

## とちの実会だより

5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

## ☆春のナルクデー、37名にて大谷クリーン活動 4月26日（金）。

“地域一体型奉仕作業” ナルクデーの主旨は、地域社会へナルクが奉仕する日です。昨年はナルク事務所近隣の「陽南第二公園（市営）」の清掃作業をしました。今年も、日本遺産に認定され、大工事で装いを新たにした大谷の地に戻り、23回目の大谷クリーン活動となりました。



1. 黒川代表挨拶：「申し分ない好天です、素晴らしい新緑の下、仲間との交流を深め、楽しいナルクデーとして下さい」と述べた。
2. 参加者の全員写真撮影：旧大谷公会堂の前で、ナルクのベスト着用し、参加者全員で記念撮影。（写真：上）
3. 大谷地区の変遷：市営駐車場が改装整備され、旧大谷公会堂（登録有形文化財）が移設され、観光周遊拠点として「大谷コネクト」が市の設備として隣接設置された。
4. 除草作業：9時前より開始。今回はブロック別に担当区域が設定され、①駐車場東側、川の堤担当：南部、西部ブロック。②大谷観音参道清掃担当：中部、東部ブロック。
5. 作業の内容：①道路は既にきれいに整備・清掃されていた。しかし道路の隅、私有地との接触部は土のまま、そこに雑草が繁茂、鎌などで除去すべく努めた、抜き取った雑草はポリ袋に入れ軽トラにて搬出。（写真：中）②川の堤では刈払機3台で作業は草の量が多く、大変な仕事のように見受けられた。（写真：下）
6. すべての作業は10時過ぎに終了、「宇都宮市高齢者等地域支援ポイント事業」の1点と4月スタートの新「台帳」を頂き退散した。（記録：佐塚）



\*本紙6月号は6月10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3月分を記載)

○**会員動向(2024年3月末現在)**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
315	446	170	276	77.0
入会 3	6	3	3	
退会 3	4	1	3	

🌸ご寄付を戴きありがとうございました。  
3月 とちの実サロン様、匿名希望様 1名

🌸 新入会員様 宇都宮市  
2月 石川日出子 様  
(西川田町、南部B)  
3月 福山茂信・眞理子様  
(西川田本町、南部B)  
田中雄二・玲子様  
(西川田町、南部B)  
相馬敏夫・貴美子様  
(上欠町、中部B)

○**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
3月合計	51名 324点	80名 307点	16名 17P	3名 10.0時間
4~3月合計	91名 4339点	137名 4070点	63名 308P	5名 136.0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	46	福川正勝、高橋良子、高橋守雄、安場博、松本孜、赤井勤 上野真由美、島村正幸、高倉浩三、北村公子、田中克宏、
同行外出介助	3	高倉 浩三、赤井 勤、福川 正勝
住宅掃除	9	加藤 不二子、安場 博、横島 勲
住宅修繕	1	植月 雅彦
庭の手入れ	8	横島 勲、横島 百合子、安場 博、井上 むら代
身辺介助	10	加藤 不二子、小谷 静代
家事援助	2	井上 むら代
その他	4	安場 博、大村 盛治

○**訪問型サービスB(敬称略)**

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 (5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	行事予定	場所	開始時間
5月10日	金	会報発行 協働(株)マルハ	事務所 会員宅	10:00 午後
5月12日	日	南部ブロック企画「宇都宮中央公園の散策」		10:00
14日	火	三役会	事務所	10:00
15日	水	とにかく集まろう会㊟	事務所	13:30
18日	土	とちの実サロン	事務所	10:00
27日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00
28日	火	運営委員会 姿川地区市民センター 学習室2		10:00~12:00
		中部ブロック世話役会 (昼食会:富久吉)		
		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
31日	金	西部ブロック世話役会	事務所	13:00
6月1日	土	どんぐり畑の手入れ	飛山の畑	9:00
7日	金	本部総会	大阪	
10日	月	会報発行	事務所	10:00
11日	火	ナルク栃木総会 とちぎ福祉プラザ	受付9:15 開会9:45	

## 4月24日、「運営委員会」、多くの課題を検討、参加18名

前回と同様に「姿川市民センター」にて開催。冒頭に黒川代表は「総会に関する議事など議題が多いです。皆様のご協力をお願いします」と挨拶した。黒川代表の司会で議事に入る。

**議題1**：各ブロック活動報告。

- \* **中部ブロック (赤井)**：①4月28日足尾植樹に4名参加 (赤井、植月とドングリ育苗メンバー2人)。②新入会員を対象として研修会を準備中。
  - \* **東部B (植月)**：4月26日会員より **中古物件の物置**を引き受けてドングリ畑の隅に移設、手間はかかったが、作業道具などの保存に便利。(5面参照)
  - \* **南部B (福川)**：①5月12日県・中央公園にて「第2回・木を知ろう散策会」開催予定、参加者募集。②里芋の植え付け終了。畑残り地には、サツマなどを植える予定。
- 2：北関東連絡会議4月16日実施報告：(走出) 小山2名、利根沼田3名、栃木8名参加。会員間のつながり強化。(5面参照)
- 3：4月26日(金)ナルクデー開催：大谷参道中心に計画、参加予定37名
- 4：ナルリンピック参加確認の件：締め切り6月28日に合わせ、会報で“5月末日締切”で当拠点会員の参加を募る。(4面参照)
- 5：**当拠点設立25周年記念、定時総会**：節目の年であり、当日参加者に記念品を配布する。
- 6：**会計報告 (大野)**：2023年度決算書が承認され、7万円黒字。但し。2024年度予算案は前年度実績を1割縮小、厳しい予算となる。
- 7：5~6月度予定確認：6月11日定時総会を「栃木福祉プラザ」で挙げる。多くの会員の参加を得て25周年総会とする。(記録：佐塚)

## 足尾の「春の植樹デー」4月28日(日)参加



今年も4回に分けた開催で、A・Bゾーンが有り約400名の参加、我々はBゾーン(駐車場から近い・低い場所)、当日は気温が高く・苗木・土・水・熊手を持つ。Aゾーンでは急な斜面を登り大変な植樹のようでした。

「足尾に緑を育てる会」が中心となり、日光の高校生等のボランティア参加者の手助けを得て、楽しく植樹ができました。

今回は、ナルク5名松愛会11名の16名で、自家用車4台に分乗して往復した。今年は飛山のどんぐり畑の作業仲間・女性2名(阿部、山崎さん)に参加を頂きました。来年はバスで行けることを願い、皆さんの参加を期待しております。(記・赤井、写真・植月)

## ナルクを支える仲間たち (37)

### できる事をできる範囲でボランティアを

真木 和子

元代表・走出さんにお声かけ頂き、大してご協力もできないまま入会して、年が過ぎてしまいました。

竹の伐採や男の料理教室などで大変お世話になりました。こうして長く続いたのには「できる事をできる範囲で」と、無理を言われなかった事と、ナルクの方々がナルクの精神で生き生きと輝いて見えたからです。笑顔でナルク運営に心を砕いている方々に接していると、頭が下がる思いと同時に前向きな気持ちになります。こういう事は人と接して感じることで、家にこもってはいは経験できません。



ナルクを担ってくださる会員減少は危惧するところですが、私のライフワーク「茶の湯」も同じく悩むところです。茶の湯も団塊の世代、更に上の年代の方々が引退していくなか、次に続く若い人がいないのが現状です。伝統文化が凝縮されている茶の湯を次世代につなげなければ伝統文化が一つ、また一つと消滅（現在進行形）していきます。茶の湯で使用する道具作り手がジワジワと廃業しています。若い人に茶の湯にふれ、伝統文化・日本の良さに気づいて欲しいと思います。

リタイヤして生きがいを求めているあなた！テレビの前で座布団を温めているあなた！できる事をできる範囲でボランティアに今一步踏み出しましょう！！

☆コメント 副代表・西部ブロック長 三浦 則夫

男の料理教室の講師として有名な真木さんは今、西部ブロックの世話役として多方面でご活躍なされているだけでなく、自宅で「茶の湯」の講師もされているスーパーレディーです。これからもよろしくお願い致します。

### ナルク設立 30 周年記念第 1 回「ナルリンピック」参加作品募集

☆開催日：11月15日(金) ☆会場：大阪ドーンセンター

栃木拠点としては、参加費、交通費とも個人負担のため、作品展示(絵画、写真、書道、手芸品)のパネル展示に参加したいと思います。

(パネル 横 1.2メートル、縦 1, 8メートル) 出展希望者は、

5月31日までに事務局へご連絡ください。

展示パネルに限りがあり、希望作品の調整させてもらう場合があります。

## 北関東地区連絡協議会実施報告 宇都宮市南生涯学習センターにて。

4月16日。参加拠点：小山2名、利根沼田3名、栃木8名。不参加：群馬。

☆各拠点独自の重点方針推進のための方策を発表。

\*会員の増強、会員間のつながり強化、安心の確立、地域社会との連携強化。

\*楽しいナルクを目標とした定例会、研修旅行などの実施。(小山)

\*地域学習会に一般参加者を加え「なごみの会」開催、会員増。(利根沼田)

\*不参加の群馬拠点では会員数10数名、活動実績などで心配される。

## 5月4日(土) どんぐり畑の作業

4月21日(日)ナルク会員宅の物置を頂き、飛山のどんぐり畑に移設した。今迄、青いビニールシートを掛けて保管していたポットや用具類がこの物置に保管できるので、物の出し入れが楽になり助かる。

物置の運搬、組み立て、設置に携わった横島、安場、菊地さん、ご苦労様でした。

5月4日(土)のどんぐり畑の作業は4月下旬からの夏日のような天気が続き、人間の方が暑さに対応できない状態でしたが、草木は元気に成長しつつあります。苗木の周りを重点的に実施しきれいな状態になりました。

☆次回は6月1日(土)9時より作業を行ないます。「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)



## 《とにかく集まろう会》 4月17日開催

今回は都合の悪い人が多く、小人数となったが「皆さんの最近楽しかった事をお話頂き元気になる会にしましょう」との挨拶で、皆さん「趣味をやっている時が楽しい時間です」と色々な趣味の話で盛り上がりました。

※次回は5月15日(水)です、お待ちしております。(記 高橋)

## 4月分・アルミ缶活動便り

・・・ご協力に感謝します・・・

4月22日(月)今年度最初のアルミ缶整理作業を実施しました。今回も雨や曇りの予報であり、大変心配しましたが、何とか作業が完了しました。また4月24日には昭和アルミへの出荷をしました。

1:処理した缶数	3,339個、4月からの累積個数 3,339個
2:整理作業参加人数	8名、4月からの延べ参加人数名8名 4月からの延べ参加実人数8名
3:アルミ缶収集人数	21名 4月からの延べ実人数:21名

☆次回は、5月27日(月)9時から実施します。

多くの方の参加をお願いします。(安場)

## お久しぶり、五・七・五のメンバーが集まりました。



お会いしてみると皆様お歳のわりにはお元気で、以前と変わらずに俳句の検討（出来具合の事）をしました。

しかし、2名（石原様、と小西様）は都合が悪く出席出来ませんでした。

次の機会にお願いします、これからも俳句の会（五・七・五）として年に2回ぐらい集まって、皆様で以前の様に事務所にて会合をしていきたいと思っています。（世話人：芝尾英三）

### \*五・七・五 を楽しむ会 令和六年四月自選句

彼岸明け茶色の蔦壁春いまだ 服部珍念

おぼろ夜や別れてひとりなりにけり 服部みほこ

日の当る畑にペチャペチャ雀の子 鈴木 桜子

父母眠る御堂みどうに春の風優し 須藤堅香子

花筏流れを追うて娘とさんぽ 齋藤 羊

卯うづき月月八十七歳九紫火星 芝尾鹿之介

ポストまで遠回りして春暑し 小林 朗

小走りでポーズも可愛いツグミ鳥 石原 咲

猫ねむる徒歩十分の遠き我が家 小西檸檬

新学期下校の子等の声高く 大野かな女

春の山色は多彩よ目を酔やす 芝田障子

懸命に寒暖の中咲く桜 武田波子

☆次回の締め切り五月三十一です

**同好会活動予定**(5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 北村公子 携帯:080-5401-8399 5月16日(木) カラオケ BanBan 駒生店 9:30～ 参加費 700円
ハーモニカ部会	連絡先：松平篤昌 携帯:090-1259-5577 5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 5月20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 5月17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 5月19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 5月12日(日)、5月26日(日) ナルク事務所 9:30～
女子会	連絡先：久保田祥子 携帯：090-2209-7983 5月15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)

とちの実サロンだより

4月20日(土)今回は、9名の参加で、参加者のお一人が持参した歌詞「ボケます小唄」「ボケない小唄」などをみんなで楽しく歌った後、事務所内の手作り品リサイクル品のお買い物を楽しみ、その後近くのレストランでランチを楽しみました。(サロン担当 竹田あや子)

☆次回は5月18日10時からナルク事務所でお待ちしています。

☆再掲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、事務所にお持ち下されば申請致します。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)



**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**



## 2024年度(25回) 設立25周年記念

### NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

### ナルク栃木「とちの実会」・定時総会開催のご案内

ナルク栃木「とちの実会」代表 黒川 良子

青葉風の心地よい季節となりました。いつもナルク活動へのご理解、ご協力ありがとうございます。コロナ禍も随分下火となり、普通の日常のありがたさを実感するこの頃ですが、今年もナルク栃木定時総会を下記により開催いたします。

今年、ナルク栃木設立25周年の節目となる年で、ナルクの運営や方向性を知る良い機会です。是非、お誘い合わせの上ご参加いただきますようご案内申し上げます。

#### 記

1. **実施日**：6月11日(火)  
9時45分～11時45分
2. **受付**：9時15分～  
会場の準備が整い次第、  
ご入場いただけます。
3. **会場**：  
とちぎ福祉プラザ多目的ホール  
宇都宮市若草1-10-6  
TEL 028-621-2940



4. **参加申込み**：  
5月号会報に、参加申込ハガキ(不参加の時は委任状)を同封します。  
郵送または事務所に、ご持参ください。
5. **締め切り**：5月31日(金)までに必着 厳守願います。
6. **記念品**：当日ご参加の方には、参加記念品をお渡しいたします。
7. **お願い**：
  - ① 名札の着用をお願いします。(お持ちでない方は事務局へお問い合わせください。)
  - ② 座席は、隔席にてお願いします。
8. **お問合せ先**：事務所 TEL028-684-0050 事務局担当 高倉・島村・金敷