

# とちの実会だより

## 2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

### 本年初の 運営委員会、多くの課題を検討、1月23日、参加20名



冒頭、黒川代表は能登半島地震から言及し「我々は縁が有ってNALCの仲間、個々には微力ながら、会員が助け合って何ができるか？ナルクの原点に帰り活動し、悔いのない人生を送ろう。活動の基盤はブロック活動、そのブロックも相互の助け合いから成り立つ1つのチーム。個々の運営委員も近くにいる人の声をよく聞いて、“やさしいナルク、思いやりのナルク”を胸に活動してほしい。

人々の要望に沿ってこそ会員拡大に繋がるはずです。」と挨拶した。

**議題1：能登半島地震義援金募集について**---ナルク・西村会長より連絡文書で：“拠点が個々に送るより、本部がまとめて送る方が一体感醸成になり、ボランティア団体としての**存在意義がある**。として本部がまとめる。“この文書を受けて、高倉事務局長が1月12日より募金収集し、既に45千円程度の募金があり、2月初めに本部指定の口座に送金する。本部が輪島市の義援金窓口に送付する。---運営委員会は了承した。(参照：7面)

2：シルバー大学校中央校講義依頼について---同校の「市民活動と繋がる」の講義に「ナルク栃木」は他の2団体とともに講師として招かれた。ナルクを市民にPRする好機と捉え、2月13日(火)と3月22日(金)黒川、高倉、福川、赤井が参加する。

3：ナルリンピック開催への意向調査の件---本部より連絡文書では、拠点及び全国の会員の繋がりを深める目的で「ナルリンピック」を開催する。ついては送付した「ナルリンピック参加意向調査回答表」に返答を求められた。当委員会では検討したが、①遠い大阪での開催には距離に難がある。②当拠点の同好会関係者と相談する、として具体的な検討に至らず。

4：12月度会計報告(大野)---調査センター残金により**収支が改善する見込み**。

5：2~3月予定確認---2月26日(月)、3月27日(水)運営委員会は姿川市民センターで開催決定。

4月、5月の運営委員会は会場が未定のため開催日を決められず。

6：その他事項。「カラオケ友友会」は新世話役を湯沢さん、北村さんを中心に、再開できる見込み。(参照：8面)(記録：佐塚)



\*本紙3月号は3月11日(月)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12月分を記載)



○**会員動向(2023年12月末現在)**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
318	451	171	280	76.8
入会 0	0	0	0	
退会 6	8	3	5	

🌸 ご寄付を戴き  
ありがとうございました。  
11月:健康麻雀同好会 様  
匿名希望 2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
12月合計	57名 358点	76名 295点	15名 15P	3名 10.0時間
4~12月合計	87名 3415点	132名 3267点	61名 278P	5名 106.0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	61	高橋 守雄、福川 正勝、田中 克宏、大村 盛治 三浦 則夫、竹田 あや子、島村 正幸、北村 公子 高倉 浩三、高橋 良子、上野 真由美、松本 孜
同行外出(院内介助、 買物、金融機関など)	1	高倉 浩三
住宅掃除	11	福川 正勝、山田 三千男、菊地 正一、島村 正幸 高橋 守雄、加藤 不二子
庭の手入れ	10	横島 勲、杉山 豊子、植月 雅彦、菊地 正一 齋藤 光江、井上 むら代、安場 博
身辺介助(見守り、傾 聴、話し相手など)	12	福川 貞子、小谷 静代、加藤 不二子
その他(上記に分類出 来ないもの)	1	井上 むら代

○**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(2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	行事名	場所	開始時間	
2月17日	土	とちの実サロン	事務所	10:00	
21日	水	とにかく集まろう会	事務所	13:30	
26日	月	アルミ缶処理	大谷集積場	9:00	
		運営委員会 姿川市民センター	学習室1	10:00~12:00	
		ブロック世話役会(中部ブロック、南部ブロック、東部ブロック)			
		協働(株)マルハ	会員宅	午後	
3月1日	金	西部ブロック会(ランチ会)	木曽路宇都宮店	12:00	
11日	月	会報発行	事務所	10:00	
16日	土	とちの実サロン	事務所	10:00	

## ナルクを支える仲間たち (34)

### 仕事とボランティアを両立させるナルク活動

鈴木 絹子

美容室をやりながら、デーサービスでのヘアカットの出張、庭の草取りなど仕事とボランティア活動をやっていた時、みんなが気楽に集まるサロンをやりたいと思い、いろんなサロンを見歩いたが賛同し共に活動をする人を見つけるのは難しかった。



その後、自分の実家が空き家になっていたので「はつらつ教室」をはじめました。そこでは集まった人たちが楽しんでくれる活動を続けていたのですが、終了となりました。現在は、空き家を借りてサロンを開いています。月2回近隣の人が10人くらい集まって楽しく活動を行なっています。その会も若い頼もしい人にバトンタッチができて今は安心です。

17年程前に知り合いの人からナルクの話聞き、仕事とボランティア活動を両立できる環境に出会えたと思い、入会をしました。ナルクでは、会員の病院送迎や庭の手入れなどで活動しています。同時に「集まろう会」に参加し、ハーモニカを吹いたり八木節を踊ったりと、コロナが始まる前まで楽しく過ごしていました。今は足が弱ってきているので自分にできることに挑戦し、微力ながらみなさんに貢献できるような活動を進めていきたいと思っています。今迄、仕事もボランティア活動も自分のやりたいようにやっていけたのは、夫の理解と手助けがあったからだと思って感謝しています。

☆東部・植月雅彦ブロック長のコメント：いつも明るい鈴木さん。仕事とボランティア活動をうまくお入り込んでこられて、ナルクでも活躍されています。私ごとですが、「健康吹き矢？」の講習を受けた時、大きな声でわかりやすく指導されていた鈴木さんを今でも思い出します。これからも「今、出来ることを楽しんでナルク活動を♥」期待しています。

**予告**青春18きっぷを使った北鎌倉散策 西部ブロック長 三浦則夫

3月29日(金)西部ブロック企画で「北鎌倉散策」を行います。JR宇都宮駅集合・解散で費用はグリーン車を使うため、拝観料を含め約5,000円です。乗車時間が往復5時間強となります。車窓を楽しみながら、参加者の皆さんの交流を深めたいと思っています。募集・詳細は来月の会報に掲載しますが、15名以内の参加に絞るつもりです。

## 「とちの実会」のホームページをもっと身近に

昨年の5月号にホームページの閲覧方法について記事を掲載しましたが、ホームページを会員相互の連絡ツールとしてもっと有効活用をして欲しいとの思いで、今回は更に具体的な掲載内容の紹介と共に積極的な投稿のお願いも兼ねて記事を書かせて頂きました。



### ナルク栃木「とちの実会」

[トップページ](#)[とちの実会の紹介](#)[スケジュール](#)[とちの実会便り](#)[同好会](#)[活動のスナップ](#)

ホームページを立ち上げると上図のようなとちの実の写真の画面が表示されます。写真の下のタブにある各タイトルの6ページでホームページが構成されています。それぞれのページには以下のような内容が掲載されています。

- ・**トップページ** ナルクの紹介や「とちの実会」の場所、連絡先に加えて、メッセージボードと称して当月の主な更新内容や総会やナルクデーなど全体的な行事予定、周知したい連絡事項などを掲載して会員間の掲示板の役割を担っています。
- ・**とちの実会の紹介** 「とちの実会」の活動を紹介しています。相互の助け合い活動、奉仕活動、事業活動など項目に分け具体内容を説明しています。更に役員名簿も確認できます。
- ・**スケジュール** 次月位までの行事予定や参加募集のイベントなどを紹介しています。更に事務局が発行している月間予定表を掲載しスケジュールや事務所当番など確認が出来ます。
- ・**とちの実会便り** 毎月発行されるとちの実会便りを全ページ閲覧可能にしています。バックナンバーとしては2019年1月号以降全号が確認できるようになっています。
- ・**同好会** 各同好会の活動の様子を写真入りで掲載し、併せて直近の予定も分かるようになっています。更に活動を終了した同好会もアーカイブで見ることが出来ます。
- ・**活動のスナップ** 最近では秋のナルクデーやどんぐり育苗の様子などをスナップ入りで紹介しています。更に投稿写真としてブロック活動や投稿された写真などを紹介しています。

以上のようなページ構成となっています。更新は各々のデータ入手時点逐次行っており、常に最新の状態が確認できるよう心掛けています。まだ一度も閲覧されていない方は是非閲覧していただきたいと思います。閲覧いただいた方はお気づきの点や意見提案などを是非お寄せ頂きたいと思います。ホームページは会員相互間の掲示板の役割として大変有効なツールですので、積極的な投稿もお願いします。投稿は事務所又はホームページ担当者までメールでいただければ結構ですが、メールが難しい場合は取材について相談して頂ければと思います。「とちの実会」のホームページがナルク活動のより身近な存在になればうれしいと思いきり取り組んで参ります。

ホームページ担当 大村

**\*本紙 1P トップ表題部の QR コードより簡単にホームページが開けます。お試しを。**



## 《とにかく集まろう会》1月17日

本年初の集まろう会、走出監事より「皆さん元気で新年を迎えましたか？能登半島大地震で被災して大変な思いをした被災地の方々にお見舞い申し上げます。ナルク事務所に募金箱が置いてありますので、任意でご協力をお願いします。」

との挨拶の後、久しぶりに家でも出来る簡単体操と早口言葉、滑舌を行い、一息ついたところに、やしお会（精神障がい者の親族でやっている団体）の興野憲史会長さんが見えられ、「精神障がい者」も「身体障がい者と同じ」世間から差別されてはいけないとの主旨での要望が認められた苦勞話を聞き一つ世間を知ることが出来大変有意義でした。

今後はどなたでも気楽に参加頂き日ごろの思いや活動などお話頂ければ大歓迎です。

※次回は2月21日（水曜日）13時30分からです。（記・高橋）



### 1月分アルミ缶活動便り

・・・ご協力に感謝します・・・

1月22日（月）に2024年最初のアルミ缶整理作業を実施いたしました。天気予報では日曜日に大雪で、残雪を心配しましたが、穏やかな青空がきれいな日となりました。作業終了後、コーヒーを片手に楽しく会話が出来ました。大変有難うございました。

1:処理した缶数	2,022個、4月からの累積個数 45,553個
2:整理作業参加人数	10名、4月からの延べ参加人数名 102名 4月からの延べ参加実人数 18名
3:アルミ缶収集人数	14名 4月からの延べ実人数：57名

※次回は、2月26日（月）10時より実施します。

開始時間を変更しました。間違いのないようにお願いします。  
また多くの方の参加をお願いします。



（ご注意）12月号に掲載しましたが、迷わないよう再度掲載します。

大谷街道からナルク作業場方面へ向かう大谷交差点の信号に右折専用の信号機が設置されました。曲がりやすくなりました。市内から大谷に入る交差点は写真のように非常に広くなりました。信号機も変わりました。十分にお気をつけ下さい。（安場）



### 「始まります!! どんぐり畑の作業」

季節外れの暖かさと思ったら寒風と雪。これからも予測が難しい日々が続きますが、確実に春が近づいています。どんぐり畑も例年なら霜柱が立っていますが、今年は少なく草もまばらに生えています。



この時期では、写真（上・2月初旬の畑）のように、落葉して細い幹だけで写真では良く見ないとわかりません。

これが5~6月になれば写真（下）のように、きれいな新緑となります。やがて成長すると、足尾で山に植えられます。

\*今年のどんぐり畑の作業スタートは3月2日(土)9時よりです。

皆さんの参加をお待ちしています。「楽しく気楽に!!」ご協力いただき、自然の中でウォーミングアップを兼ねてやりましょう。(植月雅彦)

### ☆五・七・五 を楽しむ会

令和六年一月自選句

穏やかな初日を浴びて卒寿なり 服部 珍念

古い夫や口数多し屠蘇の酔 服部みほこ

幼二輪車ぼつんと一つ冬木の芽 鈴木 桜子

初空へ辰女登らむ命なり 須藤堅香子

小春日や王朝絵巻の一筆箋 齋藤 羊

睦月サロン老女の元気あきれ果て 芝尾鹿之介

屈み込み語りかけたる寒牡丹 小林 朗

悴かんだ両手で包むマグカップ 石原 咲

鍋つつきくしゃくしゃ笑顔湯気の中 小西 檸檬

初鏡少し濃めに紅を引く 大野かな女

冬銀河龍水翁の星ひとつ 芝田 障子

蠟梅のうつむき咲て香るかな 武田 波子

☆ 次回の締め切りは二月二九日です

## 書道部会へのお誘い

書は、NHK大河ドラマの題字の揮毫でもお馴染みですが、今年は「光る君へ」のタイトルに相応しい気品のある艶やかな書が話題になっています。

村松太子先生の丁寧な指導のもとに、書くほどに上達します。書の話の聞いたり書いたり、楽しい時間です。楷書でもかなでも何でも大丈夫です。熨斗袋の上書きや署名を求められた折などきつと役に立ちます。書けば書くほど上達しますので、少しでも興味を持った方は是非、ご連絡ください。



## とちの実サロンだより

1月20日（土）今年第1回のサロンで新春にふさわしく斉藤弘子さんに日舞「荒城の月」と大月みやこの「女の港」を舞っていただきました。艶やかな舞いに、うっとりしました。

今年もサロンでは様々な企画をしたい

と思います。皆様のご協力よろしくお願ひします。

**\*次回は2月17日（土）10時です。** サロン担当 竹田あや子



## 「能登半島地震・義援金募集」ご協力への御礼

ご協力に感謝いたします。

ナルク栃木では、皆様からお預かり頂いた金額は、54,433円です。この全額をそのまま本部へ送り、本部は全拠点をまとめて、2月10日頃に輪島市の義援金窓口へ送付する手はずです。

被災された皆様の、1日でも早いご復興・ご発展を祈念いたします。

ナルク栃木事務局



## 同好会活動予定 (2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

<b>☆新装・同好会☆ カラオケ同好会</b> 連絡先：湯沢典子 携帯：090-4724-2176、北村公子 携帯：080-5401-8399 2月27日(火) 10:00～13:00 カラオケ BanBan 駒生店 参加費 500円	
<b>ハーモニカ部会 (新同好会)</b>	連絡先：松平篤昌 携帯：090-1259-5577 2月20日(水) ナルク事務所 10:00～
<b>レザークラフト (新同好会)</b>	連絡先：杉山豊子 携帯：090-4540-8849 2月19日(月) ナルク事務所 10:00～
<b>書道教室</b>	連絡先：黒川良子 携帯：090-2761-8561 2月16日(金)、3月8日(金) ナルク事務所 13:30～
<b>パソコン同好会</b>	連絡先：三浦則夫 携帯：080-5407-1272 2月18日(日) ナルク事務所 10:00～
<b>健康麻雀同好会</b>	連絡先：三浦則夫 携帯：080-5407-1272 2月25日(日)、3月10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
<b>女子会</b>	連絡先：加藤典子 携帯：090-2468-8308 2月14日(水)、3月13日(水) ナルク事務所 10:00～
<b>5・7・5を 楽しむ会</b>	世話人：芝尾英三 Tel・Fax：028-643-8523 当分の間休み(会報に投稿)

### ☆新装・同好会☆ カラオケ同好会 🎤(^ ^♪) **参加者募集**

♪カラオケ同好会♪ 始まります♥再スタート。

多くの方々のご要望にお応えし新装開店・「カラオケ同好会」。  
歌好きの方、是非お集まりください！！

第1回： 2月27日(火) 10時～13時

場 所： カラオケ BanBan 駒生店 1F

宇都宮市駒生町831-3

(環状線 ヤマダ電機前)

TEL050-3134-0602

会 費： 500円

詳細は、新任の連絡先(世話人)2人にお問い合わせ下さい。

連絡先： 湯沢典子 090-4724-2176、北村公子 080-5401-8399



**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