

とちの実会だより

2月号 2026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

運営委員会 1月26日(火) アグリプラザにて開催 参加16名

まず、黒川代表が「最近感じるのは、思いやりの有り難さです。日常のふれあいで掛けるその一言が心の繋がりと勇気をくれます。会報配り等で会員同士が顔を合わせ、その一言で心が通じ、ナルクに入っていることの楽しさを感じます」と挨拶した。

議題1：各ブロック（以下Bと略す）活動報告

*西部B（三浦）：新年交流会を1月28日「木曽路」で開催予定、参加者18名（内：他のブロックから7名）広くブロック間の交流が期待できる。

*南部B（福川）：長期にわたり雨が降らず、茂原の菜園管理に困っている。

*中部B（赤井）：3月8日東部Bと合同で「氏家離巡り」を企画、会員の親睦を深める。多くの参加を期待（参照：本紙8面）

*東部B（植月）：「氏家離巡り」はさくらテラス広場に集合

議題2（高倉）：シルバー大学校福祉科2年生の「市民と繋がろう」講座でナルクの活動を紹介。1月6日と16日の2回実施

議題3：2026年度定時総会は6月15日（月）午後開催とし、企画内容は来月中に決める予定

議題4：2019～2025年の退会者の状況分析の説明。退会理由として、死亡、高齢により活動停止、施設入所、自己都合など。自己都合の中に“やる事が無いから退会”が目立つ。対策として、運営委員や各ブロックの世話役が中心となり、ナルク行事へお誘いし、孤立することなくお互い繋がりを強めることが肝要である。

議題5：12月度会計報告（高嶋）当月は赤字会計

議題6：2～3月での活動予定を確認。

① パソコン教室 2月から開催

② 茨城北関東地域連絡協議会等 2月26日開催予定

（記録：佐塚）



*本紙2月号は2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12月分を記載)**○会員動向(2025年12月末現在)**

| 世帯数 | 会員数 | 男性 | 女性 |
|-----------|-----|-----|---------|
| 11月末 | 275 | 389 | 150 239 |
| 12月 入会 | 3 | 3 | 0 3 |
| 退会 | 1 | 2 | 1 1 |
| 12月末 | 277 | 390 | 149 241 |

○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 |
|---------|------|-------|--------------------|------------|
| 12月合計 | 43名 | 292点 | 52名 174点 23名 24P | 4名 14.0時間 |
| 4~12月累計 | 74名 | 2861点 | 79名 2165点 59名 251P | 4名 112.0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 | 31 | 前田 恵美子、島村 正幸、田中 克宏、安場 博、井上 むら代 大村 盛治、小谷 静代、赤井 勤、高橋 良子、高橋 守雄 福川 正勝、堀 和夫 |
| 同行外出介助 | 6 | 前田 恵美子、島村 正幸、赤井 勤、高橋 守雄、堀 和夫 |
| 住宅掃除 | 5 | 加藤 不二子、福川 正勝 |
| 庭の手入れ | 7 | 横島 百合子、植月 雅彦、板橋 千恵、阿部 勝子、安場 博 |
| 身辺介助 | 10 | 加藤 不二子 |
| その他 | 1 | 金敷 房子 |

○訪問型サービスB (敬称略)

| | | |
|----------|-------|---------------------------|
| 訪問型サービスB | 14.0h | 加藤 不二子、高木ひろみ、高松 清美、井上 むら代 |
|----------|-------|---------------------------|

行事予定 (2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 TEL028-684-0050 ①=宇都宮市ポイント対象事業活動

| 月日・曜日 | | 全体行事 | | |
|-------|---|-------------------------------|--------------------|-----------------|
| 2月10日 | 火 | 会報発行 | | |
| 18日 | 水 | パソコン教室 1回目/全10回 とにかく集まろう会① | ナルク事務所 ナルク事務所 | 10:00 13:30 |
| 19日 | 木 | 協働(株)マルハ | 会員宅 | 午後 |
| 21日 | 土 | どちの実サロン | ナルク事務所 | 10:00 |
| 24日 | 火 | 運営委員会 協働(株)マルハ | アグリプラザ研修室AB 会員宅 | 10:00 午後 |
| 26日 | 木 | 茨城北関東地区連絡協議会 | アグリプラザ研修室AB | 11:00~ 15:00 |
| 3月3日 | 火 | 氏家雛めぐり 中部・東部B企画 | 集合 氏家駅さくらテラスに | 10:15 |
| 7日 | 土 | どんぐり畑作業① 今年初回 | 飛山の畑 | 9:00 |
| 10日 | 火 | 会報発行 | ナルク事務所 | 10:00 |
| 18日 | 水 | パソコン教室 2回目/全10回 とにかく集まろう会① | ナルク事務所 ナルク事務所 | 10:00 13:30 |

ナルクの仲間たち（第53回）

鈴木 健夫

私がナルクに参加したのは、男の料理教室からです。楽しい思い出として、残っています。

今は障がい者になり、大好きなゴルフ・スキー・スキュー・ダイビングなどが出来なくなりました。アウトドアがダメであればインドアで。茶道は裏千家、書道は村松太子先生師事、週3日のリハビリをしながら継続しています。

他に出来る事はないかと思っていましたところ、健康麻雀同好会の開催を知り、参加させていただきました。皆さんに支えられて、楽しいゲームを満喫しています。

スマホ同好会にも参加しています。三浦さんのご指導のもとワイワイ楽しい時間を過ごしています。その後のB級グルメ会、美味しいお店をさがして、食べること楽しみにしています

今年の目標は、笑顔で過ごせるようにと思っています。

ナルクの会員皆様の親切に感謝いたします。

*コメント：三浦則夫（西部ブロック長）

鈴木さんは昭和20年生まれ、高度経済成長時代の戦士として活躍された方です。麻雀も強いし、スマホの使い方も教えていただくほどです。「ステーキ宮」を経営されておられた関係で、B級グルメで初めて行った店でも顔のきく、スーパースターです。美味しいものを食べ過ぎて、やや太られたように思います。健康に留意され、これからもナルクだけでなく、各方面でご活躍を祈っています。



新年交流会

西部ブロック企画

本年1月28日水曜日午前11時半から宇都宮市竹林の「木曽路」で西部ブロック主催新年交流会を開きました。

参加者は南部ブロックから3名、東部ブロックから2名、中部ブロックから3名、西部ブロックから世話役を中心に11名計19名でした。

ビール、ノンアルビール、烏龍茶などをいただきながら、各自今年の目標・抱負などを語り合う昼食会になりました。元気で来年も会うことを誓って終えました。

（三浦）



☆宇都宮市介護予防・日常生活支援総合事業 「訪問型サービスB」活動状況報告 ☆

この活動はナルク栃木の事業活動として、宇都宮市よりの委託事業で登録団体1号として参加しています。活動提供者には時間預託活動扱いせずに委託金を支払う活動です。事業内容は、65歳以上の高齢者の介護予防と日常生活の自立を支援することを目的とし、対象者は要支援認定者又は基本チェックリストにより対象者と認定された人が自宅で、家事援助を必要としている時に、地域包括支援センターを経由して支援活動を依頼される事業です。作業内容は利用者の安否を兼ねて実施する清潔の保持につながる簡単な生活援助です。室内掃除、ゴミ出し、傾聴、買い物等です。サービス時間は1回あたり30分又は1時間（月合計2時間以内）で利用料30分500円（1時間1000円）利用者負担は介護保険利用率分支払い、残金は市よりの補助金により賄われます。活動提供者には利用料の70%を委託料としてお支払、30%はナルク事務費としております。2024年度の活動実績は、地域包括センターよりの依頼者6名、活動提供者4名、活動時間129時間となっております。この活動に興味のある方は事務所にお問い合わせください。（高倉）

スマホ同好会からのお知らせ

昨年12月からスタートしました。スマホを使いこなす勉強をする同好会です。LINEで交流の輪を広げ、検索機能を活用して旅行・グルメ・芸術鑑賞など充実した人生を送りましょう。

会の後、B級グルメも楽しんでいます。
世話人：三浦 080-5407-1272



とちの実サロンだより

本年最初のサロンは1月17日（土）7名の参加でした。持ち寄ったお菓子、炊き込みご飯、コーヒーをいただきながら、歌ったり、大人の紙芝居を観たり、雑談をしたりして楽しい時間を過ごしました。「とちの実サロン」は毎月第3土曜日、午前10時からナルク事務所で開いています。参加費は200円、お茶を飲みに行く感覚でご参加ください。

連絡先：津村恵美子（090-8509-0525）



「市民と繋がろう」講座に参加

1月6日、16日開催



シルバー大学校中央校、45期生福祉科での授業「市民と繋がろう」講座にボランティア団体として、ナルク栃木を含めて、4団体が招かれ、ナルク栃木の活動内容をパワーポイントを使用して30分の時間を頂き説明を致しました。

1月6日（火曜コース）の授業、参加生徒37名、説明役福川副代表、コーディネーター役赤井副代表と植月副代表が参加。

16日（金曜コース）の授業、参加生徒19名、説明役高倉事務局長、コーディネーター役赤井副代表と三浦副代表が参加。参考資料として、会報、本部新聞を配布しました。ナルクに関心を持って頂けたら幸いと思います。
（高倉）

どんぐりの育苗活動のあらまし

2007年9月公害によってハゲ山になった足尾の山に緑を取り戻そうという活動にパナソニック松愛会が参加、同調してナルクも参加した。2008年から飛山城址公園の傍にて「どんぐりの育苗活動」を開始した。2010年11月清原中央小学校で「出前授業」の活動を開始した。

児童がどんぐりをポットに植付け、1年間水やり、ポット周辺の手入れ等を続け芽の出た苗木を成長させる。その苗木を飛山のどんぐり畑に移植し、ナルクで1年間育成後、「NPO法人足尾に緑を育てる会」に提供する。

このサイクルを毎年繰り返しています。2011年からは、清原東小学校にも参加いただいて現在に至っています。

頭初、足尾に関して知っている児童は皆無でしたが、今では家族で足尾に行くなど足尾の歴史を学ぶ児童が増えました。また、2020年から清原東小学校では課外授業で足尾の植樹活動を体験しています。

15年間続ける「この育苗活動」で、どんぐりから成長する若い苗木は我々に勇気と楽しみを与えてくれます。

☆本年の作開始は3月7日（土）9時からです。多くの方の参加をお待ちしています。
「気楽に楽しく♪」自然に触れましょう!!
（植月）



（清原東小学校の出前授業）

とにかく集まろう会



1月 21 日 (水)

今回は、会員の真木和子さんと鈴木カヅ子さんにお抹茶を点てていただきました。主菓子は、新年にふさわしい金団(きんとん)で銘は青牛(あおうま)でした。抹茶ともに美味しくいただきました。お茶というと風炉や茶釜などがありますが、テーブルの上で気軽に楽しめるお点前で十分お茶の心を堪能しました。

※次回は2月18日(水)13時30分から。カレンダーを使って小物入れを作ります。皆さんご参加下さい。(高橋)

俳句の会からのお知らせ

この会の集まりは、毎月（第3木曜日10時～午前中）に自由参加です。
取りまとめ、世話役は黒川が担当します。毎月25日迄にご連絡下さい。

俳句の会

令和八年一月自選句

ひと呼べど風にのる声冬牡丹

服部みほこ

衰うや吾の椀深し鏡割

鈴木 桜子

如月のデイサービスも同じ顔

芝尾鹿之介

冬至粥供え仏間のひとりごと

石原 咲

オリオン座月が邪魔する二十二時

小西 檻様

七草のほのかに香る朝餉かな

武田 小波

書き初めの午の字太く跳ねており

齊藤 羊

手掴みに遊びし日あり草氷柱

黒川寿々女

八十路坂越えて思わぬお年玉

鈴木 美宙

細雪降り重ねゆく鄙の郷

浅沼呑兵衛

老境へ歩みつたなし初句作

村の盛人

目覚めれば色即是空と孤正月

マイケル三浦



「パソコン教室 Word 初心者」が始まるよ！

パソコンは苦手ですか？ 難しいですか？ そんな皆さん集合！ 簡単なことから順に習うことで解決しますよ。

今回の教室は、月に一回/全10回（毎月第3水曜日の10:00～11:30）で、下記のテキスト（表紙と目次の抜粋）を使います。

ノートパソコン（Windows10又は11）を持参できる方を優先に募集しています。お持ちでない方もご相談ください。

・・・・・記・・・・・

開催日：2月18日（水）10:00～11:30 第一回目

会場：ナルク事務所 奥の部屋

持参品：ノートパソコン（Windows10又は11）

テキスト 初回に550円を集めます。

参加費：毎回300円（ナルク栃木へ寄付）

講師：金敷房子（問合せは携帯：09072426066へ）

以上



| | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|
| 序章 | | | | |
| はじめてのワード ● 12 | | | | |
| 1 見やすい文書が作れる！ 2 基本的な文書の作り方 ● 21 3 ビジュアル文書の作り方 ● 39 4 長文文書の作り方 ● 63 5 はがきの作成と宛名・文面印刷 ● 82 | | | | |
| 困ったを解決！活用テクも習得！ さらに上達！困った&便利技集 ● 85 | | | | |
| ● 1 はがきの宛名面を作成・印刷する | ● 2 テンプレートからはがきの文面を作る | ● 3 目次や注釈を付けて効率的に仕上げる | ● 4 年賀状やあいさつ状を作ろう！ | ● 5 はがきの作成と宛名・文面印刷 |
| 82 | 74 | 64 | 73 | 85 |

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

同好会活動予定（2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

| | |
|----------|--|
| 茶遊会 | 連絡先：板橋千恵 携帯：090-4544-3855 2月25日(水) ナルク事務所 13:00～ |
| 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 2月14日(土) ナルクファーム(畑の土作り) 10:00～ |
| 俳句の会 | 世話役：黒川良子 携帯：090-2761-8561 2月19日(木) ナルク事務所 10:00～ |
| カラオケ同好会 | 連絡先：湯沢典子 携帯：090-4724-2176 2月19日(木) カラオケ BanBan 駒生店 10:00～12:00 参加費 1000円 |
| ハーモニカ同好会 | 連絡先：井上むら代 携帯：090-1698-4539 2月25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 2月16日(月)、3月16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 2月13日(金)、3月13日(金) ナルク事務所 13:30～ |
| スマホ同好会 | 連絡先：三浦則夫 携帯：080-5407-1272 2月15日(日)、3月15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 2月22日(日)、3月8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 2月11日(水)、3月11日(水) ナルク事務所 10:00～ |



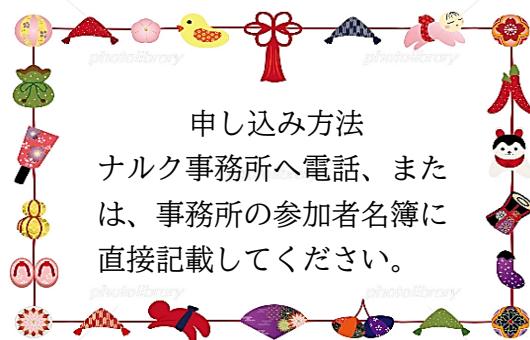
氏家雛めぐり 参加者募集



東部ブロック長 植月雅彦

氏家の雛めぐりを中部ブロック・東部ブロック共
同企画で開催いたします。下記の様に開催しますの
で、早春の一日をみんなで楽しみましょう。

- ・月日：3月3日(火) ・集合時間：10:15 集合場所：氏家駅前「さくらテラス」
- ・日程：集合写真撮影→グループごとに自由散策→11:30 さくらテラスに集まり解散
→解散後、希望者は自由散策
- ・アクセス方法：
電車 JR 東北本線下り
宇都宮駅 9:49 発→氏家駅 10:06 着
車 氏家駅近くに雛めぐり無料駐車場
(案内板あり)があります
- ・申込み締め切り：2月27日(金)



申し込み方法

ナルク事務所へ電話、また
は、事務所の参加者名簿に
直接記載してください。