

とちの実会だより

11月号2024年

〒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

ホームページ: [ナルク栃木](#)  [検索](#)

「秋のナルクデー」、公園清掃とバザーを楽しむ・10月26日

朝8時半、ナルク事務所近くの市営・陽南公園に集合。先ず全員の集合写真（右）を撮影した。続いて黒川代表は「昨年と違い雨の心配のない“ナルクデー”です、草取り作業とバザーで1日を楽しんでください」と挨拶した。そして清掃（除草）作業を開始。雑草を抜き、熊手で集め袋に収める。10時からはバザー会場（事務所）に移動する。



既に販売商品は客に囲まれていた。屋内には陶器類、屋外軒下には野菜類（里芋、ナス、カボチャ）などが並び、賑わっていた。里芋などはナルク（福川さん中心）の栽培だが、野菜や日用品は会員からの寄贈品、バザーの売上はナルクの活動資金を得るため大切。会員同士が衣類などモノを前にして打ち解けた会話で交流を深めた。



奥の別室では、多くの会員さんから提供された、芋煮やお手製ケーキ、事務局準備のコーヒーや駄菓子には「ようこそとちの実会へ」歓迎文付き、お茶を飲み会ながら雑談を交わし交流を深めた。

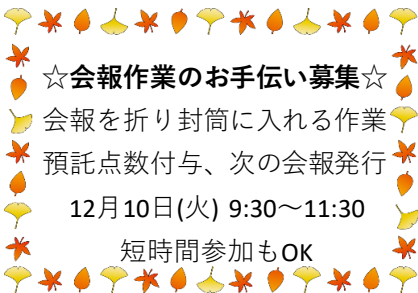
ナルクには秋の行事として“芋煮会”が有ったが、それに代わる集いとして“秋のナルクデー”が会員の心に定着するか？或いは何か新たな行事が有るのか？いずれにせよ、会員全体を集めて楽しく、仲間同士がゆっくり語り合える行事を定着させたい。本日の参加者推定：50名程度（内訳バザースタッフ14名、除草作業20名、バザー客会員と近隣住民推定20名程度）（記：佐塚）

*本紙12月号は12月10日（火）発行です、どうぞよろしくお願ひ致します。

事務局だより (活動実績は9月分を記載)

○**会員動向(2024年9月末現在)**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
304	430	164	266	77.3
入会 0	0	0	0	
退会 3	4	1	3	



☆**会報作業のお手伝い募集**☆

会報を折り封筒に入れる作業

預託点数付与、次の会報発行

12月10日(火) 9:30~11:30

短時間参加もOK

○**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
9月合計	56名 321点	69名 301点	19名 29P	3名 11.0時間
4~9月累計	70名 2014点	108名 1910点	51名 168P	3名 64.0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	51	芝尾 英三、赤井 勤、松本 孜、高橋 守雄 走出 香代子、福川 正勝、田中 克宏、大村 盛治 島村 正幸、黒川 房子、高嶋 房子、鈴木 裕子 八重樫 彰、上野 真由美、竹田 あや子、高橋 良子
同行外出介助	7	田中 克宏、大村 盛治、島村 正幸
住宅掃除	4	加藤 不二子
庭の手入れ	6	三浦 則夫、井上 むら代、菊地 正一、安場 博
身辺介助	15	鈴木 節子、加藤 不二子、小谷 静代
その他	3	安場 博

○**訪問型サービスB** (敬称略)

訪問型サービスB	11.0h	加藤 不二子、阿部 勝子、高松 清美
----------	-------	--------------------

行事予定 (11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)
11月12日	火	会報発行
15日	金	ナルリンピック 栃木ウォーキング会 自由参加 集合10:00 会報10月号最終ページ参照 本部ナルリンピック15日~16日
16日	土	とちの実サロン
19日	火	三役会
20日	水	とにかく集まろう会 ㊟
22日	金	どんぐり育苗の出前授業 ㊟ 清原中央小に9:30集合、清原東小
23日	土	宇都宮市民福祉の祭典 バザー参加 ご来場お待ちしております 10:00~14:00 総合福祉センター・北側駐車場
25日	月	アルミ缶整理 大谷集積場 9:00
26日	火	運営委員会 アグリプラザ研修室AB 10:00~11:30 中部・南部・東部ブロック世話役会 各指定時間場所で開催
27日	水	西部ブロック世話役会 13:00
30日	土	どんぐり畑作業 9:00 ㊟ 今季最終
12月10日	火	会報発行
17日	火	三役会

「運営委員会」10月22日、参加18名、行事案件中心に検討、

先ず黒川代表は、今回で当委員会が300回と聞き、先人達の活動に敬意を表します。寒暖差の大きいこの時期、健康に留意され、ナルクデーなどの諸活動に努めてください。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。

*西部ブロック（三浦）：先月は、「落語会」を組み込んだブロック開催、10月31日に世話役会開催し、行事を検討する。

*南部（福川）：①明日は里芋掘り（バザー用）と物置の片付けを予定。

②空いた畑の一部に玉葱を植える。

③（前回述べた）高齢独居者の青森移転後の空き家、除草に人手不足。

*中部B（赤井）：①当B（ブロック）女性有志がバスツアー企画、既に定員20名に達する勢い。②80歳超の高齢者見守り事業を最新リストで見直す。

*東部B（植月）：①10月16日ドングリ畑の苗木450本を足尾植樹向け出荷。

②小学生へのドングリ育苗授業での種ドングリが不足、協力を願いたい。



2：ナルクランチ会（9月18日）以後の開催形態のありかた：従来の3大行事（新年会、暑気払い、芋煮会）に換えて、今後は、春・秋のナルクデーと定時総会後の昼食会を、3大行事との案を検討。会員全体を対象とした大事な行事であり、4つのブロック会で検討し、その結果で検討する。

3：シルバー大学校「市民と繋ごろう」講座参加について：10月24日（木）開催予定、黒川、高倉、赤井、福川 4名参加、（5頁参照）。

4：秋のナルクデー10月26日開催について：①23日・里芋掘り、②当日9時集合、公園除草作業、全員写真撮影、③バザーは9時準備、10時開店。④駐車場は公園とする。（1頁参照）。

5：ナルリンピック参加、11月15日当拠点は手芸作品展示に大野さん参加。同日・南部Bはナルリンピック共催「栃木ウオーキング」として西川田で開催。（6頁参照）。

6：9月度会計報告（大野）：連月の赤字。拠点交付金の入金にて補正見込み。

7：11～12月度予定確認行事：

①11月15日ナルリンピック 共催栃木ウオーキング会。

②11月23日宇都宮福祉の祭典に参加する。など。

8：その他：10月行事では、26日秋のナルクデーは公園除草、バザー、喫茶室、と多彩で成功した。（記録：佐塚）

本部理事会報告

10月31日（木）東京・お茶の水、連合会館において、本部理事会（30名）が行われました。午前中、連合の芳野会長を交えて「超高齢化社会をどう乗り切るか」をテーマにディスカッション、午後は、ナルク上半期の報告と議題の検討等に活発な議論が交わされました。（黒川）

ナルクを支える仲間たち（42）

「人が生き生きと生きるためのことはやります」

稲葉 康子

はじめまして、ナルクの皆さん、教えてください。たくさん多くのことを。「私がない？グジュグジュウ・・・」

私はまだ77歳です。勿論、戦後生まれです。四人家族で両親と4歳上に兄がいて、平和な家庭でのびのびと育って来ました。

母が時々「お父さんが戦争から帰って来なかったら、康子は生まれていなかった」と妙なことを言うのです。ほかの人いるのに私だけはいない！そんな理不尽な！分からない。

しかもその話を聞いても他の人は平然としている。「なんだこりゃあ！」わからない。

この迷いは大きくなるまで解けませんでした。今はお父さん、お母さん、お兄ちゃん、いろいろ心配かけてごめんなさい申し訳ありませんでした。以前よりは世の中のことがわかる様になり、少しは大人になりました。

でも、人が生き生きと生きるためのことはやります。

ナルクの皆さんも応援してください。



※コメント

東部ブロック長 植月 雅彦

稲葉さんは今までナルクの活動経験がなかったのですが、今は世話役として益子地区をまとめています。各々に郵送で送っていた会報も手配りをお願いしました。ハッキリとした性格で行動も早いですが、ミスもあります。ナルクの皆さんのあたたかい協力をお願いします。

☆10月26日バザーにて、黒川代表（写真：右）と歓談する古くからの当会メンバーの皆様、右から、走出香代子様、走出政視様、服部進様、横島勲様、皆さん80代後半から90代ですが、お元気なお顔を見せてくれました。



シルバー大学校「市民と繋がろう」講座

10月24日(木) 上記の講座で44期生 福祉科22名を対象に、ナルクの仲間へのお誘いをしてきました。

トンボの飛び交う秋晴れの午後、「まちびあ」「愉快的われらの会」「足尾に緑を育てよう」の後、最後に30分ほどの講義でしたが、みなさん熱心に聞いてくださり質問等もありました。

時間が限られていたので、用意していたチャートに沿ってナルクの概略と大まかな活動内容を説明しましたが、たくさんの方が共感し、ナルクの仲間に加わってくださることを期待したいと思います。(黒川)



「とにかく集まろう会」9月28日



今回の集まろう会はナルク会員さんの紹介で宇都宮まちゼミで呼吸筋ストレッチ体操と笑いヨガマインドフルネス瞑想の溝

師をしている山田さんに来ていただき、スライドを見ながら説明して下さいました。笑いの効果として体の血流が良くなり血液に多くの酸素を運び新陳代謝も良くなる。呼吸筋ス

トレッチ体操は全身のストレッチ体操を教してもらい体が温かくなり、声を出して大笑いし楽しく過ごしました。(高橋良子)

※次回は11月20日(水)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。

再掲 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)

とちの実サロンだより 10月のサロンは12名参加されました



今年の夏ルクセンブルグに一月滞在した経験を下野市の井口さん（右写真の右端）にきれいな映像を交えお話しして頂きました。その後お茶とお菓子で楽しいおしゃべりが弾みました。

☆次回は11月16日10時からです。 サロン担当 竹田あや子

10月分アルミ缶活動便り ・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

10月28(月)、アルミ缶整理作業を実施しました。前夜からの雨が多少残る朝でしたが、無事作業が出来ました。作業後、お茶とお菓子で、暫く懇談しました。有難うございました。

1:処理した缶数	7,286個、4月からの累積個数 32,828個
2:整理作業参加人数	8名、4月からの延べ参加人数名 65名 4月からの延べ参加実人数 14名
3:アルミ缶収集人数	33名 4月からの延べ実人数 55名

*次回は、11月25日(月)9時に開始です。よろしくお願ひします。雨が降らないようにお祈りください。参加可能な方は、お願ひいたします。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)

再掲 : ナルリンピック共催 ・ 栃木ウォーキング会参加募集

秋のさわやかなひと時、仲間とウォ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。

11月15日(金) 10:00 ~ 西川田 カンセキスタジアム南側時計台前集合
ウォーキング(ジョギング)コース 1km~

東武宇都宮線 西川田駅から徒歩10分。車:有料駐車場ご利用を。

- ・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。お問合わせ先: 福川正勝 TEL090-6513-6087

「苗木搬出&苗木の移植と小学校の育苗出前授業」



①10月16日(水)、「足尾に緑を育てる会」が来訪し大きく育った苗木を約450本搬出できました。

②11月3日(日)と9日(土)は、小学校で育てた苗木を丈夫な根付き念じて移植。

③予定11月30日(土)9時から畑の作業は行ないます。今年最後の畑作業で倒れた苗の修正等。

④予定11月22日(金)「清原中央&同東小学校の育苗出前授業」。9時30分に清原中央小学校に集合し、準備作業&出前授業を行い、飛山城址公園で昼食&休憩。13時から清原東小学校で準備作業&出前授業を行います。尚、雨天の場合は体育館廊下等

を活用します。 ※飛山のどんぐり畑作業 & 小学校の育苗出前授業、お待ちしております。 皆で「気楽に楽しく♥」、ご参加ください。(植月雅彦)

*五・七・五を楽しむ会 令和六年十月自選句

虫籠とかけに蜥蜴とかけ一匹見せ合う子 服部珍念

寺の墓可憐こころにそよぐ赤まんま 服部みほこ

宙そらに揺るる大なわとびや秋桜 鈴木 桜子

コーヒいーを少し濃いめに秋深む 須藤堅香子

コスモスや老いにやさしき風吹きて 齋藤 羊

朝夕あさゆふの寒さ堪たえる神無月 芝尾鹿之介

「栗むを剥く待ち兼ねている子と夫つまが」 小林 朗

計画も進まぬままに秋立てり 石原 咲

一歳児玉入れの玉ポケットに 小西檸檬

十七音色紙しちしきに込める文化祭 芝田障子

秋茄子や色よくやけて夕の繕 武田小波

☆次回の締め切りは十一月三十日です

