

とちの実会だより

10月号2025年

ホームページQRコード



〒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

「運営委員会」9月24日開催 アグリプラザにて開催 参加16名

黒川代表は「やっと涼しい良い季節になるようですが、秋のナルクデーなど活躍していただく機会が多くなります。怪我や健康に気をつけて、宜しくお願いします。」と挨拶した。

議題1: 暑気払い開催結果報告（三浦副代表）… 会場、ビール等良かった。皆様に喜んで頂けたようで、来年も同様に企画したい。

議題2: 茨城北関東地区連絡協議会報告（黒川代表・三浦副代表）… 水戸拠点は訪問型Bに力を入れて収益を伸ばしている。各拠点の現状が報告された。

議題3: シルバー大学校マッチング授業参加報告。20団体と卒業生214名が参加。ナルクは48名から名刺を預かり、案内状と会報10月号を送付予定。3面参照

議題4: ナルク発展5カ年計画委員会（本部）への対応 … 当拠点は三浦副代表を委員として送ることを承認した。

議題5: 秋のナルクデー・公園清掃とバザー（10月25日）への対応

- ① 陽南第二公園での除草ボランティア集合8:30 ②ナルク事務所でのバザー開始10:00（里芋の収穫作業23日、予備日22日）③喫茶室（ナルク事務所）

議題6: 拠点リーダー養成講座参加者推薦（本部）の件 … 開催日11月20～21日 当拠点からは大村盛治運営委員を推薦した。

議題7: 8月度会計報告（大野会計）… 前月同様に、バザーの売上、時間預託寄付金、受取寄付金のみで、単月では赤字

議題8: 10月、11月の行事予定確認（金敷事務局次長）

議題9: その他事項、西部ブロック企画10月17日（金）「千人武者行列」、11月24日「認知症勉強会」詳細は本誌7面参照。

（佐塚）



*本紙11月号は11月10日（月）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**（2025年8月末現在）

	世帯数	会員数	男性	女性
7月末	286	401	155	246
8月 入会	1	1	0	1
退会	2	2	2	0
8月末	285	400	153	247

✿ 8月新入会 宇都宮市
斎藤 洋子様（中央・中部ブロック）

秋のナルクデーは10月25日（土）に開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

○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	42名 288点	59名 227点	23名 29P	4名 12.0時間
4～8月累計	67名 1359点	73名 1185点	40名 117P	4名 62.0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	29	安場 博、鈴木 裕子、小谷 静代、田中 克宏、福川 正勝 島村 正幸、大村 盛治、赤井 勤、高橋 守雄、高橋 良子
同行外出介助	2	赤井 勤、福川 正勝
住宅掃除	4	加藤 不二子
庭の手入れ	7	三浦 則夫、阿部 勝子、坂寄 千恵、植月 雅彦、井上 むら代
身辺介助	8	加藤 不二子
その他	3	大塚 美司子、金敷 房子

○訪問型サービスB（敬称略）

訪問型サービスB	12.0h	加藤 不二子、高木ひろみ、高松 清美、井上 むら代
----------	-------	---------------------------

行事予定（10月10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 TEL028-684-0050 ㊦＝宇都宮市ポイント対象事業活動

月日・曜日	全体行事
10月10日 金	会報発行
15日 水	どんぐり拾い㊦ 飛山城址公園 9:30 とにかく集まろう会㊦ 13:30
16日 木	どんぐり苗木の搬出㊦ 9:00（予備日17日）
17日 金	千人武者行列 西部ブロック企画
18日 土	とちの実サロン
23日 木	里芋の収穫（天候により22日に調整あり）
24日 金	バザー準備
25日 土	ナルクデー㊦ 秋のバザー・公園除草
28日 火	運営委員会 アグリプラザ研修室AB 10:00～12:00
11月 1日 土	どんぐり苗の移植㊦ 飛山の畑 9:00
10日 月	会報発行
13日 金	バーベキュー会 みずほの自然の森公園 10:30
14日 金	認知症勉強会 豊郷市民センター 13:30

シルバー大学校マッチング授業に参加して

暑かった夏も少しずつ遠ざかっていくと思われる9月10日（水）午後、「とちぎ健康の森」1F運動フロアで今年度卒業の214名と参加団体によるマッチング授業が行われました。

参加団体は主に県内のボランティア団体、老人クラブ連合会、市民活動支援センターなど20団体、ナルク栃木も代表、副代表、事務局長、昨年の卒業生など7名でパンフレットと会報を渡しなが、一人ひとりにナルクへのお誘いをしてきました。

福祉課の学生は以前「市民と繋がろう」講座で話をさせていただいているので、ナルクに関しては少し知っておりましたが、他の学生の方は「ナルクって何？」「何のボランティアをするの？」「何処にあるの？」という質問が多く、短時間でしたが一生懸命説明をさせていただきました。この中から一人でも多くのナルクの仲間が生まれることを参加者一同期待して健康の森を後にしました。（黒川）



とにかく集まろう会、9月17日（水）

今回は久しぶりに参加した会員がいましたので、自己紹介と近況報告をしてもらいました。風邪は引いたことはないが、最近足腰が弱り健康面の心配が増しました。デイサービスに行くと輪投げやマッサージをして貰える

ので楽しみです。戦争を体験した人から空襲警報が出たが防空壕に入らないで命が助かった、入っていたら防空壕が狙われたので助からなかった。食糧難で餓えていたので食べ物の夢を見た人、食べ物には困らなかった人など、色々な話題がでて楽しく過ごしました。戦争の記憶のない人にも戦争の恐ろしさを感じられたようでした。※次回は10月15日（水曜日）13時30分からです。家に閉じこもらないで皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。お待ちしております。（高橋）

ナルクの仲間たち （51）

「今気付いたナルクの楽しみ」

走出 香代子

私は香川県の出身です。主人の転勤で四国・高松をスタートに、九州を除き全国10市を渡りまわり、やっと25年前宇都宮に落着きました。主人の退職後にナルクに入会させて頂きました。

入会直後より「暑気払い・忘年会・芋煮会等」のナルクのお楽しみ会などに参加しました。その中で特に印象に残っている最大行事は、2014年5月26・27日「ナルク設立20周年記念行事」です。会員仲間115人（バス3台）で東日本大震災（2011年3月11日）の傷跡が生々しい宮城県の出島（いずしま）での「記念植樹」です。忘れられないのは、その島で“皆様とともに植えた桜の木です”、今では大木となり綺麗に花を咲かせているかなあ！と時々思いを馳せ、気にしております。



自主活動としては「アルミ缶集め」です、今はなくなりましたが、友達の協力を得て、沢山缶を集め我が家の消費量をはるかに超えた缶の山が出来ました。頂いた友達に感謝です。現在は同好会「健康・マージャン」と「手芸の集い」に入会し、何も分からない私ですが色々と教えて頂き仲間と話し合いをする喜びを感じております。月1回の会が待ち遠しいです。また「集まろう会」に顔を出し“どうすれば楽しい時間を持てるか”アイデアを考えたりしています。個人的な趣味として30年近くゴルフ、大正琴、3B体操でしたが、現在は肩の不具合でゴルフはお休みしています。私にも出来る事が有ればと思いますが、既に役に立つ年齢が過ぎ何も出来ませんが、上記の活動・行動を第一に2人の健康に気を付けて出来る限り行事等に参加して（家に籠もっているのではなく）いろんな方たちと気軽に会話を楽しみ、その中で少しでも参考になることを見出したいと思います。

末筆ながら；主人が代表在任中は大変お世話になり有難う御座いました。

＊コメント 中部ブロック長 赤井 勤

ご主人の転勤の多さに非常にご苦労されたことと思います。長い間ナルクの代表をなされたご主人を、影で支えられたご苦労に感謝致します。今後は、行事・同好会等に参加し大いに会話を楽しんで頂き、転勤先の良い所・楽しかった所のお話もして頂き全国版で会話を楽しんで下さい。



9月6日(土)「どんぐり畑の作業」

当日は暑さが厳しかったですが、曇り空で時折り薄日が差す天候でした。

先月と同じく苗木周辺の草取りをメインに実施しました。苗木もこの時期になると草に負けずに大きく成長しています。

☆10月15日(水)9時30分から、どんぐり拾いを飛山城址公園で行います。☆10月16日(木)9時予定で「足尾に緑を育てる会」に來訪いただき苗木の搬出をします。☆昨年同様に清原中央小、清原東小の育苗出前授業の苗木を11月1日(土)9時からどんぐり畑に移植します。

★小学校の育苗出前授業は、11月21日(金)清原中央小学校、11月28日(金)にいずれも午前中に行ないます。：詳細は11月号会報で!!

「気楽に楽しく♥」みなさんの参加をお待ちしています。(植月)

俳句の会からのお知らせ

毎月の俳句の取りまとめ役を芝尾から黒川良子(代表)に変更します。今後はナルクの事務所または黒川へ提出して下さい。

俳句の会

令和七年九月自選句

ふるさとの墓石を埋む^{うず}泡立草

服部みほこ

長生きの喜怒哀楽や赤い月

鈴木 桜子

稲刈機ハンドル握る老いの背^せ中

齋藤 羊

夏バテで食が進まず痩せて来た

芝尾鹿之介

庭を掃くどこか静かな秋の声

小林 朗

彼岸すぎ咲き誇る庭彼岸花

石原 咲

富山ゆき鉄路の旅と風の盆

芝田障子

六十年の閉店の知らせ秋気配

小西檸檬

酷暑さり時忘れじと曼珠沙華

武田小波

一生はバンザイ油蟬の生

黒川 寿々女

草もみじ赤く紅さし秋が来る

鈴木 美宙

リップ替えネールも替えて新学期

呑ん兵衛じいさん

☆次回の締め切りは十月二十五日です



秋のナルクデー 除草&バザー

< 自由参加・雨天決行 >

10月25日（土）9：00～14：00

陽南第2公園の除草 & バザー（事務所）



公園除草の奉仕活動の後、バザーやティータイムで秋の一日を楽しみましょう。ご友人もお誘いして思い出に残る一日にしませんか？ 多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

ナルク栃木代表 黒川良子

*除草ボランティア（宇都宮市ポイント事業対象）

受付：8：30～ 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、提供品を受付ます。

バザー担当：島村正幸

問合せ先：ナルク事務所

TEL028-684-0050



*喫茶室

開催時間：10：00～14：00

ちょっと、ひと息～❤

コーヒーとお菓子を用意して
お待ちしております。

♪ 参加者募集 ♪

お問い合わせは、各企画をご覧ください。

① ナルク勉強会「認知症ってなあに」

西部ブロック世話役会で認知症について勉強会を開きます。下記のように企画しましたので、ナルク栃木の皆様だけでなく、知人で興味ある方も誘って参加して下さい。

日 時 : 11 月 14 日 (金) 13 時半から

場 所 : 豊郷地区市民センター 1F 小ホール

内 容 : アルツハイマー型認知症を中心に三浦による
解説 40 分、質疑・応答 体験談など 20 分

参加申し込み: 西部ブロック長 三浦 080-5407-1272 11 月 12 日まで



② 『千人武者行列』観覧と日光散策のご案内

西部ブロック長 三浦則夫

「日光東照宮秋の例大祭、千人行列」を観覧し、秋の日光を散策するウォーキング企画です。雨が降った場合は中止（千人行列中止）です。

*JRで行く場合

集合 10 月 17 日金曜日 午前 9 時 15 分

J R 宇都宮駅改札前（又は改札の中）

*バスで行く場合

関東バス 宇都宮西口 8:22 発 ⇒ 日光東照宮前 9:52 着

各自、日光街道沿いの関東バス停でこのバスに乗車して下さい

飲み物と昼食の用意をして下さい。観光客で混雑していると思います。

参加の申し込みは、氏名・連絡先(出来れば携帯電話)・ルートを 15 日までに電話(携帯電話)・LINE・メールで西部ブロック三浦(080-5407-1272)までお願いします。



③ バーベキュー会へのお誘い

南部ブロック長 福川正勝

開催日: 11 月 13 日(木)

時間: 10:30~13:30

場所: みずほの自然の森公園

参加費: 1500 円(当日集金)

参加申し込みは、ナルク事務所へ

申込み締め切りは、10 月 31 日(金)



南部ブロック以外の皆様のご参加も大歓迎です

同好会活動予定（10月10日～） ♪ 参加者募集中・見学者大歓迎 ♪

予定の変更がある場合もあります。問い合わせはそれぞれの連絡先へ

茶遊会	連絡先：板橋千恵 携帯：090-4544-3855 10月22日（水）ナルク事務所 13:00～	
ナルクファーム	連絡先：板橋千恵 携帯：090-4544-3855 鈴木裕子 携帯：080-6657-1579 10月19日（日）ナルクファーム 8:00～	
俳句の会	連絡先：黒川良子 携帯：090-2761-8561 10月16日（木）ナルク事務所 10:00～	
カラオケ同好会	連絡先：湯沢典子 携帯：090-4724-2176 10月23日（木）BanBan 駒生 10:00～13:00 700円	
ハーモニカ同好会	連絡先：井上むら代 携帯：090-1698-4539 10月22日（水）ナルク事務所 10:00～	
レザークラフト	連絡先：杉山豊子 携帯：090-4540-8849 10月27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17日（金）、11月14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12日（日）、26日（日）、11月9日（日） ナルク事務所 9:30～	
手芸の集い	連絡先：田中さくら 携帯：080-1025-2773 11月12日（水）ナルク事務所 10:00～	

☆会報作業のお手伝い募集☆

会報を折って封筒に入れる作業で、どなたでも参加できる預託点数が付く活動です。会報発行は、通常毎月10日、作業時間は9:30～11:30位です。短時間の参加も可能です。次回の会報発行は、11月10日（月）です。皆様のご参加をお待ちしています。

団体賛助会員（敬称略）

パナソニックホームズ北関東株式会社、 真木クリニック
有限会社セイゴウ、 恵産業株式会社、 株式会社小牧工業
株式会社マルハ、 株式会社ティ・エム・エフ
緑が丘マッサージ治療院、 サークル不動産