

# とちの実会だより

7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/>

## ☆定時総会の反省と“楽しいナルク”への展開を検討

6月29日(水) 運営委員会 (23名参加) を開催



定時総会 (6月8日) 後の最初の運営委員会を開催。会議冒頭竹田代表は (写真: 左) 「一昨日は猛暑の中のアルミ缶整理作業、本日は運営委員会とご苦労様です。6月8日には皆様のご尽力で定時総会を成功裏に完了しました。その総会での活動方針を実施する時です。特に“ブロック長を中心に交流会ができる形”を目指してほしいです。また、「楽しいナルク」の一つとして、気楽に集まり語り合うよう、「駅からハイキング」の企画を進めております。(詳細は本紙裏表紙、8面掲載)。

\*高倉事務局長の司会で議事進行した。

1. 本部定時総会参加報告。竹田代表と走出顧問参加。①本部では、ナルク発展のために、新プロジェクトを若いリーダーの下で進めるべきとの見解。②近い将来、現在のジリ貧から脱し、活力を付けて30周年を迎えたい意向。
- 2・定時総会反省点。①活動報告の持ち時間が短い、しかし方針(計画)に対し、結果がどうかは大切な総会報告事項、その両立は難しい。②午前中だけで、従来のように午後の余興、同好会報告などが無いと、参加者を引き付け難い。
3. 「利用・提供活動報告と寄付金のお願い」報告書の郵送について。活動報告書の個別郵送料を節減し、月次の会報手配り封筒に同封(8月実施)。
4. 寄付金受領時の会員への周知方法。①善意の寄付金で昨年度は赤字を免れた、心より感謝します。②御芳名を会報二面(事務局だより)に掲げますが、金額は表示しない。匿名希望者には、匿名希望何名様と記載する。
5. その他事項。「楽しいナルク」「感動のナルク」をめざして。西部ブロックでは、一例として10月に日光市内をウォーキング計画中。気楽に仲間と歩いて、語り合い、飲食すれば同じナルク仲間として、活動が互いに密接になる。など。

(記録・佐塚)



\*本紙8月号は8月10日(水)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5月分を記載）

## ○会員動向（2022年5月末現在）

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
352	498	191	307	76
入会0	0	0	0	
退会0	6	3	3	



ご寄付を戴きありがとうございました。  
石原 富美子 様 黒沼 秋雄 様  
匿名希望 様  
（今年度より記載を始めます。4・5月）

## ○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
5月合計	62名 412点	81名 331点	26名 40P	3名 11.0時間
4～5月累計	106名 809点	92名 730点	50名 96P	3名 20.0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	安場 博、井上 むら代、横塚 芳子、柿沼 幸子、関澤 享、高橋 守雄、高橋 良子、三浦 則夫、芝尾 英三、上野 真由美、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、北村 公子、堀 和夫、鈴木 裕子
住宅掃除	6	加藤 不二子
庭の手入れ	2	黒川 良子
同行外出介助	16	柿沼 幸子、高橋 良子、芝尾 英三、神原 守信、赤井 勤 津村 恵美子、福川 正勝、堀 和夫
身辺介助 （見守り、傾聴など）	4	小谷 静代、湯澤 典子
その他	12	加藤 不二子、菊地 正一、黒川 良子

## ○訪問型サービスB（敬称略）

サービスB	11.0h	阿部 勝子、加藤 不二子、小谷 静代
-------	-------	--------------------

**行事予定**（7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	場所	開始時間
7月19日	火	三役会（多目的研修室）	アグリプラザ	10:00
20日	水	とにかく集まる会(P)	事務所	13:30
22日	金	協働(株)マルハ 予約済み		
25日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00
26日	火	運営委員会（多目的研修室） ブロック担当者会（多目的研修室）	アグリプラザ	10:00 11:30
27日	水	とにかく集まる会(P)	事務所	13:30
31日	日	よみがえれ大谷 多気山参道の清掃 7:00駐車場集合		
8月2日	火	とちの実サロン	事務所	13:00
6日	土	どんぶり畑の手入れ(P)	飛山の畑	9:00
9日	火	事務局会議	事務所	13:00
10日	水	会報発行	事務所	10:00
お盆休み（8月13日～15日）				
16日	火	三役会（多目的研修室）	アグリプラザ	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  
株式会社テイ・エム・エフ、つるたfamilyクリニック

## ナルクを支える仲間たち (21)

井上五七子



6年程前、ある会合で、まだ時間が早かったので、テーブルの上に手荷物を置いて席を確保して席を離れました。時間になったので戻ると私の手荷物はありません。さらにその場には、知らない男性が6人ほどおり、「私の荷物・・・ここに置いてあったのですが?」と尋ねますと、その内の1人の男性が、「ああ、貴方のですか、向こうに置いてあります」。更に「一緒にどうですか?どうぞ」と言われました。

変な人達だな? その席は元々私が最初に座っていた席なのに、と思いながらも他に席はなくなり、仕方なく女性は私一人、少々緊張しながらも同席することにしました。

会場では楽しそうに生き生きと話しが進んでいく中で、その男性は「僕たちは、ナルクと言うボランティアの仲間なんですよ。一緒にボランティアをやりませんか・・・」と重ねて声を掛けられました。

ナルクって何、知らない、私に出来ることってある? 私は様々な思いを巡らせながら少しずつ興味が湧いてきました。

これは私が最初の「ナルク新年会」に参加してびっくりことの一片です。私の知人はもう既にボランティア活動をされていたのです。そんな中で、私は北村さんに誘われるまま、男性生徒の送り、女性の病院への送迎をお手伝いさせて頂く事で、ナルクの活動に入りました。活動をとらうして、私の価値観が少しずつ変化してきました。

もしもあの時、素敵な男性方に会わなかったら、誘われなかったら、今の活動する私がなかったと思い、感謝です。私の地域は赤井さんが何時も広報誌(とちの実だより)を届けて下さります、その姿に感動した主人も今では積極的にアルミ缶収集を頑張っています。きっと資源リサイクルの意義とナルクの目的を分かってくれたと思います。

会って素敵ですね。ボランティアをさせていただき、喜んでくれる相手があること、素晴らしいですね、に感謝です。ナルクに出会えて感謝です。

**☆赤井ブロック長コメント:** 御夫婦共々ナルク活動に御協力いただき有難うございます。一歩踏み出す勇氣、今迄知らなかった世界、活動の中で、自分の価値観を見出している姿を拝見し、結果的に自分の助けになります。

皆様! もう一歩踏み出し、ナルク活動に参加しましょう。

## 男の料理を終了して

鈴木カヅ子 (写真:左、)

約16年(165回)の料理教室が終わりました。月1回の実施で長かったのか短かったのか実感がわかりませんが、唯々楽しかったように思います。普通の家庭の主婦二人が、何の気負いもなく続けられたのは、男性の方々のあたたかい大きな包容力のお陰でした。

炊き込みご飯が半生だったり、調味料が足りなかったりなど、数々の失敗にも「大丈夫」と笑ってしのいで下さいました。

また、二人でメニューを決めるまで、何度となく打ち合わせをし、試作し、試食し、そんな日々も楽しみでした。

今回で皆さま方とお会いできなくなるのは寂しくなりますが、素晴らしい経験をさせて頂いた思い出を大切にこれからの日々を過ごして行きたいと思います。

ありがとうございました。



## ナルク男の料理教室を振り返って

真木和子 (写真:右)

鈴木カヅ子さんと二人三脚で、失敗あり、笑いあり、突っ込みありの2005年8月より2022年4月迄165回の料理教室でした。

何の資格も無い主婦が少しばかり料理の経験があるだけで、講師として迎えていただき、人生の先輩の皆さんとご一緒に料理を作る事ができて大変光栄に思い感謝申し上げます。

実は、この教室が無ければ到底作る事のなかった料理も、鈴木さんや我が家の夫達には何度も同じものを試食してもらい感想を聞き、メニューを完成させ、本番で「美味しい・美味しかった」の一言でホッとしたことも度々でした。グループでメニューを振り分け、一人一品を完成させる方法では、洗いものしかなかった人も徐々にレポートリーを広げ、ある人は家で作って趣味の仲間やご家族に喜ばれた話にはおおいに勇気をいただきました。

また、煮物・焼き物が得意、包丁さばきが得意など言っていた、今は亡き方々も目に浮かびます。

17年という月日は、思い出深いエピソードが詰まった貴重な体験でした。ただ、この17年の間に我が家の食卓に変化をもたらしました。この頃の夕飯は一汁一菜と少しばかりの箸休めと漬け物で十分になりました。あのメイン料理からデザートまでの変化に富んだメニューが懐かしいです。

お声を掛け下さった走出さん、会場の予約や、吉川さんにバトンタッチするまで布巾やランチョンマットを洗って準備して下さった藤田さん、そして吉川さん、会計をして頂いた方々、ホームページに掲載する写真や感想文を書いて下さった三浦さん、川畑さん、材料の仕分けを手伝って下さった下さった鷹嘴さん、他の方々にも本当にお世話になりました。この紙面をお借りしてお礼申し上げます。有り難うございました。

## よみがえれ！大谷！

### ☆☆多気山参道紫陽花の剪定作業の募集☆☆

ナルク栃木 代表 竹田あや子  
事務局長 高倉浩三

地元大谷地区が主体となって、地域活性化の  
為、「よみがえれ大谷プロジェクトエコ実行委  
員会」が活動しております。ナルク栃木は活動  
に協賛、登録会員として、長年に渡り、多気山  
参道周辺の植栽、剪定活動に参加して居ります。  
今年も、参道は見事に開花した紫陽花が楽しめ  
ます。



今回は、開花後の花の剪定が主な活動内容です。季節は盛夏となります  
ので、暑さを避けての早朝作業となります。

マスク着用にて、皆様のご参加をお願い致します。

1. 活動日：7月31日（日）（小雨決行）
2. 集合時間：午前7時00分 開会の挨拶後作業開始
3. 集合場所：市営多気山駐車場（多気山参道中央に位置）
4. 作業内容；参道周辺の紫陽花の剪定など
5. 服装：作業の服装、帽子、長袖シャツ、タオル等
6. 道具；剪定バサミ、のこぎり、鎌 等各自持参ください。
7. 飲料水、軍手、弁当は実行委員会にて準備されます
8. 参加申し込み締め切り 7月21日（木）

事務所まで、FAX 028-645-8380 又は 電話 028-684-0050  
でお申込下さい

参加者氏名	住所	電話番号

送迎ご希望の方は右線上に送迎希望と記入下さい \_\_\_\_\_

## 《とにかく集まろう会》

はじめに前回配った家でも出来る簡単体操のパンフレットから、3種類を行いました(家で1人でやるのは難しいとの意見があり)準備体操を兼ねて行い、「身体がほぐれて気持ちが良い」と皆さんにここにこしながら、楽しんでいました。

6月前半の集まろう会に竹田代表にご参加頂き挨拶&自己紹介をいただきました。

介護保険でナルクの人に掃除をして欲しいと、問い合わせがありましたが出来ないとお断りしました。お楽しみの行事もやってほしいが、今は無理ではないか? 走出顧問の挨拶で総会に皆さんご参加頂き有難うございました最近活動がないのでナルクの資金が不足している、最近楽しみの行事がないのでブロック毎にでも何か企画してほしい等の意見が出ました。

**※次回は、7月20日(第3水曜日)と27日(第4水曜日)いずれも13時30分からです。参加下さい(^◇^)** (記 高橋)



## 「7月2日(土)どんぐり畑の作業」

例年なら梅雨で天候を気にしながらの作業ですが、今年は6月下旬からの猛暑、梅雨も終わって一気の夏到来。熱中症対策を取りながらの作業でしたが計画していた苗木周辺の草取りを完了することができました。

**☆次回は 8月6日(土)9時から**

作業を計画しています。

「気楽に楽しく」みなさんの 参加をお待ちしています。(植月雅彦)



## 6月分アルミ缶活動便り

・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

6月27日(月)にアルミ缶整理作業を実施しました。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。当日は梅雨明けの日となり、大変に暑い朝でした。早く来られる方には早めに集合頂き、早めに作業を始めました。また作業場周辺、作業場へのアプローチを中心に草刈りも実施しました。来月も暑さが予想されますので、時間の都合がつく方は、通常より30分早く始めたいと思います。難しい方は9時で結構です。

整理作業参加人数	13名、4月からの延べ参加人数：34名
処理した缶数	7,830個、4月からの累積個数：16,849個
アルミ缶収集人数	30名 4月からの延べ実人数：42名

**\*次回は、7月25日(月)の第4月曜日に、8:30から実施します。多くの方の参加をお願いします。(安場)**

☆ゴルフ同好会からのお知らせ

第183回ナルク会ゴルフコンペは、鹿沼市玉田町のディアレイク CCで4組13名が参加して開催されました。まずまずの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 佐野幹夫さん 87(ネット71)、2位 福川さん、3位大川さん。



☆7月例会 (第184回) は次の通り開催します

1.日 時： 7月21日 (木)

2.コース： イーストウッド CC 8:28 (OUT スタート)

宇都宮市冬室町 1039-3 TEL) 028-674-8888

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：7月12日 (火) 吉川へ (TEL:FAX 028-648-8635) 過ぎた場合は不参加とします。

☆五・七・五を楽しむ会 令和四年六月自選句

鬱蒼と空き家の庭や迫りくる  
服部 珍念

大空へ風船離す子だくさん  
服部 みほこ

飛魚や隠岐の波路に見え隠れ  
鈴木 桜子

舟人となりて眺むる花あやめ  
須藤 堅香子

生き様は三人三様新茶のむ  
齋藤 羊

杜若かきつばた花の青色空の色  
芝尾 鹿之介

臍へそまげて行列乱す蟻一匹  
小林 朗

伸ばす手に鈴成る枝や梅重し  
石原 咲

筋トレや息切れ加速老いの夏  
小西 檸檬

爽さわやかに郭公かくこう鳴けりいつもの樹  
大野 かな女

早出しを競う果実や盆近し  
芝田 障子

お休み  
小林 龍水

☆ 次回の締め切り七月三十一日です

**同好会活動予定** 7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 7月15日(金)、8月12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 7月21日(木) イーストウッドCC OUT8:28 スタート 8月は休み
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel：080-5407-1272 7月17日(日)、8月21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 7月24日(日)、8月14日(日) 小牧ビル3階 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 8月は休み
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

**代表からのお知らせ・7月**

「楽しいナルク」の為にまず出来る事から始めよう。

駅からハイキングの企画をします。担当 竹田あや子☎0285—44—5054

**第1回 駅からハイキング (下館美術館とその周辺散策)**

\*日時：9月21日(水)参加希望者は9月10日までに竹田に連絡下さい。

宇都宮駅 9:07 雀宮駅 9:15 自治医大駅 9:24 小山駅 9:33  
9:45 下館駅 10:08 着

下館駅からハイキング(歩くのは)駅から片道30分以内です。

7月9日から9月25日まで下館美術館(駅から10分)で榎木孝明の水彩画展開催中です。

一例として、事務所掲示板に貼っておきます。お仲間と自由に日時を決めるのもいいと思います。



(写真：下館美術館のHPより)

興味のある方、情報をもっと知りたい方は連絡ください。

\*第2回以降の企画を一緒に考えてくれる方、募集します。