とちの実会だより

4 月号 2025 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
ホームページ: ナルク栃木　検索

「運営委員会」3 月 25 日開催、参加 20 名、定時総会案件を中心に検討

黒川代表は「春は桜などの良い季節、しかし寒暖の変化が大きいので、健康に留意し総会準備等の活動をお願いします」と挨拶した。

議題 1：各ブロック（以下 B と略す）活動報告

＊南部 B（福川）：2 月 26 日栃木市雛祭りに 20 名の参加があった。
3 月 12 日茂原の畑にジャガイモを植えた。

＊西部 B（三浦）：3 月 31 日パソコン同好会で花見会予定、LRT 始発駅 10 時に集合し、かしの森公園に向かう。

＊中部 B（赤井）：2 月 27 日世話役会をナルク事務所にて開催 11 名参加。
会場変更でゆっくり話し合えて好評であった。4 月 15 日講談を楽しむ会を企画（南生涯学習センター）参加者募集中

＊東部 B（植月）：3 月 29 日壬生町散策会開催。ドングリ畑 4 月 5 日作業

議題 2：賛助会員に「緑が丘マッサージ治療院」様新加入

議題 3：経費請求は、事前承認を得ること

議題 4：春のナルクデー（4 月 24 日）ゴールデンウィーク前に合わせ、大谷駐車場、参道の除草。雨天順延

議題 5：6 月 4 日定時総会開催、10～12 時総会、本部より寺井相談役参加。
午後は「ナルクエンタメ大集合」を開催
総会資料用の報告書は 4 月 10 日までに提出し、三役会・運営委員会で吟味する。

議題 6：会計報告 2 月度（大野会計）：単月では赤字、3 月締め年度会計は寄付金に支えられ、赤字を免れそう。

議題 7：その他事項　アルミ缶集積場所整理状況
走出監事からアルミ缶 25 年間の感想。　（佐塚）

☆2025 年度 定時総会 6 月 4 日(水)開催します。
会場:とちぎ福祉プラザ 多目的ホール
昼食後:午後のプログラム「ナルクのエンタメ大集合」を計画
参加申込・委任状用ハガキは、5 月号会報に同封いたします。

＊本紙 5 月号は **5 月 12 日(月)** 発行です、どうぞよろしくお願い致します。

事務局だより　（活動実績は2月分を記載）

○会員動向（2025年2月末現在）

	世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
1月末	302	424	162	262	77.5
入会	2	2	1	1	
退会	2	3	1	2	
2月末	302	423	162	261	77.7

🌷2月の新入会員🌷
宇都宮市
高橋和之 様（大曽　東部B）
渡邊悦子 様（簗瀬　東部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	
2月合計	58名	323点	68名	270点	8名	8P	3名	10.0時間
4～2月累計	81名	3654点	117名	3673点	63名	294P	3名	117.0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	33	鈴木 裕子、芝尾 英三、安場 博、福川 正勝、髙嶋 房子 八重樫 彰、赤井 勤、大村 盛治、伊澤 ツヤ、高橋 良子 田中 克宏、高橋 守雄、島村 正幸
同行外出介助	5	芝尾 英三、赤井 勤、福川 正勝、田中 克宏、鈴木 裕子
住宅掃除	4	加藤 不二子
住宅修繕	2	芝尾 英三
身辺介助	37	加藤 不二子、小谷 静代、黒川 良子
その他	5	芝尾 英三、横島 勲、菊地 正一、安場 博

○訪問型サービスB　（敬称略）

訪問型サービ	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　℡684-0050　Ⓟ＝宇都宮市ポイント対象事業活動

月日	曜日	行事予定　お問い合わせはナルク事務所まで （開催場所が事務所・開催時間が10:00の場合は記載を省略）
4月10日	木	会報発行
11日	金	協働(株)マルハ　会員宅　午後
15日	火	講談講演会　中部ブロック企画（会報3月号参照）
16日	水	とにかく集まろう会Ⓟ　13:30
19日	土	とちの実サロン
22日	火	運営委員会　アグリプラザ　研修室AB　10:00
24日	木	春のナルクデーⓅ（会報3月号参照） 協働(株)マルハ　会員宅　午後
5月3日	土	どんぐり畑の手入れⓅ　飛山の畑　9:00
12日	月	会報発行
17日	土	とちの実サロン
21日	水	とにかく集まろう会Ⓟ　13:30 シルバー大学校　市民とつながろう　13:00

3 月でアルミ缶活動終了しました　・ご協力に感謝します・

3 月 24（月）最後のアルミ缶整理作業を実施しました。25 年間続いたこの活動が終了となります。皆様のご協力で事故なく終了が出来ました。作業後、走出さんからアルミ缶活動の歴史の説明があり、提供頂いたご馳走を食べながら、暫く懇談しました。有難うございました。

	3 月	4 月～3 月累計
1:処理した缶数	4,424 個	55,273 個
2:整理作業参加人数	15 名	参加人数 133 名 参加実人数 17 名
3:アルミ缶収集人数	31 名	実人数 61 名

この活動は、①アルミ缶の収集と整理作業の 2 本立てから成り、2000 年 3 月に 100 万個を目標に始め、2006 年 10 月にはこの目標を達成しました。②2014 年 2 月に「資源リサイクル環境保全事業」として受賞しました。③この 25 年間に、累計実績約 250 万個、売上約 250 万円、ナルクの運営費獲得に大いに貢献できました。④作業場所は何回か変遷し、近年は会員である三條久さんの敷地を無償でご提供頂き大いに助かりました。有難うございました。お陰さまで、作業しながら会員間の交流の場としても楽しめ、懐かしいお思い出の場所となりました。心よりお礼申し上げます。⑥近年は参加者も高齢化し、作業も厳しくなり、この 3 月で活動を終了します。参加頂いた方々、長い間有難うございました。(安場)

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。
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。
仲間が待っています。

ナルクの仲間たち（46）

「高齢ですが、頑張っています」　　大野 實

私は、今年 93 歳になります。

ナルクの創設者“高畑さん“とは、昭和 30 年代大阪の守口市にある隣合わせの工場で、労働組合の支部役員として、その頃会社と厳しく対立していた労働組合活動を、協調路線に変えようと作戦会議をもったりしたものでした。

ナルクに入会したのは、走出さん・吉川さんに誘われたからで、しばらくは会報くばりなどをしていましたが、今はお手伝いが出来ていません。

現在一人住まいで、運転免許証を返上していますので、娘が週 1 回来てくれて食材購入や定期的な通院に同行してくれております。

日常は毎朝 3 時起床、5 時からの朝起会に仲間の人に送り迎えをして頂いて参加し、人間としての生き方を学んでいます。帰って来て 6 時半から近くの御幸公園で町内の人達とラジオ体操をします。その後一人で公園内などをウオーキングし、ナルク活動にも共感しながらも、少しでも自分が出来ることとして、公園の帰路にゴミ拾いをしています。そして出会う人には元気に挨拶することを心がけています。

今やりたいと思っていることは、皆の仕合せを目指し楽しんで生きる生き方をまとめてわかりやすい冊子をつくることです。

＊コメント：東部ブロック長　植月 雅彦

大野さんのやさしい笑顔と規則正しい生活。内にこもるのではなく外に出て多くの人との交流。私にはできませんが少しでも近づけたらと思っています。これからも心身健康で私たちを導いて下さい。

再掲　❀春のナルクデー ＆ 大谷クリーン活動❀

詳細は本紙 3 月号裏表紙参照　　参加者募集

春の「全国一斉ナルクデー」行事として、当拠点の重点行事です。

皆さん！都合して是非参加願います！！

☆実施日：**4 月 24 日（木） 集合時間　午前 8 時 45 分**

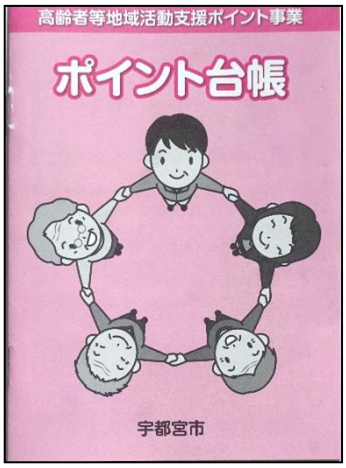
集合場所：大谷コネクト駐車場（現地にナルクの旗を設置）

当日、雨天中止の場合は、翌日 4 月 25 日（金）に順延

申込方法：**電話 028-684-0050, FAX 028-645-8380**

☆締切日：4 月 21 日（月）

☆宇都宮市ポイント事業・商品交換のご案内☆



昨年度（令和 6 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（桃色台帳に貼付け）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 月会報発送時の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代行で申請致します。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）

春の壬生散策　　3 月 29 日(土)　参加者 25 名　東部ブロック企画

春は三寒四温、天気も不安定、毎日天気予報と睨めっこをして、この日を待ちました。（まるで小学生‼ 笑） 企画のコンセプトは“江戸の情緒を残した城址公園エリアと街に広がる歴史と史跡を散策”でしたが…

壬生町観光ボランティアガイドお二人に解説をしていただき、城址公園内の歴史民俗資料館→精忠神社→畳塚→壬生寺→常楽寺→興光寺→石崎邸長屋を廻りました。歴史に疎い私にとって解説があり、とても分かりやすく、なんども頷きながらお聞きしました。

寒の戻りの寒さと小雨にも拘らず、多くの皆様の参加をいただき、みんな一緒に廻れましたことに感謝いたします。（金敷）

とちの実サロンだより

３月 15 日のサロンは、ご近所の方がお散歩の途中に寄られて、皆と一緒にゆっくりコーヒーを飲んだり、歌を歌ったりバザー品を買ったり、楽しんでいかれました。

☆次回は 4 月 19 日 10 時からです、お待ちしています。（担当 竹田あや子）

久しぶりの五七五（俳句の会）の集まり

皆様元気で集まって頂きました、今回はナルク栃木代表で黒川良子（俳号寿々女）さんが加わり、盛り上がった集まりでした。

集まった会員は 10 名で、石原咲さん、芝田障子さんが出席出来ず、残念でした。この３月でナルクを辞める須藤堅香子さんにも来て頂きました。（この紙面下部にある）“３月の五七五自選句”の中から、全員で投票し、高得点句に寿々女さんが選ばれました。須藤さんは次席に選ばれ、準備された商品のケーキ２個（一つはお別れの分と選句の次席分）でした。

自由参加で時々集合します。（芝尾英三）

☆今後の五七五の会、存続につき検討した結果、今後も継続していきたい要望が強く継続します。今後は「五七五を（俳句の会）」と改名します。

投句は今迄通りで、集まりは

俳句の会　令和七年三月自選句

階段の手摺冷たし春寒し　服部珍念
はなやかにはらから集う春　障子　服部みほこ
遠ざかるヘリコプター何処光る春　鈴木　桜子
目鼻なき手造り雛の輝けり　齋藤　羊
櫻咲き初登校の一年生　芝尾鹿之介
春兆し口紅少しさしてみる　小林　朗
庭の木々（きぎ）どの枝先も冬木の芽（ふゆきめ）　石原　咲
貧乏神来ては困ると春掃除　小西檸檬
花曇り四月八日の検診日　芝田障子
青い空心も澄みてさくら待つ　武田波子
片恋の相手はナイショ春隣　寿々女

☆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 19 日

今回は、体をほぐす為に椅子に座ってストレッチを行いました。その後、早口言葉やパタカラをみんなで唱和しました。これらを家でも食事の前に行うと唾液の分泌が促進され、嚙む力や飲み込む力が向上し、誤嚥の防止につながります。その後、前に作った歌詞カードを見て、春の歌を皆で歌い終了しました。（髙橋）

※次回は４月 16 日（水）13 時 30 分からです。ご参加ください。

パソコン同好会主催によるお花見の報告

花曇りならぬ寒さの３月 31 日、芳賀町の「かしの森公園」に集まって、お花見を開催しました。桜も花開いたとはいえ、寒さに震えていました。ＬＲＴと満開の桜を想像すると素晴らしい場所と思えるのですが、集まっていただいた７名の皆様、すみませんでした。花見は暖かい４月に限る！

（パソコン同好会　三浦）

４月度「どんぐり畑の作業」

４月５日（土）実施

初夏を思わせるような陽気から真冬の寒さと予測つかない天候でしたが桜も満開を迎え春本番となりました。３月１日に今年最初の草取りをしたので畑はきれいな状態でしたが、草も出てきています。まだ小さいので草取りは楽でした。両隣の畑も草はきれいに取られていました。

（写真上：当日の参加者、
写真下：現在の畑の様子）

☆5 月は 3 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）

同好会活動予定（4 月 10 日～）　♪ 参加者募集中・見学者大歓迎 ♪

予定の変更がある場合もあります。問い合わせはそれぞれの連絡先・世話役へ

ナルクファーム	連絡先：板橋千恵　携帯：090-4544-3855 鈴木裕子　携帯：080-6657-1579 3 月にじゃが芋とねぎを植えました。今後は 畑の状態を見ながら、予定を立てていきます。
俳句の会 （5･7･5 を楽しむ会）	世話役 芝尾英三　Tel･Fax：028-643-8523 4 月 17 日(木)　ナルク事務所　10:00～12:00
カラオケ同好会	連絡先　：　湯沢典子　携帯：090-4724-2176 4 月 17 日(木) Banban 駒生店 700 円 10:00～13:00
ハーモニカ同好会	連絡先　：　井上むら代　携帯：090-1698-4539 4 月 23 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 14 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 11 日(金)　5 月 9 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 20 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 13 日(日)、27 日(日)　ナルク事務所　9:30～
手芸の集い	連絡先　：　田中さくら　携帯：080-1025-2773 5 月 14 日(水)　ナルク事務所　10:00～

新賛助会員をご紹介します

訪問マッサージ**緑が丘マッサージ治療院**　ナルク会員 増田博 様
連絡先 携帯 090-4394-2111　宇都宮市緑 3-18-18
各種保険使えます
・市のマッサージ給付金　・国保健康保険　・75 歳からの健康保険

サークル不動産株式会社　ナルク会員　村田佳子 様
連絡先 TEL.028-307-8451　FAX.028-306-2449
宇都宮市今泉町 170-5　ラ・ルーチェ・フォンテ 101 号室
1.賃貸物件管理　2.空室対策　3.賃貸オーナーの経営自立支援

団体賛助会員：

パナソニックホームズ北関東株式会社、 真木クリニック
有限会社セイゴウ、 恵産業株式会社、 株式会社小牧工業、
株式会社マルハ、 株式会社ティ･エム･エフ