

とちの実会だより

1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 QR コード



祝 謹 賀 新 年

明けましておめでとうございます

ナルク栃木「とちの実会」代表 黒川 良子

年頭にあって



みなさまお元気で新年をお迎えのことと思います。

昨年6月に竹田代表からバトンを受け7か月、多くの方に支えられてきたことに感謝申し上げます。

昨年は、コロナが5類感染症に位置づけられ、今までリモートで行ってきた地区連絡協議会の会議も対面で行うことができ、また、懸案だった運営委員、世話役の研修会も多くの方の出席を得て開催することができました。少しずつコロナ以前に戻ってきていることに安堵しております。

「楽しいナルク」の実践も、ナルクデーでのバザーや作品展、各ブロック主催の企画（雛めぐり、ハイキング、交流会、見学会など）も、また、後見人会主催の相続や遺言、認知症などの勉強会にもたくさんの方に参加をいただき、知識を広げたり交流を深めたりできたのは嬉しいことでした。

昨年は、皆さんがより集まりやすいように、事務所のレイアウトを変更致しました。同好会活動も新たにレザークラフトとハーモニカが加わり、他の同好会ともども活発になってきたのは良いことだと思います。「もっとこんなことがしたい」「こんな集まりがあったら良いな」「ここはこうして欲しい」などどんなことでもご意見がありましたら是非、運営委員、世話役に声をとどけて欲しいと思います。

今年もナルクの仲間と楽しく、生き甲斐をもって健康に過ごしましょう。みなさんのご指導、ご協力、ご参加をお待ち申し上げます。

(書：謹賀新年は書道教室会員による1人1字)

*本紙2月号は2月13日(火)発行です、どうぞ宜しくお願いします

明けておめでとう御座います 副代表・中部ブロック長 赤井 勤

コロナも少しは落ちついている様ですが未だ安心出来ない状況下で、ナルク活動にご協力頂き有難う御座います。ナルク栃木も 2023. 11. 末現在平均年齢 76.8 歳・会員数 459 名、1 年前 76 歳・497 名と 1 年で 0.8 歳 UP に 38 名減の状況です。特に中部ブロックは平均年齢 81 歳を超えての中「安心のナルク」を目指し声掛けと「目配り担当」として数名の方をお願いしています。また送迎について利用者と活動者が同年代との状況の中ですので、是非「新入会員のお誘い」と「会員同士の声掛け」を行い一歩踏み出して活動を行い自分自身の健康維持と助け助け合いの行動を起こしましょう。「楽しいナルク」を目指し交流会にも力を入れて行きたいと思えます。

困った時には気楽へナルク 副代表・東部ブロック長 植月雅彦

何でもナルクに相談をして下さい。ブロックの仲間が対応します。内容によっては他ブロックの応援を頂き解決します。奉仕活動はナルク独自のもの、他グループとの協働作業がありますが、誰でも参加可能なのでトライしてみてください。意外とマッチングしますよ。

また、誰でも参加できる身近な企画(名所・史跡、ウォーキング等)も進めていきます。

「気楽に楽しく!!」グループの輪の中に飛び込みましょう。そこから行動の変化が生まれてきます。楽しさ・生き甲斐を自ら掴みましょう。あなたならできます!!

健康で楽しいナルク ・副代表・西部ブロック長 三浦 則夫

明けておめでとうございます。昨年は「顔の見えるナルク」を目指し、ブロック交流会やウォーキングを企画しましたが、盛り上がり欠ける結果となりました。今年は「健康で楽しいナルク」を目指し、活動したいと思えます。まず初めにブロック交流会を開いて、世話役を増やそうと思っています。交流会ではアルコールも解禁したいと思っていますが・・・。今でもブロック世話役会は女性中心の昼食会形式で楽しく開いています。また、健康ウォーキングとして青春18切符を使った「鎌倉散策」を計画しています。他にも毎月開いている世話役会で健康で楽しいことを企画してナルク栃木を盛り上げていこうと思っています。

2024年新年によせて

副代表・南部ブロック長 福川正勝



年明けと共に、能登地方が大地震に見舞われました。自然の脅威、人類感の醜い争いにめげることなく、「自立、奉仕、助け合い」の精神を忘れず、辰年の運氣アップに乗って、舞い上がり続ける1年でありたい。会員皆様のご協力を切にお願い申し上げます。

年頭所感

頼れる、楽しいナルクをめざして

事務局長 高倉浩三



新年明けましておめでとうございます。未だコロナ禍が続く中、皆様にはご協力を頂き大変ありがとうございました。本年も宜しくお願い申し上げます。昨年度も多勢での集団活動が難しい中、人数を抑えた、ブロック企画の活動を活発にして、会員の皆様にご参加頂きましたが、本年もブロック企画の推進をさらに進めて、皆様に外出の機会を増やして頂きたいと思っています。

昨年後半に事務所の前室のレイアウトを変更して、同好会、サロン等に使用しやすく致しましたので、大いに活用して頂きたいと思っております。

お困りの事がお有の時には、ご遠慮なくお近くの世話役又は事務所に連絡下さい。本年も頼れる、楽しいナルクとなれる様に進めて行きたいと思っております。皆様のご支援を宜しくお願い致します。

NALC の理念と目的 (年頭に当たり思い出しましょう)

人生100年の時代。たっぷりある時間を、あなたはどんなふうに過ごしていますか。「ニッポン・アクティブライフ・クラブ (NALC)」は”自立・奉仕・助け合い”をモットーに、時間預託制度をツールにボランティア活動をしているNPO法人です。あなたも、できる時にできる事をして、誰かに喜ばれ「ありがとう」の言葉と「生きがい」をもらいませんか。「生涯現役」を合い言葉に、さあ、いっしょに活動しましょう。



自立：いつまでも健康で、精神的に自立し、「質の高い」人生を送る。

奉仕：ボランティアを生き甲斐にし、社会と人に貢献する。

助け合い：会員相互が時間預託制度で助け合い、生活を豊かにする。

事務局だより (活動実績は11月分を記載)



○**会員動向(2023年11月末現在)**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
324	459	174	285	76.8
入会 0	0	0	0	
退会 2	2	2	0	

ご寄付を戴き
ありがとうございました。
11月:匿名希望 4名様

○**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
11月合計	62名 391点	90名 415点	24名 39P	3名 10.0時間
4~11月合計	85名 3057点	132名 2972点	61名 263P	5名 96.0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	57	福川 正勝、芝尾 英三、高橋 守雄、田中 克宏、赤井 勤 黒川 房子、鈴木 裕子、大村 盛治、福川 貞子、関澤 享 三浦 則夫、八重樫 彰、上野 真由美、井上 むら代 高橋 良子、北村 公子、高倉 浩三
同行外出(院内介助、 買物、金融機関など)	5	芝尾 英三、福川 貞子、高倉 浩三、黒川 良子
住宅掃除	7	加藤 不二子、安場 博、横島 勲、湯澤 典子
住宅修繕	1	福川 正勝
庭の手入れ	9	福川 正勝、植月 雅彦、菊地 正一、山田 三千男
身辺介助(見守り、傾 聴、話し相手など)	12	加藤 不二子、小谷 静代、福川 貞子
その他(上記に分類出 来ないもの)	5	安場 博、福川 正勝、福川 貞子、菊地 正一

○**訪問型サービスB (敬称略)**

宇都宮市 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 (1月15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	行事予定	場所	開催時間
1月17日	水	とにかく集まろう会㊥	事務所	13:30
20日	土	とちの実サロン	事務所	10:00
22日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
23日	火	運営委員会 研修室AB 中部・東部・南部ブロック世話役会	アグリプラザ 他	10:00
25日	水	協働(株)マルハ	会員宅	午後
26日	木	西部ブロック会	事務所	10:00
2月10日	土	中部B企画 オレオレ詐欺対策	姿川地区市民センター	10:00
13日	火	会報発行 ぼぼら「市民活動と繋がろう」	事務所 ぼぼら	10:00 13:00~15:00
17日	土	とちの実サロン	事務所	10:00
20日	火	三役会	事務所	10:00
26日	月	アルミ缶処理 運営委員会 学習室1	大谷集積場 姿川地区市民センター	9:00 10:00~12:00

「運営委員会、多くの課題を検討、12月19日、参加19名

先ず黒川代表は「長年の懸案であった“運営委員・世話役研修会”を皆さまのご協力で、12月に成功裏に終了でき、助け合い活動の事務処理能力向上に役立つでしょう。今年一年ご苦労様でした」と挨拶した。

議題1：12月19日開催運営委員・世話役研修会の反省と次回予定。

教材を見直して臨んだが、業務のルール中心となった、次回には工夫する。

2：ナルク栃木・調査センター整理終了後の会計処理報告-- (詳細下段)

3. ナルク発展プロジェクトの答申書を受けて。

4. 2024年度定時総会開催日を6月11日(火)とちぎ福祉プラザに決定。

5. 11月度会計報告(大野)、寄付金により今期は赤字を免れる見込み。

6. 1月、2月度予定確認。運営委員会等はアグリプラザが改修工事で利用できず、2月、3月の運営委員会は姿川地区市民センターを予約した。

7. その他事項：1月23日運営委員会はアグリプラザ開催

ナルク栃木福祉調査センター活動始終報告

走出政視

1. 平成20年4月、ナルク活動の運営に貢献する収益事業として、地域密着型介護事業所外部評価と福祉サービス第三者評価活動を開始。

2. 令和3年、グループホームの外部評価が事業所内の運営推進会議の審議・評価へ移行認可される。これが当調査センターの外部評価活動に多大な影響を与え、更に保育園等への福祉サービス第三者評価活動の継続も困難となる。

3. 令和5年3月31日をもって15年間続いた評価活動のすべてを終了。

同年11月30日栃木県をはじめ各行政関係とナルク本部調査センターへ業務返還手続きをすべて完了。

4. 多くの事業所の皆様と調査を担当して頂いた調査員皆様に15年間の感謝とその成果を茲にご報告します。

☆**調査実績**：グループホーム 45事業所 312件。小規模多機能型 20事業所 93件 第三者評価(保育所) 5事業所 5件。

☆**経済効果**：ナルク本部と栃木拠点へ各々 約300万円の貢献。

尚、ナルクの調査員は知識が豊富で、単に調査活動のみならず、事業所の相談相手として非常に信頼があり、調査終了を惜しまれました。

とちの実サロンだより

9名参加

12月16日クリスマスコンサートを開催。竹田俊明さんをお迎えしチェロの演奏を楽しみました。最初に「赤鼻のトナカイ」をチェロに合わせて歌い、一足早くクリスマス気分を味わい、めったに聞けない生の音に引き込まれてとても幸せな気分です。

皆さんで歌いコーヒとお菓子で楽しい時間を過ごしました。*次回1月20日は斎藤さんに日舞を踊って頂き、皆様と新年の門出をお祝いします。(湯沢典子)



《駅からハイキング》12月6日

南部ブロック主催・16名の参加。烏山線ローカル電車に乗って車窓田舎の景色を見ながら、雰囲気も心地良いものでした。最初に和紙会館で和紙製作品の展示・販売を観て、土産を買う。次に山上げ会館でロボットの勘助爺さんや、伝統の山あげ祭りのジオラマを見て、実際に観たような体験をした。その後島崎酒造で酒飲をし、買った人もいた。お昼は街中の食堂で取った。腹ごなしを兼ねて八雲神社へ健康運や・開運を祈る。次に、泉溪寺境内の銀杏には、お地藏さんを思わせる人の形をした根っこが、厄除けや・癒しの運を上げるとか。更に2ヶ所を巡り、帰りも烏山駅からローカル線の電車に乗りました。皆で楽しいウオーキングをしました、またの機会がありましたら何処かに皆で行きましょう！！（記：高橋）



12月分アルミ缶活動便り ・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

12月25日（月）2023年最後のアルミ缶整理作業を実施いたしました。大変寒い日でしたが、よく晴れ渡り青空がきれいな日となりました。この1年大変有難うございました。皆様のおかげで、楽しく処理作業が出来ました。

1:処理した缶数	4,661個、4月からの累積個数 43,531個
2:整理作業参加人数	12名、4月からの延べ参加人数名92名 4月からの延べ参加実人数18名
3:アルミ缶収集人数	23名 4月からの延べ実人数：56名

☆2024年最初の作業は1月22日（月）9：00からです。

参加募集 “おれおれ電話詐欺にだまされない” 中部ブロック主催

12月号でご案内しましたが、ブロックに関係なく、また会員外のお友達もお誘い下さい。騙され易い詐欺の手口からの自己防御策にをお伝えします。

*日時；2月10日（土）受付；AM9：30～ 開演；10：00～11：30

*場所；宇都宮市姿川地区市民センター ホール1（60人収容）

*住所；宇都宮市西川田町805-1 電話；028-658-1594

*講師；一部・宇都宮市南警察署 生活安全課
二部・大野叶子様（東部ブロック）の体験談

*申込み先；ナルク事務所：FAX・028-645-8380 TEL・028-684-0050
赤井勤・090-5770-4210 or 安場博・090-7286-2522 迄。

交通手段の無い方は連絡下さい。

…おれおれ詐欺 参加申込書… 締切日 1月30日（火）

氏名		電話		ブロック	
氏名		電話		ブロック	
氏名		電話		会員外	

《とにかく集まろう会・12月20日》

2023年最後の「集まろう会」で、集まった会員さんの発言で、この一年間を過ごされた感想(近況報告をしてもらったら良いと思います)の言葉などで、各々に語って貰いました。

①奥さんを無くし寂しい思いをしている時に定期検診で腸癌が見つかり入院して手術をしたが、食欲がなく体重が減り、努力しているが戻らない。②大風邪をひき、お店をやめ後始末をした、今はすっきりして老人やひ孫とラインで話している事が楽しい。③家の中で転んで歩けなかつたが、リハビリを頑張って歩けるようになった。④大正琴の仲間が辞めてしまい「集まろう会」で会えるのが楽しみです。⑤今年はずっと元気でしたが薬の飲み合わせが悪く血圧が上がり心配でしたが今は元気です。⑥デイサービスの餅つきが楽しみです。今年是一人旅で只見線に乗ってきたが、楽しかった、来年もどこかに行きたい。⑦かかりつけ医を持っていると安心です。⑧ゴルフが好きで行っていたが、今は前とは違い段取りも難しい。⑨今年の文字は(健・平) 平和で戦争のない年であってほしい。

最後に松平さんのハーモニカの演奏を聞きました。心が和みました楽しい時間は過ぎてしまい終了になりました。(^◇記 高橋 ^)

※次回は1月17日(水曜日)13時30分からです、ご参加ください

☆五・七・五 を楽しむ会

令和五年十二月自選句

宮参り石段きびし落葉舞う 服部珍念

ころ合いにさい箸一本芋煮かな 服部みほこ

生国の訛なまり懐かし今朝の春 鈴木 桜子

「木曾路」とふ点名のゆかし忘年会 須藤堅香子

日向ぼこ百寿の姉の無心なり 齋藤 羊

猫一匹観察するも速や師走 芝尾鹿之介

一人居の柚子の一個を楽しめる 小林 朗

紅一つ山茶花さざんか咲きて庭の朝 石原 咲

暗きこと奥に封印睦月の門出 小西檸檬

暮の店包丁捌さばく電球下 大野かな女

冬日向猫も感知の自動ドアー 芝田障子

落葉掃きセミの抜殻見え隠れ 武田波子

☆次回の締め切りは一月三十一です

同好会活動予定 (1月15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

カラオケ友友会 🎵 (^ ^) ♪

参加者&お世話役募集

しばらくお休みをしておりましたが、再開の声が聞かれるようになってきました。再開に当たり、参加者とお世話役を募集します。

カラオケ好きさん！集合！ 連絡先はナルク事務所 (Tel.028-684-0050)

ハーモニカ部会 (新同好会)	連絡先：松平篤昌 携帯：090-1259-5577 1月24日(水) ナルク事務所 10:00～
レザークラフト (新同好会)	連絡先：杉山豊子 携帯：090-4540-8849 1月15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 2月16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 1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 1月28日(日) 2月11日(日)ナルク事務所 9:30～ レギュラー・初心者ともに午前の開催です
女子会	連絡先：加藤典子 携帯：090-2468-8308 1月17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)

☆☆ 年末の事務所大掃除 ☆☆ 13名が協力

12月28日、事務所の年末大掃除を行いました。備品の整理・整頓、窓拭き、床掃除と1年間の汚れを落とし、新年を迎える準備が出来ました。事務所の所在が目立たないとの指摘もあり、対策として、事務所内窓に黄色の「ナルク栃木の旗」を貼付け外から目立つように致しました。清掃終了後は、おにぎりとお茶のみかんを頂きながらの歓談。



更なる、ナルクの発展を願い、今年を納めました。(高倉)

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