

## とちの実会だより

5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

## ☆春のナルクデー 参加36名 大谷クリーン活動 4月24日（木）

ナルクデーの主旨は、地域社会へナルク会員が奉仕する日です。当拠点は昨年同様に当地では有名な観光地（日本遺産）大谷観音周辺でクリーン活動を展開。



1. 黒川代表挨拶：「天候に恵まれ、美しい新緑の下、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：大谷ビジターセンター前で、参加者全員で記念撮影。（写真：上）



3. 大谷地区の景観：市営駐車場から観音に向かう道は整備され、参道脇の奇岩が樹木の伐採で表に出て、よりはっきり見えるようになり、毎年来る我々も感動を新たに。「遠方の知人が来たら連れて来よう」と思った。

4. 除草作業：9時より作業開始。今回もブロック別に担当区域が設定され、①大谷観音参道清掃担当：中部、東部ブロック。②市営駐車場周辺、川の堤担当：南部、西部ブロック。二組に別れ作業した。

5. 作業の内容：①道路脇の法面は整備されていた。しかし、観音公園に近い道端は雑草繁茂、鎌などで除草。抜き取った雑草はポリ袋に入れ、軽トラにて駐車場へ搬送。（写真：中）②駐車場脇、川の堤では刈払機で刈り取り、人手でポリ袋へ収納、この温かい気候で繁茂し草の量が多く、大変な仕事であった。（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」、お茶を頂き解散した。（佐塚）

\*本紙6月号は6月10日（火）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
2月末	302	423	162	261	77.7
入会	0	0	0	0	
退会	1	2	1	1	
3月末	301	421	161	260	77.8

6月4日(水)

ナルク栃木総会

詳細 本誌8ページ

参加申込ハガキ 同封

午前 総会

昼食 お弁当&お茶

午後 ナルクエンタメ大集合



○**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	57名 322点	75名 275点	15名 15P	4名 12.0時間
4~3月累計	82名 3976点	118名 3948点	63名 309P	4名 129.0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	37	田中 克宏、植月 雅彦、鈴木 裕子、大村 盛治 島村 正幸、八重樫 彰、安場 博、赤井 勤 芝尾 英三、福川 正勝、高橋 良子、高橋 守雄
同行外出介助	2	赤井 勤、芝尾 英三
住宅掃除	4	加藤 不二子
住宅修繕	1	芝尾 英三
庭の手入れ	3	高倉 浩三、折原 安夫、井上 むら代
身辺介助	21	加藤 不二子、黒川 良子
その他	5	安場 博、菊地 正一

○**訪問型サービスB** (敬称略)

訪問型サービ	12.0h	加藤 不二子、阿部 勝子、高松 清美、井上 むら代
--------	-------	---------------------------

**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 (P)=宇都宮市ポイント対象事業活動

月日 曜日	行事予定
(開催場所が事務所・開催時間が10:00の場合は記載を省略)	
5月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(P) 13:30 「市民とつながろう」 栃木県シルバー大学校 13:00~
27日 火	運営委員会 アグリプラザ 研修室AB 10:00~12:00
30日 金	ナルク本部総会 大阪
6月2日 月	総会資料印刷 9:00~ 総会資料製本 13:00~
4日 水	<b>ナルク栃木総会</b> 案内8ページ・参加申込ハガキ同封
7日 土	どんぐり畑の手入れ(P) 飛山の畑 9:00
10日 火	会報発行
18日 水	とにかく集まろう会(P) 13:30

## 「運営委員会」4月22日開催 参加17名 アグリプラザにて開催

先ず黒川代表は今月から新年度がスタートしました。最初の大会は4月24日のナルクデー・大谷の観音付近の清掃です。年度切り替えで会員数に注目すると14名減少です。

高齢者の死亡退会が多いですが、入会者が少ない近年、せっかく入会した会員にナルクの良さ・楽しさを十分に理解してもらうように、皆様・運営委員を中心に行事や同好会で大いにお誘いしてくださいと挨拶した。



**議題1：**各ブロック（以下Bと略す）活動報告。

＊**東部B**（植月）：3月29日壬生町散策会開催25名参加

＊**中部B**（赤井）：4月15日南市民センターで講談会開催。29名参加  
神田一門の社会人弟子により新作講談を熱演していただいた。

＊**南部B**（福川）：4月15日栃木市の畑に里芋260個を植えた。これらは当  
会員・松本さんの尽力が大きい。茂原にはジャガイモ、枝豆を植え畑らしく  
なった。

**議題2：**「賛助会員申込書」について・・・新加入（団体・個人）に対し、ナルク本部の書式に準ずる当拠点の書式案が提示され、承認された。

**議題3：**経費請求書の記入方法について・・・[様式3]支払証明書（兼出金伝票）に記入、代表の確認を得て請求する。

**議題4：**春のナルクデー・大谷クリーン活動の説明

**議題5：**3月度会計報告・2024年度決算報告（大野会計）・・・3月度は赤字、2024年度決算は多額の受取寄付金に支えられ赤字を免れた。

**議題6：**定時総会（6月4日）資料、2024年度活動報告書の確認・・・事務局作成の定時総会資料（原案）を島村事務局次長が読み上げ、各委員が修正案を提示し、当委員会が検討・訂正・確認する従来の方式で進行した。

2025年度事業計画（案）、同年度予算（案）は来月検討

**議題7：**5月、6月の行事・活動予定確認・・・金敷事務局次長が提示

**議題8：**その他事項。アルミ缶集積場所（用地）返却前の整地は、地主三條さんに長年使用させていただいた感謝の意を込めての清掃を行い返却する。（記録・佐塚）

## ナルクの仲間たち (47)

### 「故郷」

永井 るみ子



友人からナルクを紹介して頂き入会しました。草取り等のボランティア活動に参加して体を動かした後のお茶タイムの美味しかったこと。用意して下さった方に感謝致します。体調のあまり良くない主人も参加して自分の楽しみを見つけられたら良いです。

私事ですが宇都宮で生活して50年を迎えました。生まれ故郷は鹿児島市より南450kmの奄美群島に有る徳之島です。徳之島は太陽光線の強い所です。宇都宮に来て「寒仕込み」には鍛えられました。

故郷で一番綺麗な砂浜は「喜念浜」です。そこから見る朝日は最高です。見渡す限りの水平線から朝日が昇ります。水平線から海面にオレンジ色がだんだんと広がり静かに太陽が水平線から顔を見せます。段々と太陽が丸くなって天高く昇ります。圧巻です。是非皆様にも見て頂きたいですね。波の引き潮、満ち潮の音、サトウキビの葉の揺れる音、三味線の音色、徳之島は音色の宝庫です。自然豊かな徳之島を紹介させて頂きました。

宇都宮からは時間が掛かりますが興味の有る方はお出掛け下さい。楽しめると思います。

……\*コメント……………

運営委員 板橋 千恵

永井さんとは阿部さんの紹介で知り合い、何かと話しをするようになりました。とても楽しい人で、おしゃべりをしていても次々といろいろな話題が出て来ます。徳之島出身と聞き、是非皆さんにも南の島のことを知ってほしく原稿依頼をしました。「寒仕込み」の宇都宮の寒さにも負けずボランティア活動をやりながら楽しく過ごされたらいいですね。

## 企業と協働による無料での住宅清掃を体験しませんか？

㈱マルハとの協働で住まいの清掃を無料で行っています。マルハ様は清掃作業にノウハウを持つ企業で、月2日程無料住宅清掃をナルク会員に予定を組んでいただいています。



清掃を体験した会員は大変喜んでしています。この機会に清掃依頼をご検討ください。下記の内容で会員宅での清掃作業を受付けますので、ナルク事務所までご連絡ください。

- ・マルハ様からの作業日程は、会報とホームページに掲載し希望を募ります。(ナルク事務所にも予定日を掲示しています)
- ・清掃箇所は、主に窓ガラス、その他希望に相談に応じますが、無償作業には内容に制限がありますので、ご希望により見積での有償作業もできます。

(島村)

## とにかく集まろう会 4月16日

今回の話題は、①宇都宮市のポイント台帳とシールを配り、昨年の台帳にシールを貼り会報に入っていた申込用紙に記入して事務所に提出する。②ナルク行事に参加するとき送迎が必要な人は、ブロックの仲間に声をかけて乗り合わせを依頼する。③フレイル予防のポイントは食事・口腔ケア・運動・社会参加で、これらに気を付けて元気に長生きしましょう。④歳をとると記憶力が落ちるので、脳トレの本を活用すると脳の活力アップになる。



※次回の集まろう会は、脳トレを行います。5月21日(水)13時30からで  
すご参加ください (高橋)

## 「講談を楽しむ会」 4月15日(火)

中部ブロック企画



女性講談師・神田ひとみ師匠を東京よりお招きし、講演していただいた。宇都宮市南市民活動センターにて、参加29名。「第48代横綱大鵬物語」と大地の子(山崎豊子原作)より「妹あつ子との再会」

2作とも師匠のオリジナル作品で、戦争による肉親別離や再会の感動の場面を熱演された。(佐塚)

## とちの実サロンだより

4月19日のサロンは8名の参加で茶話会を楽しんだ後、参加者の堀さんの指導でダンスのステップを教わりました。☆次回は5月17日(土)で1年ぶりの食事会を予定しています。通常のサロンはお休みになります。

(担当 竹田あや子)



# どんぐり畑の作業5月3日(土)



今春は気温の変化が大きく人は体の対応に大変です。苗木の方は雨にも恵まれ元気に成長しつつあります。

小さな新葉が5月の風に吹かれてゆれています。雑草はまだ大きくなっていませんが、苗木の周りを重点的に手入れし、きれいな状態になりました。

☆次回は6月7日(土)9時より作業を行ないます。「気楽に楽しく!!」皆さんのご参加をお待ちしています。

(植月)

## 俳句の会からのお知らせ

俳句の会の集まりをこれからは毎月(第3木曜日 10時~午前中)に自由参加で集まる事にしました。取りまとめは芝尾がしますので送って下さい。

### 俳句の会 令和七年四月自選句

行くほどに足の弱さよ雷の風

服部みほこ

飛ひ花から落花っか惜しむ散歩や立話

鈴木桜子

花疲れ女将おかみのなまり心地よく

齋藤 羊

櫻観る頭の髪は白髪で

芝尾鹿之介

背の丸味見えつ隠れつ茶摘みする

小林 朗

学び舎に今日は門出の桜吹雪

石原 咲

イヌワシの獲物めがける鋭とき目玉

小西 樽 椽

出入り待ちかけ声押すや五月場所

芝田 障子

カート押す背にやさしげに桜吹雪

武田 波子

巴波川越えてまみえる夫婦雛

寿々女

☆次回の締め切りは五月三十一です

**同好会活動予定**(5月10日～) ♪ 参加者募集中・見学者大歓迎 ♪  
 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 5月24日(土) ナルクファーム 9:00～
俳句の会	世話役 芝尾英三 Tel・Fax：028-643-8523 5月15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 5月15日(木) まねきねこ江曾島店 1000円 10:00～12:00
ハーモニカ同好会	連絡先：井上むら代 携帯：090-1698-4539 5月28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19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 6月13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18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11日(日)、25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)、6月11日(水) ナルク事務所 10:00～

### 「ナルクファーム」

ネギニラやヤツガシラなどのイモ類を植えました。

近々倉庫を設置する予定です。車の通りから畑まで枝の剪定をしました。



### 未使用切手

郵便料金の改定などで、ご家庭で使われずに、引き出しの隅で泣いている切手はありませんか？ナルクでは事務所に回収箱を用意してお待ちしています。郵送の時、使わせていただきますので、ご協力お願いします。

### 団体賛助会員 (敬称略)

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  
 緑が丘マッサージ治療院、 サークル不動産

## &lt; 総会のご案内 &gt;

2025年度(26回)

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

ナルク栃木「とちの実会」代表 黒川良子

若葉の鮮やかな季節となりました。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。今年の総会は、下記のごとく、第一部に総会、お昼を挟んで、第二部に「ナルクエンタメ大集合」を企画いたしました。

皆さまお誘い合わせの上ご参加ください。楽しい一日を過ごされますようご案内申し上げます。

## 記

1. 実施日：6月4日(水) 10時～
2. 受付：9時30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. 内容：第一部 総会 10時～12時  
昼食(お弁当とお茶) 昼食会場は二階 ご案内があります  
第二部 ナルクエンタメ大集合 13時～15時
5. 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。ご都合が悪く不参加の方は、ハガキを委任状として投函をお願いします。
6. 締め切り：5月28日(水)までに必着 厳守願います。
7. お願い：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。)
8. お問い合わせ先：事務所 Tel028-684-0050

事務局担当 高倉・島村・金敷