とちの実会だより

5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」

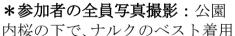
Te1: 028-684-0050 FAX: 028-645-8380 e ⅓-ル: t-nalc@ galaxy.ocn.ne.jp

ホームページ: ナルク栃木 🥄 検索

☆春のナルクデー、26名にて公園除草・バザーと作品展 「ナルク栃木」 "地域一体型奉仕作業" 4月8日

ナルクデーの主旨は、地域社会への奉仕がテーマです。今年はナルク事務 所近隣の「陽南第二公園(市営)」の清掃作業、ナルク事務所にて会員(同好 会)作品展とバザーを同時開催した(参加者は、作品提供者を含め65名)。 従来は市内で著名な観光地・大谷で開催したが、今年はその地が大規模な工 事で、清掃作業には不適切として、変更した。9時開始。

*竹田代表挨拶:「早朝よりご苦 労様です、盛り沢山の行事を用意 してあります。特に今回はナルク 事務所お膝元での奉仕作業に加 え、事務所内展示した同好会作品 も素晴らしいです。時間の許す限 り楽しんで下さい」。と述べた。



し、10時現在での参加者全員で記念撮影。(写真:上)

*公園内清掃・除草作業:9時前より順次 除草開始、近隣住民が楽しむ公園内を鎌や 草カキで刈り取る。若い参加者もいるが、 大半は高齢者なので腰が痛いなどの声が聞 かれた。刈り取った雑草は参加者が家庭ゴ ミとして出すように各自ポリ袋を1個ずつ 持ち帰った。(写真:中)



*事務所内作品展とバザー:には、書道と



絵画は熟練された素晴らしい作品で、同好会 の技量の高さが垣間見られた。バザーも予想 以上に売れたようだった。(写真:下)

*昼食会後散会:正午にお茶がナルクより支 給され、各自が自由に昼食。公園内は八重桜 が見頃。事務所内ではバザー等で忙しい仲間 もいた。 (記録:佐塚)

*本紙6月号は6月15日(木)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3月分を記載)

○会員動向(2023年3月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
340	479	185	294	76.6
入会 1	2	1	1	
退会 3	4	1	3	

〇時間預託•奉仕活動

3月合計

4~3月合計

•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

67名 435点 75名 277点

新入会員

ホ[°]イント

2月:古谷三千枝様

(みどり野町 南部B) 3月:原田修作•知津子様 (江曽島 南部B)

匿名希望様1名 ご寄付を戴きありがとうご ざいました。

16名 | 18P | 3名 | 11.0時間

サービスB

C	〇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	67	赤井 勤、大村 盛治、福川 貞子、田中 克宏 高橋 良子、高橋 守雄、鈴木 裕子、佐藤 良雄 島村 正幸、井上 むら代、髙倉 浩三、北村 公子 福田 惠子、三浦 則夫、神原 守信、福川 正勝 上野 真由美		
	同行外出 (院内介助、買物、金融機関など)	10	福川 貞子、佐藤 良雄、井上 むら代、髙倉 浩三神原 守信		
	住宅掃除	8	加藤 不二子、板橋 千恵、井上 むら代、髙嶋 房子 髙木 ひろみ		
	住宅修繕	1	井上 むら代		
	庭の手入れ	5	井上 むら代、菊地 正一、黒川 良子		
	身辺介助 (見守り、傾聴、話し相手など)	6	阿部 勝子、小谷 静代、湯澤 典子、福川 貞子		
	家事援助 (食事作り、洗濯、ゴミ出しなど)	11	加藤 不二子		
	その他	8	加藤 不二子、菊地 正一		

奉什活動

91名 4864点 125名 4269点 63名 327P 3名 130.0時間

○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 (5月15日から)

お問合せ:ナルク事務所 Ta 684-0050 P=宇都宮市ポイント対象事業活動

月日 曜	日曜日 行事内容		開催場所	開始時間
5月22日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
		運営委員会 宇都宮市生涯学習センター	1F 創作室	10:00
23日	火	東部ブロック会議	まちぴあ	13:00
		協働(株)マルハ	会員宅	午後
25日	木	本部理事会	大阪	
26日	金	西部ブロック会議	事務所	10:30
29日	月	総会資料作成	事務所	9:00
29 H		資料とじ		14:00
30日	火	中部ブロック会議 (研修室)	アグリプラザ	10:00
6月 1日	木	本部総会(本部発展プロジェクト中間報告)		
4日	日	どんぐり畑の手入れ®	飛山の畑	9:00
6日	火	ナルク栃木 定時総会 福祉プラザ多目	的ホール 受付9:	15~
13日	火	三役会(新役員)	事務所	10:00
15日	木	会報発行	事務所	10:00
20日	火	事務局会議(新役員)	事務所	10:00

運営委員会、多くの課題を検討、4月25日、当日参加23.名

最初に竹田代表は「4月8日ナルクデーは大勢の皆様に御協力いただき、 特に広い市営公園雑草除去作業は、越冬した草は根強く大変だったでしょ う。他方、ナルク事務所では素晴らしい書道や絵画が展示され、バザー品 は多くの収益を与えてくれました。しかし。限られたスペースで芸術品展 示(写真:下)とバザー商品両方を扱う難しさは、今後の工夫が必要と思わ れました。いずれも"素晴らしいナルクデー"でした。有難うございまし た」。と挨拶した。

*高倉事務局長司会で議事進行。

議題1、「春のナルクデーと桜まつり」 実施報告。(写真右:展示会場)

高倉:公園のゴミ拾いの筈が、実際は 雑草退治となり、除草に対する器具 が不十分で苦労した。総参加者は作 品出展者を含めれば42名、規模と して大きな祭典となった。



板橋(バザー担当):バザーは予想より売れて良かったが、会員の傑作をお 互いに称賛し合う集いも良いと感じた。

議題2、走出顧問:北関東地区連絡協議会実施報告。

走出:4 拠点が互いの課題を話し合う。小山と利根沼田は会員増えたが、全 体では会員10名減少。今後は、隣の地区行事に参加できるか検討、会報 を拠点間で交換する。課題はリーダーの養成、活動会員の増強。

議題3、大野会計運委:2023年度定時総会開催準備について。

2022 年度決算:時間預託寄付金などが予算を超え、決算は黒字となった。 2023年度予算案:前年度対比した問題点は、調査センターからの収益が見 込めないので緊縮に運営する。交通費、通信運搬費、消耗品費などを厳し くしたが、工夫した予算であり、活動には支障ない見込み。

議題4:活動予定表(5月、6月)の確認・調整した。

議題5:その他事項

(1) 植月:どんぐり育苗の今後について。

10年前に比べ参加人員が4割減となった。ナルク会員の掘り起こしと、パ ナソニック松愛会役員と会員参加の増を協議する。

(2) ナルク本部主催、「ナルク発展プロジェクト」に参加者の川野辺さんよ り、同プロジェクトの現状報告あり。

その概要、A・B・Cの3グループに分かれて、2週間に1回Zoomで会議し ている。各グループは課題に対し自由に取り組んでいる。(記録:佐塚)

ナルクを支える仲間たち(28) ナルクと共に

私は、夫とともに20年ほど前にナルクに入会 しました。しかし、特別な活動はほとんどしな いまま過ぎてしまいました。

その後、夫が亡くなり、庭の手入れもままなら ず、困っておりました。それで、ナルクの方に 相談しましたら、皆さんで来てくれ、きれいに 除草をしていってくれ、本当にありがたかった です。それから毎年お世話になっております。 また、日中はひとりになりぼーっとしているこ とが多かったのですが、心配した友人がナルク

久保田祥子



の女子会に誘ってくれました。手仕事はあまり得意ではありませんが、嫌い ではなかったので参加し、刺し子のふきんやクリスマスツリーなど教わりな がら作ってきました。みなさんとおしゃべりしながらのんびりと手仕事をす るのも楽しいものです。そして、出来上がったときは格別嬉しいものです。

参加していくうちに徐々に仲間もでき、どうせ家にいてもぼーっとしてい るなら事務所当番ならできるかと、こちらも月1回程度は参加させていただ くようにしています。また、会報の手配りも最近するようになりました。僅 かな軒数ですが、配り終えたときの達成感もあり、少しでも役に立つことは 嬉しいものです。そして、最近ではブロックの企画にもひとりでも参加して みようと思い切って申し込み、下館駅からハイキングや氏家の雛巡りなどに も参加しました。

「案ずるより産むがやすし」などと昔のひとはよく言ったものですね。参 加してみるとひとりでじっとしているより楽しく、また行ってみようかな、 などと思っています。人見知りで引っ込み思案なわたしですが、残りの人生 を少しずつ踏み出して楽しんでいこうと思います。

"楽しいナルク"の企画を楽しみに待っております。

植月雅彦東部ブロック長のコメント

久保田さんは20年前にナルクに入会され、毎月会報の配布を担当しておら れます。友人の誘いで女子会に参加されてから、徐々に活動の範囲を広くさ れました。これからも自分に出来ることへのチャレンジを期待しています。

ホームページ閲覧方法 (大村盛治)

ホームページの閲覧方法を分かり易く説明して欲しいという要望がありましたので、ここにその手順を示します。まだ閲覧されたことがない方は是非この手順に従って操作をし、ご自身で試して見て下さい。

尚説明している手順はパソコン用ですが、スマートホンでも「ナルク栃木」 の検索で閲覧できますので、試してみてください。疑問点や更なる説明を という方は何時でもサポート致しますので、お気軽に声をかけて下さい。

検索エンジンを使って検索するところから始めますが、ウインドウズのエッジ を使っての例を示します。

1, エッジのアイコンを選択してエッジを立ち上げる。



2, Web を検索の欄に「ナルク栃木」と入力し、検索を実行する。



3,検索結果の中からナルク栃木を選択する。

「ナルク栃木

// nalc-tochigi-hp.com -

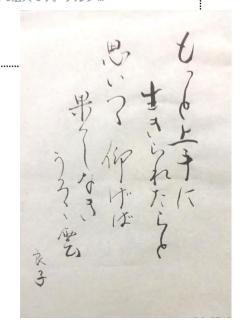
ウェブ**ナルク栃木**「とちの実会」はニッポンアクティブライフクラブ(ナルク)の栃木拠点として、宇都宮市を中心にした栃木県の県央部で活動しているNPO法人です。ナルク...

ナルク栃木のホームページが立ち上がります。 これを「お気に入り」に登録しておけば、 以降呼び出すだけで立ち上げられます。

ここ、半端のスペースにナルクデーでの 写真を挿入します。

右:黒川良子さんの習字傑作、下:公園清掃。





5月度「どんぐり畑の作業」

どんぐり畑の現状ですが、冬に落葉したかぼそい苗木(写真)が春にな り若葉が生えてきました。これからの成長が楽しみです。

5月度の畑作業は日程の関係から残念ながら会報でお伝えできませんが、4 月末状況で草はそんなに生えていません。

初夏に向けてのウォーミングアップといきたいです。

☆6月は都合により3日(十) ではなく 4 日(日) に畑の作業 を行いますので、多くの方 の参加をお待ちしています。

「気楽に楽しく」自然に触れ ましょう。新緑は清々しく美 しいですヨ。(植月)



Þ 風 薫 凛 な 妻 物 育 野 生 $\stackrel{\wedge}{\sim}$ かたくり」 自 の لح メ い Š 開 逝 風 忘 と寝 五·七·五 草 宅 ン 咲 茂 張 ☆ か の ₽ れ の の た < て る ば 秘 息 」を愛しと言いし人いとしい 遊 び さ ま ざ ま 揚 雲 次回 大 ょ 赤 開 づ 孝 空 桜 Ш 佛 子 批 < の締 子 き き 遥 観 面 声 泣 ح ₽ き出すウグ め カュ 家 V 桜 か る 直 の 切り 水 け に 度 9 に の っ の 供 ح あ は五月三十日です ぱ 琴 鎮 思 庭 令和 て え ŋ 握 W S 座 W に 蕗 に 1 桜 五年四 ŋ 花 び 世 出 Щ け 煮 ス 桜 嬢 餅 ŋ 筏 飯 物 < ŋ 雀 Ā 自 大野かな女 服部みほ 須藤堅香子 鈴 木 選 芝尾鹿之介 武田波子 小西檸檬 齋藤 芝田障子 石原 服部珍念 小 林 桜子 羊

咲

朗

同好会活動予定(5月14日~)不明な点はそれぞれの連絡先・世話人へ

レザークラフト (新同好会)	連絡先:杉山豊子 携帯:090-4540-8849 6月19日(月) ナルク事務所 10:00~		
第1回目	第1回目の開催です。皆様のご参加をお待ちしています		
書道教室	連絡先:黒川良子 携帯:090-2761-8561 6月16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 5月21日(日)、6月18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 5月14日(日)、5月28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:加藤典子 携帯:090-2468-8308 5月17日(第3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		

|4月分アルミ缶活動便り |・・ご協力に感謝します・・

4月24日(月)にアルミ缶整理作業を実施しました。2023年度の最初の 作業でした。天候も良く作業し易い日でした。実績は下表のとおりです。 今年度から作業参加者の延べ実人数も記載します。

1:処理した缶数	5,585 個、4月からの累積個数 5,585 個
2:整理作業参加人数	12名、4月からの延べ参加人数12名
	4月からの延べ参加実人数 12名
3:アルミ缶収集人数	26名 4月からの延べ実人数:26名

*次回は、**5月22日(月)**9:00 からです。多くの方の参加をお願いします。 *缶を収集する皆様へのお願い:缶の中身が残っていることが、偶にあります、 缶の中身を捨ててから袋に入れて提出して頂くようお願いします。(安場)

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 株式会社テイ・エム・エフ、つるた family クリニック

"ぽぽら"第2回「市民活動と繋がろう」講座報告 赤井 勤

4/27(木)上記講座行いまし た。内容は前回(3/15)報告 とほぼ同じ内容でした。シル バー大学校生 18 名が聴衆し、 次の3件が紹介されました。

- 1, まちぴあ・こくら工房
- 2. 足尾に緑を育てる会
- 3. ナルク栃木: 竹田あや子代 表より前回同様に説明の後、



質疑応答で「県外の見守りはお願い出来ますか」との質問に対し、

(返答) 現地の会員に依頼し活動してもらいます。但し、ナルク会員の親も しくは子供(介助・介護)を対象とします。また、活動すればポイントが貰 え、自分が困った時には、そのポイントを利用してサービスを受けられます。 ことを付け加えました。

後で福川ブロック長より「市民後見人会」の説明をしました。

今回非常に良かったことは、受講生の中にナルク会員(M.M.さん・女性)が おられ、紹介と同時に入会希望の方に、「是非 M. M さんに申し付け」と、お 願いをして来ました。また配布物として、ナルクのご案内、本部3月号、栃木 4月号会報が役立ちました。約35分の討議でした。(写真・福川)

(再掲)ナルク栃木「とちの実会」定時総会のご案内

日頃よりナルク活動へのご協力をいただき深く感謝しております。

年に一度の総会で皆様のご意見をお聞かせください。

会員同志、再会を楽しみ、有意義な時間をお過ごしください。

参加記念品も用意して、皆様のご参加をお待ちしています。

- 1. 実施日: 6月6日(火)9時45分~
- 受付: 9時15分~ 会場の準備整い次第、ご入場いただけます。
- 3. 会 場: とちぎ福祉プラザ多目的ホール宇都宮市若草 1-10-6
- 4. 参加申し込み:会報封筒に同封した、参加申込書(不参加の時は委 任状)を、郵送または事務所にご持参ください。5 月 22 日(月)必着。
- 5. お願い:①名札の着用をお願いします。
 - ②コロナ感染防止の為、マスク着用、隔席にて着席。
- 6. お問合先: 事務所 12028-684-0050 事務局担当 高倉・島村・金敷