

とちの実会だより

2019年 1月号

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビ3階
 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/>



祝 謹 賀 新 年

地域とともに元気で楽しい活動を!!
 ナルク栃木(とちの実会)代表 走出政視

皆様にはご健勝にて輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は“楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルクの実現を目指し全ての活動に多くの皆様が参加して良かったと思うような活動を心掛けて参りました。最大のお楽しみ行事の芋煮会には112名の参加を頂き大いに楽しんで頂きました。また、顔の見えるナルクとして気軽に話し合えるブロック会では、小規模のミニブロック会、女性だけの懇談会など色々と工夫を凝らして実施した結果、参加いただいた皆様には少しは楽しいナルクに近づいてきたものと喜んでおります。また、念願の「日常生活支援総合事業」訪問サービスB実施団体登録“宇都宮市第1号承認”を受けることが出来ました。

本年は、ナルク栃木設立20周年の記念すべき年です。

「日常生活支援総合事業」事業者として会員同士の助け合い活動と併せて地域に密着した活動で更に力強いボランティア団体を目指したいと思っております。

①先ず、健康が一番健康寿命90歳を目指そう：

幸い事務所をオーナー様のご厚意で3階から1階へ越すことが出来新年早々から1階で活動を始めました。近年階段の上り下りが苦痛と言うお声を聞くことが多々ありましたが、これからは事務所で楽しく語らいませんか？元気が湧いてくると思いますよ。これを機会に地域に親しまれ、貢献するナルクとなるようお友達などお誘い合わせの上事務所をご活用ください。

②設立20周年記念を楽しく盛り上げよう：

設立時から入会者38名の方々がお元気で「出来る人が、出来ることを、出来るときに、」というナルクの理念に沿った活動を実施されています。第20回定時総会と併せて記念行事を企画しています。多くの皆様のご参加でこれぞナルク栃木「とちの実会」ここにあり!!と楽しく盛り上げましょう。

③困った時はお互い様 気軽に声かけ合うナルクになろう：

高齢化の時代 体力は落ちても仲間づくりは得意なナルク 会員同士お互いが思いやる心で今年も益々のご健康をお祈りします。

☆今年も元気で楽しく自立・奉仕・助け合いを合言葉に、ご支援ご協力よろしくお祈りします。(書：謹賀新年は書道教室会員による1人1字)

事務局だより

会員の動向

12月31日現在会員数、及び対前月増減数

世帯数	会員数	男性	女性	比率	年齢
465	670	265	405	39.6 : 60.4	73.1
入会 6	6	1	5		
退会 4	5	2	3		

新入会員

宇都宮市：吉新英一様 再入会、勝田幸子様 川俣町(東部)
小倉稟子様 今宮(南部)、千枝雅子様 西川田南(南部)
太田かおり様 西川田東(南部)、海老澤トシ様 下平出町(東部)

時間預託点数 (11月)

10月末残点数	89,661
11月合計	430
11月利用点数	40
11月末残点数	90,051
4~11月累計点数	3,964

奉仕活動点数 (11月)

10月末残点数	81,189
11月合計	618
11月末残点数	81,807
4~11月累計点数	4,412

明けましておめでとございます。
本年も良い年でありますように
心からお祈りいたします。
事務局一同



活動状況1ヶ月間 (11月)

ボランティア利用者	39名	提供者	41名	214点	
講師	3名	10点	コーディネーター	1名	1点
事務所当番	51名	205点	合計	75名	430点

主なボランティア提供内容件数 (11月)

送迎サービス	118件
住宅清掃	7件
住宅修繕	1件
庭の手入れ	16件
外出介助	28件
身辺介助	10件
家事援助	4件
同行しない支援	1件
その他	6件

コーディネーター	1件
講師	3件

(同行で買物、金融機関、お墓参りなど)
(見守り、傾聴、話し相手など)
(食事づくり、ゴミ出し、洗濯など)
(支援者が買物、手続きなど援助)

奉仕活動の状況 (11月)

環境美化活動	50名	250時間相当	福祉活動	18名	48時間相当	
子育て	0名	0時間相当	ナルク活動	72名	320時間相当	
合計	109名	618時間相当				
ポイント活動	① 当月	42名	78P	累計	81名	560P

☆1月の運営委員会は、

1月22日(火) 10時~12時 とちぎアグリプラザ 3階 多目的研修室

☆1月の交流会は、新春交歓会です。

1月23日(水) 受付11時~ 交歓会11時30分~ ニューみくら

年頭所感**「ナルク事務所は、みんなの居場所」に**

ナルク栃木 副代表 竹田 あや子



あけましておめでとうございます。

2019年度のスタートです。私は、入会して間もなく、ナルク10周年の節目に参加した事をついこの間の事のように思い出します。ナルク栃木は、今年20周年を迎えます。そして会員の平均年齢は73歳になりました。正に高齢者が高齢者を肩車で支える、そんな時代が近づいてきています。

「自立、奉仕、助け合い」ナルクの三本柱の中でも、何より会員同士の助け合い、ナルクに入っているから安心、と思ってもらえるそんな人間関係がナルクを支えています。事務所も一階に移る事により、集いやすくなると思います。「ナルク事務所は、みんなの居場所」になると良いですね。今年もよろしくお祈りします。

年頭所感**楽しいナルクをめざして**

ナルク栃木 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。

皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申しあげます。昨年も会員皆様のご支援、ご協力により「ナルク栃木」は更なる成長を遂げることが出来ました事に感謝申し上げます。

本年1月より事務所が1階に移転致しましたので、利便性が向上しました。気軽に事務所に来て談話して頂ける様な集まり事が出来ないかと思案して居ります。宇都宮市の「介護予防・日常生活支援総合事業」にナルク栃木の参加は承認されました。この事業を推進するには、皆様の参加意向を掴んで置く必要が有りますので、御意向問合せの時にはご協力をお願い致します。今後の活動は、従来 of 時間預託活動と新事業の有償活動が混在する活動が始まります。不明な点が有りましたら事務局にお問い合わせ下さい。

会員の皆様には、健康第一で、楽しく活動して頂けるよう進めてまいりたいと思っております。本年も「ナルク栃木」躍進の為、さらなるご協力をお願い申し上げます。

12月アルミ缶活動便り・・・ご協力に感謝します・・・

12月24日（月）アルミ缶整理作業を実施しました。また12月13日には昭和アルミへ集めたアルミ缶を出荷しました。アルミ缶はリサイクルの優等生で、92.5%リサイクルされています。缶から再生地金を作ると97%のエネルギーの節約になります。（アルミ缶リサイクル協会冊子より）

整理作業参加人数	10名	（4月からの延べ参加人員：86名）
処理した缶数	10,238個	（4月からの累計：78,324個）

次回は、1月28日（月）、9：00から実施します。

参加できる方はよろしくお祈りします。（安場）

運営委員会（12月25日アグリプラザ、22名参加）での**討議事項**

☆走出代表のお話。

1. この1年は会員減少、その中で「入会したが私には声がかからない」との退会理由が聞かれた。本人の積極性も問われるが、30人いる運営委員が各自5人に声を掛ければ、150人もの活動力を得られる。各位の更なる活動により、活動会員を増加させたい。
2. 今年度は「日常生活支援活動への参加」を重点的に取り組んで、宇都宮市への登録1番手のボランティア団体となった。しかし、社会福祉協議会や地域包括支援センターの下で活動する事業であり、これらの行政組織の具体的な依頼が現状ではなく、実際の行動には至っていない。
3. 先日（12月20日）以降、ナルク事務所が同じ建屋の3階から1階に移動。これからは道路から事務所の中が直接見え、また高齢者でも気軽に入室できる素晴らしい環境となる。会員みなさんがお友達をお誘いして「ナルク」の様子を見せながら勧誘ができる、ご利用いただきたい。
4. 近隣のナルク拠点が閉鎖される。その理由として、交流会にも会員が集まらず、高齢化で広い地域の車運転もままならず。リーダー自身の高齢化や熱意の低下なども挙げられるが、何よりも大事な要素は熱意、自他ともに支え合う熱意だと思う。

☆高倉事務局長のお話。

5. 今回が240回の運営委員、年12回、正に20年です。6月11日の記念式典に向け皆様のご協力をお願いします。6. その他。（記録：佐塚）

夢大地応援団活動・塩谷町船生山口地区活動報告・12月8日（土）

ナルク栃木より会員8名が塩谷町船生山口地区の獣害防止柵設置作業に



参加した。山口地区の住宅戸数は58戸、住人数は150名の部落との事。

関係者の挨拶では県内の獣害被害額が年間3億円にもなるとのお話でした。

当日の参加者は3つの企業団体より計50名、作新学院大学留学生13名、地元応援40名等々で総勢123名の大集団での作業でした。これだけの人数を受入れる地元の準備は大変だったと想像される。作業は参加者を15班に振分けて施設区間を分割しての作業（写真：上）です。



寒い日でしたが風も無く12月としては、最適な作業環境に恵まれ、当日設置予定3Kmの内約2.8Kmが設置出来たとの報告があった。昼食は地元婦人会の方々より自慢のお米、野菜を材料に、美味しいカレーライスと豚汁が提供された。

ナルク参加者（写真：下）には少々きつい作業であったが、過去の参加経験で手際よく作業が出来た。参加された皆様、お疲れ様でした。（高倉記）

王朝文学を楽しむ会」終講の集い



平成25年9月から、宇都宮市立西小学校内「西地域コミュニティセンター」を会場として、『源氏物語』17名の女性たち、「王朝の3才媛」、「樋口一葉の世界」をはじめとして、王朝文学の代表作を読み進めてきた「王朝文学を楽しむ会」も、平成30年11月23日、奇しくも「一葉忌」の当日、

閉講することになりました。

12月14日、ホテル丸治において、20名の会員の集いの下、走出政視ナルク栃木代表・高倉浩三事務局長の祝辞をいただき、長年講師を務めてきた小林正治ナルク栃木顧問の「紫式部と樋口一葉、その感性の世界」の最終講話の後、薩摩琵琶演奏家森山遊英様の平曲、武人「忠度」の哀歎、修羅の世界から女人往生を願った「御原行幸」の余韻嫋嫋たる世界に浸りながら、名残惜しくも、終講の宴を終了し、5年余にわたる同好会「王朝文学を楽しむ会」を終了することになりました。

「新『げんじものがたり』を語る会」（略称「新げんじの会」）の発足

終講の席上、もう一度、「源氏物語」に登場する人物の生き様を、王朝時代の人間としてではなく、私たちと同じ現代に生きる人間として読み直してみたいとの提案があり、名称も「王朝文学を楽しむ会」改め「新『げんじものがたり』を語る会」（略称「新げんじの会」）として、新装成ったナルク事務所（1階）において、毎月第4金曜日13:30から2時間程度、開講することになりました。2月22日開始。入会申し込まれた方は、当日、定刻までに直接会場にお越しください。

12月19日（水）《とにかく集まろう会》

今月の集まろう会は、初めに小林顧問の挨拶で「とにかく集まろう会」は引きこもりの人を連れ出し、皆で楽しもうとの目的で始まり7年続いています。これからも続けていきたい。とお話がありました。次に走出代表からは「ほかのナルク拠点ではやっていない活動やサークル



などを栃木ナルクはいろいろとやっているのでも自慢出来ると思うので、これからも仲良く楽しく、施設の人と一緒にやれたら良いと思います」とのお話がありました。

次にボランティアの人の指導によりタオルで犬の人形（写真：上）を作り可愛いと喜んでいました。詩吟もやってもらい最後に滑舌と歌を皆で歌い笑いながら楽しく過ごしました。（記 高橋）

※次回は1月16日（水）14時「宮の里かわだ」で実施します。

皆様お誘い合わせのうえご参加ください。

146回 男の料理 感想 12月27日



☆メニュー：・寿ちらし・鶏の松風焼き
・帆立の真薯 ・柚子リンゴ

☆感想：今回の料理教室は年末、27日木曜日に開かれました。今年最後という事で豪華な料理となりました。メイン料理は「寿ちらし」カニ・イクラ・えび・数の子を使ったちらし寿司。豪華でボリューム満点、美味しくいただきました。「鶏の松風焼き」は手間のかかる凝った料理で美味しくいただきました。「帆立の真薯」も手間のかかる料理でしたが、出し汁を講師の先生に作っていただいたので、プロの味、料亭のお吸い物を味わうことができました。デザート「柚子リンゴ」は柚子を多く使ったためかやや酸っぱく、苦みもある大人のデザートでした。

今年一年、楽しく料理して、美味しくいただく料理教室、講師の先生・世話役の方ありがとうございました。(三浦 記)

☆五・七・五を楽しむ会 十二月例会自選句

羅漢さん落ち葉を笠におどけ顔 小林瀧水

デイサービス妻を見送る霧の朝 芝尾鹿之助

星月夜ジャズの音漏れる帰り道 服部珍念

裏道の角に家あり帰り花 服部みほこ

冬の月ひとり住居の数知れず 鈴木 桜子

なりはひを小説家とす一葉忌 須藤堅香子

秋園や老いを忘れし至福の日 齋藤 羊

あでやかに紅葉織りなす四度の滝 篠江秀畝

落葉踏む心地良き音一人占め 小林 朗

サクサクと参道踏みて秋惜む 石原 咲

ガンコ猿ひき手が動く人回し 小西檸檬

溪谷を紅葉に染めて道けわし 大野かな女

☆ 次回は 一月十二日(土)です

会員皆様の要望が強かった3階事務所を1階へ！

事務所移動作業完了の報告



会員年齢の上昇に伴い、以前より1階事務所設置への希望が多く寄せられており、当会としても移転先を模索して居りましたが、タイミング良く当建物の1階を貸して頂ける事が11月に決まりました。



移動計画は12月初旬に作成、床掃除、空調設備の設置、パーティションの設置、大型什器の移動、電話設備等の移動計画を立て移動開始。移動に際して会員の年齢を考慮し、大型什器類の移動は業者に依頼、書類や台帳、小物類は会員の協力にて一斉に移動致しました。大量の移動物件の整備には多勢の皆様のご協力をお願い致しましたが、28日の光ケーブルの移設を最後に移動は完了致しました。当日は恒例の御用納めです。ほこりをきれいに清掃して今年最後の納めを済ませました。

新事務所は旧事務所より多少広くなり、会議用机のレイアウトも必要に応じて変更出来る様にしてありますので、以前よりも使いやすくなったと思います。会員皆様の来訪をお待ちして居ります。

（写真下：路面に「ナルク栃木」の旗を立てた新事務所）（高倉記）

東部ブロック・益子地区集会を開催！ 12月7日（金）

会員の萩原さんご夫婦が開いている「萩そばカフェ」で定休日を利用してランチを挟んだ益子地区集会を行いました。美味しいそば&コーヒーにおなかを膨らしてからスタート。

走出代表のナルク栃木の現状活動、新事業活動などの説明から始まり参加者全員のユニークな自己紹介、益子地区での活動についてお互いの意見、提案等を話し合いました。

2019年から美里学園バザー活動の主参画もその一つですが、楽しく気楽に活動を目指すことを確認しました。

今回は、益子地区会員7名＋入会希望3名に宇都宮地区から8名で行いましたが楽しく有意義な一日でした。

（植月雅彦記）



12月号再掲 1月23日 (水) 「新春交歓会」の再ご案内

総務担当 赤井 勤

「締切り迫る」申込み未だの方はご検討頂き参加申込みお願い致します。飲み食いしながら交流の輪を広げ、全員の親睦を深め、更に手土産(抽選品)を持ち帰りましょう。猪年の方は申込書に生年月の記載を忘れないで！下記に再度ご案内申し上げます。

記

- 1, 日程 : 1月23日 (水)
- 2, 受付 : 11時00分より
- 3, 開始時間 : 11時30分
- 4, 場所 : ニューみくら 宇都宮市昭和1-3-6 TEL : 028-622-1093
- 5, 会費 : 男性・3,500円 女性・3,000円
- 6, 申込み締切 : 1月15日 (火)
- 7, 1月21日 (月) 以降の取消はキャンセル料を頂きます。
- 8, 当日持参 : 総会時の名札の着用をお願い致します。

ゴルフ同好会からのお知らせ

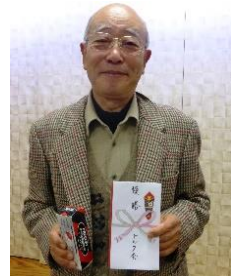
第152回ナルク会ゴルフコンペは、12月20日(木)、鹿沼市酒野谷の皐月GC/鹿沼で、4組12名が参加して開催されました。すっかり木の葉も落ちて冬景色でしたが、天候には恵まれて、気分良くゴルフが出来ました。

結果は次の通りです。

優勝 荏原哲也さん(写真:右) 108(ネット78)、
2位 真野晴行さん、3位 福田浩二さん。

☆3月例会(第153回)は次の通り開催します

1. 日時 : 3月14日 (木) 8:52スタート (INコース)
2. コース : JGM/宇都宮
宇都宮市横山町1304 TEL) 028-665-8080
3. 費用 4,900円(セルフ、食付き) 参加費 1,000円
4. 申込み締切り : 3月5日 (火) 吉川へ (TEL:FAX 028-648-8635)
過ぎた場合は不参加とします。

**ナルク栃木福祉調査センター便り (12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。12月の活動について報告いたします。

- 1、12月の外部評価の実績状況は次の通りです。
 - ・グループホーム“栃木ケアーズふきあげ”(栃木市)
- 2、12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 : 6件
 - ・受託申込件数 : 2件



お知らせコーナー (A) ☆全体行事(1/15~2/25)

Ⓟ=宇都宮市ポイント対象事業活動、事務所=ナルク事務所、事務所B=ナルク事務所B

月日 曜日	行事名	場 所	時 間
1月15日 火	三役会	事務所	10:00~
16日 水	とにかく集まろう会Ⓟ	宮の里かわだ	14:00~
17日 木	調査C認定委員会	事務所B	10:00~
18日 金	後見人会 後見人相談会	事務所 事務所B	10:00~ 13:00~
21日 月	子育て部会 資料作り	事務所 事務所	10:00~ 13:30~
22日 火	運営委員会 昔遊び	アグリプラザ 瑞穂台小	10:00~ 9:30 集合
23日 水	新春交歓会	ニューみくら	11:30~
24日 木	幸の会Ⓟ	コープ双葉	14:00~
28日 月	アルミ缶整理 会員さん懇談会	大谷集積場 事務所	9:00~ 13:30~
31日 木	調査C認定委員会 幸の会Ⓟ	事務所B 元気の里	9:30~ 14:00~
2月4日 月	活動報告書整理 調査C役員会 ポイントシール精算	事務所 事務所B 事務所	10:00~ 10:00~ 13:30~
5日 火	PC入力	事務所	10:00~
6日 水	会計	事務所	10:00~
7日 木	幸の会Ⓟ	えがお川田	14:00~
8日 金	会報準備	事務所	9:30~
12日 火	会報作業 事務局会議	事務所 事務所	9:00~ 13:30~
14日 木	幸の会Ⓟ	デイサービスみずほ・瑞寿苑	
15日 金	後見人会 後見人相談会	事務所 事務所	10:00~ 13:00~
18日 月	子育て部会	事務所	10:00~
19日 火	三役会	事務所	10:00~
20日 水	とにかく集まろう会Ⓟ	宮の里かわだ	14:00~
21日 木	幸の会	かみこもりや	14:00~
25日 月	アルミ缶整理 運営委員会資料作り 会員さん懇談会	大谷集積場 事務所 事務所	9:00~ 13:30~ 13:30~

☆太字表示の活動は会員誰でも参加できます。ご参加お待ちしております。
お問合せは事務所 (Tel.684-0050) まで、お気軽にどうぞ。

お知らせコーナー (B) ☆同好会活動 (1月15日～)

参加されたい方は、それぞれの連絡先・世話人に
連絡してください。皆様のご参加をお待ちしています

書道教室	連絡先：小林正治 Tel, Fax 028-634-5573 1月18日(金) 13:30～ ナルク事務所
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel, Fax 028-648-8635 1月25日(金)・2月22日(金) (参照6面) 10:00～12:00 豊郷地区市民センター
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯 090-1042-7197 1月15日(火) 13:00～16:00 フラココ東宿郷店(JR 駅東のかせき店南)フリードリンク制・会費600円 会場は大スクリーンで心から愉しく歌え、自由に参加できます。
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel, Fax 028-648-8635 1月と2月はお休み (参照8面)
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel 028-636-5643 1月27日(日)・2月24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 1月21日(月)・2月18日(月) 13:00～15:30 カラオケバンバン宇都宮睦町
女子会	連絡先：鈴木節子 Tel, Fax 028-636-3235 2月13日(水) 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 2月9日(土) 13:00～ ナルク事務所 (参照6面)
健康マージャン 親睦会	連絡先：高田孝 Tel 090-3148-6940 1月9日(水)・1月23日(水)・2月13日(水) 13:30～ 高田サロン 宇都宮市新町2-8-5
吟華の会	連絡先：月岡光江 Tel 028-635-4177 2月8日(金) 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 2月22日(金) 13:30～15:00 ナルク事務所 (参照5面)

団体賛助会員：医療法人藤山会つるたファミリークリニック、恵産業株式会社、株式会社スキット、(有) ケアマネジメント廣瀬、株式会社パナホーム北関東、有限会社セイゴウ、ハートエンタランス株式会社