

とちの実会だより

3月号 2021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/>

☆2月度三役会が運営委員会を代行・2月17日(水)開催

緊急事態宣言解除後も警戒レベル「感染嚴重注意」

ナルク活動も大きな制約を受ける

栃木県は緊急事態宣言解除後も警戒レベル「感染嚴重注意」の発令(2月21日現在)にて、引き続き不要不急の外出自粛要請が出されて居ります。この為、1月以降のナルク活動は大幅に制限されており、活動実績にも大きな影響がでて居ります。

1月度の三役会の討議内容は、先月号にてお知らせ致しましたが、2月度も運営委員会開催中止により、三役会(2月17日開催)にて課題検討代行を行いました事をご報告致します。



A. 走出代表挨拶

コロナ禍が続きナルク活動に大きな支障が出ていますが、まずはコロナに負けないようにして頂きたい。会員の皆様が入会時に記入して頂いた、「ボランティア提供・利用登録表」が時間を経ているので早急な見直しを行い、この時得られる情報で、「ふれあいネットワーク」を推進して頂きたい。

B. 三役会議議題検討事項

- ① 各ブロック長からの報告 東部ブロックでは、ブロック通信2版目を発行し好評を得ている。春を迎え、戸外活動を開始したい。どんぐり植栽活動、里芋畑作業の案内をブロックだよりとして会報に記載する。
- ② 1月度の活動実績はコロナ禍にて大幅に減少している。2月度も同じ状況と推測される。
- ③ 宇都宮市・介護予防・日常生活支援総合事業・訪問型Bの依頼が10例目となり、増加傾向にあり、各ブロックでの受入れの準備が必要である。
- ④ 3月度は3月30日(火)に運営委員会の開催予定とする。
- ⑤ 身近にあるナルクを推進する為に、ブロック組織の見直しを実施し、ブロックの活性化を進める。
- ⑤ 春には「足尾植樹祭」が開催予定の情報が入っているが、ナルクとしての参加は中止する。

*ナルク活動は、各ブロックが中心となり活動が推進されます。会員各位は、会報配布時の宛名ラベルに各位の所属ブロック名を記載しておりますので、所属ブロックのご確認を、お願い致します。(事務局長 高倉浩三 記)

*本紙4年号は4月10日(土)発行です。どうぞ宜しくお願いします。

事務局だより (活動実績は1月分を記載)

○会員動向(2021年1月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
386	551	216	335	74.9
入会 2	3	2	1	
退会 2	3	2	1	

新入会員 宇都宮市

松本武士様(上欠町 中B)

石岡靖一・順子様(中岡本 東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
1月合計	52名 260点	68名 268点	0名 0P	2名 7.0時間
4~1月累計	104名 3,509点	141名 4,503点	64名 322P	4名 95.5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	49	赤井勤、秋山清一、遠藤美継、大貫五十鈴、大村盛治、神原守信、北村公子、島村正幸、高倉浩三、高橋守雄、高橋良子、田中克宏、成島フミエ、走出政視、福川正勝、福田恵子、三浦則夫、横塚芳子
外出介助	6	赤井勤、大貫五十鈴、高橋守雄、成島フミエ、走出政視
住宅清掃	5	加藤不二子
その他	7	加藤不二子、赤井勤

○訪問型サービスB (敬称略)

サービスB	7.0h	加藤 不二子、高木 ひろみ

行事予定 (3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	開催時間
3月16日	火	三役会	アグリプラザ (研修室)	10:00
21日	日	多気山参道のアジサイ選定・下草刈り作業㊦ (会報の参加者募集ページ参照)		
22日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
30日	火	運営委員会・ブロック会議	アグリプラザ (多目的研修室 他)	10:00
27日	土	とちぎのミライをつくる大会 (花王ハートポケットなど)	オンライン&トライ東	13:00
4月3日	土	どんぐり畑の手入れ㊦	飛山城址公園内の畑	9:00
10日	土	会報発行	事務所	10:00

※3月の運営委員会は3月30日(第5火曜日)に開催します。

コロナ過の三密回避のため1月・2月は中止としていましたので、ご注意ください。

※春の足尾の植樹祭は、コロナ過のため中止となりました。

ナルクを支える仲間達 (8)

勧められた私がいつの間にか勧める側に…… 堀 和夫(東部ブロック)

趣味で社交ダンスのサークルを主宰しておりますが、そこにナルク会員の方が3名いて、その中に当時ナルク副代表の駒場百合子さんがおられ、熱心にボランティア活動の話を聞かせてくれました。中でも誰でもできる活動として「アルミ缶の収集」をしており、アルミ缶拾いは街の美化活動にもなるし、何よりナルク活動の資金源になるとお聞きしせつせと集めては駒場さん宅に持って行きました。そのうち自分で届けに行くように勧められナルクに入会手続きを行い会員になりました。



民生委員を12年、自治会長と併せて、地域の皆さんのためにいろいろとお世話をしております。時間的にナルクの活動に参加する余裕はありませんでしたが、それでもアルミ缶集め位は出来るかと、気心の知れた方に声かけをしていると毎月のように50個から100個と自宅に届けてくれる方が6人とサークルの方々も20個30個と持参してくれるようになり、その中でもたくさん持参してくれる人には、私が勧められたようにナルク会員になるようお勧めした処その方は、ナルクに入会し今ではアルミ缶以外にもナルク活動にも参加されております。

私の地区は、大世帯の自治会なので独居老人が30人も居ります。その方たちは一日中訪ねてくる人もいない、誰とも話をしないで孤独な日々を送っている方々が多く、私は、自主的に定期的な声かけ訪問を行っておりますがその時に僅かな個数でも取っておいて協力してくれるようになりました。

私の好きなナルクの言葉に「自分の出来ることを」「自分の出来る時間に」「自分の出来る方法で」があります。これを合言葉に組織的に、運営されているナルクは福祉面でも一歩も二歩も先を行っている、素晴らしい組織だと思います。

最近老人ホームでお世話になるより「地域で見守って行くようにしましょう」と言われていますが掛け声倒れで現実は中々厳しいです。ナルクはそれを実行しようとしている素晴らしいボランティアの会だと自信をもって皆さんにお伝えしたいです。

私は、身近で手っ取り早く出来るアルミ缶収集から始めました。

私の出来ること「アルミ缶集め」から初めて本当に良かったと感謝しています。

もっともっと皆さんに知っていただいて 入会する方々の増員を図り明るい社会を築いていきましょう。

*南部ブロック便り

南ブロック長：福川正勝

1, 南部ブロックの現状。当ブロックは、北はナルク事務所北の陽南通りより南は下野市の小金井駅付近まで、広いエリアを受け持っています。

本年1月現在、栃木拠点全体の世帯数：388世帯、会員数：556名、その内、当ブロックの世帯数103世帯、会員数146名（全体の33%）です。

当ブロックの心配事は、会員皆さんへの支援、助け合い体制が脆弱で会員の方々の要望、要請に追いつけないことです。大半が送迎と庭の草取り、庭木の剪定です。会員の皆さんに協力頂いてエリア内の要望、要請にお応えする努力をしております。ワクチンの供給でコロナ禍が収まれば、活動し易くなると思われれます。車に乗れる方、時間と健康体をお持ちの会員の方、是非とも支援活動の一員として参加、ご協力頂きたく、心からお願い申し上げます。

2, 茂原の畑で一緒に野菜作りを楽しみませんか？

ナルクでは茂原の畑（約60坪）をお借りして芋煮会用の里芋づくりをしています。私が近いことを理由に管理人として8年続けています。里芋は連作に弱く近年は収穫量が減り、昨年からは栃木市大塚町の松本孜さんのご厚意で里芋づくりをお願いしております。茂原の畑は私が細々とさつま芋作りをしておりますが半分は空き余裕があります。茂原近辺の方や、遠くても車で来る人に開放して、好きな野菜作りを楽しんで頂きたいと思っております。畑はデイサービス「のずの里」のすぐ南です。



3, ふれあいネット（仮称）構想について。

一人暮らしの高齢の方々を対象に「安否確認・困りごと相談」など安心して暮らせるよう、知り合いや近所の会員が（月1回程度）様子お伺いの電話をして、「近くで見守っているよ」、という「ふれあいネット」構想を進めています。現在、ナルク栃木の80歳以上の独居の会員が76名、当ブロックでは27名です、その中で同居者がいる方、家族が近くにいる会員を除くと10名前後と推定されます。4月以降に実現できるよう準備中です。東北大震災から10年を迎える今、先日の震度5強の地震は**安全安心第一**の教訓を思い出させます。是非とも実現させたいと思っております、その節にはご協力をお願いします。

*西部ブロック便り

西部ブロック長：北村公子

当ブロックは宇都宮市の各地域包括支援センター、国本、富谷・篠井、細谷・宝木、豊里、清住、今泉・陽北と、鹿沼市・日光市にお住まいの会員の方々を受持つブロックです。会員数は67世帯、104名です。4ブロックの中では一番会員数の少ないブロックとなります。他ブロックに比較して、ナルク活動の依頼件数が少ないのが現状です。お困り事が有りましたら、ご遠慮なく事務所にご連絡を下さい。ナルク栃木創設以来22年が過ぎ、会員の高齢化が進んでおります。会員の方が、安心して、楽しい毎日を過ごして頂く為に、活動をどう進めて行くか検討を進めています。具体策を早急にお知らせ出来る様に準備致して居ります。

***中部ブロック便り**

中部ブロック長 赤井 勤

コロナ禍の中、ナルク活動へのご支援ご協力に有難うございます。

「安心のナルク」を目指して声掛け活動を展開します、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

中部ブロックの現状は会員数 184 名（1 月現在）・その内 80 歳以上（単身者・31 名/17%。夫婦者・36 名/20% **合計・67 名/36%**）です。

提供者を 2018/4～9 月と 2 年後 2020/4～9 月の 2 つの期間で比較すると、提供総件数・1,228 : 638 **▲48%減少**、**提供者総数・78 : 50 ▲36%減少**この数字の様に提供者が大幅減少に加えて、平均年齢が 75 歳の中年率 0.8 歳 UP と**現提供者に非常にご負担をお掛けしております。是非この機会に皆様にか何か行動を起こして頂き、“会員同志の助け合い”にご協力お願い致します。**

ナルクのボランティア活動基本は

・出来る人が・出来るときに・出来ることを が基本です！

*提供頂ける方、やって見ようかなあと考えている方は下記①②について

- ①提供活動の内容は“事務局便り”時間預託活動提供者の活動内容か
- ②訪問型サービス B を参照願ひ何が出来るか選択願ひます。

◎**連絡先** : 事務所・028-684-0050 赤井勤・090-5770-4210

ご連絡お待ちしております！

***東部ブロック便り**

東部ブロック長 植月雅彦

・当ブロックは、叶谷地区～瑞穂野地区・高根沢・さくら・益子・真岡と広範囲です。会員数は 122 名です。(2 月末現在)

・活動のメインは時間預託活動です。コロナの影響もあり依頼者は減っています。提供者を増やすべく「ナルク活動に楽しく気楽に参加」と **大切に活気ある活動を目指して、参加者を増やすべくトライ中**です。

・今年から PR 活動として「東部ブロック通信」を作り会報に同封しています。まだまだ手探り状態ですが、会員皆様からの投稿も掲載した通信にします。

連絡先：ナルク事務所、ブロック長 植月雅彦 090-1597-7085・事務局次長 金敷房子 090-7242-6066 まで遠慮なく問い合わせ願ひします。

・奉仕活動、同好会、新春交換会、暑気払いに芋煮会、バザー、サロン等、活動する場所は多くあります。ちょっと参加してみませんか？

・2018 年から宇都宮市「日常生活支援総合事業サービス B」が始まり、中部ブロックでは実施中です、東部ブロックでもこの活動が必要になる筈です。

ナルク栃木福祉調査センター便り（2月）

平素は、当調査センターに、ご協力いただき、ありがとうございます。

2月の活動について報告いたします。

1. 2月の外部評価に実績状況は次の通りです。(GHはグループホームの略称)
 - ・GH “花の器” (鹿沼市)、・GH “さくら星の宮” (宇都宮市)
 - ・GH “わが家” (佐野市)、・GH “うつのみやファミリー” (宇都宮市)
2. 2月末現在の外部評価の受託状況は次の通り。
 - ・受託契約件数： 2件

(健康講座) 新型コロナウイルス禍 (8)

小松 明 (3月1日記)

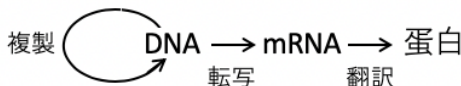


新型コロナウイルス感染症の第3波がようやく収束に向かっています。緊急事態宣言の解除後に再び感染拡大の第4波が襲ってくるのか、ワクチン接種が間に合って感染拡大を抑えられるのか、全く予断を許しません。今回は期待されている新型コロナのワクチンについて考えてみます。

日本で使用予定のワクチンを下表にまとめました。いずれもヒトの細胞表面にある受容体に結合するスパイク部分の遺伝子を利用しています。ファイザーとモデルナのワクチンはスパイク蛋白を作るメッセンジャーRNA (mRNA) を脂質の微粒子に入れ込んでいます。mRNA は分解されやすく不安定なので極低温保存する必要があります。アストラゼネカのワクチンはヒトに無害なチンパンジーのアデノウイルスをベクター (運搬体) にしてその中にスパイク遺伝子を組み込んでいます。アデノウイルスは DNA ウィルスなのでスパイク遺伝子も DNA の形です。DNA は PCR 法で試験管の中で簡単に複製・増幅でき、mRNA も DNA から転写酵素を使って作ることができます。

企業	遺伝子型	担体	遺伝子部位	保存温度
ファイザー	mRNA	脂質ナノ粒子	スパイク遺伝子	-60~-90 °C
モデルナ	mRNA	脂質ナノ粒子	スパイク遺伝子	-20 °C
アストラゼネカ	DNA	アデノウイルス	スパイク遺伝子	2-8 °C

筋注されて担体が細胞内に入ると下図のように DNA からは mRNA が作られ、mRNA からは細胞内の蛋白合成系によってスパイク蛋白が作られます。スパイク蛋白は細胞から放出され、これが抗原となって免疫反応が誘導されます。



いずれのワクチンもスパイク遺伝子だけを利用しているので、ワクチンで新型コロナに罹る心配はありません。従来の不活化ワクチンや弱毒化ワクチンとは違う新型ワクチンですが、ジカ熱を起こす RNA ウィルスに対するワクチンで既に使われた技術が利用されています。従来のワクチンは鶏卵や培養細胞でウィルスそのものを作成・精製するので開発に長期間がかかりましたが、新型ワクチンは DNA や RNA を PCR 法で増幅するので短期間で開発できました。

新型ワクチンということで副反応が心配されていますが、2月26日の専門部会の発表ではファイザー製のワクチンに対する副反応は2万2千人の接種で3例 (冷感と悪寒、脱力と発熱、じんましん) でした。アナフィラキシー (重いアレルギー反応) はアメリカの調査では20万回に1件程度とのこと。アナフィラキシー・ショックが起こっても接種会場にエピペン (アドレナリン注射液) が用意されているのですぐ対処できます。

副反応以外に、不安や緊張から心因反応で頭痛や痛み、震えなどを起こす方がいるかもしれません。子宮頸がん予防の HPV ワクチンでは心因反応で全身の痛みや痙攣が起きました。心配し過ぎないようにしたいものです。

よみがえれ大谷

春の活動・多気山参道のアジサイ選定、下草刈作業の募集

ナルク栃木 代表 走出政視
同 事業文化部 鈴木忠男

「石の里・大谷」は宇都宮市の観光拠点であります。この大谷地域が主体となり、「よみがえれ大谷プロジェクトエコ」として環境美化活動を展開し、花木を植栽し、創造と活性化に努めております。

ナルク栃木「とちの実会」はこの活動に長年に亘り参加協力しております。この活動は「宇都宮市のポイント事業」として、認められております。尚、作業内容は、アジサイの枝打ち・剪定や下草刈りが主です。ナルク会員皆様多数の参加をお願い致します。

記

- 1、活動日 3月21日(日)
- 2、集合時間 8時30分(作業は午前9時から11時までの間)
- 3、集合場所 市営多気山駐車場(多気山参道に所在)
- 4、作業内容 ナルクは、アジサイの剪定や下草刈りが主な作業
- 5、服装 汚れてもいい服装、帽子、長袖シャツ、タオル等
- 6、道具 有る方は剪定鋏・鎌・のこぎり等道具を持参下さい
- 7、昼食 実行委員会で用意しますが、持ち帰りになります。飲料水、軍手等は、実行委員会にて準備されます
- 8、参加申込み ~ 〆切・3月17日(水)必着で、ナルク事務所まで FAX(電話645-8380)で申込み下さい。

き り と り 線

多気山参道のアジサイ選定・

下草刈り作業の参加申込書(活動3月21日)

参加者氏名	住所	電話

*コロナ感染防止のため、マスク着用をお願い致します。

同好会活動予定 3月15日～

不明な点は、それぞれの連絡先・世話人へお願いします。

書道教室	連絡先：黒川良子 携帯：090-2761-8561 3月19日(金)・4月16日(金) ナルク事務所 13:30～
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 3月、4月は中止
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
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 3月18日(木)JGM・宇都宮コース 8;45 IN スタート 4月15日(木) 広陵CC南8;49 スタート
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel080-5407-1272 3月28日(日) 4月25日(日) 事務所 10:00～
うたごえ友友	連絡先：堀 実 Tel・Fax 028-653-6954 当分の間休み
女子会	連絡先：鈴木節子 携帯 090-2253-4333 3月17日(水)・4月14日(金) ナルク事務所 10:0～
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
吟華の会	連絡先：月岡光江 Tel 028-635-4177 当分の間休み
新げんじの会	活動終了となりました。

2月分アルミ缶活動便り

・・ご協力に感謝します・・



2月22日に実施いたしました。
春の様な暖かい日であり、作業中は
やや汗ばむ状況でした。実績は下表。

2月10日に先月の出荷分として、
27,300円の入金があり、2020年度合
計で132,300円となりました。皆様
のご協力に感謝いたします。(安場)

整理作業参加人数	13名	4月からの延べ人数	129名
処理した缶数	5,518個	4月からの累積数	97,617個
収集作業参加人数	23名	4月からの延べ実人数	69名

* 次回は3月22日(月)9:00からです。多くの方の参加をお願いします。

** 「ペットボトルキャップ回収は中止しました」 **

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、