

とちの実会だより

12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](#)ナルリンピックに参加して 黒川良子

設立30周年の記念行事として、第1回ナルリンピックを11月15・16日 大阪男女共同参画センターを主会場に開催。全国拠点会員の作品展示やパフォーマンス(演技)、サブ会場(淀川河川敷公園)ではグラウンドゴルフ大会が行われ、それぞれ腕を競いながら、親睦を深めました。当拠点も書道や5・7・5作品、手芸作品などの展示(写真:上、右)に参加し好評を得た。



大阪は遠く、大勢の参加は無理ですが、他拠点の色々な作品や会員と交流し学ぶことも多くありました。当拠点は2名で前泊し、当日朝から主会場の作品展示をし、ミニリースや刺し子の布巾に人気が集まりました。演技会場では、枚方拠点がお点前の接待、多世代交流活動を函館拠点が発表、会員によるマジックや楽器演奏、安来節などの演技が繰り広げられ、最後は会場全体が盆踊りで盛り上がりました。終了後、撤去作業、同会場で立食パーティー(親睦会)に参加しました。

ナルリンピック共催・栃木ウォーキング会 福川正勝

11月15日10時、市内西川田の「運動公園内時計台参集」だけの案内を会報掲載、自由参加とした。天気が心配でしだが、当日はナルク全国規模のイベントなので、雨でも一人でも歩くぞと勢いこんでいた。

朝5時起きた頃には雨もやんでいて、14名の参加者が集まっていた。主催者からナルリンピックに参加する旨の挨拶があり。コースは水上公園を一周し、数年前に2度目の国体の為に作られた大型のスタジアムを1周する約2kmをのんびりとおしゃべりしながらのウォーキングだった。スタジアムのヒサシが1周800mあり、眺めがよく日光連山やときには富士山も望める。僅かな時間でしたが楽しく和気あいあい。送迎途中の会員に記念写真を撮ってもらった。



*本紙1月号は1月14日(火)発行です、どうぞよろしくお願い致します。

事務局だより (活動実績は10月分を記載)

○**会員動向(2024年10月末現在)**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
302	428	164	264	77.4
入会 0	0	0	0	
退会 2	2	0	2	



＜ナルクの仲間が増えました♡＞

【ナルたん】ナルクのイメージキャラクターナルクの活動に参加している妖精。以下略引用：ナルク本部 HP

○**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
10月合計	53名 332点	69名 588点	45名 66P	3名 11.0時間
4～10月累計	71名 2346点	111名 2498点	61名 234P	3名 75.0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	43	高橋 守雄、芝尾 英三、竹田 あや子、福川 正勝、島村 正幸 田中 克宏、安場 博、鈴木 裕子、八重樫 彰、大村 盛治 高橋 良子、赤井 勤
同行外出介助	4	芝尾 英三、安場 博、大村 盛治
住宅掃除	4	加藤 不二子
庭の手入れ	9	安場 博、横島 勲、横島 百合子、大村 盛治、板橋 千恵 阿部 勝子
身辺介助	13	鈴木 節子、加藤 不二子、井上 むら代、小谷 静代
講師	4	黒川 良子、高倉 浩三、福川 正勝、赤井 勤
その他	3	井上 むら代、菊地 正一、横島 勲

○**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 (12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)
2024年12月10日 火	会報発行 協働(株)マルハ 会員宅 午後
17日 火	三役会
18日 水	とにかく集まるう会㊥ 13:30
19日 木	西部ブロック世話役会 13:30
21日 土	とちの実サロン
23日 月	アルミ缶整理 大谷集積場 9:00
26日 木	協働(株)マルハ 会員宅 午後
27日 金	大掃除10:00、納会
12月28日(土)～1月3日(金) 年末年始休み (事務所を閉めます)	
2025年1月14日 火	会報発行 (発行日注意!!)
15日 水	とにかく集まるう会㊥ 13:30
18日 土	とちの実サロン
21日 火	三役会

「運営委員会」11月26日、参加16名、下記の案件を検討、

先ず黒川代表は「11月は皆様のご尽力で沢山の行事を成功裏に終了できました。今年も残り1ヶ月ですが、宜しくお願いします」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。

- *南部ブロック（福川）：①19名参加でバーベキュー開催し、楽しく交流できて良かった。②里芋畑では、さつま芋、玉葱が会員の協力で順調だ。
- *西部B（三浦）：1月24日ブロック交流のランチ会予定、忘年会も企画済。
- *中部B（赤井）：①当B（ブロック）女子有志が企画しバスでの最勝寺（筑西市）行22名満席で大成功。②80歳以上の独居者見守り・調査は順調。
- *東部B（植月）：①当B芋煮会は益子にて15名参加で実施。

2：本部理事会参加報告（8月30日黒川代表・初参加）、東京・御茶ノ水「連合会館」で開催、野中孝泰ナルク会長は「ナルクと同様何処も、後継者育成は大事な仕事、根気よく取り組むことが肝心」と述べた。

3：ナルリンピック参加報告（黒川代表）：（11月15・16日）男女共同参画センター（大阪）、開催。（本紙1面参照）

4：当会報の「ナルクを支える仲間たち」欄で、その名称を「ナルクの仲間たち」と変更する、但し12月号は原稿入手済、実施は区切りの良い、1月号からとする。

5：11月15日（金）栃木ウオーキング会（ナルリンピック共催）報告。（本紙1面参照）

6.11月19日紅葉の最勝寺バスツアー開催報告。（本紙5面参照）

7：11月22日ドングリ育苗出前授業。（本紙7面参照）

8：11月23日宇都宮市福祉の祭典バザー参加報告。（本紙5面参照）

9：10月度会計報告会報記事。4月ー10月累計で少額ながら赤字を免れた。

10:当会報1月号発行日は連休の関係で1月14日（火）とする。

11：その他、①会員勧誘にシルバー大学校でマッチング授業を4回実施、入会者1名のみ。野中会長が言われるように“根気よい説得”で、運営委員の皆様が近隣者・友人等に説得して頂くことが一番でしょう。（高倉事務局長談）

②「ナルク栃木の3大行事」は4つの各ブロック内で検討後、再度運営委員会で決定する手順とする。（記録・佐塚）



ナルクを支える仲間たち（43）

「初めてのボランティア」

上野和男

親戚の会員に誘って頂きナルクに入会し、1年が経ちました。現在仕事（自営業）をしており、仕事優先でと、お言葉を頂き甘えさせて頂いております。それでも今年は、「アルミ缶整理作業」、「春のナルクデー大谷地区清掃活動」や「多気山参道アジサイ剪定作業」などの活動に参加し、良い時間を過ごさせて頂きました。



私は、地元の工業高校を卒業して、卒業式の翌日に父が経営している会社に入社しました。仕事の内容は、自動車電装品の整備、クレーン・コンプレッサー・各種モーターの修理など色々と経験をしてきました。

現在は、主に建設機械メーカーの電気・電装関係の修理をしています。朝1番に会社を出て、夕方帰社と現場の仕事が中心です。災害復旧・ダム建設・トンネル・道路建設現場、砕石工場・採掘鉱山などの色々な現場を回って仕事をしています。場所も関東一円、東北の一部など広い地域を回っています。

10年前に母が亡くなり、現在今年91歳になる父と二人暮らしです。父は膝の具合が悪く、杖を使って生活していますが、食事・入浴・トイレなど自分のことは自分で出来ています。朝食は父が作っています。また機能訓練のディサービスに通うようになって杖を使わないで歩けるように頑張っています。これも周りの方々の支援があつてのことと思っています。いつかは自分も周りの方々の役に立てればと思っていましたので、ナルクへ誘って頂いた時に是非参加させて頂こうと思いました。

私は今年65歳になりました。正直言いまして現場の仕事は体力的にも辛くなってきました。何歳まで出来るか分かりませんが、体の続く限り、現在の仕事に係わっていきたくと思っています。併せてナルクボランティア活動も時間を作って、先輩方の指導を仰ぎ、出来る限り参加させて頂こうと思えます。

*コメント 中部ブロック、ブロック次長 安場 博

上野和男さんは、昨年6月に入会されました。1959年生まれで、ナルク栃木では若手になります。現在、建設機械・設備の保守・点検を業務とする会社を経営されており、自動車には業務用の工具がいっぱい積まれています。空調・電機関係の知識・技術をお持ちです。きっとナルク栃木でその技術を活かして頂けると思っています。今後活躍されることを期待しております。

筑西市「最勝寺」へのミニ旅行

中部ブロック有志企画



11月19日(火)に紅葉を楽しみに行きました。今年は暖いため紅葉には少々早かったようでした。

住職さんの説明を聞きながら境内の「三途の川」を渡り、彼岸にたどり着くまでを導いてくれる「十三仏さま」の案内を説明していただきました。伽藍内の客殿・茶室・釈迦堂等の説明と、その庭園の風景、京都風苔の庭、鈴蘭の木が世界3大紅葉の木と説明され、確かにこの木だけは他の木

と異なり真っ赤でとても綺麗でした。花も珍しいとのこと興味のある方は調べてみて下さい。

昼食は、筑波山をバックに道の駅の「グランテラス」で食事をして15時過ぎに無事ナルク事務所に着きました。行程のバスの中は久しぶりの同窓会気分、話が弾みとても賑やかでした。また、会員のご夫婦が直接現地に来ていただき、一緒に行動が出来たことも嬉しく思いました。

参加して下さった24名の皆様有難うございました。(板橋・鈴木(裕))

「芋煮を囲んだ交流会」

11月14日(木)にナルクの益子地区の会員と益子の人たちの「いも煮を囲んだ交流会」を開催しました。初めての試みと、町は秋の陶器市の慌ただしさが残る状態でしたが、道祖土公民館を借りて山形のいも煮&ナルクで実施したいも煮のレシピを参考に最初としては及第点がもらえるいも煮をつくり楽しく懇談を行いました。参加者は16名でしたが今後も季節に合った活動を続けていきたいと思えます。(稲葉 康子)

今年度のナルク栃木バザー報告

今年度バザーは、11月23日(木)勤労感謝の日に行われた「宇都宮市民福祉の祭典」をもちまして終了することが出来ました。昨年と同様今年も天候には恵まれましたが、11月下旬の寒さの中、スタッフ一同目標売上金額達成のため気力で頑張りました。今年度は、「宇都宮市民福祉の祭典」と、ナルク栃木独自で開催した7月16日(火)・10月26日(土)のナルクデーとして陽南公園の除草作業を兼ねたバザーで、会員皆様に提供いただいたバザー商品を役立たせていただき、合計売上金額は約99,300円になりました。大変有り難うございました。この金額はナルク栃木の運営資金として利用させていただきます。(バザー担当・板橋)



11月分アルミ缶活動便り ・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

11月25(月)、アルミ缶整理作業を実施しました。快晴で、風もなく、作業のし易い日でした。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 3,878 個	4月からの累積個数 36,706 個
2:整理作業参加人数 12名、	4月からの延べ参加人数名 77名 4月からの延べ参加実人数 15名
3:アルミ缶収集人数 22名	4月からの延べ実人数 55名

写真右下のように、缶の整理作業だけではなく、軽くオヤツを食べ、夏には冷たい・冬には暖かいものを飲み、参加者同士が懇談をし、交流を深めていることも、楽しみの一つとなっております。



***次回は12月23日(月)9時開始、本年最後の作業となります。**
ご都合されご参加をお願いいたします。(安場)

「とにかく集まろう会」 11月20日

何年かぶり参加の人もあり、自己紹介と近況報告を各自しました。医者通いし、食べ物に気配り、塩分は控え、と言われた。昔はナルクの行事や活動など色々参加したが、暫く振りに参加して楽しかった。週2回デイサービスに行き、お風呂に入ってその後に体操をしている。芋煮会やリンゴ狩りなど企画してくれ楽しい。この会に来たかつたが主人を亡くして来られなかった。ナルリンピックに書道が出展した。医者に言われ薬をゼネリックにした。高齢で筋力が低下するなど、各々色んな話で楽しく過ごしました。(高橋良子)



※次回は12月18日(水)13時30分ご参加ください。

✿自由に話ができる楽しい集まりです皆様気楽にお出かけ下さい。

とちの実サロンだより

12月のサロンはクリスマス会を予定しています

手品を予定しています。その他、何が有るかはお楽しみに♡

***次回は12月21日10時からです サロン担当 竹田あや子**

「清原地区小学校の育苗活動 & どんぐり畑の作業」

11月22日清原中央小1年生(53名)・同東小学校4年生(40名)にどんぐり育苗出前授業を行う。黒川代表、校長先生のお話しの続いて赤井副代表が紙芝居(小西会員製作)を活用し、鉋毒による山の荒廃から復活を目指す植樹(育苗活動で育てた苗木)を、易しく説明。次にナルク会員が植え方を教え、学童達が約400ポットに植え付けた。来年の発芽が楽しみです。尚、今年はどうどんぐりが不作で心配でしたが、ナルク会員からどんぐりが届き大変助かりました。

※11月30日は移植した苗木の手入れ、備品類の整理等を実施しました。

来年は3月1日(土)9時から作業を始めます。多くの方の参加をお待ちしています。「気楽に楽しく♥」自然に触れましょう!!。(植月雅彦)



☆ 次回の締め切りは十二月三十一日です

☆ 次回の締め切りは十二月三十一日です	菊 <small>きく</small> 日和 <small>びより</small> ロボット運ぶランチかな	ゆるキャラの南瓜も甘く冬至かな	柴 <small>しばいぬ</small> 犬 <small>ぬ</small> ゴン撫 <small>な</small> でてとツンツン夕げ時	手に包む頂きものの柿ひとつ	石段を鳩も混ざりて七五三	赤トンボ消えて夕焼け霜月かな	茸採り鼻高々とおすそ分け	願はくは星の平和ぞ秋の夕	年古るや乱れ地に伏す残り菊	板の間の白菊映える星明かり	神無月信号渡る紋白蝶	*五・七・五を楽しむ会 令和六年十一月自選句
	武田小波	芝田障子	小西檸檬	石原 咲	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	

同好会活動予定(12月10日～) ♪ 参加者募集中・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 12月19日(木) Banban 駒生店 10:00～13:00 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 12月お休み、1月22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 12月16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 12月13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 12月15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 12月22日(日)、1月12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 12月11日(水)、1月8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)



南部ブロックバーベキューの集い



11月5日(火)は冬一番の日でした。この瑞穂野自然公園近辺はそんな気配もなく陽射しがあり、日陰は少し寒さ感じるという感じの清々しい天気恵まれました。各ブロックからの参加者もあり、19名の方々に来ていただき、10時から2か所を借り、火をおこすことから始めました。今は便利な着火用の材料まであり、簡単に着火出来て我煙にむせるような苦労はありません。季節といい、天気といい、とても恵まれた条件の日でした。準備や買い出しを任された方々の手際良さも、素晴らしく、全てが順調に運んで、思い出に残るイベントだったと思っています。ご協力感謝します。(福川正勝)

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