

とちの実会だより

1月号 2022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。

ナルク栃木「とちの実会」代表 竹田あや子

新年おめでとうございます。皆様お元気で新年を迎えられた事と思います。
昨年6月の総会で代表を引き継ぐ事となり、副代表はじめ事務局の皆様を支えて頂きながら令和4年を迎えることができました。今年はコロナ対策をしながら、「安心のナルク楽しいナルク」の実現を目指して活動していきたいと思っております。運営委員の皆様の声、そして会員の皆様のお声を聴きながら進めていきたいと思っております。

代表として半年が過ぎてわかったことは、ナルクの理念、自立・奉仕・助け合いの三本柱のうち助け合いについては、ブロック長さんを中心に支援を必要とされている方への活動は行われている。奉仕活動は会報により募集があり多くの参加者がいて、社会に貢献ができ参加者には若さと元気がもたらされている。自立ですが、支援者は特に自立している人の集まりです。

平均寿命、健康寿命といわれますが、ナルクで現在活動中の皆さんは、本当に若いです。素晴らしいと思っております。まだまだ活動に制限はありますが、従来ナルク栃木が会員を対象に開催してきた新春恒例会、暑気払い、芋煮会は飲食を伴いますので、今年も開催は難しいと思われまます。その代わりハイキング等野外活動を計画できたらと思っております。生涯現役の気持ちでナルク活動を続け健康寿命伸ばしましょう人に「ありがとう」といわれることをしている間は生涯現役、人の為に動く事が働く。ナルクの支援者の方は、皆さん現役です。そして支援を必要とされている方は遠慮なくご相談ください。

最後になりましたが、皆さんにご協力いただいているアルミ缶活動で使用させていただいている大谷の土地の地主さんやどんぐり活動で使わせていただく畑の地主さんとも文章にて契約することもできました。

ナルクで出会った人が、皆様の宝になりますように！**出会いに感謝**

ある本で金持ちより人持ちという言葉が響きました。

今年も一年よろしくお願ひいたします。

(書：謹賀新年は書道教室会員による1人1字)

新年あけましておめでとうございます。



副代表 横島 勲

昨年度はコロナ渦において活動に制約される事がありました。そんな時でも会員の皆さんには大変お世話になりました。特に屋外活動、どんぐり育苗、里芋、野菜作り、アルミ缶整理、大谷清掃活動、夢大地参加など多くの方が参加してくださいました。感謝申し上げます。又10月にはナルク栃木バザーが出来た事、皆さんの協力がありました。助け合い活動では送迎、外出介助、身辺介助、庭の手入れ、住宅清掃、家事援助、訪問型サービスBなど関係者各位に感謝します。同好会活動では半分ぐらいが中止になりました。今年はコロナ渦が終息すれば活動も出来るようになると思います。皆様と一緒に“楽しいナルク”にしていきたいと思います。そして一番大事なことは健康です。2022年が皆様と一緒に良い年でありますように。

年頭にあたって

副代表 黒川良子



あけましておめでとうございます。昨年、研修会でナルクの定款を学び、その時、会の継続、発展のためには“みんなのナルク”であることが重要だと述べました。早速、会員の方から、私はそのために何を協力したら・・・と言っていただき、感謝しております。“みんなのナルク”とは、みんなで助け合い、支えあうことだと思っています。栃木の県民性として引っ込み思案とよく言われますが、それを取り払い、手を挙げていただけると嬉しいです。そして、気づいたことを気軽に提案していただくと嬉しいです。皆さんの意見、行動がナルクを発展させる、と思います。今年もどうぞよろしくお願い致します。

年頭所感 頼れるナルクをめざして



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。
一昨年に続き、昨年もコロナ禍で、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。

昨年度の時間預託活動は、緊急措置発令期間中は、依頼件数が減少して居り、ご依頼の自粛が招いたものと推測して居ります。奉仕活動の内、施設訪問活動は未だに中止して居ますが、屋外での活動は通年とほぼ同程度にて活動が実施されて居ります。外出の自粛が余儀なくされ、在宅の時間が多くなって居りますが、会員仲間よりお声がけが出来るナルクをめざして行きたいと思っています。本年度もまだ先が見えませんが、コロナ感染対策の徹底をして、活動を続けて行きたいと思っています。本年も頼れる、楽しいナルクとなれる様に進めて行きたいと思っています。皆様のご支援を宜しくお願い致します。

明けましておめでとうございます
本年も宜しくお願い致します



☆中部ブロック長 赤井 勤

活動者減の中、活動やって見たいと思う方
一步踏出して見よう。
また会員同志助け合いナルクに入会お誘い
のお願い。

☆南部ブロック長 福川正勝

意見、日々の困り事、声をお聞かせ下さい、
事務所当番がブロック長に伝えます。

スタッフ揃えてお待ちしております。



☆西部ブロック長 三浦則夫

限られた命だから、今日の1日、
今年1年、こだわりを捨て、

自由に楽しく美しい生き方をナルクと共に。

☆東部ブロック長 植月雅彦

誰でも気楽に参加できる身近な活動を推進
しよう。

会員みなさんからのアイデアをお待ち
しています。



ナルク栃木福祉調査センター便り (12月)

平素は、当調査センターの活動に、ご協力いただきまして、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“ふれんどかぬま”(鹿沼市)
- 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：1件
- 3, 12月末現在の保育園第三者評価の受託状況は次の通りです。
 - ・調査結果報告書合意：1施設 (戸澤)

事務局だより（活動実績は11月分を記載）

○会員動向（2021年11月末現在）

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
363	517	202	315	75.7
入会1	1	0	1	
退会5	9	5	4	



○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	72名 487点	86名 448点	28名 51P	2名 10.0時間
4～11月累計	96名 3,442点	143名 3,813点	71名 382P	3名 76.5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	89	赤井 勤、上野 真由美、大貫 健次郎、大村 盛治、北村 公子、佐藤 良雄、島村 正幸、鈴木 裕子、関澤 享、高倉 浩三、高嶋 房子、高橋 守雄、高橋 良子、田所 ハル、田中 克宏、津村 恵美子、福川 正勝、福川 貞子、堀 和夫、三浦 則夫、安場 博、横島 勲、横塚 芳子
住宅掃除	4	加藤 不二子
住宅修繕	3	菊地 正一、鈴木 絹子、横島 勲
庭の手入れ	22	板橋 千恵、井上 むら代、植月 雅彦、大村 盛治、菊地 正一、斎藤 弘子、齋藤 光江、福川 正勝、福川 貞子、堀 和夫、安場 博、山崎 玲子、横島 勲、横島 百合子
外出介助	19	赤井 勤、大貫 健次郎、大貫 五十鈴、佐藤 良雄、高橋 良子、津村 恵美子、福川 正勝、堀 和夫、横島 勲
身辺介助 （見守り、傾聴など）	8	小谷 静代、阿部 勝子、山本 順子、湯澤 典子、成島 フミエ
家事援助 （食事作り、洗濯など）	23	加藤 不二子、竹田 あや子、田所 ハル
その他	3	加藤 不二子、赤井 勤

○訪問型サービスB（敬称略）

サービスB	10.0h	阿部 勝子、加藤 不二子
-------	-------	--------------

行事予定（1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	場所	開始時間
1月18日	火	三役会	多目的研修室	10:00
1月24日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
1月25日	火	運営委員会 10:00～ 多目的研修室 中部・西部ブロック会 11:30～12:30 多目的研修室(中部ブロック)、研修室AB(西部ブロック) 南部ブロック 事務所 12:30～		
		協働(株)マルハ(募集中)	会員宅	午後
1月26日	水	東部ブロック会	東生涯学習C	10:00
		とにかく集まるう会	事務所	13:30
1月29日	土	夢大地応援団 茂木町田本郷地区 竹林の伐採など		
2月1日	火	とちの実サロン(映画会)	事務所	13:00
2月10日	木	会報発行	事務所	10:00
2月15日	火	三役会（共用会議室AB）	アグリプラザ	10:00

“行事の反省と日程検討” ・ 12月22日運営委員会 ・ 参加23名

竹田代表挨拶：皆様に良く活動していただき、代表として感謝しています。「運営委員、世話人研修会」がコロナ禍によりできませんでしたが、出来れば2022年の早い時期に実施したい。2人の会員より年末に寄付金を頂き感謝しています。

*高倉事務局長の司会で議事進行

1. 各ブロック長報告事項：11～12月は会報配布地区別分担と、独居老人支援対策への現状調査につき検討。独居者の中には生活実態が把握できない人もあり、プライバシーの関係で調査・把握も困難。連絡がとれる独居者には極力支援活動すべく努める。
2. ドングリ畑の移転先は周囲の畑が整備された家庭菜園で、ナルクも同調し、ドングリ畑をキレイに維持したい。
3. 2022年定時総会を6月8日宇都宮市東生涯学習センターホールに決定。
4. 会員退会届は事務局長名で拠点が本部に提出し、承諾され退会が認められる。年会費納入通知時点での退会届は収支清算などが間に合わない。
5. 11月度活動状況：コロナ収束で10～11月は活動が好転している。

*11時半より1時間、各ブロック毎にブロックを開催。（記録：佐塚）



とちの実サロン開催のお知らせ

新年は2月1日13時より、ナルク事務所にて開催します。映画上映会「日々是好日」は、定員になりました。

次回をお楽しみにして下さい。

今年も宜しく願いいたします。 竹田



12月分アルミ缶活動便り

・・・ご協力に感謝します・・・

2021年12月20日(月)にアルミ缶整理作業を実施いたしました。本来は第4月曜日が実施日でしたが、年末のため1週間前倒しで実施しました。大変寒い朝でしたが、ご参加いただき、有難うございました。実績は下表のとおりです。

整理作業参加人数	11名、4月からの延べ参加人数：105名
処理した缶数	4,148個、4月からの累積個数：62,190個
アルミ缶収集人数	19名 4月からの延べ実人数：68名

*次回は、1月24日(月)の第4月曜日、9：00より実施します。
多くの方の参加をお願いします。(安場)



ナルクを支える仲間たち (16)

「健康管理によるナルク活動」 佐藤 良雄

私は、在職中に職場の先輩が入会して活動してましたので組織はよく知っておりました。前職の定年退職時にはナルク入会のお誘いがあり入会はしましたが仕事も継続しており、体調不良で入院治療も行いましたので、ナルク活動は実施しておりませんでした。その後、離職して時間的に余裕ができましたので活動をスタートさせました。

<<病歴報告と体調管理について>>

傷病は脳腫瘍の手術を受けて危篤状態が発症しましたが継続治療により無事回復しました。日常生活は可能になりましたので体力維持のためナルクの活動を開始しましたが、現状も腫瘍痕があるため継続治療中です。その後には突発性の不整脈や狭心症も発症し、現状としては3病の治療を受診しています。発症の明確な原因は不明ですが、医師からの指導は日常生活においては健康維持活動することを勧められておりますので、総合運動公園で1万歩/日を目標にした歩行運動やゴルフを行っています。会員の皆さんもナルクの活動を積極的に推進いただいて健康維持してください。

<<ナルク活動の報告>>

私のナルク活動内容はホームページの掲載活動からスタートし、会報の配布・車による送迎活動・ボランティア活動・同好会参加等を行っています。

コロナの発症による自宅待機・活動自粛の指示もありますが、感染防止に十分な注意を払いながら活動することも必要ではないかと思い、奉仕活動としてはアルミ缶の回収と整理作業やどんぐり畑の除草作業など、支援活動としては通院介助や買い物などの送迎や、庭の手入れを行うために個人宅を訪問し、会員同士のコミュニケーションをとりながら活動しています。

今後も自己体調管理を行いながら皆さんのお役に立てるように頑張ります。

《とにかく集まろう会》 12月1日・9名で開催

始めに走出顧問の挨拶は「今年最後の集まろう会皆さん元気で来て頂き良かったですと思います」。次にいつもの家でも出来る簡単体操を3つ行いました。今回「ハーモニカを一緒にやっている仲間です」として、友達を誘って来て頂き、初参加の人も加わりましたので、全員自己紹介をしでもらいました。2人でハーモニカの演奏を(8曲)披露してもらい、素晴らしい演奏に皆聞きほれて拍手喝采でした。また来年も宜しくと、リクエストをお願いしますと伝え、受けてもらいました。皆でシルバー川柳の読み合わせをして楽しい時間を過ごし終了しました。(記 高橋)

※次回は1月12日・26日(第2・第4水)
13時30分からです。ご参加ください。



《ゴルフ同好会からのお知らせ》

第179回ナルク会ゴルフコンペは、日光市長畑のサンレイク CC で、4組11名が参加して開催されました。天候に恵まれ皆さん楽しくプレー出来ました。

※結果は次の通りです。

優勝 福川正勝さん 90 (写真、ネット76)、
2位 柿沼さん、3位 福田さん。



3月例会 (第180回) は次の通り開催します

1月、2月はお休みです!

1. 日時 3月17日 (木)
2. コース JGM /宇都宮 8:45 (OUT スタート)
宇都宮市横山町1304 TEL) 028-665-8080
3. 費用 6,600円 (セルフ、食付き) 参加費 1,000円
4. 申込み締切り 3月8日 (火) 吉川へ (TEL:FAX 028-648-8635)
過ぎた場合は不参加とします。

☆ 次回の締め切りは一月三十一日です

休み

小林龍水

冬晴れや筑波嶺一歩追り来る

芝田障子

夕暮れに富士おがみたり寒椿

大野かな女

ねらいさだめ猫が飛び込む毛糸玉

小西樽様

終活に思い惑まどわす古ふるき文ふみ

石原 咲

運動会我が子見つけて目で追し

小林 朗

霜柱二段三段今日の朝

芝尾鹿之介

空き家の秋日集めて解体す

齋藤 羊

次年度から欠礼わびる賀状かな

須藤堅香

短日の部活帰りの駅ピアノ

鈴木桜子

紋付のうわ前あげて秋祭

服部みほこ

紅葉浮く隙間に並ぶ鯉の口

服部珍念

五・七・五を楽しむ会 令和三年十二月自選句

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。

書道教室	連絡先：黒川良子 携帯：090-2761-8561 1月21日(金)、2月18日(金) ナルク事務所 13:30～
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 1月、2月は休み 3月17日(木) JGM/宇都宮 OUT 8:45 スタート
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel080-5407-1272 1月23日(第4日)、2月20日(第3日) ナルク事務所 10:00～
*健康麻雀同好会	連絡先：三浦則夫 Tel080-5407-1272 1月16日(日) 小牧ビル3階 10:00～
女子会	連絡先：鈴木節子 携帯 090-2253-4333 2月16日(水) ナルク事務所 10:00～
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 3月まで休み
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(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
うたごえ友友	連絡先：堀 実 Tel・Fax 028-653-6954 当分の間休み
吟華の会	2021年12月をもって活動を終了しました。

***ナルク栃木健康麻雀**：第1回健康麻雀を1月16日(日)10時から小牧ビル3階(ナルク調査センターがあった部屋)で開きます。参加者が4名に満たない場合中止とします。これから麻雀を始めたい方も受け入れます。コロナ感染が増えてきた場合も中止します。開催5日前までに三浦まで携帯電話、ライン、ショートメールで申し込んでください。三浦則夫 080-5407-1272

**☆2021年ご用納め☆** (高倉記)

12月28日事務所にて、ご用納めを行いました。ほこりを拭き、払い、ガラスを磨いて新年を迎える準備が出来ました。清掃後は、おにぎりバイキングを楽しみ、来年こそ、コロナ禍の終息を願い、またナルクの発展を願い、竹田代表の挨拶で今年を納めました。

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、