

とちの実会だより

1月号 2021年

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビ1階

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/>



祝 謹 賀 新 年

皆様には輝かしい新年を
お迎えのこととお慶び申し上げます。

ナルク栃本「とちの実会」代表 走出政視

昨年(2020年)は新型コロナウイルスの蔓延による自粛ムードの中での活動で未達成の多い年であったが創意工夫で良い点も随所にありました。恒例の新春交歓会には80名強の懐かしい会員が集まり盛大に心温まる催しとなり、ホームページのトップを飾りました。また、花王ハートポケット倶楽部地域助成制度で「どんぐり育苗活動」が優秀賞を受賞しました。

しかし4月からは感染拡大防止策にそなえ、すべての行事や支援活動が大幅に減少し、20年ぶりに計画した春の全国一斉ナルクデーも実施直前に中止し、その後は同好会や施設訪問など多くが中止となりました。第21回定時総会は3役会に委任を受け実施するなど、会議や行事は密を避け、注意と知恵を凝らした新しい活動の在り方を経験しました。幸い秋のナルクデーには63名の参加を得て下野新聞にも掲載されました。10月の芋煮会は丹精込め豊作となった里芋やサツマ芋・女子会員協力の手芸やバザー用品を事務所に展示したバザーは、近所の方々の来場もあり知名度も上がり地域と支え合う活動の基盤づくりにもなりました。年内最後の行事「よみがえれ大谷」は17名の参加で大谷地区にナルクの存在をアピールしました。またアルミ缶収集は、回収・整理作業共に多くの会員の参加で前年を大きく上回りました。コロナ禍の活動で得た経験を生かし更なる安心安全な活動をしたいと思っております。

コロナ感染防止対策の厳守で「楽しいナルク」の実現を!!

★コロナ禍での孤独解消のため「ふれあいネットワーク」を始めます

お誘いしますのでみんなで仲間の絆を太く楽しく過ごしましょう

★ブロック活動が中心の身近で親しみのある活動を進めます

声をかけ合い活動に参加し新しい仲間を作りましょう

気軽に相談できるナルクなるよう努めます……ご協力お願いします

★健康が一番 健康寿命 90歳を目指した企画を進めます

高齢化の時代 体力は落ちても仲間づくりは得意なナルク 会員同士お互いが思いやる心を持ち ・困った時はお互いさま、気軽に声をかけ合う

「楽しいナルク」生きがいを求めて元気に頑張りましょう

(書: 謹賀新年は書道教室会員による1人1字)



年頭所感

明けましておめでとうございます。

ナルク栃木 副代表 竹田 あや子

コロナ禍の中で、今年は、あなたにとって

ナルクはどんな存在でしたか？

今年は、安心して過ごせる日常が戻ってくることを願うばかりです。

今、私たちにできることは三密を避けながらの活動と自粛ですね。寂しい時、退屈な時、そんな時ナルクの仲間を思い出してください。

良い年になりますように ♡

竹田あや子



年頭所感 身近なナルクをめざして

ナルク栃木事務局長 高倉浩三

新年あけましておめでとうございます。

昨年度はコロナ禍にてナルク活動に制約が掛かる中、ご協力を頂き大変ありがとうございました。

本年度もまだ先が見えませんが、コロナ感染対策を取りながらの活動を引き続き宜しく願致します。

今年で設立以来 22 年になりますが、会員の在籍年数が 15 年以上の方々が 46%、また新入会員の 80%の方が 75 歳以上になって居り、会員の高齢化が進んでおります。コロナ禍で外出の自粛が余儀なくされ、家に引き籠こもりが多くなって居られる会員の皆様に、会員仲間よりお声がけがをして、身近に感じて頂けるナルクをめざして行きたいと思っています。その為に、各ブロック運営委員会の活性化を計り会員皆様との情報交換が密に出来たらと思います。本年も楽しい、頼れるナルクとなれる様に進めて行きたいと思います。皆様、ご健勝にてお過ごし下さい。

12月アルミ缶活動便り

・・・ご協力に感謝します・・・

12月26日にアルミ缶整理作業を実施いたしました。寒さが和らいだ天気が高く気持ちの良い日でした。実績は下表のとおりです。

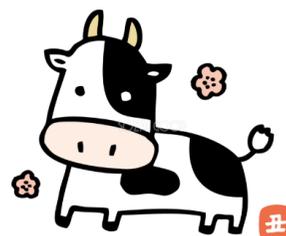
整理作業参加人数	13名	4月からの延べ人数	103名
処理した缶数	10,437個	4月からの累積数	87,139個
収集作業参加人数	40名	4月からの延べ実人数	68名

☆次回は、1月25日(月)で、9:00から実施します。2021年の最初の整理作業となります。多くの方の参加をお願いします。(安場)

事務局だより (活動実績は11月分を記載)

○会員動向(2020年11月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
398	555	218	337	74.7
入会 1	1	0	1	
退会 1	1	1	0	



○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
11月合計	69名 364点	101名 581点	45名 87P	3名 9.5時間
4～11月累計	102名 2,838点	140名 3,801点	64名 297P	4名 79.5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	87	赤井 勤、秋山 清一、上野 真由美、遠藤 美継、大塚 啓子、大貫 五十鈴 神原 守信、北村 公子、島村 正幸、鈴木 忠男、高倉 浩三、高橋 守雄、横島 勲 高橋 良子、田中 克宏、成島 フミエ、福川 正勝、堀 和夫、三浦 則夫、横塚 芳子
外出介助	16	赤井 勤、加藤 不二子、神原 守信、高橋 守雄、成島 フミエ
身辺介助	7	加藤 不二子、小谷 静代
庭の手入れ	10	大村 盛治、斎藤 弘子、島村 正幸、福川 正勝、安場 博、山田 三千男、横島 勲 横島 百合子
住宅清掃	5	加藤 不二子、竹田 俊明
家事援助	3	竹田 あや子、益子 タミ子

○訪問型サービスB (敬称略)

サービスB	9.5h	阿部 勝子、加藤 不二子、高木 ひろみ

行事予定 (1月15日から)

お問合せ:ナルク事務所 Tel684-0050 (P)=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
1月15日	金	協働(株)マルハ	会員宅	午後
25日	月	アルミ缶整理作業 協働(株)マルハ	大谷集積場 会員宅	9:00 午後
27日	水	運営委員会	アグリプラザ(多目的・研修)	10:00
2月10日	水	会報発行作業	事務所	10:00
17日	水	三役会	アグリプラザ(共用AB)	10:00
22日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00
24日	水	運営委員会	アグリプラザ(共用AB・研修)	10:00

※とにかく集まろう会は当分の間休止します。

※三役会・運営委員会の開催日変更にご注意ください。

“定時総会は6月8日(火)午前中、とちぎ福祉プラザホールにて開催予定”

ナルクを支える仲間達（6）

*退職後の人生、福祉ボランティアを楽しんでいます。

大久保みどり さん



長年教職や保育職に就いていましたが、すでに退職後10年になります。その間、家庭相談員や心の教室相談員、趣味の山歩き、楽器（オカリナ）演奏等を楽しんできました。オカリナグループの知人（ナルク会員）を通して、ナルクへの勧誘を受け入会したのが3年前になります。ナルクには「栃木福祉調査センター」部門があり、第三者評価調査者を若干名募集していることを知りました。評価調査者は県内の保育園を、利用者の目線から評価する仕事なので、保育の専門的な知識が要求され、研修の他にも自己研鑽が必要ですが、やりがいを感じているこの頃です。

また、ナルクの「幸の会」に所属し、市内の高齢者施設を訪問し、プログラムの中にオカリナ演奏を入れていただき一緒に歌を歌い楽しんでいます。今年はコロナの影響で休止になっているので、再開が待たれるところです。

上記以外には、子どもや若者を支える2つの活動をしています。1つ目は「日光子ども応援隊」に所属し、地域の子どものに関する諸問題対策として、親や子どもが誰でも無料で参加できる100人鍋パーティーを何回か開催してきました。しかし、コロナ感染で見送らざるを得なくなりました。最近では、子どもの孤食や欠食を防ぐ朝食応援をしています。方法は日光市内のある中学校の空教室を貸していただき、生徒は誰でも気軽に入室し、菓子パン、果物、飲み物などを応援隊スタッフに注文できる「朝カフェ」を開いています。（写真）

生徒からは、「友達と一緒にだし、ほっとする時間です」との感想が聞けました。県内では初の試みとして、S新聞にも紹介されましたが、ナルクの会員の皆様にも関心を持っていただけたら幸いです。

2つ目は、「里親」を始めて8年になります。様々な理由で実親と暮らせない子どもが少なくないことを知り、我が家でお預かりし社会に送り出しています。期間は長短ありますが、今まで6名の子と暮らしました。そして、成長を見守る中に困難もありましたが、多くのことを学ばせてもらったのも事実です。その中でも我が家を巣立った子どもが元気なのは勿論、就職して遊びにきてくれるのが何ととっても嬉しいです。

これからも、ナルクの基本精神「出来る人が出来る時に出来ることをすれば良い！」をモットーに、年齢に甘えず、微力な自分にも出来ることはあると信じて活動が続けていきたいと思えます。

共に取り組ましましょう。

走出代表「ふれあいネット」構想を提唱 11月運営委員会

12月22日(火)運営委員を開催(アグリプラザにて参加27名)、懸案事項が検討された。



1. 走出代表挨拶。今年はコロナ禍でマイナス面が目立ったが、会報「とちの実だより」で一年を振り返ると積極的に活動した年だった。

特に①ホームページ写真の品質向上や、②どんぐり育苗活動が「花王ハートトケット倶楽部地域助成金」の受賞、③秋のナルクデー活動が下野新聞で大きく取り上げられる成果、④アルミ缶収集活動が地道な関係者の努力により、予算を大幅に超える成果を挙げる見込み。これら4件はいずれもコロナ禍からは距離を置く場所での活動である。

今年最後の運営委員会に当たり、皆様のご苦勞に対し感謝申し上げるとともに、コロナに気を付けられ、良い新年をお迎えください。

2. 議題と報告事項

- (1) 事務局当番日誌の書式変更――後で何かあったときに追跡できる記録として、事務所に出入りした人達個々につき、氏名入退時刻、来訪者や電話での用件とその緊急性につき、適切に対応する体制を向上させる。
- (2) 会報(とちの実だより)に時間預託活動者の氏名を掲載し、会員に知らせる。奉仕活動参加者掲載は季節変動大きく、紙面上無理がある。
- (3) 定時総会は6月8日(火)会場予約がとれた。
- (4) 活動状況報告、会計報告、1月2月の行事予定確認、その他。

3. 11時より4ブロック毎に「ブロック運営委員会」開催

ここ3か月続けて運営委員は、4つのブロック毎に分かれ、個人の思うところを述べる機会を与えられた。(記録・佐塚)

ナルク栃木福祉調査センター便り (12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。

12月の活動について報告いたします。

- 1、12月の外部評価の実績状況は次の通りです。
 - ・グループホーム“ふれんど東雲”(壬生町)
 - ・グループホーム“グループホーム宇都宮”(宇都宮市)
- 2、12月末現在の外部評価の受託状況は次の通りです。
 - ・受託契約件数： 3件
 - ・受託申込件数： 2件 (戸澤)





164回男の料理教室 12月25日

今回の料理教室は初めての場所、富谷地区市民センターで開かれました。料理メニューはクリスマスの定番料理「ミートパイ」「オニオンスープ」「アボガドと海老のマヨわさび和え」「トマトとモッツアレラチーズ」デザート「オレンジとパイナップル」でした。今日はメインの「ミートパイ」の作り方を紹介します。



***作り方 (2人分) :** 1、フライパンにオリーブオイルを敷き、合挽き肉(150g)を炒める。2、肉の色が変わったら、みじん切りした玉ねぎ(1/2個)マッシュルーム(3個)人参(50g)を加え、玉ねぎが透明になるまで炒め、合わせ調味料(ケチャップ大2・中濃ソース大1)を加え汁気が飛んだら火から下ろす。3、B5大に伸ばしたパイシートに調理した肉を入れ閉じ、溶き卵を塗る。4、200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。焼き具合を確認して出来上がり。(三浦記)

が飛んだら火から下ろす。3、B5大に伸ばしたパイシートに調理した肉を入れ閉じ、溶き卵を塗る。4、200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。焼き具合を確認して出来上がり。(三浦記)

《12月とにかかく集まろう会》

走出代表の冒頭挨拶「皆さんの元気で明るい笑顔を拝見してとても嬉しく思います。安心のナルクを進めて行きましょう」で始まりました。

今はコロナ禍で不要不急の外出を控える事で筋力低下になり、フレイルにならないように予防する事が大事です。それには(栄養・運動・社会参加)3つの柱を取り入れること大切です。

「今はどのように過ごしていますか？」と各々にお話を聞くと、健康と・食事に気をつけて3密を避ける事(密閉・密集・密接)家で出来る簡単な運動をして、バランスのよいメニューを食べるようにして、コロナに感染しないように気をつける事色々なお話が出ました。皆で楽しく過ごし終了しました。



※次回は (1月6日は行いましたが) 20日は中止。今のコロナ禍で感染が拡大しているので、安心して行えるまでお休みにします。(記) 高橋

ナルク事務所の利用における 新型コロナウイルス感染症対策について

皆様ご承知のように、コロナの勢いが強く、1月6日に宇都宮市は市独自に「緊急事態宣言」発出しました。

ナルクでは「運営委員会などでもスペースを大きくとるなど、所謂3密を避けるべく努めております。しかし情勢が厳しい折、改めてここに提示し、徹底をお願い致します。(事務所には以前より掲示しております)。

〈ナルク事務所を使用する際には以下の点を厳守してください〉

- ① .発熱、のどの痛み、咳、倦怠感等の症状がある方は利用を見合わせる
- ② .咳エチケット、マスクの使用、手洗い、手指の消毒を徹底する

・事務所に消毒液の用意があります

- ③ . 3密を避ける
 - ・ 対面での会話を避け、対人距離を最低1m(できるだけ2m)確保する
 - ・ 事務所机を現在のレイアウトで使用する場合は8名までの利用とする
(但しレイアウト変更などで、3密対策をした場合は10名までの利用とする)
 - ・ 事務所の換気のため、ドア(2か所)、複数個所の窓を開け、換気扇
 - ・ 扇風機を回す
- ④ . 当日の参加者全員の氏名を「当番日誌」の「会員の来所」の欄に記載する。(平日、土日、祝日、人数にかかわらず、事務所を使用した場合は記載する) (高倉)

ゴルフ同好会からのお知らせ

第170回ナルク会ゴルフコンペは、12月17日(木)、鹿沼市酒野谷の皐月GCで、3組9名が参加して開催されました。真冬並の寒さの中にも拘らず、皆さん楽しんでプレーしていました。

☆結果は次の通りです。

優勝 吉川孝人さん：写真右 90(ネット74)、2位 真野さん、
3位 佐藤さん。

☆3月例会(第171回)は次の通り開催します)

1. 日 時： 3月18日(木)
2. コース：8:45 IN スタート JGM
宇都宮 宇都宮市横山町1304
TEL) 028-665-8080
3. 費用：5,000円(セルフ、食付き) 参加費 1,000円
4. 申込み締切り：3月9日(火) 吉川へ(Tel:FAX 028-648-8635)
過ぎた場合は不参加とします。※1月、2月は、お休みです



同好会活動予定 1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。
事務所使用の時は、3密にならない様にお気を付け下さい。

書道教室	連絡先：黒川良子 携帯：090-2761-8561 当分の間休み
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 1～3月、コロナ禍を鑑み、中止と致します
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯 090-1042-7197 今年度は休み
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
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel080-5407-1272 当分の間休み
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 当分の間休み
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	世話人：須藤典子 Tel 028-667-4877 当分の間休み

**2020年ご用納めの日** 12月26日(土)

コロナ禍で過ぎたこの1年。

2020年の塵は全て払落し、新たな新年を迎えようと参加者9名は大奮闘。

きれいになった事務所で、早期のコロナ禍の終息と来年がより良き年になる事を祈って、お茶とコーヒで乾杯。(高倉)

(注記：本紙1面右上) 湯島天神の牛像：
天神様(菅原道真)を祀っている神社にはよくこのような「臥せ牛」が祀られています。
牛は天神様の使いと考えられてきたそうです。
他にも牛に関する逸話がいくつかあるようで、
道真公が牛を大変慈しんでいた、と聞きます。(佐塚)

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、