

とちの実会だより

1月号 2025年
ナルク栃木「とちの実会」

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビル

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



年頭にあたって《優しさの助け合い》

ナルク栃木「とちの実会」代表 黒川 良子

明けましておめでとうございます。

皆さま、お元気で新年をお迎えのことと思います。

お陰様で栃木拠点は、昨年 25 周年を迎えることができました。ナルク行事も全てが天候に恵まれ実施できたことは嬉しいことでした。総会をはじめ、春と秋のナルクデー、また各ブロックによる様々な企画(食事会、バーベキュー、小旅行、森林観察会など)に多くの方の参加をいただき、活発に交流を深めることができました。ナルク設立 30 周年記念のナルリンピックには当拠点でも展示部門に 5・7・5、手芸の集い、書道同好会が参加し、ミニリースや刺し子の布巾などが好評を得ました。同じ日にナルクの全国の仲間と一体感を得ようと企画したナルリンピック共催ウォーキング会も沢山の参加をいただきました。



今、世の中は、働き方改革や介護問題など様々なところで、私たちの知恵が試されており。介護保険等も整い、デイサービス等を受けられている方もいらっしゃると思いますが、近年、介護する方の不足も顕わになってきました。これから益々ナルクの優しさの助け合いの出番は多くなると思います。日頃の「こうしてほしい」「こうしてあげたい」等の声をあげてください。みんなでその声を繋げていきたいと思ひます。していただけることの幸せ、喜んでいただけることの幸せを多くの人に感じてほしいと思ひます。みなさんにとって笑顔の一年でありますように・・・

*本紙 2月号は 2月10日 (月) 発行です。どうぞ宜しくお願いいたします。

安心で頼れるナルクを**副代表・中部ブロック長 赤井 勤**

明けましておめでとうございます。いつもナルク活動に御協力頂き有難う御座います。ナルク栃木の平均年齢 77.4 歳で、中部ブロックは 79.5 歳とやや高齢化しているの、安心のナルクを目指し“目配り担当”数名が声掛けをしております。預託活動(特に送迎)は、利用者と活動者が同年代となっており、新入会員のお誘いや会員同士の声掛け合いで、活動者の充実をはかっていきたいです。交流会にも力を入れていきたいと思ひます。

気楽に楽しいナルクを**副代表・東部ブロック長 植月 雅彦**

明けましておめでとうございます。昨年は低調な活動に終始しましたが、それなりに成果もあり僅かですがプラスに終わったと思っています。(私の自己満足ですが・・)東部は鬼怒川を挟んだ北から南への長い地域と益子、真岡地区があり活動を行っていますが、それぞれの地域性を大切にしたいナルク活動を展開していきたいと思っています。「気楽に楽しく!!」グループの輪の中に飛び込み、楽しさ・生きがいを自ら掴んでみましょう。

健康で楽しいナルクを**副代表・西部ブロック長 三浦 則夫**

明けましておめでとうございます。昨年は、3月のブロック交流会、青春18きっぷを使った鎌倉散策、9月桂枝雀の落語を楽しむ会を実施し、楽しいナルクを実践してきました。今年も皆様の健康と楽しく長生きすることを目指して活動します。とりあえず、今年31日金曜日に西部ブロック新年交流会を開きます。皆様にとって、今年が素晴らしい一年となるようお祈り申し上げます。

2025年新年によせて**副代表・南部ブロック長 福川 正勝**

明けましておめでとうございます。
「課題あるところに進歩あり」と信じて協力を募り頑張つて参ります。お困りのことがありましたら、ご遠慮なく連絡ください。本年もよろしくお祈り致します。

頼れる、楽しいナルクをめざして

事務局長 高倉浩三



新年あけましておめでとうございます。昨年はまだコロナ過の影響が残る中、活動にご協力頂き大変ありがとうございました。

会員の高齢化に伴い、活動会員も限られ又新規支援が難しい事で、時間預託活動点数、地域の奉仕活動点数が減少傾向になっておりますが、幸いにも、各ブロック内での交流活動が盛んに実施されるようになりましたので、この活動で休眠会員の掘り起こしに、つなげて頂きたいと思っております。本年の全体行事も、皆様が楽しく参加頂けるように計画を進めて参りますので、積極的にご参加をお願い致します。お困りごとが御座いましたら、ご遠慮なく近くの世話役又は事務所にご連絡下さい。本年もよろしくお願い致します。

やさしさの輪を広げよう！

お友達をナルクにご紹介ください。

自分に出来ることで、喜んでくれる人がいます。
ちょっとだけお話をしたい時、仲間がいます。
ほんの少しの気遣いを分け合うことで生き甲斐が生まれます。
あなたが生き生きと暮らす日々に・・・ナルクがあります。

ナルクの良さをお友達にお伝えください。

ナルクの輪をみんなで広げましょう。

お友達をナルクにご紹介ください。

仲間が待っています。

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

事務局だより（活動実績は11月分を記載）○**会員動向（2024年11月末現在）**

	世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
10月末	303	428	164	264	77.4
入会	1	2	1	1	退会世帯数の 修正をしました。
退会	0	4	2	2	
11月末	304	426	163	263	77.4

新入会員 11月
 前林正俊、浩子様
 （宇都宮市今宮、南部B）
 ご寄付を戴きありがとうございます。
 11月 匿名希望 1名

○**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	55名 326点	74名 387点	20名 41P	3名 10.0時間
4～11月累計	75名 2672点	112名 2885点	62名 275P	3名 85.0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	47	鈴木 裕子、八重樫 彰、芝尾 英三、赤井 勤、高橋 良子 高橋 守雄、福川 正勝、田中 克宏、竹田 あや子、堀 和夫 上野 真由美、島村 正幸、大村 盛治
同行外出介助	8	鈴木 裕子、芝尾 英三、大村 盛治、堀 和夫
住宅掃除	5	加藤 不二子
庭の手入れ	14	福川 正勝、島村 正幸、菊地 正一、杉山 豊子、折原 安夫 植月 雅彦、井上 むら代、阿部 勝子、板橋 千恵、安場 博 高倉 浩三
身辺介助	10	加藤 不二子、小谷 静代
その他	1	上野 和男

○**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（1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 ①＝宇都宮市ポイント対象事業活動

月日	曜日	行事内容
1月14日	火	会報発行
15日	水	とにかく集まろう会① 13:30
17日	金	後見人会
21日	火	三役会
23日	木	茨城北関東地区連絡協議会(小山)
27日	月	アルミ缶整理 大谷集積場 9:00
28日	火	運営委員会 アグリプラザ研修会AB 10:00～11:30 ブロック世話役会(中部、南部、東部) 各ブロックの開催場所、時間
31日	金	西部ブロック新年会12:00 一路
2月10日	月	会報発行
15日	土	とちの実サロン
18日	火	三役会
19日	水	とにかく集まろう会① 13:30
21日	金	後見人会

「運営委員会」12月24日、参加19名、多くの案件を検討、

先ず黒川代表は「今回が本年最後の運営委員会、皆様のお陰で今年も無事活動でき良かった、来年も宜しく申し上げます」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（以下Bと略す）活動報告。

- * 南部ブロック（福川）：①当Bの課題、青森の娘さん宅に本人は移住し、空き家管理を依頼した会員本人が死亡。委託された住宅の整理は済んだが口座が凍結され、後処理は未了。今後の処理は事例として明確に記録する。
- * 西部B（三浦）：1月31日B交流会を新年会として実施する。
- * 中部B（赤井）：会報発行は編集者や関係者に大きな負担がかかる、本部に合わせ隔月発行としたら？ 賛同者は無く、毎月発行に異論はなかった。
- * 東部B（植月）：ドングリ畑の作業本年は11月30日終了、来年は3月1日開始。

議題2：年間行事開催のあり方。（高倉事務局長）：三役会でのB長見解のまとめ①従来の新年会・暑気払い・芋煮会から、改め6月の定時総会時と秋に実行委員会方式で気楽な飲み会を開催。②春秋のナルクデーにはバザー等の行事を計画したい。

議題3：2025年定時総会は6月4日（水）実施する。会場を午前・午後ともに利用し、昼食を用意し、会員が相互に楽しめる一日とする計画。

議題4：11月度会計報告（大野会計担当）：ナルリンピック参加交通費等は、運営引当金より充足し、単月での影響から切り離れた。

議題5：12月27日事務所大掃除・納会。 1月14日会報1月号発行。

議題6：その他事項：アルミ缶整理作業場及び格納庫等が見直しの時期に有るようだ。新年早々の検討課題。（記録・佐塚）



12月分アルミ缶活動便り

ご協力に感謝します。2024年12月23（月）アルミ缶整理作業を実施しました。快晴で、風もなく、作業のし易い日で無事作業が出来ました。作業後、暖かい芋煮鍋とみかんを用意していただき、暫く懇談しました。

1:処理した缶数	3,987個、4月からの累積個数 40,693個
2:整理作業参加人数	14名、4月からの延べ参加人数91名 4月からの延べ参加実人数16名
3:アルミ缶収集人数	23名 4月からの延べ実人数56名

*次回は、1月27日（月）9時新年最初の作業を開始します。参加可能な方、よろしく申し上げます。（安場）

ナルク健康麻雀からのご報告

12月22日日曜日、「ナルク栃木健康麻雀大会」を開きました。

麻雀初級者もベテランも一緒にくじで組み合わせを決め、参加者10名、2卓でゲーム開始。多少、混乱はあったものかなり時間をオーバーして2回戦を終えました。結果は、ベテラン勢の芝尾さんが優勝、横島さんが準優勝となりました。麻雀は運では無く、実力で決まるものだと証明された事になりました。999円のお弁当が大変美味しかったので、負けても満足して終えることができました。

来年も時間制限を加えるなどルールを改善して健康麻雀を開催します。多くの皆様のご参加を願っております。(雀荘支配人：三浦)



とちの実サロンだより

12月21日開催

会員の小西和子(通称れもん)さんのマジックショーを楽しみました。

新年のサロンは都合により1月はお休みです。

***次回は2月15日10時から。**皆さんとサロンでお会いするのを樂のしみにしています。(サロン担当 竹田あや子)



西部ブロックからのお知らせ

1月31日(金) 関堀町「味処一路」で「西部ブロック新年交流会」を開きます。会費2,000円のランチ会で他ブロックの方の参加も歓迎します。問い合わせは、西部ブロック長三浦則夫(080-5407-1272)まで

「とにかく集まろう会」 12月18日 (水)



今回の「集まろう会」は都合の悪い人が多く、集まった人数が少なかったですが、ナルクの会員の福川さんにハーモニカの演奏をしていただきました。青い山脈・リンゴの唄・ラテンナンバーなど昔を思い出し懐かしい気持ちでいっぱいになりました。また、福川さんが若い時住

んでいた壱岐の島の話や海外の仕事の話をしていただきました。皆で楽しく過ごし終了になりました。

※次回は1月15日 (水) 13時30分です。ご参加下さい。 (高橋)

☆ 次回の締め切りは一月三十一日です	はにわ展年の瀬忘れ見入るかな	趣味の本立読む人小正月	元気出せ見上げた空に冬の月	葉隠れの柿色づきて甘さ増す	短日も残り寿命と楽しめり	朝ぼらけ師走の風の寒さかな	躊躇に次々憩う寒雀	盧山寺の母娘の和歌や紅葉映ゆ	沼に立つ白鷺親子冬うらら	終活と生き込みながらクリスマス	冬渡祭や御輿かつぐ鳥帽子連	*五・七・五を楽しむ会 令和六年十二月自選句
	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(1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 1月16日(木) まねきねこ江曾島 9:30～12:00 参加費 1000円
ハーモニカ同好会	連絡先：松平篤昌 携帯:090-1259-5577 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 1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 1月24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 1月12日(日)、1月26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 2月12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 会報に投稿

☆☆年末の事務所大掃除☆☆

12月27日、12名の協力を得て、事務所の年末大掃除を行いました。1年間の埃と汚れを落とし、床を掃除椅子の破損修理作業を行い、新年を迎える準備が出来ました。事務所正面の窓ガラスに「ナルク栃木」のスローガンを貼り付けました。

黒川代表より1年間の労いの挨拶後、乾杯、おつまみとお茶菓子にて歓談。ナルク栃木の益々発展を願い、今年を納めました。(高倉)

