宇都宮西口から 9 時 25 分発日光東照宮行きのバスがあります。

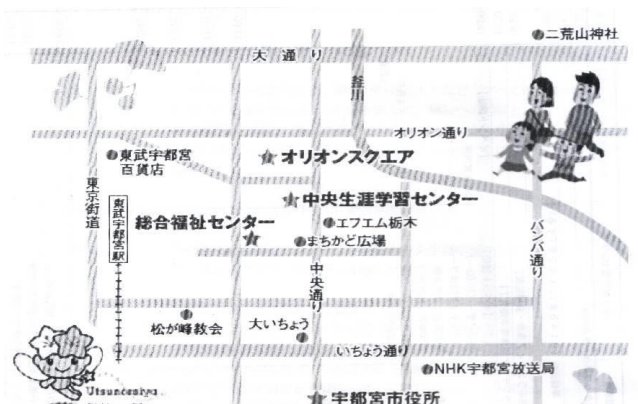
- ・J R 日光線で行く人：9:36 発 日光線日光行き 10:18 J R 日光駅到着
日光駅から集合場所まで約 2.8Km 徒歩 40 分（バスが何本も出ています）
- ・車で行く人：大谷川を渡った左側が集合場所の駐車場（無料）

駐車場から約 500m で憾満ヶ淵・百地蔵、周辺を散策、昼食は中国料理の翠園。昼食後解散、帰りのバス・J R の時刻などの詳細は参加申込された方に配布します。

申込先：西部ブロック三浦則夫（080-5407-1272）または曾根眞智子（090-9855-0266）まで、電話・S M S・ライン・メールでも OK です。11 月 9 日までにお願いします。

宇都宮市福祉の祭典にバザー出店

11 月 23 日（木）に総合福祉センターの駐車場に於いてナルク栃木としてバザーを出店します。会員が心込めて作成しました多くの作品を販売しますので是非来場いただき、楽しい時間を過ごして下さい。（板橋）



同好会活動予定 (11月15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 11月22日(水)、12月27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 11月20日(月)、12月18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 11月17日(金)、12月8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 11月19日(日)、12月17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 11月26日(日)、12月10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 12月20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

パソコン同好会からのお知らせ

毎月、第3日曜日、午前10時から江曾島のナルク事務所でパソコン同好会を開いています。主な活動はコーヒーを飲みながらの世間話です？他にグーグルバードの活用法とか、スマホのラインの使い方などを勉強していますが、メインは楽しく世間話することです。気楽に来てください。会費はありません。世話人：三浦 080-5407-1272



とちの実サロンだより

10月21日(土)今回は初めて参加の方3名を迎え楽しい時間を過ごしました。斉藤弘子さんのお誘いで民舞のお仲間渡辺みつ枝さんを中心に「ぎょうぎ音頭」や沖縄民謡「安里屋ユンタ」を見せていただき、見よう見まねで手足動かし笑顔いっぱいでした。

＊次回は11月18日10時からです。

何をするかは、お楽しみに。みんなで作るサロンです。竹田あや子