

# とちの実会だより

5月号 2022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/>

## ☆春のナルクデー、41名にて日本遺産・大谷地区清掃

### 「ナルク栃木」22年間継続“地域一体型奉仕作業”4月28日

コロナ禍でもこれだけは、として継続、今年は地元の農業と観光を推進される団体も加わる。宇都宮市営大谷駐車場に8時45分に集合。

**\* 走出顧問挨拶:**「ナルクでは設立日4月20日の週に全国拠点が一斉に、『ナルクデー』と称し、地域社会への奉仕作業を行います。栃木拠点では大谷地区での清掃活動は22年になります。活動当初には粗大ゴミがありました。近年はきれいになりました。明日からの黄金週間での観光客さんに喜んで貰いましょう」。(写真:上)



**\* 地元自治会福田公生会長より:**「ナルク皆様や地域が一団となり清掃活動を展開は素晴らしい、感謝しております」と挨拶され、お茶の差し入れをいただく。町内会から4名、「大谷グリーンツーリズム推進協議会」より3名、計7名の参加をいただく。

**\* 高倉事務局長の説明:**参加者はナルク会員、33名と大谷より7名(上記)松愛会より1名、合計41名。これを2つの班に分け、清掃を担当。**1班**(中部と東部のブロック)平和観音参道の清掃担当(写真中の上)。**2班**(南部と西部のブロック)宇都宮市営駐車場の清掃担当(写真中の下)。排水溝下の雑草まで除去。



**\* 作業内容:**現在この地区は観光開発中で駐車場や参道が整備され、ゴミ類は少なく、道路や駐車場の縁に雑草が出た程度。参加者はそれらを除去し、ポリ袋に詰め、5月2日に市のごみ収集車に搬出してもらう手筈。作業は1時間程度だが、ブロック単位での作業で近隣者同士の共同作業は久しぶりの“交流の場”となり、参加者には奉仕作業を通して“楽しいナルク”を味わう素晴らしい集まりとなった。宇都宮市からの「地域活動支援ポイント」1点ももらい全員写真撮り(写真下)散会した。(記録:佐塚)



## 事務局だより（活動実績は3月分を記載）

## ○会員動向（2022年3月末現在）

| 世帯数 | 会員数 | 男性  | 女性  | 年齢   |
|-----|-----|-----|-----|------|
| 354 | 502 | 193 | 309 | 75.9 |
| 入会2 | 2   | 0   | 2   |      |
| 退会5 | 8   | 5   | 3   |      |



新入会員  
宇都宮市  
津村 まち子様（高砂町 南部B）  
前原 トク様（緑 南部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      |
|--------|-------------|-------------|----------|------------|
| 3月合計   | 66名 410点    | 65名 238点    | 4名 4P    | 3名 10.0時間  |
| 4～3月累計 | 101名 4,894点 | 145名 4,937点 | 71名 402P | 4名 113.5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                 | 80 | 横島 勲、関澤 享、高橋 守雄、高橋 良子、三浦 則夫、小松 明、小谷 静代、植月 雅彦、神原 守信、赤井 勤、大村 盛治、津村 恵美子、田中 克宏、渡辺 幸子、島村 正幸、福川 正勝、福川 貞子、北村 公子、堀 和夫、鈴木 裕子、高倉 浩三 |
| 住宅掃除               | 6  | 加藤 不二子  |
| 庭の手入れ              | 5  | 井上 むら代、大村 盛治、斎藤 弘子、安場 博   |
| 外出介助               | 12 | 神原 守信、小松 明、高倉 浩三、高橋 良子、津村 恵美子、加藤 不二子  |
| 身辺介助<br>（見守り、傾聴など） | 6  | 阿部 勝子、板橋 千恵、小谷 静代、湯澤 典子   |
| その他                | 3  | 浅沼 立也、高橋 良子、堀 和夫  |

## ○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、小谷 静代 |
|-------|-------|--------------------|

## 行事予定（5月15日から）

お問合せ：ナルク事務所 TEL684-0050 ⑤＝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  |
|-------|----|---|--------------|-------|
| 5月17日 | 火  | 三役会（研修室AB）  | アグリプラザ       | 10:00 |
| 23日   | 月  | アルミ缶整理作業  | 大谷集積場        | 9:00  |
| 25日   | 水  | とにかく集まろう会⑤  | 事務所          | 13:30 |
| 26日   | 木  | 運営委員会10:00（アグリプラザ多目的・研修室AB）<br>ブロック担当者会 西B中Bアグリプラザ 11:30、南B 事務所 12:30 |              |       |
| 31日   | 火  | 本部総会<br>東部ブロック担当者会  | 大阪<br>東生涯学習C | 13:00 |
| 6月4日  | 土  | どんぐり畑の手入れ⑤  | 飛山の畑         | 9:00  |
| 7日    | 火  | とちの実サロン   | 事務所          | 13:00 |
| 8日    | 水  | 総会  | 東生涯学習C       | 10:00 |
| 13日   | 月  | 会報発行  | 事務所          | 10:00 |

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

## ☆2022年度・活動方針などを検討☆

### 4月26日(火) 運営委員会開催、定時総会準備

コロナ禍対策として1~3月(3回)中止していた運営委員会を開催、(定員27名に対し24名出席、写真下)しました。

竹田代表挨拶:「ナルクは4月が年度代わりで、21年のまとめと22年度の計画作成の大切な時期です。それらをまとめ、6月8日定時総会となります。会員減少やコロナ禍での減収で、予算も厳しくなります。検討すべき課題が多いが時間の許す限り、運営委員の皆様と協議したいと思います」。

\*高倉事務局長:「総会用資料として、21年度決算、22年度事業計画、活動方針、22年度予算案などを検討願いたい」と述べ議題に入る。

議題:①22年度定時総会準備、21年度決算、22年度予算案、同事業計画案  
②21年度活動結果報告。

③4月28日(木)春のナルクデー準備確認(本紙1面参照)

④予定表の確認(5月、6月予定)5月26日運営委員会・ブロック会開催予定。

⑤その他事項



## ☆再掲・2022年度ナルク栃木「とちの実会」 定時総会のご案内



6月8日開催、宇都宮市東生涯学習センター。定員300名の会場で、コロナ対策基準はOK。会報4月号で会員に通知済。

本年度の総会は、コロナ環境下で、どのように理念の実現を図るか、安心のナルクを築くか、ご意見をお聞きかせ頂く大切な行事です。一年ぶりの会員同士の再会の場となり、笑顔での出会いとなりますよう、感染防止のための最大限の安全策を講じて、皆様をお待ちしております。

\*ご参加を再度お願い致します。

1. 実施日: 6月8日(水) 10時~12時(午前中で終了) 受付 9時30分~
2. 会場: 宇都宮市東生涯学習センター宇都宮市中今泉3丁目5番1号  
電話番号: 028-638-5782 本紙4月号裏表紙に案内図掲載。
3. 参加申し込み: 〆切 5月20日(金)です。下端お問合先へ電話下さい。

\*不参加の方は、本紙4月号同封の総会出席・欠席連絡票(ハガキ)を、委任状として投函ください。

4. お問合先: 事務所 TEL028-684-0050 事務局担当 高倉・島村・金敷



## ナルクを支える仲間たち(19)

{戦争の記憶}

山宮 純

私は、1934年生まれの88歳です。

私の子供の頃は、まだ、田川の水がきれいで、近所の友だちと田川に入り、ガラス箱を覗いて魚を突いたり、お寺の上がり物をいただいて食べ、寺の回廊で昼寝をしたりとのんびりした日々でした。

私の10歳の時、戦争で宇都宮空襲に遭いました。翌年、終戦になりましたが、その時の記憶—戦争の悲惨さは身にしみ覚えております。

現在、ロシアのウクライナ侵攻への連日の放送や新聞記事を見て、戦争経験者として、何ともやるせない気持ちでおります。

私は10人兄妹の真ん中でした。兄達は本籍地新潟の部隊に召集されましたが、幸いにも生きて帰ってきました。私は、2歳になる妹をおんぶして、空襲の中を怖がりつつ逃げ回ったことが今でも頭から離れません。

そして、敗戦で進駐軍を見たとき、女性の軍人がいたことに驚き、また、その女性が自由にふるまっていた事にも驚きました。その時、何か四角いものをもらったのですが、それがバターだということは後になって知りました。戦争は、いま、テレビの映像でまざまざとお茶の間に飛び込んできます。住む家を破壊し、インフラを破壊し、街を焼き尽くし、食べ物も何もかも一瞬のうちに焼き尽くしてしまいます。一度戦争を経験したものとして思うのは、戦争は誰の得にもならないということです。あの時、私も、生きていくのに必死でした。そして、生きるため、色々なことをやりました。新聞配達、牛乳配達、キャバレーのドアボーイなどもやりました。兎に角、食べるのがまず第一です。戦争で惨めな目にあうのはいつも庶民です。今も地球上で戦争があり、弱い者の命が失われています。私も40歳過ぎから市議会議員を12年くらいやりましたが、少しでも弱い者の力になろうと思ってのことでした。庶民に勝敗は関係ありません。一刻でも早く、平和な世の中がくることを心から願っております。



**\*竹田代表のコメント：** 山宮さんは、現在ライフワークとして、「じゅんの赤いハンカチーフ」(戦争)を執筆中です。お年を感じさせない程若く、はつらつとしていらっしゃいます。パソコンも自分で打ち、年内にはこの冊子を仕上げたいと頑張っていらっしゃいます。

色々な経験をされた方だからこそ、“ナルクの助け合い精神”にも共感され、新会員を紹介されたりバザーへの物品提供など、折に触れて協力をいただいています。

## 新しい活動管理システム運営上のお知らせ

日頃より、ナルク活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。4月の活動から、Accessソフトを使う新しい活動管理システム N2 での入力が始まりました。入力の設定上、預託活動の30分未満は0となりますので、パソコンに入力する際に、30分になるよう終了時間の調整いたします。活動報告書には、実際に活動した時間と距離を記載ください。

## 《とにかく集まろう会》本年度初の開催

コロナ禍で感染予防のため中止していましたが、本年度初の集まろう会を4月20日に開催しました（高齢者施設でコロナ感染者が発生するなど三密を避け活動を自粛していました）。今回は参加者全員が主役で各自の近況報告をしてもらいました。話題は体力の衰えを如何に克服するか、ウォーキング・テレビ体操・通所型デイサービスの利用など様々の話題がでました。家族の介護支援に自らの体験した苦労話に力が入り、聞く方も次は我が身かと次々と質問が出ました。充実したひと時を過ごし最後は、会員のハーモニカの演奏に合わせてコロナ禍にふさわしく静かな合唱で楽しく過ごしました。

※次回の（集まろう会は）5月11日・25日（第2・第4水曜日）

13時30分からです。皆様ご参加ください(^◇^)（記）高橋代理

## 足尾春の植樹デーに参加

4月24日（日）春の植樹デーに参加してきました。今年もコロナの影響で分散開催。A・Bゾーン各2回を4月23、24日、5月21、22日で各日300名の定員規制。（Aゾーンは工事用階段を数百段登ったところ。Bゾーンは久蔵口の道沿いの植樹地）我々は勿論Bゾーンですが、結構急な斜面でした。日光清峰高校の生徒たちがボランティアで参加者の手助けを行っていました。



従来から行っていた松愛会&ナルクの植樹活動は秋に計画をしています。みなさんの参加を期待しています。（赤井勤、植月雅彦）

## 5月7日・どんぐり畑の作業

新緑の5月、気持ちのよい季節になりました。寒暖の激しい日々が続きましたが、どんぐりの苗木も元気に育ち始め、同じく雑草も頑張っています。これから雑草との戦いが始まりますが、「気楽に楽しく」工夫を凝らしていきましょう。

\*次回は6月4日（土）9時から作業を行います。皆さんの参加をお待ちしています。（植月雅彦）



**男の料理教室 最終回** 4月22日

メニュー：日曜日は朝寝をして、ゆっくりブランチ（朝食+ランチ）する

- ・パン ・グリルチキンサラダ
- ・具たくさん野菜スープ ・シホンケーキ

感想：第165回ナルク男の料理教室は1年4カ月ぶりに豊郷市民センターで開催した。グリルチキンサラダといっても。鳥もも肉もありボリュームタップリの料理でした。具たくさん野菜スープは塩胡椒だけの味付けにもかかわらず、旨味十分のスープでした。食事の後、紅茶にシホンケーキをいただきながら、今後の男の料理教室の運営について話し合いました。高齢化に伴い、連れ合いの介護などの問題が生じ、今日でナルク男の料理教室を解散することになりました。

約17年続いた教室を閉じることにしたのです。講師の真木先生、鈴木先生、毎回新しい料理を教えていただき、ありがとうございました。会の世話役として会場の設定などをしてくださった藤田さん、幹事としてタオルや雑巾などの準備をしてくださった吉川さん、本当にありがとうございました。そしてレシピはナルク栃木のホームページに公開されています。料理する楽しさ、美味しく食べる喜びはこれからもずっと続いていきます。(三浦 記)

**とちの実サロン** どなたでも参加出来ます。

\*5月3日映画「春を背負って」を5名で観ました。  
次回は、6月7日 総会前日ですが、開催します、  
いらして下さい。

\*栃響の定期演奏会（6月5日）の前売り券（1,200円）  
あります。ご希望の方は、竹田までご連絡下さい



担当 竹田

**第9回 東京音楽大学校友会栃木県支部演奏会「煌めく弦の響き」**

6月12日（日）栃木県総合文化センターサブホールのご案内  
栃木県出身の東京音大生によるレベルの高い演奏会です。

ナルク設立時会計担当をされた方が、顧問として係わっておられます。  
そのご縁を大切に別紙(会報封筒挿入)チラシの通り演奏会をご案内します。  
入場券ご希望の方はナルク事務所までご連絡ください (担当 走出)



## ☆ゴルフ同好会からのお知らせ

第181回ナルク会ゴルフコンペは、鹿沼市西鹿沼町の広陵 CC で3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 福田浩二さん 93 (ネット67) 写真右、  
2位 真野さん、3位 佐野さん。



## ＊5月例会 (第182回) は次の通り開催します

1. 日 時：5月19日 (木)
2. コース：東雲 GC 8:38 (OUT スタート)  
塩谷郡高根沢町亀梨 TEL) 028-676-2800
3. 費用：5,400円 (セルフ、食付き)  
参加費 1,000円
4. 申込み締切り：5月10日 (火) 吉川へ  
(TEL:FAX 028-648-8635)



|                   |                   |                 |                 |                |               |                  |                |               |                       |
|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------|-----------------------|
| ☆ 次回の締め切り五月三十一日です | ひとりきり草にねころぶこころちよさ | 雪やなぎ 一日風を友とする   | もちの木の芽吹き遅しと春うらら | ありし日のアルバム重ね桜の夜 | 春雪や地に積らねど吾が胸に | オミクロン世の一人遊びや花は葉に | 咲き満つる下より眺がむ桜かな | マスク顔美少女ばかり新学期 | ☆五・七・五を楽しむ会 令和四年四月自選句 |
| 亡き母の手拓さ近き遺影かな     | 石燈籠濡らしひと日の春の雪     | ほろほろと土壌まといて露のとう | もちの木の芽吹き遅しと春うらら | ありし日のアルバム重ね桜の夜 | 春雪や地に積らねど吾が胸に | オミクロン世の一人遊びや花は葉に | 咲き満つる下より眺がむ桜かな | マスク顔美少女ばかり新学期 | 服部珍念                  |
| 甲斐犬は武士の歩みよ若葉風     | ひとりきり草にねころぶこころちよさ | 雪やなぎ 一日風を友とする   | もちの木の芽吹き遅しと春うらら | ありし日のアルバム重ね桜の夜 | 春雪や地に積らねど吾が胸に | オミクロン世の一人遊びや花は葉に | 咲き満つる下より眺がむ桜かな | マスク顔美少女ばかり新学期 | 服部みほこ                 |
| 小林龍水              | 小西檸檬              | 小林 朗            | 芝尾鹿之介           | 齋藤 羊           | 須藤堅香子         | 鈴木 桜子            | 服部みほこ          | 服部珍念          | 服部みほこ                 |
|                   | 大野かな女             | 石原 咲            | 小林 朗            | 齋藤 羊           | 須藤堅香子         | 鈴木 桜子            | 服部みほこ          | 服部珍念          | 服部みほこ                 |
|                   | 芝田障子              |                 | 小林 朗            | 齋藤 羊           | 須藤堅香子         | 鈴木 桜子            | 服部みほこ          | 服部珍念          | 服部みほこ                 |

**同好会活動予定** 5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<br>5月20日(金)、6月17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<br>5月19日(木) 東雲GC OUT8:38 スタート<br>6月16日(木) ディアレイクCC OUT8:35 スタート |
| パソコン同好会        | 連絡先：三浦則夫 Tel：080-5407-1272<br>5月15日(日)、6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<br>5月22日(日)、6月12日(日) 小牧ビル3階<br>レギュラー10:00～ 初心者教室13:30～              |
| 女子会            | 連絡先：鈴木節子 携帯：090-2253-4333<br>6月15日(第3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<br>4月22日の開催を最後に止めることになりました。                                     |
| 5・7・5を<br>楽しむ会 | 世話人：芝尾英三 Tel・Fax：028-643-8523<br>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<br>当分の間休み   |
| うたごえ友友         | 連絡先：堀 実 Tel・Fax：028-653-6954<br>当分の間休み  |

**\*ナルク健康麻雀からのお知らせ**

5月からナルク栃木健康麻雀は午前10時からの麻雀は、今まで通り午後1時半からは麻雀初心者のための麻雀とします。5月は8日と22日です。6月は12日と26日です。雀荘支配人：三浦 080-5407-1272

**4月分アルミ缶活動便り** ・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

4月25日(月)にアルミ缶整理作業を実施いたしました。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。素晴らしい晴天の下2022年度の活動が始まりました。今年度もアルミ缶収集活動及びアルミ缶整理活動につき、よろしくご協力お願いいたします。

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| 整理作業参加人数 | 11名、4月からの延べ参加人数：11名     |
| 処理した缶数   | 5,274個、4月からの累積個数：5,274個 |
| アルミ缶収集人数 | 27名 4月からの延べ実人数：27名      |

\* 次回は、**5月23日(月)の第4月曜日**、9:00から実施します。  
多くの方の参加をお願いします。(安場)