

とちの実会だより

2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](#)

相続・遺言、終活について勉強会開催、1月20日 (金)

“安心・安全のナルク”として「ナルク栃木・市民後見人会主催」研修会

開場: 男女共同参画推進センター (アコール: 文化会館北側)

講師: 弁護士: 山口忍先生 (佐藤貞夫法律事務所)

最初に、ナルク市民後見人事務局長: 福川さんが「3年前から計画していたが、コロナ禍で実施できず、今日ここに42名もの参加を得て開催でき嬉しく思う」と挨拶した。続いて後見人会代表: 走出さんから「後見人会は困り事の窓口、昨年2月にはナルクが後見人を務めていた会員の死後の手続きをし、本日のような課題処理に直面し、“終活”への知識の大切さを感じた。この機会に我々も知識を更に深めたい」と挨拶した。



次に、ナルク後見人会会長: 横島さんより、講師の山口忍先生を、「先生は裁判官として、民事訴訟を中心に組み込まれたが、ご高齢の現在では、公証人として社会に貢献されている」と紹介した。

講演の概要

1. 遺言 (一般にはユイゴン、専門家はイゴン、と発音する、との説明あり)
その目的は、自己財産の永久活用と相続争いの防止にある。
2. 遺言がない場合は、遺産分割協議で、法定相続人に分割されるが、近年では被相続人の事業や療養看護に寄与した特別寄与分が重視される傾向にある。
3. 遺言書は優先されるが、法定相続分の1/2は遺留分として1年以内に請求すれば権利がある。遺言は取消しや変更でき、一番最近なものが優先する。
4. 自筆遺言書の書き方: 自分で書いても良いが、お金はかかるが公正証書の方が後での問題が少ないようだ。
5. H30年の民法改正で、「配偶者短期居住権」が新設され、配偶者無き後でも残された配偶者が安心して住み続ける権利が認められた。
6. 山口先生は、架空の家系図を資料と用意され、相続の例を分かり易く説明してくれた。



*ナルク栃木竹田代表が山口先生に謝意を表し閉会した。

**次頁に参加者の感想文あり。

後見人研修会に参加した感想 （3人分を集約）

大垣 和子さん、松平篤昌さん、黒川良子さん、より感想文が寄せられ、これらをまとめると次のようになります。

1. 後見人会の2年越しの思いが実現し、42名もの参加者が各々の思いで熱心に聞き入った1時間半だった。身近なテーマ、相続・遺言を勉強する良い機会となり大変に有意義な講習会だった。
2. お話の内容が4ページの資料をもとに進められ、分かり易かった。
3. 具体的な例で説明があり、理解・納得した人が多かった、また自分自身の課題として持ち帰った人もいたようだ。
4. 妹の嫁ぎ先で、義弟が他界し、子供無く、遺言・相続などが問題となっている。自分でも身近な問題として、公正証書の遺言が良いと思えるようになりました。問題解決の一步となり、感謝しております。
5. H30年改正で、短期居住権が新設や、負担付相続（遺言）で遺族の生活が守られるようになり、血縁なくとも遺された女性が守られるようになり、生活し易くなるだろうと感じた。

運営委員会、多くの課題を検討、1月30日、23名参加・

始めに竹田代表は「会報1月号で、4人のブロック長が、それぞれに短文の中に特色あるナルクへの取り組み方を示され、会員皆様がブロック活動を身近に感じられ、大変に良かった」など挨拶した。

＊高倉事務局長の司会で議事進行した。

議題1：「ナルク栃木」市民後見人研修会報告。（後見人会事務局長）福川さん報告。----やっと実行でき良かった。我々の身近な問題であり、42名もの参加で大成功。

議題2：「ナルク栃木調査センター」、今後の運営、走出顧問。---福祉事業での収益をナルク活動の原資に、として開始した。昨年度までの5年間は20万円/年以上の収入が得られた。しかし制度が変わり外部評価が不要となり収入が見込めない。また担当者も高齢化し3月末で終息させる。

議題3：来年度の組織について。---三役会で話し合い、6月総会を期に、竹田代表に代わり、黒川副代表が代表に就任する。

議題4：12月度会計報告。大野会計運営委員--、寄付金など含め、3月締め黒字化。しかし（高倉事務局長）4月からの新年度以降は、調査センターからの収入が見込めず、ナルクの運営に大きな問題となる、と述べていた。

議題5：活動予定表（2月、3月）を確認。（金敷事務局次長担当）

議題6：その他。東部、ブロックが各々「氏家の雛めぐり」、西部ブロック「井頭公園、観梅ウォーキング」企画実施する。（詳細：本紙5頁参照）

高倉事務局長：2022年退会者は36人で直近4年間では一番少ない。 以上。

事務局だより（活動実績は12月分を記載）**○会員動向（2022年12月末現在）**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
348	490	188	302	76
入会 0	0	0	0	
退会 6	7	3	4	

ご寄付を戴き
ありがとうございました。
(12月分)
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
12月合計	64名 403点	78名 304点	14名 15P	3名 11.0時間
4～12月合計	89名 3722点	124名 3435点	62名 293P	3名 98.0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	82	芝尾 英三、神原 守信、高橋 守雄、福川 正勝 島村 正幸、大村 盛治、鈴木 忠男、柿沼 幸子 赤井 勤、井上 むら代、竹田 あや子、上野 真由美 高橋 良子、鈴木 裕子、井上 五七子、柿沼 健 北村 公子、高倉 浩三、三浦 則夫、福田 恵子
住宅掃除	8	高木 ひろみ、加藤 不二子、安場 博
庭の手入れ	4	安場 博、赤井 勤、横島 勲、横島 百合子
同行外出	14	芝尾 英三、神原 守信、井上 むら代、柿沼 幸子 高倉 浩三
家事援助（食事作り、洗濯など）	8	加藤 不二子
身辺介助（見守り、傾聴など）	6	佐藤 敏江、小谷 静代、阿部 勝子、湯澤 典子
その他	13	加藤 不二子

○訪問型サービスB（敬称略）

宇都宮市訪問型サービスB	11.0h	加藤 不二子、小谷 静代、阿部 勝子
--------------	-------	--------------------

行事予定（2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	開催場所	開始時間
2月15日 水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
20日 月	協働(株)マルハ	会員宅	午後
21日 火	三役会（共用会議室）	アグリプラザ	10:00
24日 金	南部ブロック交流会 南生涯学習センター	13:00～15:00	
27日 月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
28日 火	東部ブロック企画 氏家「雛めぐり」 本会報参照		
3月1日 水	運営委員会 ブロック会担当者会	アグリプラザ	10:00
3日 金	西部ブロック企画 「井頭公園観梅ウォーキング」 本会報参照		
4日 土	どんぐり畑の手入れ㊦	飛山の畑	9:00
7日 火	とちの実サロン 本部発展プロジェクト 第2回全体会議	事務所 大阪	10:00
10日 金	会報発行	事務所	10:00

ナルクを支える仲間たち（26）

そぞろ歩き

松平 篤昌



近頃は、寒い中でも朝夕ウオーキングをしている人を多く見かけます。両手を大きく振って歩く人、足早に通り過ぎる人、愛犬を伴う人などその姿は様々ですが、みなさん、健康を意識してのことでしょう。健康志向ムードがそれほどでもなかった昔、会社のレクリエーションで富士山に登ったのは、若かった40年ほど前のことです。メキシコからの研修生も参加したのを覚えています。その時の爽快感が忘れられず、山登りはその後も続け、百名山も20座になりました。当時の山歩きの仲間との交流も続けられ、毎年、元旦には「古賀志山」登山をして親交を深めております。これも、かれこれ20年になります。

おかげさまで年1回の定期健康診断は生活習慣病の問題はなく、すべて正常の範囲におさまっておりました。しかし、健康診断良好な私が、ある日、左足の静脈瘤から想像だにできなかった心臓の異常が見つかり、大動脈弁入れ替えの手術を受けました。5年前のことです。それから、なお一層生活習慣に気を付けるようになりました。

ナルクに入会してまだ日は浅いですが、ブロックで企画してくれる「駅からハイキング」や南部ブロックの「中央公園の樹木観察（写真：下）」また「とにかく集まろう会」などつとめて参加するようにしています。「とにかく集まろう会」では高橋健康づくり推進員から疲れにくい歩き方を教わりました。踵を先に着く「踵先歩き」だそうです。

「病気の9割は歩くだけで治る」「転倒防止毎日5千歩が介護生活を遠ざける」などのことばを念頭にこれからの時間をナルクの仲間と楽しく過ごしていきたいと思います。

***福川ブロック長のコメント：**松平さんとはハーモニカで知り合い、まだ付き合いは長くはありませんが、幅広い交流仲間がたくさんいる方で、その行動範囲の広さには敬服します。歳を感じさせない、みかけによらない行動力に私達ナルクの仲間として頼もしい人材だと思って期待しています。



♪参加者募集♪

「氏家の雛めぐり」 東部ブロック企画

さくらテラス及び駅周辺で公開している雛めぐりです。(1時間程度)

当日、雛めぐりのパンフレットをお渡しします。解散後は、フリーで見学OK。

🌸開催日・集合時間：2月28日(火) 10時30分 厳守

🌸集合場所：氏家駅東口すぐ前「さくらテラス」

🌸電車：宇都宮駅 9:49 発(10番線)➡氏家駅 10:06 着
車：駅近辺に駐車場あり

🌸参加申し込みは、下記の参加申込書で。

🌸連絡先：東部ブロック長 植月 TEL090-1597-7085



「井頭公園、観梅ウォーキング」 西部ブロック企画

真岡市の井頭公園のウメ・モモ園を散策するウォーキングです。(約3Km1時間半)

バラ園から公園の東側にあるウメ・モモ園まで歩き、梅を楽しんでからバラ園まで歩いて頂きます。11時半ごろ解散となりますが、歩き足りない方は公園を一周する事もできます。5月・6月にはバラが見頃になります。

🌸開催日：3月3日(金)

🌸集合：井頭公園バラ園前（井頭公園の一番北西にある北駐車場）午前10時集合
真岡市下籠谷 99：国道123号を益子方面へ氷室町交差点右折、真岡宇都宮バイパスを真岡方面へ井頭公園出口を左折、正面広場を左折、一番奥の北駐車場

🌸その他：雨天中止。電話連絡します。送迎希望の方は下記にご相談ください。

西部ブロック：三浦則夫 TEL080-5407-1272、曾根眞智子 TEL090-9855-0266

--- ✂️切り取り線 -----

参加申込書

事務所へ持参 又は FAX：028-645-8380

締め切り 2月24日 厳守

企画名	氏名	当日連絡のとれる電話番号
雛めぐり (東部ブロック企画)		
井頭公園ウォーキング (西部ブロック企画)		

“楽しいナルク” （同好会）「女子会」 鈴木 節子

おしゃべりと手芸を楽しむ

正月が過ぎ厳しい冬の季節となりました。外ではまだコロナがまた猛威をふるっています。他方、古くからこの寒い時期が針仕事には一番集中できる時期であります。

「女子会」は毎月第2水曜日に集まり、いつものように手先を動かし、おしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしています。

特定した先生はいませんが、自分が分からない事は、得意とする仲間に聴き、お互いに、教えたり、教えてもらったりして、楽しく先に進んでいけます。

分からないながらも、目の前で教えていただくと、形になり完成します。これのできた時の喜びで「女子会」の有難みを感じます。

各自好きな物を作りますが、季節により、雛人形、兜やクリスマスツリーなども作ります。その中で「女子会」の大きな行事は、10月のバザーです。皆が手作りした物で展示即売に参加させてもらい、ナルクに協力させて頂いております。バザーでは、私どもが作りました小さな手芸品を、多くの皆様から喜んでいただき、大変に嬉しいです。

単純な活動のようですが、一番楽しいのは、針休めに雑談しているときではないでしょうか。人生の先輩が多いので、オシャベリの中で、有益な生活情報も多く入手でき、すぐに実践できます。時にはナルクのこと、仲間である黒川副代表から教えてもらえます。

***手芸に関心のある皆様、毎月第2（水）にナルク事務所にお越下さい。**

「女子会」を通して“楽しいナルク”を味わって下さい。

（写真上：1月11日に参加された、女子会の仲間達）。

（写真右：手作りの雛人形を中心に、会員皆様の自慢の作品群）



《とにかく集まろう会》

今年最初の集まろう会は新年の挨拶から始まりました。皆さんお正月をどう過ごしましたか？と、仲間に話してもらいました。中には障害者1級を受けて静かなお正月を迎えました。（喪中なので）

要介護を避けるために毎日歩いている。料理をして手を痛めて今は何も出来ない。今年はナルクの事務所当番をやりたいと思う。

更に、初詣に行きましたデイサービスが休みなので、3日間は家でゆっくりしていた。過去に病気をして今も病院通いをしている。孫も来なかったの夫婦で静かに過ごしました。今年は今までより元気を取り戻すように心がける。そして趣味で楽器ケーナをやっている人（佐藤良雄さん）がエピソードを交えながら披露、コンドルは飛んで行くを演奏して貰い場を盛り上げました。良い音色ですねと皆さん喜んでいました。

※読み書きを教えるのに、坂本九の「見上げてごらん夜の星を」の歌詞を教えることに苦労した※80歳の壁を越えても元気で過ごすためのパンフレットを配ってもらいました。色々な話題がでて楽しく過ごしました。（`◇´）

※次回は2月15日13時30分からです。 記 高橋良子



☆五・七・五を楽しむ会 令和五年一月自選句

末吉や末吉らしき松の内

服部 珍念

さまざまな元気もらえる年賀状

服部 みほこ

平穩に過ぎて小寒月明り

鈴木 桜子

初春や亡母と重なる姉の背

須藤 堅香子

老友の太筆はねる年賀状

齋藤 羊

大寒の寒さ震える米寿かな

芝尾 鹿之介

日なたぼこあの世の事を話し合い

小林 朗

久々に紅ひく米寿初鏡

石原 咲

竹刀手にひ孫に負ける寒稽古

小西 檸檬

新まいの力士初場所勇み足

大野 かな女

雪纏う貨車を迎へる朝日かな

芝田 障子

お休み

武田 波子

☆ 次回の締め切りは二月二十八日です

同好会活動予定（2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 2月17日（金）、3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 2月19日（日）、3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 2月26日（日）、3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 3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 活動終了となりました。

**「始まります!!どんぐり畑の作業」**

立春を迎えましたが肌寒い日々が続いています。3月になると草木も目を覚まし活動が始まります。＊今年のどんぐり畑の作業スタートは**3月4日（土）9時から**です。ウォーミングアップを兼ねて楽しく気楽にやりましょう。みなさんの出来る範囲で結構です。

ご参加を歓迎します。 植月雅彦 （写真：2月初旬の畑）

1月分アルミ缶活動便り・・・ご協力に感謝します・・・（安場）

1月23日（月）にアルミ缶整理作業を実施しました。今年初めての作業で、大変に寒い日で、降雪があるかと心配しました。

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。

整理作業参加人数	13名、4月からの延べ参加人数 121名
処理した缶数	4,755個、4月からの累積個数：55,466個
アルミ缶収集人数	174名 4月からの延べ実人数：63名

＊次回は、2月27日（月）になります。9:00から実施します。多くの方の参加をお願いします。（安場）

＊**お願い事項**です。事務所階段下のアルミ缶置場にペットボトルのキャップを持ち込まれた方がいます。ナルクでは現在キャップを集めておりません。宇都宮市の廃棄物分別手順に従って処理して下さい。

＊**団体賛助会員様お名前**;掲載できず申し訳ありません。

