

とちの実会だより

9月号 2020年

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27
 小牧ビル1階 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: <http://www.nalc-tochigi-hp.com/>

☆走出代表、ミヤラジ (FM放送) に出演、・8月4日放送☆



代表はミヤラジに登場し、ナルクの理念・活動・地域との繋がり、遣り甲斐などをパーソナリティとの (Q&A) 質問に答えながら話した。その概要をここにお知らせします。

Q1. ナルクの助け合いとは? : A・時間預託制度が中心です、それは、ボランティアの必要な会員にサービスを提供し、その活動した

時間を点数として「ナルク」に預託します。自分がサービスを受けたい時に預託した点数を引き出し、サービスを受ける制度です。その例として、「庭の手入れを一時間お願いする場合」の手順は、庭の手入れを1時間依頼したい→①ナルクに電話する→②ナルクのブロック長に連絡が行き→③お世話担当者が現地を見をする→④会員の中から実施日に出られる人を探し→⑤派遣する人を決める→⑥ボランティアに行く→⑦ボランティアは預託点数1点ゲット。

この際、依頼者に預託点数があれば1点を差引かれる。点数がない場合には1時間につき500円程度をナルクに寄付金として提供する。この流れでボランティアをするときや、逆に依頼するときのイメージが湧き、ナルクのきめ細かな助け合いの仕事の区分が伝わると思います。

Q2. ナルクならではの特徴は? : A・ナルクは全国に103拠点を有する大組織です、その利点として、そのネットワークを生かし、遠方の地域 (親子や兄弟) へのサービスを依頼ができます。この時期 (8月) だと、故郷 (遠方) での墓掃除などの案件が多いようです。

Q3. その始めるキッカケは? : A・転勤族の仕事人間で、家のことは家内に任せきりで、地域との繋がりも薄かったが、定年後に地域に恩返しをしようとボランティア活動を始めました。やってみると素敵な老後の暮らし方です。

(定年後にご夫婦でボランティア始める人が多く、退職後の生き甲斐と、将来の自分の備えにもなります)。活動歴20年余 (走出さんは) 預託点数は約6000点ですが、その点数を将来使う予定はなく、一種の「勲章」です。

Q4. 皆さんに訴えたいことは? : A・高齢化と核家族化が進む世の中で、ナルク活動の場は沢山あります。サークル活動や懇親会で仲間もできます。一寸したことを頼める仲間がいると安心ですね。病院に行くとき車を出して欲しいとか、家の掃除を手伝ってもらおうとか、身近なことです。そして何より、情けは人の為ならず。将来の自分の為にもボランティアしてみませんか? 助け合いは心が通い、明るい気持ちと笑顔を呼びます。近隣の友達をお誘い下さい。

*本紙10月号は10月10日 (土) 発行です。どうぞ宜しくお願いします。

事務局だより

○会員動向(2020年8月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
399	571	225	346	74.4
入会 1	2	1	1	
退会 4	5	1	4	

新入会員

宇都宮市 山宮純・モト子様
江曾島本町(南部 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
7月合計	70名 395点	78名 401点	8名 9P	3名 12.5時間
4~7月累計	89名 1,377点	105名 1,531点	14名 28P	4名 37.5時間

○主なボランティア提供内容 (7月)

送迎サービス	55件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	11件
住宅清掃	6件	身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	11件
住宅修繕	0件	家事援助(食事づくり、ゴミ出し、洗濯など)	0件
庭の手入れ	14件	同行しない支援(支援者が買い物、手続きなど)	0件

行事予定

(9月15日~10月18日) 中止の活動もありますのでご注意ください。

お問合せ：ナルク事務所 (TEL684-0050) ㊿=宇都宮市ポイント対象事業活動

月日	曜日	行事名	開催場所	開始時間
9月15日	火	三役会	アグリプラザ 共用 AB	10:00
16日	水	とにかく集まろう会㊿	事務所	13:30
18日	金	後見人会	事務所	10:00
24日	木	運営委員会	アグリプラザ 多目的研修室	10:00
28日	月	アルミ缶整理作業 協働マルハ	大谷集積場 会員宅	9:00 午後
10月3日	土	秋のナルクデー 大谷クリーン活動 (詳細は会報今月号の7P参照)		
7日	水	とにかく集まろう会	事務所	13:30
10日	土	会報発行作業 事務局会議	事務所 事務所	10:00 13:30
11日	日	どんぐりの手入れ	飛山城址公園	9:00
18日	日	どんぐり苗の搬出㊿	飛山城址公園	9:00~11:00

8月分アルミ缶活動便り

8月25日にアルミ缶整理作業を実施しました。実績は下表のとおりです。

整理作業参加人数	10名	4月からの延べ人数	55名
処理した缶数	8,363個	4月からの累積数	47,107個
収集作業参加人数	31名	4月からの延べ実人数	60名

☆次回は、9月28日(月)で、9:00から実施します。参加可能な方、参加をお願いします。(安場)

“コロナ禍で、8月度の運営委員会は中止” 三役会が代行

月例の運営委員会には「コロナ禍」での3密対策のため、広い会議室を必要とします。しかし広い会議室は需要が多く、8月は借用できず、やむなく中止になりました。



8月18日の三役会議は運営委員会を代行させ検討されました。その会議での概要を、ナルク栃木の最近の動向として皆様にお知らせ致します。

A. 走出代表冒頭挨拶：

1. 恒例では、ナルク事務所で三役会議は開催するが、コロナ禍防止のためアグリプラザで開催、総勢10名が参加。
2. 「エリア17北関東会議」は加盟拠点から「総会・会報等」の資料を頂き、新たに会議の場は設けない。しかし、各拠点（小山・利根沼田・群馬・ナルク栃木）の動向として、コロナ禍の状況を判断し、創意工夫し活動している。また、本部がまとめた全国ナルク各拠点3密対策の報告書の内容が報告された。
3. 8月4日放送されたミヤラジ「がけっぷちラジオ」では、主にナルクの時間預託活動・理念について述べたが、電波の関係で十分に聞き取れなかった地域があり、ナルクHPや本紙1面を御覧いただきたい。

B. 三役会議での検討事項

4. 9月・10月のナルク活動は、9月度の夢大地応援団中粕尾が中止、**10月3日の「よみがえれ大谷クリーン活動」はナルクデー**とし、大規模に参加募集をします。ご支援をお願いします。（本紙7面再掲）
10月3日の「芋煮会サロン」は残念ながら中止にしました。代わりに10月31日（土）～11月1日（日）の2日間ナルクバザーを開催します。詳細は（本紙6面）で確認願います。
その他の9月・10月度の予定については、会報の「行事予定」及び「同好会活動予定」をご確認願います。
5. 時間預託活動・奉仕活動での機材使用料改定は、原案通り承認され、関係者に周知徹底させる。（詳細は本紙8月号1頁参照）
6. その他事項
 - ・7月の会計収支は残念ながら約-3万円程度の赤字収支です。無駄と思われる経費の見直しが必要
 - ・事務所当番の空きが多く皆様の協力をお願いします。
 - ・ナルク栃木として「コロナ禍」への具体的対策について一覧を作成します、会員同士の感染防止に協力をお願いします。 以上

ナルクを支える仲間達（2）

「日常生活支援総合事業サービスB」のお手伝いをして思うこと

高木ひろみ



昨年2月から阿部勝子さんと共に日常生活支援をさせていただいております。この支援は、ナルクが始める「日常生活支援総合事業」の最初の担当とか、お近くの阿部勝子さんと二人で1週間に1回30分間月4回の支援です。主なお手伝いはお風呂場の掃除です。30分の時間があるのでゆとりをもって丁寧にお手伝いすることが出来ております。

またペットの話や世間話等々おしゃべりに花が咲くこともあり楽しくやっています。さらに、今年の7月からはもう一人の方のお手伝いをしておりますが、お手伝いの内容はお掃除です。こちらは1時間ですので様々なお手伝いをさせて頂いております。

私自身は介護のお仕事など経験がなく、少し不安もありましたが基本は家事労働ですから、ご利用者さんにもご満足いただく支援ができていれると思います。「有難うございます」と感謝のお言葉も頂きお役に立てて良かったと「感動のナルク」を実感するひと時です。

（注記）「日常生活支援総合事業サービスB」とは、

介護保険法の下、「介護予防・日常生活支援総合事業」として定められ、市町村が中心となり、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実すること。地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等の方に対し効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指すものです。

具体的には宇都宮市の場合、身体介護は不可。「訪問型支援」家事援助（電球交換、除草、ゴミ出しなど）。1回当たり30分、週一回程度（500円）。「通所型支援」老人クラブやボランティア団体等が運営する趣味活動を通じた「居場所」や、身近な健康・運動の場などの取組を支援活動など幅広い分野です。ナルクは宇都宮市登録1番団体として活動しています。

ナルク栃木福祉調査センター便り（8月）

平素は、当調査センターにご協力いただき、ありがとうございます。
8月の活動について報告いたします。

- 1、8月末現在の外部評価の受託状況は次の通りです。
 - ・受託契約件数： 5件・受託申込件数： 7件
 - ・受託確認件数： 12件

(健康講座) 新型コロナウイルス禍 (6)

小松 明 (9月4日記)



新型コロナウイルス感染症の第2波が何とか下火になりつつあります。次は冬の訪れとともにやってくるインフルエンザと新型コロナの第3波が重なる心配をする必要があります。両者は初期症状が似ていますから医師が初診時に区別するのは難しそうです。私たち高齢者は早めにインフルエンザワクチンを接種して罹患率を下げた方が良いでしょう。今回は新型コロナウイルスのワクチンについて考えてみます。

新型コロナウイルスのワクチン製造は各国政府の政策や製薬企業の戦略も絡んで激烈な開発競争が行われています。作製方法で整理すると、(1)抗原タンパク質を組み込んだウイルスベクターワクチン、(2)脂質ナノ粒子に封入した mRNA ワクチン、(3)抗原タンパク質の DNA を組み込んだプラスミドワクチン、(4)組み替えタンパク質ワクチン、(5)組み替え VLP (外殻タンパク質) ワクチン、(6)古典的な不活化ワクチンがあります。このうち種々のワクチンの作製で実績があるのは(4)(5)(6)です。(1)(2)(3)は全く新しい手法なので安全性や有効性に関しては未知ですが作製期間が短くて済みます。レトロウイルスによるエイズ (1981~)、コロナウイルスによる SARS (2002~) や MERS (2012~) では未だ有効なワクチンは開発されていません。これらは RNA ウイルスで変異を起こしやすく、そのため接種したワクチンが変異型のウイルスには効かなくなる可能性もあります。

ロシアが新型コロナのワクチンを世界に先駆けて認可し、11月から接種を開始する旨の報道がありました。米国でも疾病対策センターが大統領選挙のある11月前にワクチン利用が可能になるよう製薬企業に要請したとの報道がありました。臨床試験の一部を省略して前倒しで認可し、医療従事者などに優先的に接種を行うことになりそうです。しかし、ワクチンによって善玉抗体 (中和抗体) だけでなく、善玉でも悪玉でもない役なし抗体が作られたり、悪玉抗体による抗体依存性免疫増強によって症状の急性悪化が引き起こされる危険もあります。中途半端なワクチンによってかえってウイルスの変異が促進される可能性や副作用の危険性も考慮する必要があります。スペインインフルエンザ (1818-1920) では細菌が原因と考えられてワクチンが作られ、副作用でギラン・バレー症候群という難病の自己免疫疾患が引き起こされました。

既感染者とワクチン接種による抗体保有者が人口の一定割合を超えると集団免疫ができて感染が終息すると期待されています。しかし、抗体ができなかったり減少したりする可能性も指摘されています。米国には反ワクチンの団体や宗派があり、アンケートでは回答者の1/3がワクチン接種を拒否すると回答しています。日本でも誤解から子宮頸がんワクチンに対する反対運動が拡大しました (*子宮頸がんワクチンの副作用は名古屋市で比較対照試験が行われ、否定されています)。新型コロナワクチンでは安全性の確認が不十分なまま接種され、後に予期しない健康被害が生じる恐れがあり、ワクチン拒否が広がるかもしれません。政府は健康被害が出た場合に製薬会社などを免責する特例法案を秋の国会に提出する方針です。ワクチンに過度な期待は禁物です。

ナルクバザー開催のお知らせ

例年開催していましたが、益子美里学園、宇都宮福祉祭りでのバザーは、コロナ禍で中止になりました。

「芋煮会」も先月の会報でもお知らせしましたように中止になりました。

他方、畑では、サトイモ（栃木市の松本さんの畑）とサツマイモ（茂原の畑）が元気に育っています。

このコロナ禍の秋でも、収穫の喜びを皆様と共に分かち合いたく、秋のバザーを開催いたします。

野菜以外にも、掘り出し物、手作り品など、多々あります

場 所： ナルク事務所。

日 時： 10月31日（土）10:00～15:00、
11月 1日（日）10:00～12:00

*当日のお手伝い、また提供品のある方はご連絡ください。

担当 島村 (09024756040) 板橋 (09045443855)

竹田 (08053795054)

*ナルク会員の方はもちろん、会員以外の方もお誘い合わせのうえお出かけください。（会場ではマスク着用にご協力お願いします）竹田



酒は百薬の長、生命醸造を成す

宇都宮市 柿沼 健（七十四歳）

私は今年三月に食道癌の手術を受け、

二ヶ月入院しました。さらに七月には肺癌のため、左上葉の半分と左下葉一部の切除手術を受けました。

三月十一日からお酒は一滴も飲んでいませんでした。五ヶ月飲まないでいると、飲みたい気持ちには信じられないほど起きません。

でも二度の手術で体重は十五キロ減り、お腹は引っ込んだままです。

そんな時にお盆様を迎え、お清めとばかりに少し飲んでみました。引っ込んでいたお腹が少し平らになったようで、うれしかったです。

食べるだけでなく、飲んで太る手があったと気がきました。

そんなお酒に感謝の乾杯です。

（下野新聞八月二十一日（読者登壇に掲載））

“酒は百薬の長、生命醸造を成す。” （柿沼 健）

下野新聞に掲載されたのは“手術で控えた酒、久々に飲み感謝”でした。新聞を見て「酒を飲み過ぎないで」との忠告を多数いただきました。

秋のナルクデー & 大谷クリーン活動

再掲・更に多くの参加者を求め（第19回目）募集

ナルク栃木（とちの実会）代表 走出政視
 実行委員長 鈴木忠男

ナルク栃木では、今年もパナソニック松愛会と協力し、大谷クリーン活動（奉仕活動）を実施致します。宇都宮市の誇る『大谷地域』が日本遺産に認定され、この地が更なる発展する為の活動です。

継続 19 回の息の長い活動ですが、今回は、「秋のナルクデー」と定め、ナルクが“地域社会に貢献する日”としました。この点をご理解いただき、ナルク会員の皆様方、この奉仕活動へのご参加をお願い致します。この活動は宇都宮市の地域活動支援ポイント事業です。

記

- 1、実施日：10月3日（土）集合：午前9時00分 大谷市営駐車場
- 2、実施内容：◎活動時間 午前9時30分～午前11時30分（その後解散）
 ◎大谷地区（市営駐車場・景観公園・平和観音参道）の除草・清掃活動
- 3、協賛団体： 大谷商工観光協力会・大谷町自治会
- 4、関係行政機関：
 宇都宮市観光交流課・宇都宮市ごみ減量課・城山地区市民センター
- 5、服装、持ち物：ナルクの黄色いベストを着用して下さい
 作業出来る服装・タオル・飲み水・着替え・鎌など
刈払機の有る方は、刈払機を持参され、申込書にその旨を記入して下さい。
 （ゴミ袋・軍手・荷造り用ロープなどは、事務局側で準備します）
- 6、その他：活動は小雨決行、但し荒天時には当日朝7時までに協議し、活動の中止の場合は電話にて対応致します。
- 7、申込方法：ナルク栃木（事務所）宛 Fax 028-645-8380 番に送付下さい
 きりとり線

～大谷クリーン活動・参加申込書～

氏名	住所	電話	送迎要・不要	刈払機有無

◎送迎の必要性： 必要、 必要なし：□に丸印をして下さい

◆ 参加申込み〆切り：9月19日（土）着

同好会活動予定 9月15日～

不明な点は、それぞれの連絡先・世話人にご確認ください。
事務所使用時は3密にならない様にお気を付け下さい。

書道教室	連絡先：小林正治 Tel・Fax 028-634-5573 9月28日(月) 13:30～ 事務所
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 9月25日(金) 10:00～12:00 豊郷地区市民C
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯 090-1042-7197 9月、10月は休み
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 9月17日(木) ピートダイ GC/VIP 8:45 OUT スタート 10月15日(木) 700C 8:45 OUT スタート
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel 080-5407-1272 9月27日(日) 10:00～12:00 ナルク事務所
うたごえ友友	連絡先：堀 実 Tel・Fax 028-653-6954 9月、10月は休み
女子会	連絡先：鈴木節子 携帯 090-2253-4333 10月14日(木) 10:00～ ナルク事務所
5・7・5を 楽しむ会	世話人：芝尾英三 Tel・Fax 028-643-8523 9月、10月は休み
吟華の会	連絡先：月岡光江 Tel 028-635-4177 10月9日(水) 14:00～16:00 ナルク事務所B
新げんじの会	世話人：須藤典子 Tel 028-667-4877 9月25日(金) 13:00～ 西小コミセン

**9月5日(土)どんぐり畑の作業**

厳しい残暑が続いています。8月にどんぐり畑の雑草を根こそぎ取ったので、畑の中では草は思ったよりも少なくて助かりました。お陰様で、どんぐりの苗木は成長を楽しんでいるかのように元気に育っています。

☆10月18日(日)に「足尾にみどり
を育てる会」より来ていただき、苗

木を搬出します。多くの皆さんと共に送り出せることを期待しています。

☆通常のどんぐり畑の作業は10月11日(日)に実施します。秋空の下、自然の中、屋外作業を気楽に楽しみましょう!! (植月雅彦)

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、