

とちの実会だより

10月号2024年

ホームページQRコード

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビル
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

4年ぶりに「昼食会」開催、参加33名、9月18日

「ナルク栃木」は年3回（新年会、暑気払い、芋煮会）、全会員を対象に昼食会を開催していました。しかし、ここ4年はコロナ禍の影響で、中止していました。そろそろ大丈夫として、今回の昼食会が企画されました。会場、市内駒生町の「コンセーレ」に正午に集合。

1. 先ず、司会・進行の赤井副代表（中部ブロック長）は、本日の参加者、男性15名は平均年齢80.3歳、女性18名は77.3歳、と高齢者、ゆっくり食事しながら交流を深めて欲しい、と述べた。
2. 黒川代表が怪我で不参加につき、福川副代表（南部ブロック長）が挨拶。「この夏は特別暑い、故郷・長崎は海水温上昇など異常、皆様も健康に十分留意して欲しい」と述べた。
3. 乾杯の音頭：竹田あや子さん
4. 暫く食事を楽しむ。中には個人負担で酒類を注文された参加者もいた。
5. ハーモニカ仲間達（福川さん、人見さん、キーボード鈴木裕子さん）、より誰もが馴染みの曲を演奏してくれた。その締めに、唱歌「故郷」を会場の全員が合唱して、この会を盛り上げてくれた。



- 6: 抽選会：1等賞5名は、最長老92歳の犬野さん、2等賞10名は走出香代子さんが、受付時の抽選番号箱より引き出した。のこりの18名にはチョコレートが配布された。



- 7: 参加者全員で記念撮影（写真：左）本日の日程は終了。

- 8: 感想：コロナ禍が一段落し、今回の開催は素晴らしい。会員相互の連帯・信頼がナルク栃木の活動力となる。かつての「芋煮会」の活力は現状では無理でしょうが、今

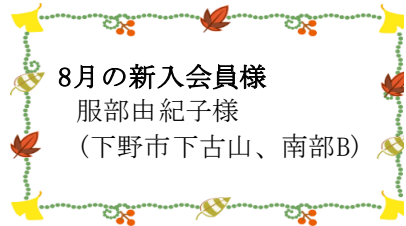
後も会員の集まりが相互理解と発展の為に有効と感じられた。（記録：佐塚）

*本紙10月号は10月10日（木）発行です。どうぞ宜しくお願いいたします。

事務局だより (活動実績は8月分を記載)

○**会員動向(2024年8月末現在)**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
307	434	165	269	77.3
入会 1	1	0	1	
退会 4	5	2	3	



○**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
8月合計	51名 310点	76名 341点	28名 30P	3名 10.0時間
4~8月累計	66名 1693点	104名 1609点	47名 139P	3名 53.0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	50	鈴木 裕子、松本 孜、島村 正幸、高橋 良子、芝尾 英三 高橋 守雄、福川 正勝、上野 真由美、大村 盛治、赤井 勤 井上 むら代、八重樫 彰、田中 克宏
同行外出介助	3	鈴木 裕子、芝尾 英三
住宅掃除	5	加藤 不二子
庭の手入れ	9	井上 むら代、安場 博、植月 雅彦、阿部 勝子、横島 勲 横島 百合子、板橋 千恵
身辺介助	14	加藤 不二子、鈴木 節子、小谷 静代
その他	1	芝尾 英三

○**訪問型サービスB** (敬称略)

訪問型サービスB	10.0h 加藤 不二子、阿部 勝子、高松 清美
----------	--------------------------

行事予定 (10月10日から) 変更になる場合があります

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	全体行事 (開催場所が事務所、開始時間が10:00の場合は記載を省略)
10月10日 木	会報発行
19日 土	とちの実サロン 10:00
	とにかく集まるう会㊟ 13:30
22日 火	運営委員会 アグリプラザ研修会室AB 10:00~11:30 中部・南部・東部ブロック世話役会
23日 水	里芋掘り(ナルクバザー用) 栃木の畑 9:00
24日 木	「市民と繋がろう」講座 シルバー大学校 13:00~15:00
26日 土	秋のナルクデー 公園清掃とバザー (10月会報参照)
28日 月	アルミ缶整理 大谷集積場 9:00
31日 木	西部ブロック世話役会 13:00
11月7日 木	南部ブロック企画 バーベキュー みずほの自然の森公園
12日 火	会報発行(発行日に注意!) 通常発行より一日遅れです
15日 金	ナルリンピック 栃木ウオーキング会 (10月会報参照)
	本部開催:ナルリンピック15日~16日

ナルクを支える仲間たち（41）

「コロナ禍後のナルク」

鈴木 カヅ子

私がナルクに関わった最初は、「男の料理教室」のお手伝いでした。ナルクという団体が何であるかも知らず、ボランティア活動を中心とするグループに参加した感じです。しかし、月一回の料理教室に集まって来る男性の方々が、人生経験豊富で魅力的な人達ばかり。つい引き込まれて16年間、コロナがなければもっと続いていたかもしれません。



そして現在、どんな活動をしているのかと問われると、本当に恥ずかしい限りで、会報の配布くらいしかしていません。6月の「ナルク栃木25周年総会」に出席し、久しぶりにお会いした皆様が生き生きと活躍し、お元気に歳を重ねておられる様子に感動し、たくさんの元気と刺激を頂きました。

コロナ禍後の世の中は、全てが変わってしまった様に思われ、このままで良いのかな？と疑問に思うことが沢山あります。この様な時にこそ、人と人とのつながり、温かい思いやりの心など、ナルクの信条そのものがいかに大切か思い知らされました。これからは、少しずつ気持ちを外に向けて活動の輪を広げて行こうと思っています。

*コメント 副代表・西部ブロック長 三浦 則夫

鈴木さんには男の料理教室の講師として特にデザート、スイーツの作り方を教えていただきました。今はご主人の介護を中心に日々を送っておられる様です。これからもどんどんナルク活動に参加され、活躍されることを期待します。



とちの実サロンだより

9月のサロンは初めての方3名をお迎え、西部ブロック長の三浦さんの入れてくれたコーヒーを頂きながら、桂枝雀の落語をビデオで楽しみました。

次回は今年8月にルクセンブルク他ヨーロッパに一月滞在

されたお話を映像を見ながらお聞きする予定です。どうぞお楽しみに！

*次回は10月19日10時からです（竹田あや子）

「運営委員会」9月24日、参加16名、多くの案件を検討、

先ず黒川代表は、この夏は暑かったが、秋の行事を企画する時期となりました。私事、肩の骨折でご心配ご迷惑をかけて済みませんでした。まだ半人前ですが宜しく願います。と挨拶した。

高倉事務局長の司会で議事に入る。

議題1：各ブロック活動報告。

- *西部B（三浦）：9月19日交流会で、「桂枝雀落語会」を開催、総勢13名、97歳高齢者も参加。東図書館から借りたDVD使用。（参照：本紙7面）
- *南部ブロック（福川）：①里芋畑一帯（周辺休耕地含む）が大変、松本さんの援助で雑草退治。②高齢で青森（娘さん居住）へ移住された会員（老女）の空き家管理をナルクとして雑草退治を請け負う約束をした。
- *中部B（赤井）：当B（ブロック）は80歳以上の独居者見守りをしている。その対象（現在7名）、を現状見直すべく、調査を早急を実施予定。
- *東部B（植月）：①当Bはバスの便が悪く、コンセーレ昼食会に7名参加。②ドングリ畑の苗木を足尾植樹向け出荷は10月16日、畑切り替え時期。

2：シルバー大学校マッチング授業：（8月30日）参加報告；高倉、福川、三浦、植月。他の参加団体は立派な（お金をかけた）PR印刷物を持参。

3：ナルクランチ会（9月18日）実施報告：（参照：本紙1面）参加33名は予定より減少。ハモニカ演奏が盛り立ててくれた。

4：一般用・活動報告書新規作成（高倉説明）：奉仕活動等に利用する。

5：秋のナルクデー開催について：地元自治会と連携をとり進める。（5面）

6：8月度会計報告（大野）：単月赤字。資金の有効運用等の意見あり。

7：10～11月度予定確認：①10月24日シルバー大学校「市民活動と繋がる講座」参加する。②11月15日ナルリンピック栃木ウオーキング会を予定。③11月23日宇都宮福祉の祭典に参加する。

8：その他：10月26日秋のナルクデー公園除草、バザー、喫茶室、と多彩。

9月分アルミ缶活動便り

・・・ご協力に感謝します・・・

9月23（月）、アルミ缶整理作業を実施しました。夏の暑さが幾分か収まり、晴れて気持ちの良い日で、作業場へのアプローチや周辺の草刈りも行いました。また作業後、お茶とお菓子で、懇談しました。有難うございました。

1:処理した缶数	4,057個、4月からの累積個数 25,546個
2:整理作業参加人数	12名、4月からの延べ参加人数名 57名 4月からの延べ参加実人数 14名
3:アルミ缶収集人数	21名 4月からの延べ実人数 52+名

*次回は、10月28日（月）に予定しています。9時開始とします。よろしく願います。雨が降らないようにお祈りください。参加可能な方は、お願いいたします。メールアドレスを連絡いただければ、変更などの連絡をさせていただきます。当方「hiro1945yasuba@hi-ho.ne.jp」です。（安場）

秋のナルクデー 除草&バザー



< 自由参加 >

10月26日(土) 9:00~14:00

陽南第2公園の除草 & バザー (事務所)

ナルク栃木代表 黒川良子

公園除草で汗を流し、ナルク事務所でバザーを楽しみ、“秋の一日”久しぶりに、会員同士の親交を暖めましょう！ 会員の友人も参加OKです。ゆっくりお話ししませんか？ 皆様のご参加をお待ちしています。

* 除草ボランティア (宇都宮市ポイント事業対象)

受付：8:30~ 受付は公園除草担当が対応します。

駐車場：陽南第2公園 入り口は東側 (昨年と同じ)

除草活動：9:00~ 1時間程度 除草の出来る服装で
除草道具を御持ちの方はご持参ください。

* バザー

開催時間：10:00~14:00 (売り切れ次第終了)

野菜(里芋、さつまいも、他)、手作り品、衣類、家庭用品など
開催前日まで、提供品の受付も承ります。

バザー担当：板橋千恵

問合せ先：ナルク事務所 TEL028-684-0050

* 喫茶室

開催時間：10:00~14:00

ちょっと、ひと息ティータイム

コーヒーとお菓子を用意して
お待ちしております。



「9月28日(土)どんぐり畑の作業と10、11月の計画」



やっと猛暑から解放された中での草取り作業でした。雨のため9月7日に作業を延期したのが幸いし、大きな草は無かったので助かりました。

- ① 10月16日(水)は2年育てた苗木を「足尾に緑を育てる会」に引き渡します。その後に畑を整地します。
- ② 11月2日(土)に小学校で育てた苗木を飛山の畑に移植。
- ③ 11月22日(金)に小学校の育苗出前授業を計画。(詳細は会報11月号「気楽に楽しく♥」皆さんの参加をお待ちしています。(植月雅彦)

☆ 次回の締め切りは十月三十一日です

残暑時 蝉の声までかぼそけり
 月あかり 翡翠色染む町閑か
 空の猫まして輝く星ひとつ
 寒蝉鳴く盆も過ぎ行く今朝の庭
 打ち水の匂いやわらか老舗かな
 コウロギのころころ鳴くは長月かな
 秋あざみ牛はタグ付け動かさる
 墓守りの婿の背中よ秋彼岸
 ケータイに二百万歩の今日の月
 窓ごしにすずめ一群夏惜しむ
 皺の手が塵弾き出し小豆干す
 服部みほこ
 服部珍念
 鈴木 桜子
 須藤堅香子
 齋藤 羊
 芝尾鹿之介
 小林 朗
 石原 咲
 小西檸檬
 芝田障子
 武田小波

*五・七・五を楽しむ会 令和六年九月自選句

西部ブロック・落語鑑賞会

9月19日(木)午後1時半から、江曾島のナルク事務所で「桂枝雀落語会」を開きました。参加者はブロック外の方2名を加え13名。東図書館から借りたDVDで「瘤弁慶」など2題を鑑賞しました。



枝雀さんの落語は演台を使い、パンパンという音とともに三味線・掛け声の入った賑やかで速いテンポの落語でした。次の演目では字幕を入れたのですが、早すぎて読む間がない落語でした。さすが爆笑王と言われた桂枝雀の落語、笑いの中で鑑賞することができました。DVDプレーヤーとテレビがあればいつでも気軽に鑑賞できます。

ナルクの皆様、ぜひ落語を楽しんでみてください。ご相談に応じます。
(西部ブロック長・三浦)

「とにかく集まろう会」9月28日

今回は先ず皆さんに近況報告をしてもらいました。

- ① 体調不良で医者に行つて薬を貰い良くなった。
- ② 誕生祝いを3回やってもらいました。
- ③ 通っているデイサービスに109才で元気な人がいる。
- ④ 通っているデイサービスを変更したら今は自分には良かった。
- ⑤ 久しぶりに孫が来てくれて嬉しかった。
- ⑥ 畑があるので無理してやっている。
- ⑦ 障害を持つ孫娘を見ていたが亡くなり、今は寂しく趣味をやっている。
- ⑧ 病気をして手術をしたので病院通いが大変です。
- ⑨ 暑いので暫くウォーキングをしていなかったら筋肉が、落ちた。



*参加皆様から、色々な話題がでて楽しく過ごしました。最後にお口の体操始めましょう・早口言葉を皆で読み合い楽しく過ごしました。記(高橋)

※次回は10月19日(土)13時30分からです、ご参加ください。

自由に話ができるとても楽しい集まりです、皆様気楽にお出かけ下さい。

紅葉の最勝寺バスツアーご案内。 中部ブロック有志代表 板橋

紅葉の季節に気楽なバス旅を楽しみましょう。

この寺は鎌倉時代創建、素晴らしい苔、回遊式庭園、紅葉の美しい寺です。

*期日：11月19日(火) 9時～15時 最勝寺 筑西市下平塚 57

当日集合8時40分：ナルク事務所駐車場 *募集人員 20名 (先着順)
参加費：4,000円 (事前集金)。

*申し込み先：板橋(090-4544-3855) 鈴木裕子(080-6657-1579)

同好会活動予定(10月10日～) ♪ 参加者募集・見学者大歓迎 ♪
問い合わせはそれぞれの連絡先・世話人へ

カラオケ同好会	連絡先：湯沢典子 携帯:090-4724-2176 10月24日(木) BanBan 駒生店 9:30～ 参加費 700円
ハーモニカ同好会	連絡先：松平篤昌 携帯:090-1259-5577 10月23日(水) ナルク事務所 10:00～
レザークラフト	連絡先：杉山豊子 携帯:090-4540-8849 10月28日(月) ナルク事務所 10:00～
書道教室	連絡先：黒川良子 携帯:090-2761-8561 10月11日(金) ナルク事務所 13:30～
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 携帯:080-5407-1272 10月20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 10月13日(日)、10月27日(日) ナルク事務所 9:30～
手芸の集い	連絡先：久保田祥子 携帯：090-2209-7983 11月13日(水) ナルク事務所 10:00～
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)



ナルリンピック 栃木ウオーキング会

ナルク栃木代表 黒川良子



秋のさわやかなひと時、仲間とウオーキングを楽しみませんか？
現地集合、現地解散で、体調や体力に合わせてご参加ください。

- ・日時:11月15日(金) 10:00 ～
- ・場所:西川田 カンセキスタジアムとちぎの南側 時計台前集合
ウオーキング(ジョギング)コース 1km～
- ・電車:東武宇都宮線 西川田駅から徒歩 10分くらい
車:有料駐車場をご利用ください。
- ・飲み物・お昼は各自でご用意ください。
- ・お昼持参の方は、終了後、みんな一緒に広場で食事をしましょう。
- ☔雨天の時は中止です。

お問い合わせ先:福川正勝 Tel090-6513-6087



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