

とちの実会だより

2月号 2019年

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27
 小牧ビル3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/>

高齢者に“楽しく・安心のナルク”を・・・走出代表挨拶

設立20周年の2019年、1月23日新春交歓会、72名の参加、



恒例の新春交歓会を「ニューみくら(宇都宮市昭和)」にて72名の参加を得て開催。司会：赤井勤運営委員。

1. 走出代表挨拶：「皆様とこの場で会えることを楽しみにしていました。①年末に事務所を同じビルの3Fから1Fに移し、集まり易く、近所の住民皆様とも接し易くなりました。②6月11日には設立20周年式典を開催します、皆様楽しみにして下さい。③現在の課題は、宇都宮市の“日常生活支援

総合事業”参加です。宇都宮市第1号承認団体として、ナルクは積極的に活動しましょう。④高齢となった今こそ“楽しいナルク・安心のナルク”です。活動した人が安心して楽しめる、そこがナルクの良さです。末永く宜しくお願いします」。

2. 来賓挨拶(ナルク会員)：

螺良昭人県議会議員から、県議会の政務調査会長として県政の多方面でご活躍。福田智恵宇都宮市議会議員より、団塊の世代が75歳となる2025年、支え合い、助け合いにナルクとともに取り組む。



3. 乾杯の音頭：浅沼立也運営委員(HP作成者・最年少の年男)により唱和。

4. (亥年)年男・年女の紹介と記念品贈呈：対象者は計10名、若い人で60歳、84歳の高齢者3名がお元気な姿を見せ、我々を元気づけた(写真：上)。

5. 抽選会：今年も沢山の景品が用意され、特に25本の一升瓶、12本のワインなどが数多くステージの脇に並べられ、参加者の目を引いた。年男・年女の皆様が抽選箱から引出した番号が発表され、その抽選番号を持参する参加者に景品が贈られた。殆どの参加者が希望した景品を引当て喜んでいました。

6. 乾杯以降は歓談、飲食の自由時間、同じテーブルの仲間や自由に往来しながら気の合った仲間と飲食を楽しんだ。



丁度昼食時で会話も飲食も盛んな宴会となった。各種ビール、日本酒、焼酎も旨かった。しかし、会話の中で常連の会員仲間が健康を崩し、参加できない知らせを耳にすると高齢化の寂しさを感じる。

7. 閉会時、藤田恭寿さん、安場博さんのリードで唱歌「故郷」を全員で合唱(写真：下)、心を一つにし、楽しい集会を終了させた。

尽力された幹事の皆さんに感謝し、この新春交歓会の心で“今年も頑張ろう”の気持ちで家路に就いた。(佐塚)

事務局だより

会員の動向

世帯数	会員数	男性	女性	比率	年齢
462	665	261	404	39.4 : 60.6	73.4
入会 3	4	1	3		
退会 4	8	4	4		

新入会員 宇都宮市：湯澤正昭・靖子様 鶴田町（中部）
田口敦子様 鶴田町（中部）千葉トミイ様 川俣町（東部）

時間預託点数 (12月)

11月末残点数	90,051
12月合計	499
12月利用点数	54
12月末残点数	90,496
4～12月累計点数	4,463

奉仕活動点数 (12月)

11月末残点数	81,807
12月合計	569
12月末残点数	82,376
4～12月累計点数	4,981

事務所当番をやってみませんか？
初めての方、大歓迎！ 預託活動です。
事務局にて詳細は説明させていただきます。
ご希望の方はナルク事務所へ。

活動状況 1ヶ月間 (12月)

ボランティア利用者	40名	提供者	41名	243点
講師	2名 8点	コーディネーター	0名	0点
事務所当番	52名 248点	合計	75名	499点

主なボランティア提供内容件数 (12月)

送迎サービス	105件
住宅清掃	16件
住宅修繕	4件
庭の手入れ	10件
外出介助	30件
身辺介助	13件
家事援助	6件
同行しない支援	2件
その他	0件

コーディネーター	0件
講師	2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)
(支援者が買い物、手続きなど援助)

奉仕活動の状況 (12月)

環境美化活動	45名	290時間相当	福祉活動	5名	18時間相当
子育て	7名	22時間相当	ナルク活動	73名	239時間相当
合計	109名	569時間相当			
ポイント活動	㊦ 当月 21名 41P		累計	81名 601P	

☆2月の運営委員会は、

2月26日(火) 10時～12時 とちぎアグリプラザ 3階 共用会議室 AB

☆2月から「とちの実サロン」スタート！します。

2月19日(火) 13時～15時 ナルク事務所 参加費 200円
どなたでもご参加いただけます。お茶とお菓子をご用意してお待ちしております。

夢大地応援団活動・那須烏山市大木須上地区・1月19日 (土)



今回の作業は厳寒期の為、事前にナルク栃木としての参加をお断りしていたが、当日の参加者が少ない為、参加要請が有り対応して参加した。

ナルク参加者は獣害防止柵設置経験者7名に急遽お願いした。当日のボランティア参加者は28名と現地在住10名程でした。大木須上地区は茨城県に接する住民18戸の狭い地域だが、当地



区では、環境保全組合が組織され、耕作放棄地は整地され、そば畑に変換されている。荒れ地が見当たらない地域である。

作業は塩谷町船生山口地区と同じ獣害防止柵設置だが、今回はイノシシ対策が目的で通常より背が低い網が使用されたので、以前の作業に比べて設置は楽であった。昼食はビニールハウス内で地元婦人会の心こもった美味しいカレーライスを頂いた。参加者の交流会後は作業を再開。本日は1.5Km 設置完成との報告有り。未設置部分は地元の方で続けると聞いた。寒い中、参加された皆様、お疲れさまでした。(高倉記)

1月16日 (水) 《とにかかく集まろう会》



今回は都合の悪い人や、寒さで体調の良くない人がいて、集まった人数が少なかった。

始めに走出代表の挨拶で「事務所が1階に移転しましたので、皆さんお立ち寄り下さい、楽しいナルクにしましょう、と20周年記念行事がありますので、みなさん参加して下さい」とのお話がありました。

久しぶりに参加した人もあり、みなさんからそれぞれ近況報告がありました。手遊び・手品を披露してもらい早口言葉・滑舌をやり皆で楽しく過ごしました。(記 高橋)

※次回は2月20日 (水) 14時「宮の里かわだ」です、ご参加ください。

1月アルミ缶活動便り・・・ご協力に感謝します・・・

1月28日 (月) アルミ缶整理作業を実施し、下表に実績を示します。

整理作業参加人数	9名	(4月からの延べ参加人員：95名)
処理した缶数	7,743個	(4月からの累計：85,767個)

※次回は2月25日 (月) 9:00からです。よろしくお願ひします。(安場)

147回 男の料理 感想 12月25日



☆メニュー：・ラフテー

・人参のシリシリ

・ソーキー汁風 ・ちんすこう

☆感想：今年も始まりました、本年初回の料理教室。今日は沖縄料理、聞きなれない名前で斬新、心躍る料理教室となりました。

メイン料理は「ラフテー」豚バラ肉を使った沖縄伝統料理。炊飯器を使うことで簡単に美味しく出来ました。「人参のシリシリ」も沖縄のおふくろの味料理です。「ソーキー汁風」も沖縄の郷土料理で、今回は鶏の手羽元を使いソーキー風に出来ました。そして「ちんすこう」。きび砂糖・オリーブオイル・薄力粉・塩を混ぜ、オーブンで焼くだけで美味しいデザートができるはずでした。焦げてしまい、ほとんどのグループで食すことも

できないことになりました。料理教室の後、先生が失敗の原因究明のため検証されていることに感謝します。本当にありがとうございます。(三浦 記)

☆五・七・五を楽しむ会 一月例会自選句

妻介護パンツはかせて初日の出

芝尾鹿之助

書初や心澄みゆく墨の痕

小林瀧水

暮れ詣で無病に感謝お賽銭

服部珍念

縫初ぬいぞめの糸を鳴らせし裾かがり

服部みほこ

年の瀬のひと日ゆつくり文を書き

鈴木 桜子

眉をひく手にも力の初鏡

須藤堅香子

欲もなくかろき目覚めや今朝の春

齋藤 羊

風水地変荒れた師走の夜半の月

篠江秀畝

年ごとに賀状の束が薄くなり

小林 朗

初孫のスマホの便り注連の朝

石原 咲

極楽や猫と二人の寝正月

小西檸檬

亥い・亥年に家族揃いて初の膳

大野かな女

つむじ風枯葉誘って踊ってる

芝田障子

☆ 次回は二月九日(土)です

お知らせ₁

とちの実サロン

オープン

1月より事務局が一階に移ったのを機に
サロンを開催します。

☆ 2月19日 (火) 13:00~15:00

これより毎月第3火曜日の13:00~15:00

参加費 200円

ここは、あなたの居場所、みんなの居場所です。

会員以外の方もお誘いください。

美味しいコーヒーやお菓子を用意して、皆様をお待ちしています。

バザー品の販売も有ります。直接いらして下さい。



担当 山寄、竹田

お知らせ₂

☆第2回女性だけのランチ会を下記の通り開催します。

日時: 3月12日 (火) 12:00~14:00

場所: ダイニング蔵 おしゃらく

宇都宮市宮園町8-9 TEL 028-638-0409

東武宇都宮近く、松が峯教会隣の大谷石蔵の素敵なお店です。

美養膳プレート (1,400円)

参加申し込み: ナルク事務局に☎028-684-0050、又はF a x 028-645-8380
でお願いします。参加締め切りは3月5日 (火)

お一人でも、お仲間とでも皆様の参加をお待ちしています。

担当 金敷、竹田

参加申込書 ナルク事務局に☎028-684-0050、又はF a x 028-645-8380

お名前	☎	参加行事に○して下さい
		サロン、 女性ランチ
		サロン、 女性ランチ
		サロン、 女性ランチ

ナルク栃木福祉調査センター便り（1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。
1月の活動について報告いたします。

- 1、1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“花の器”（鹿沼市）
 - ・グループホーム“フレンド楡木”（鹿沼市）
 - ・グループホーム“フレンド芳賀”（芳賀郡）
- 2、1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

よみがえれ！大谷

多気山参道・御殿平の剪定、草刈作業の募集

ナルク栃木 代表 走出政視
同 事業文化部 鈴木忠男

石の里大谷は、宇都宮市の重要な観光拠点です。地元大谷地域（よみがえれ大谷実行委員会）が主体となり花木を植栽し、新たな魅力の創造と活性化を目指し環境美化活動を展開しております。その一つがこの活動です、アジサイの枝打ち・剪定や下草刈り等です。ナルク栃木は賛同しいつも会員多数が参加しております。どうぞ今回も参加ご協力をお願い致します。

記

- 1、活動日、集合場所：3月17日（日）、午前8時30分市営多気山駐車場（作業は9時から12時まで）
- 2、作業内容：ナルクは、アジサイの剪定や下草刈りが主な作業です
- 3、服装、道具：作業の服装・帽子・長袖シャツ・タオル等
剪定鋏・鎌・のこぎり等を持参下さい、ナルクでも準備致します
- 4、昼食・飲料水・軍手は実行委員会にて準備されます
- 5、参加申込：〆切 3月8日（金）必着で、ナルク事務所まで
FAX（電話645-8380番）で申込み下さい

きりとり線

多気山、剪定・下草刈り作業の参加申込書（活動3月17日）

参加者氏名	住所	電話	送迎希望
			なし、有り
			なし、有り
			なし、有り

●送迎希望者は、右上欄の「有り」の方に丸印をして下さい

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
2月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 とちの実サロン	事務所 事務所	10:00~ 13:00~
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~
26日	火	運営委員会	アグリプラザ 共用 AB	10:00~
28日	木	幸の会㊦	いこいの里	14:00~
3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	調査C認定委員会 幸の会㊦	事務所B みずほ若草	9:00~ 14:00~
8日	金	会報準備	事務所	9:30~
11日	月	会報発行 事務局会議	事務所 事務所	10:00~ 13:30~
12日	火	女性だけのランチ会	おしゃらく	12:00~14:00
14日	木	幸の会㊦		14:00~
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 とちの実サロン	事務所 事務所	10:00~ 13:00~
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㊦		14:00~
25日	月	アルミ缶 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~
26日	火	運営委員会	アグリプラザ	10:00~

☆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 (TEL684-0050) まで、お気軽にどうぞ。

お知らせコーナー (B) ☆同好会活動 (2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 2月15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 2月22日(金)・3月22日(金) 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 3月12日(火) 13:00～16:00 フラコ東宿郷店(JR 駅東のかげ店南)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 3月14日(木) JGM 宇都宮コース 8:52IN スタート
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel 028-636-5643 2月24日(日)・3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 2月18日(月)・3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 3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 3月9日(土) 13:00～ ナルク事務所
吟華の会	連絡先：月岡光江 Tel 028-635-4177 3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) 3月22日(金) 13:30～15:00 ナルク事務所
健康麻雀親睦会は、1月をもって活動終了となりました。	

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