

とちの実会だより

10月号 2020年

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27

小牧ビル1階 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: <http://www.nalc-tochigi-hp.com/>

☆秋のナルクデー、63名にて日本遺産・大谷地区清掃

走出代表、春と秋には“大勢で地域貢献”呼びかけ・10月3日(土)



この大谷地区は、古くは弘法大師作と言われる岩壁の「千手観世音菩薩像(大谷寺)」、戦没者慰霊の高さ27m日本最大の石仏「平和観音」、大谷石採掘場(巨大地下空間)を現在に残す資料館などで「日本遺産」登録の観光地です。

今では駐車場も拡大され、観光客で賑わっています。ナルク栃木では、この

地の清掃奉仕作業を継続し、今年で19回目です。今回は会員が地域に奉仕する“ナルクデー”の行事として、刈り払機7台投入し、コロナ禍、全員がフェースシールドを付け、総力を挙げて取り組みました。(9時集合、11時10分終了)

秋晴れの下、63名(松愛会15名、地元自治会5名を含む)が参加し、賑やかで活力のある奉仕活動でした、その概要をお伝えします。

定刻9時に鈴木忠男実行委員長の司会で開始。(写真上:開会式)

走出代表は「地域の皆様、市議会議員の方々のご支援をいただき、19回目の大谷清掃に多くの皆様のご参加を得て“ナルクデー”として実行出来るのは大変嬉しく、意義深い、これからは春・秋の行事としたい」と挨拶した。

3名の市議会議員(今井恭男、柴田賢司、成島隆裕の各氏)が参加され、なかでも今井議員は19年前からの最古参で「かつては洗濯機やテレビの粗大ごみまで出たが、長年の活動の成果で、ビン・缶も少なくなり、皆さんの意識が進化した」と継続の成果を述べられた。(写真下:ナルクの参加者)

1班、市営駐車場周内外周辺の担当だが、駐車場を鈴木忠男さんが事前に整備し、仕事量は少なかった。

2班、平和観音参道は多くの人達が掃き清め、落葉類を袋に詰めた。

3班、景観公園の道路脇で雑草を刈り払機や鎌で刈取り、軽トラで搬出。

☆今回の成果、多量の雑草類・ゴミの山は袋詰めし、市営駐車場に集め、市のゴミ収集車に委ねる手筈。

今年も元気で仲間と共に楽しく奉仕活動ができ、市の「高齢者等地域活動支援ポイント」を頂き、心豊かな秋の日でした。(佐塚)。



事務局だより

○会員動向(2020年9月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
398	569	224	345	74.6
入会 2	2	0	2	
退会 2	3	1	2	

新入会員 宇都宮市

田中淑子様 鶴田町(中部B)

大出ミツ子様 砥上町(中部B)

○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	56名 310点	81名 381点	16名 17P	2名 11.0時間
4～8月累計	93名 1,687点	108名 1,912点	18名 45P	4名 48.5時間

○主なボランティア提供内容 (8月)

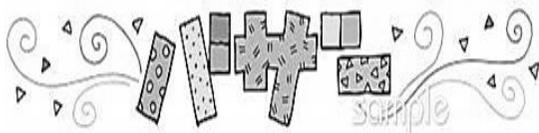
送迎サービス	60件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	18件
住宅清掃	4件	身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	5件
住宅修繕	0件	家事援助(食事づくり、ゴミ出し、洗濯など)	1件
庭の手入れ	17件	同行しない支援(支援者が買い物、手続きなど)	2件

行事予定

(10月15日～11月11日) 中止の活動もありますのでご注意ください。

お問合せ：ナルク事務所 (Tel.684-0050) ㊟=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
10月15日	木	協働(株)マルハ	予約済み	
16日	金	後見人会	事務所	10:00
18日	日	どんぐり苗の搬出㊟	飛山城址公園	9:00
21日	水	とにかく集まろう会㊟	事務所	13:30
22日	木	バザー打ち合わせ	事務所	13:00
26日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00
28日	水	サツマイモの掘り出し	茂原の畑	9:00
29日	木	里芋の掘り出し	栃木の畑	9:00
30日	金	バザー準備 協働(株)マルハ	事務所 予約済み	13:30
31日	土	夢大地応援団 佐野市多田地区		
11月1日	土	バザー(里芋等販売会を含む)	事務所	10:00～15:00
2日	月	運営委員会(10月分)	アグリプラザ多目的研修室	10:00
3日	火	どんぐり苗の植え付け㊟ (小学校よりの苗)	飛山城址公園	9:00
10日	火	会報発行作業	事務所	10:00
11日	水	とにかく集まろう会㊟	事務所	13:30



開催日と時間 (8面参照)

10月31日(土)10:00～15:00

11月1日(日)10:00～15:00

開催場所 ナルク事務所

コロナ禍 “里芋・薩摩芋等バザー” で絆を深め

“支え合う感動のナルク” を展開しよう・・・9月24日運営委員会

コロナ禍で2か月ぶりに運営委員を開催 (アグリプラザで参加23名)、この時期での懸案事項が検討された。



1. 運営委員会冒頭：走出代表挨拶。①8月の運営委員会はコロナ禍で広い会議室の需要が多く、会場とれず、開催できなかったこと、更に今回も定例の月末(火)でなく(木)となったことを陳謝した。

②秋恒例の芋煮会は会員同士の憩いの場だが、今年はコロナ禍で開催できず、収穫した里芋や薩摩芋は事務所にてのバザー(10月31日と11月1日本紙8面参照)で皆様に提供します。地域の皆様と交流し、共に支え合う場に活用して下さい。

③退会者が多い、(4月以降の退会者48名)につき検討し、我々が絆を深めるなど、やるべきことが有ったのではないかと運営委員の皆様と掘り下げ、今後の在り方を検討したい。

2. 今回の検討議題とその結果

- (1) 本部拠点リーダー養成講座参加--コロナ禍で大阪(遠方)へは行かない。
- (2) コロナ禍でのナルク活動遵守事項--別紙(会報同封)にて会員に配布する。各種行事活動ではリーダーが指示する。
- (3) 本年度のナルク栃木活動状況--資料で4~8月3年間を比較し、2年前の活動時間半分程度、中心となる“送迎サービス”の減少は通院抑制か？その中で、アルミ缶収集活動は対前年同期に比べ増加。
- (4) ナルク栃木会員減少防止対策--老夫婦が利用者として入会し配偶者死亡による退会が多い。高齢者が“活動できなくなった”として退会、これが問題で、ブロック会や会報手配り者などで密接な交流が望まれる。
- (5) 10月度ナルク各同予定--①10月3日ナルクデー・大谷クリーン活動に多くの参加者を求める、マスクでなくフェースシールドを採り入れる。
- ②10月31日と11月1日ナルクバザー開催とその準備(里芋、薩摩芋の掘起こし)と会場準備で多くの人手が必要、運営委員中心に協力者を求める。
- (6) 次回10月の運営委員会は会場の都合で、11月2日(火)とする。
- (7) 行事予定 10月・11月の予定--行事予定表に基づき検討。

①「どんぐりの手入れ」では通常の雑草除去に加え、育てた苗木の足尾への搬出と2回に亘る仕事(4面)。

②「夢大地応援団」奉仕作業は、10月31日佐野市多田地区、11月29日塩谷郡飯岡地区、体力の有る会員のご協力をお願いします(5面)。

③11月の運営委員会は会場の関係で未定です。(記録：佐塚)



ナルクを支える仲間達（3）

支援活動に活躍する我がエース



菊池正一さん、通称「しょうちゃん」

南部ブロック長：福川 正勝

栃木拠点で菊池さん知らない人は居ないほど、ナルクの各種支援活動に彼は欠かせない存在のエースである。（写真：菊池さんと愛用の軽トラ）

私が8年前に茂原の畑の管理人を引き受けるに当り、耕運機付きで「しょうちゃん」をお願いした経緯がある。南部のみならず各ブロックに重宝がられ、皆様から頼られる人材で貴重な仲間である。私の野菜作りのお師匠さんであり特に畑作業、庭の草取りや庭木の剪定、その後の片づけや運搬処理など、ナルク活動には彼の参加なくして語れないほど重要不可欠で愛用の軽トラが必ず活躍する（例：どんぐり畑の作業など）。

彼は色々な農機具や工具を所有しておりナルクの活動には道具持参で参加してくれるし、メカニックにも詳しく、ナルクの道具類の修理やメンテナンスについても快く面倒見て貰っている。

例年、芋煮会準備には収穫した里芋の水洗いや選別など厄介な仕事は「しょうちゃん」の壬生町の自宅を利用させてもらっており、奥様ともども大変な迷惑をおかけし続けている事を知る人は少ない。これを機に皆さんに知ってもらい、心から感謝の気持ちを伝えたい思いがある。

また、一人暮らしの方々に対する気づかいや面倒見の良さはナルクの多くの人が知るところである。今年はコロナ禍により支援業務もナルクの行事も思い通りに出来ず自粛や中止が続いており、活動を控えていることで困っている人は沢山います、早く自由に行動できる日が待ち遠しく、庭の草取りや庭木の手入れなど手ぐすね引いて待っている仲間が沢山おりますので是非申し付け下さい。

どんぐり畑の作業予定

10月は11日に草取り、18日に苗木を足尾に搬出&畑の整地と続きます。

11月3日(火)に清原中央、東小学校でどんぐりから1年間育てた苗木を畑に移植。

11月20日(金)に「どんぐりの育苗活動」。コロナ禍で植付けは、飛山のどんぐり畑でナルク会員が行い、植付けたポットをトレーに入れ清原中央、東小学校に運び1年間育てて頂きます。この時期に執れる

策としては良いかと思えます。会報の11月号に掲載いたします。（植月）



☆《9月とにかかく集まろう会》

コロナ禍で会えなかったので8ヶ月ぶりに、「集まろう会」を密にならないように参加人数を2班に分けてナルク事務所で始めました。



初めに走出代表のミヤラジに出演したお話を聞き、その時に収録されYoutubeを皆で見ました。その中では「栃木ナルク」の紹介が中心でした。次に、参加者各々に近況報告を語ってもらい、楽しく過ごし終了しました。

※次回は10月7日・21日（第1・第3水曜日）です。参加出来る人は都合の良い日を高橋に連絡下さい。

11月は都合により11日・25日（第2・第4水曜日）です。13時30分より実施します。皆様ご参加ください（^◇^）（記 高橋）

☆☆ とちぎ夢大地応援団参加募集 ☆☆

ナルク栃木「とちの実会」代表 走出政視

本年度第1回、「とちぎ夢大地応援団」奉仕活動の参加募集を致します。農業、農村に関心のある方、農地の保全、復旧活動にご協力頂ける方、興味をお持ちの方、体験してみようと思われる方の参加をお待ちしています。

申込用紙に記入の上、ナルク事務所まで、FAX願います。

☆佐野市多田地区（佐野市多田町 1506 賀茂別雷神社神社会館）

作業内容：再生農地の刈払い

開催日：10月31日（土） 作業9時～12:00

昼食 12時30～13時昼食は地元で準備されます

参加者集合場所：ナルク事務所駐車場 午前7時30分

参加費 500円（同乗者の交通費として） 事務所より乗合で移動

募集締切日：10月15日（木）

参加される方は着替え・水筒。雨具・帽子・長靴・タオル等持参
長ズボン・長袖シャツで参加願います。

ナルク事務所 FAX 番号 028-645-8380

夢大地応援団・佐野市多田地区・参加申込書

参加者氏名	電話番号（携帯番号）

(健康講座) 新型コロナウイルス禍 (7)

小松 明 (10月5日記)



米国やブラジルでは感染爆発後、感染者数も死者数も減少することなく危険域を漂っているようです。ヨーロッパでは第2波の感染者数は第1波より増えましたが、死者数は第1波と違い低値を保っています。日本では第2波の感染者数は第1波より増えたもののヨーロッパより一桁少なく、死者数はそれほど増えることなく徐々に収束に向かいつつあるようです。しかしまだ感染対策と経済対策の両立に苦しんでいるのが現状です。新規感染症を克服するにはワクチンや集団免疫で罹らないようになるか(前回)、罹っても特効薬があれば重症化や死亡率が下がり、安心できます。今回は新型コロナの治療薬について考えてみます。

新型コロナは新規感染症なので特効薬の開発がいつ成功するかは分かりません。そこで、まず既存薬の転用が図られました(下表)。レムデシビルとデキサメタゾン健康保険で承認され(厚生労働省「COVID-19診療の手引き」、ファビピラブルも治験が終了して申請中、直きに承認される見込みです。この他、抗体医薬のトシリズマブとサリルマブ(IL-6受容体抗体、関節リウマチ)、抗ウイルス薬としてシクレソニド(吸入ステロイド薬、気管支喘息)、ナファモスタット(蛋白質分解酵素阻害剤、急性膵炎)、ネルフィナビル(プロテアーゼ阻害薬、HIV感染症)が健康保険適応外ですが医師の判断で使用可能です。レムデシビルとファビピラブルは発症初期に、デキサメタゾンやIL-6阻害薬は重症化・呼吸困難時に適用されます。これら既存の治療薬を使用することによって第2波の死者数が減少したものと思われまます。

一般名	商品名	製造販売元	薬効	元の対象疾患
レムデシビル	ベクルリー	ギリアド	RNA合成酵素阻害薬	エボラ出血熱
デキサメタゾン	デカドロン	日医工など	ステロイド薬	重症感染症など
ファビピラブル	アビガン	富士フイルム/富山化学	RNA合成酵素阻害薬	新型インフルエンザ

新薬の開発も試みられています。1つは新型コロナウイルスに対する抗体医薬です。マウスで作った新型コロナウイルスに対するモノクローナル抗体の認識部位以外をヒト抗体で置換してヒト化した抗体医薬です。もう1つは新規の低分子の抗ウイルス薬で、新型コロナウイルスに特異的なプロテアーゼ阻害薬やRNA合成酵素阻害薬です。これら新薬には臨床試験に進んだものもあり、数年後には実用化されるかもしれません。新型コロナウイルスは突起先端で細胞表面のACE-2受容体を認識して細胞内に侵入します。そこで突起先端の認識部位に結合する薬物をスパコンで検索する、抗体を作るなどで新薬を開発する方法も試みられています。感染したトランプ大統領はレムデシビルと新しい抗体医薬に加えてデキサメタゾンが与薬されたそうです。

ワクチンにしろ新薬にしろ、安全性を担保した実用化までには時間がかかります。それまでは当分3密を避け、感染対策と経済対策のバランスをとりながら新常态(ニューノーマル)に適応して生活していく以外になさそうです。



第161回 ナルク男の料理教室 9月25日

料理教室はコロナの関係で今回も講師の先生を含め10名で開かれました。本日の料理は「切干大根の炊き込みご飯」「かぼちゃの和風マリネ」「焼きナスの味噌汁」「柔らかくずもち」でした。全ての料理が美味しく出来ました？

余った料理は持ち帰っていただきました。料理レシピはホームページにあるので見てください。（三浦記）

- <作り方>切干大根の炊き込みご飯**
1. 切り干し大根は水洗いし、10分程水に浸け戻し、絞って2cm長さに切る 戻し汁は捨てないで取っておく。
 2. ①米は洗って水気を切る ②油揚げと人参は2cm長さのせん切り ③青菜の漬け物をみじん切りにする ④鶏肉は1cm角に切り、しょう油（小1）で下味をつける。
 3. 炊飯器に米・(A)・分量の水を入れる。
 4. ここに鶏肉・人参・油揚げ・切干大根を加えて普通に炊く。
 5. 器に盛り、青菜の漬け物。

ゴルフ同好会からのお知らせ

第167回ナルク会ゴルフコンペは、9月17日（木）、日光市嘉多蔵のピートダイ GC/ VIP で、4組16が参加して開催されました。曇り空で、時々日も射す天候のもとで気分良くプレー できました。

☆結果は次の通りです

優勝 走出香代子さん(写真右 110、ネット74)、
2位 走出政視さん、3位 野口さん。



☆10月例会（第168回）は次の通り開催します

1. 日 時： 10月15日（木） 8：45スタート（OUT）
2. コース：700クラブ さくら市早乙女2370 TEL) 028-686-3331
3. 費用： 6,000円（セルフ、食付き） 参加費 1,000円
4. 申込み締切り：10月6日（火） 吉川へ（TEL:FAX 028-648-8635）

9月分アルミ缶活動便り ・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

9月28日にアルミ缶整理作業を実施しました。秋晴れの好天で、気持ちの良い日でした。実績は下表のとおりです。

整理作業参加人数	12名	4月からの延べ人数	67名
処理した缶数	14,514個	4月からの累積数	61,621個
収集作業参加人数	38名	4月からの延べ実人数	63名

☆次回は、10月26日（月）9：00から実施します。
参加可能な方、ご協力をお願いします。（安場）

同好会活動予定 10月15日～

不明な点は、それぞれの連絡先・世話人にご確認ください。
事務所使用時は3密にならない様にお気を付け下さい。

書道教室	連絡先：小林正治 Tel・Fax 028-634-5573
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 10月23日(金) 10:00～12:00 豊郷地区市民C
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯 090-1042-7197 10月は休み
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 10月15日(木) 700C 8:45 OUT スタート 11月19日(木) サンレイク CC 8:40 OUT スタート
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel 080-5407-1272 10月25日(日) 10:00～12:00 ナルク事務所
うたごえ友友	連絡先：堀 実 Tel・Fax 028-653-6954 10月は休み
女子会	連絡先：鈴木節子 携帯 090-2253-4333 11月11日(木) 10:00～ ナルク事務所
5・7・5を 楽しむ会	世話人：芝尾英三 Tel・Fax 028-643-8523 10月17日(土)Aグループ 11月7日(土)Bグループ 13:00～ ナルク事務所
吟華の会	連絡先：月岡光江 Tel 028-635-4177 11月13日(水) 14:00～16:00 ナルク事務所B
新げんじの会	世話人：須藤典子 Tel 028-667-4877 10月23日(金) 13:00～ 西小コミセン

再掲 ナルクバザー開催のお知らせ

「芋煮会」も中止になりました。
畑では、里芋と薩摩芋（茂原の畑）が元気に育っています。
このコロナ禍の秋でも、収穫の喜びを皆様と共に分かち合いたく、秋のバザーを開催いたします。野菜以外にも、掘り出し物、手作り品など、多々あります。(竹田)

場 所： ナルク事務所。

日 時： 10月31日(土) 10:00～15:00、
11月1日(日) 10:00～12:00

*ナルク会員の方はもちろん、会員以外の方もお誘いください。



団体賛助会員： 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、

(お詫び)紙面の都合で「調査センター便り」は11月号とさせていただきます。