

とちの実会だより

4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

3月27日、運営委員会、多くの課題を検討、参加18名

前月同様に姿川市民センターにて開催。狭い部屋2つの仕切りを取り払って会場とした。冒頭に黒川代表は「いよいよ年度末、桜は天候変動が激しく、予想より遅れている。天候不順の下、皆様も健康に留意され、年度末の大事な時期を活動なさって下さい」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。

- ① 東部ブロック：どんぐり畑活動、3月2日今期スタート1時間半で除草終了。どんぐり新芽はまだ。土地借用料金年額4千円支払う。(6面参照)
- ② 西部B:3月1日交流会、16名参加、古参会員(90歳、86歳)等からコメントいただき参考になる、年内にもう1回開催予定。
北鎌倉散策、3月29日開催予定、(本紙4面参照)。
- ③ 中部B:4月28日恒例の足尾植樹(松愛会主催)に参加する、松愛会会員のナルク同好会参加で交流深め、ナルク入会を勧誘する件を認可。
- ④ 南部B:天候により里芋植え付けが遅れている、野菜好きな仲間を集め、サツマ芋に加えて各種野菜を栽培する同好会を企画する。



5月12日県中央公園にて花見散策会計画。(本紙5面参照)

- 2：第2回シルバー大学校中央校講義：3月22日受講生13名、2月13日と同様3団体が講義、社会へのPR活動。今回も4団体が参加、ナルクがテーマの「市民活動と繋がろう」に一番相応しい活動団体。(本紙5面参照)。
- 3：ナルクデー開催：4月26日(金)大谷参道中心に計画(本紙7面参照)
- 4：ナルク栃木・設立25周年記念として何をすべきか？車椅子贈呈を予定したが、すでに充分普及済、検討したが、時間切れ、次回送り。
- 5：ナルクマスコットキャラクター選考：本部が(17拠点の候補)から、候補4点に絞った中から、各拠点と本部選考委員が投票して最終決定する運び。
- 6：本部理事会(3月22日)報告走出理事：「会長選任委員会」により、新会長に野中孝泰氏62歳(元・松下勤務、電気連合福祉共済センター理事長、中央労働委員会委員)東京在住を選定し、理事会に報告した。
- 7：会計報告：2023年度決算は赤字を免れる見込。2024年度予算案承認。
- 8：4～5月度予定確認一運営委員会は姿川市民センター開催。(記録：佐塚)

*本紙5月号は5月10日(金)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2月分を記載)

○**会員動向(2024年2月末現在)**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
313	444	168	276	76.9
入会 1	1	0	1	
退会 2	4	2	2	

新入会員様 2月
 石田 日出子 様
 (宇都宮市西川田町、南部B)
 ご寄付を戴き
 ありがとうございます。
 2月: 匿名希望 1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	
2月合計	50名	290点	73名	271点	6名	6P	3名	10.0時間
4~2月合計	91名	4015点	134名	3763点	61名	291P	5名	126.0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	53	島村 正幸、高倉 浩三、北村 公子、福田 恵子 福川 正勝、田中 克宏、八重樫 彰、安場 博 松本 孜、高橋 守雄、鈴木 裕子、大村 盛治 赤井 勤、高橋 良子、上野 真由美
同行外出(院内介助、 買物、金融機関など)	2	八重樫 彰、高橋 守雄
住宅掃除	4	加藤 不二子
身辺介助(見守り、傾 聴、話し相手など)	11	加藤 不二子、小谷 静代

○**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 (4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	行事名	場所	開始時間
4月10日	水	会報発行	事務所	10:00
16日	火	北関東地区連絡協議会 南生涯学習センター1階会議室		10:00
17日	水	とにかく集まるう会 ㊟	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
25日	木	運営委員会 姿川地区市民センター 学習室1		10:00~12:00
		中部ブロック世話役会 姿川市民センター 学習室3		12:30
		東部ブロック世話役会	まちびあ	13:00
		南部ブロック世話役会	事務所	13:00
		協働(株)マルハ	会員宅	午後
26日	金	春のナルクデー&大谷クリーン活動 ㊟	3月会報の案内参照	
30日	火	西部ブロック世話役会	事務所	10:00
5月4日	土	どんぐり畑の作業	飛山の畑	9:00
10日	金	会報発行	事務所	10:00
14日	火	三役会	事務所	10:00
15日	水	とにかく集まるう会 ㊟	事務所	13:30
18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 (36)

私の生きがい

黒川 房子

ナルクの存在は以前から知っておりましたが、「健康づくり推進委員会」で黒川ナルク栃木代表とご一緒し、ナルク事務所も近くにあることが良かったか？

自立とは、他の援助や支配を受けず、自分の力で身を立てること。ひとり立ちも出来ていないのに、ましてやひと様のお世話等できないのですが、微力ながら“何かお役に立てれば”と思って入会しました。

昨年の春から「健康麻雀同好会」参加させて戴き、勝負事が好きなのを改めて認識し、「脳トレ」の為にとも30年ぶりの麻雀を楽しんでおります。

私の生きがいはバラを育てること。本を読んでもうまく育てられず、25年前にバラ会に入会して、土作り、剪定の仕方、消毒など勉強し、あちこちのバラ園を見学し、会員宅のオープンガーデンを見て廻り、福島の上葉バラ園も二度行きました。山の中に緑の木とバラのコントラストが素敵なバラ園でした。

自分でスタンダードの苗生を育て、冬に芽つぎをして成功するまでの日々。夏の暑さの中、カミキリ虫等害虫と戦い、世話すればそれなりの花が咲き、香りに癒やされ至福を感じます。バラはヨーロッパのイメージが強いのですが、中国にもヨーロッパの栽培史に劣らない古い歴史があります。ナポレオンの皇后ジョセフィーヌはマルメゾンの館に世界中から珍しい植物を収集し、特にバラの図譜の制作をルドゥーテ植物画家に描かせ記録し品種改良をさせたのが、ヨーロッパでバラ栽培と育種を盛んに発展させたそうです。

モダンローズは現代バラという意味です。

1867年以前のバラはオールドローズ、それ以降をモダンローズと呼び、その代表が四季咲きです。春から秋まで何回も咲いてくれます。

私達が健全な身体を維持する為にも、自分が喜びを感じるもの、生きがいは必要だと思います。その為にもナルク活動に励みましょう。

☆コメント 副代表・南部ブロック長 福川 正勝

穏やかで静かな印象そのままの方で南部ブロックの世話人をお願いしています。賑やかな当ブロックの中では埋もれそうな存在ですが、里芋の収穫作業などにも積極的に参加され、ブロックの行事企画などにご意見を戴き、プロ並みのお菓子、ケーキ作りの腕前、バラの生育など趣味多彩、ナルク健康麻雀で腕を上げている、当ブロック期待の仲間です。



青春18きっぷを使った北鎌倉散策



桜の開花宣言がまだ出ていない3月29日金曜日、ナルク西部ブロック中心の7名で北鎌倉散策に行ってきました。午前中の雨は湘南新宿ラインの車内だったので影響はなく、最初の訪問地、円覚寺で少し降られただけでした。円覚寺・葉祥明美術館を散策し、どら焼きが有名な「味仙」に寄って、建長寺（写真左）に着いたのは午後2時前でした。寺の奥にある桜の名所に行ったのですが、ソメイヨシノは全く咲いていませんでした。

北鎌倉は観光客もまばらで、のんびりゆっくり散策できました。鎌倉駅行きのバスが遅れ、買い物をする時間が少なくなる中、帰りの列車のグリーン席に滑り込み、佐塚さんと小生は2時間半の宴会をしまい、騒ぎ過ぎて皆様にご迷惑をおかけしました。本当に御免なさい。充分鎌倉散策を楽しみ、時間通りに宇都宮駅に到着し、解散しました。ご苦労様でした。（三浦則夫）

西部ブロック交流会を開きました

春到来を感じられる3月1日金曜日12時から日本料理「木曾路」で西部ブロック交流会を開きました。最高齢90歳の吉岡さんを筆頭に西武ブロックの13名と走出元代表、昨年ナルクを退会された藤田さん夫妻にも参加していただきました。美味しい料理を楽しみながら、自己紹介で病気に打ち勝つ前向きな生き方する言葉、その姿に感動しました。年内にもう一度、このような交流会を開くことを誓って終了しました。（西部ブロック長・三浦則夫）

栃木県中央公園（睦町）散策

南部ブロック長 福川正勝

中央公園の散策第2弾を計画しました。

日時： 5月12日（日）10時集合 11時半解散

集合場所：中央公園正面入り口

案内： 吉田春彦氏（ナルク会員）

木を知ろう 森を知ろう会会長

今回は、日曜日の企画です。普段なかなか参加できない方も新緑の中を散策しませんか。

申し込みは4月末までにブロック長（090—6513—6087）又はlineでの申し込みも受け付けます。

南部ブロック以外の方も歓迎します。

シルバー大学校中央校にて。ナルク活動説明会

同校にて福祉を専攻する学生対象に2月13日（受講者18名）と3月22日（同13名）2回開催。同校が社会との調和・接点を図るために設定した講座で「市民活動と繋がろう」がテーマ。今年は4つの団体（まちびあ、愉快なわれら会、足尾に緑を育てる会、ナルク栃木）が招待され講義した。



この中で福祉に一番近い活動をしている団体は我々ナルクで、受講生からの質問などで高く注目された。ナルクから（黒川、高倉、赤井、福川）4名参加、黒川代表がナルクの「預託時間活動」を中心に説明。学生からの反応は良かったが、現在までの入会者は2名に留まる。しかし我々の福祉活動を世の中に示す良い機会となり、今後の入会者も期待できる。

☆宇都宮市ポイント事業・商品交換のご案内☆

昨年度（令和5年度）ナルク活動で宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業に参加され、取得されたポイントシール（緑色台帳に貼付け）の商品への交換申請の受付が4月より開始されます。ポイントシールをお持ちの会員の皆様には、4月会報発送封筒に「申請書」を同封致しました。案内書を参照され申請書に記入後、事務局にお持ち下されれば申請致します。商品交換で端数のポイントが出ましたら、是非、ナルク栃木に寄付をお願い致します。（ポイント管理者 高倉）



3月分アルミ缶活動便り

・・・ご協力に感謝します・・・

3月25日（月）2023年度最終のアルミ缶整理作業を実施いたしました。今回も雨や曇りの予報で大変心配しましたが、何とか作業が完了しました。作業終了後、おいしい「おはぎ、お芋、きゅうり」などに舌鼓を打ち、温かい飲み物を飲みながら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	4,622個、4月からの累積個数 54,710個
2:整理作業参加人数	10名、4月からの延べ参加人数名122名 4月からの延べ参加実人数20名
3:アルミ缶収集人数	27名 4月からの延べ実人数:61名

***次回は、4月22日（月）9時実施します。**開始時間を間違わないようにお願いします。また倉庫の上部の木を伐採したいと考えています。剪定用のノコギリや剪定ハサミをご持参いただければと思います。多くの方の参加をお願いします。（安場）

「4月6日(土)今年も始まりました「どんぐり畑の作業」

この頃は、冬に逆戻りしたかと思えば初夏の陽気と予測のつかない天候です。

桜もやっと開花し、満開へと向かっています。前回3月2日に今年最初の草取りをし、今回4月6日は朝方小雨が降りましたが、幸いなことに作業時間中は降らなく草を取ることができました。

畑はきれいな状態でしたが、ここ1週間の暖かさで草も出てきています。写真上の常連のメンバーが集まってくれて、写真下のように楽しく作業できました。

☆次回5月は4日(土)9時より作業を行います。「気楽に楽しく♥」みなさんの参加をお待ちしています。(植月雅彦)



*五・七・五 を楽しむ会 令和六年三月自選句

ランドセル黄ぶなぶら下げ一年生 服部 珍念

結果出る傘のしづくを振りながら 服部みほこ

この夕の幽かそけき音や別れ雪 鈴木 桜子

竹の秋たわわぬ節よなよ竹よ 須藤堅香子

つるし雛歩みに合せゆれて居り 齋藤 羊

弥生月梅は未だかと桜観る 芝尾鹿之介

曇り空ケキヨまだ弱く初音かな 小林 朗

どこからか眼白めしろ鳴声春の午後 石原 咲

春彼岸写真の君と思ひ出話 小西 檸檬

何となく張り替てみたい春障子 大野かな女

高齢の櫻の幹は温かさ 芝田 障子

万作の花をぬらして雪が舞う 武田 波子

☆次回の締め切りは四月三十日です

《とにかく集まろう会》3月20日開催

走出監事の挨拶で始まりました。ナルク設立からどんな活動をしているかの、お話がありました。皆で楽しいナルク会員が450名位いるので4ブロックに分けて活動しています。今回会員さん以外の3名の参加が「集まろう会」に体験で見えられました（ナルクの案内や趣味のサークル活動・会報などパンフレット配布）をしました。3人に自己紹介をしてもらい、集まった参加者全員にも自己紹介をお願いしました。

身体が不自由になった時は高齢福祉課に相談すると色々とアドバイスをして貰え助かります。ハーモニカの演奏を①津軽の故郷②千の風になって2曲を披露してもらい、心が和みました。

4月にわんぱく公園で色々なサークルの演奏があると聞き楽しみです（細かい内容は）後でお知らせするとの事で、是非行きたいと思っております楽しみにしています。（記・高橋）

※次回4月17日（水）13時30分からです、ご参加ください。

再掲 参加者を更に集め、盛大にするためご協力願います。

※大谷クリーン活動※（第23回目）参加者募集

春の「全国一斉ナルクデー」として、我々は、
「大谷クリーン活動」を実施します。

『大谷地域』は日本遺産に認定された宇都宮の誇る観光地です。最近は大駐車場が整備され、大谷公会堂を移築、ビジターセンターも併設され、これらが新名称「大谷コネクト」です。大谷観光の拠点施設としてオープンしています。*皆さん！行きましょう、大谷へ！

この期に素晴らしい大谷で、奉仕活動をやりましょう、ご参加をお願い致します。「ナルク栃木」は地域活動を展開します。

1. 実施日：4月26日（金） 集合時間 午前8時45分
集合場所：大谷市営駐車場（現地にナルク旗設置有）
2. 実施内容：
◎大谷地区（①平和観音参道 ②景観公園）の除草・清掃活動
◎活動時間 午前9時00分～午前11時00分（約2時間）
3. 服装、持ち物：作業出来る服装・タオル・鎌・ホウキ等、
また有る方はナルクベスト着用
4. 資機材：ゴミ袋・軍手・ロープ・飲料水等は、事務局で準備致します
5. その他：荒天時には当日朝7時迄に協議し、活動中止の場合には
電話連絡致します。
6. 申込方法：ナルク栃木（事務所）FAX 028-645-8380 に送付下さい
電話でも受付ます。 参加申込締切日：4月22日（月）

同好会活動予定(4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 (新同好会)	連絡先 : 湯沢典子 携帯:090-4724-2176 北村公子 携帯:080-5401-8399 4月18日(木) まねきねこ江曾島店 9:30～ 参加費 1000円
ハーモニカ部会	連絡先 : 松平篤昌 携帯:090-1259-5577 4月24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 4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 4月12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 4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 4月14日(日)、4月28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 : 久保田祥子 携帯 : 090-2209-7983 4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 4月25日(木) ナルク事務所 10:00～

とちの実サロンだより

3月16日 (土)

楽しいおしゃべりと歌で過ごしました。

皆様のご参加お待ちしております。来月は4月20日 (土) 10時からです。事務所で1時間過ごした後みんなで乗り合わせてランチに出かける予定です。今年度の参加費から3000円をナルクに寄付しました。

☆お知らせ☆

2024年度・定時総会は 6月11日 (火)
の予定です。

会場は、とちぎ福祉プラザ 多目的ホール

当日ご参加の方には、参加記念品を準備してお居ります。

詳細のご案内は5月号会報にてお知らせ致します。

参加申込兼委任状のハガキは5月会報送付時に同封致します。



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