

# とちの実会だより

3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/>

## “日常生活支援総合事業B” 2月4日愈々実務開始

### “設立20周年記念事業” 準備順調に進行・・・走出代表発表

2月26日運営委員会(アグリプラザにて、参加19名)などで得た  
ナルク栃木の活動状況をまとめ、ここに報告します。



1. 走出代表運営委員会での挨拶要旨: ①ナルク栃木は20年前に設立された。その祝賀行事は6月11日に行い、記念誌の編纂なども順調に進行している。

②事務所が同じビルの1階に降り、階段での昇降がなくなり、事務所に集まり易くなった。この機会に多くの会員皆様に事務所当番などを含めお越し願いたい。

③「日常生活支援総合事業・訪問型B」は「ブロック会」その他の機会に会員皆様にご説明し、参加を呼びかけてきました。2月4日に包括支援センター主催の「サービス会議」により実務を開始しました。その内容は、介護保険利用者のお宅を月4回訪問し、浴室の清掃を担当します。サービス提供するナルク会員には自転車で移動し易いとお話です。

④このように助け合いの輪を拡げ、急増する要支援者を支える新たな活動を拡充し、“支え合える社会をナルクとともに発展させましょう”。(3面参照)



2. 高倉事務局長のお話、ナルクの考え方「自立・奉仕・助け合い」を新入会員はじめ多くの会員皆様により深く理解していただくために、月例交流会、ニュースポーツ、折り紙、出前講座など実施したが、会員を広く集めることは難しい。まずは事務所(一階で道路からすぐ入れる場所)で「とちの実サロン」を2月19日よりスタートさせた(3面参照)。お茶やお菓子を味わいながら、和やかに、話題を決めずに「気楽に仲間を集めよう」としております。より多くの会員に参加してもらい、会員皆様

のご意見などを伺いたい。(参考: 本紙6面ナルクの理念など掲載)

☆感想: 少子高齢化社会は人の心を暗くする、しかし薄暗い中に仲間の顔が見えるとホットする。仲間が集まり「ガヤガヤ」の中から、明日に思いを馳せた時、ナルクの旗に目をやる。自分の出来ることで世の中に貢献し、やがて(必ずくる)自分が助けてもらう時、自分が役だった時のことでも語りながら、車椅子に心地よく載せてもらえば気も楽だ。このように時代を繋ぐ助け合い、これが安心して暮らせる明日の生き方と思えます。(記録: 佐塚)



\*本紙4月号は4月10日(水)発行です。どうぞ宜しくお願いします。

# 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
461	661	259	402	39.3 : 60.7	73.4
入会 1	2	1	1		
退会 3	6	3	3		

新入会員 宇都宮市：眞壁 英郎・朋子様（宝木町 中部）

## 時間預託点数（1月）

12月末残点数	90,496
1月合計	458
1月利用点数	29
1月末残点数	90,925
4～1月累計点数	4,921

## 奉仕活動点数（1月）

12月末残点数	82,376
1月合計	452
1月末残点数	82,828
4～1月累計点数	5,433

ナルク事務所が一階になりました。お友達もお誘いの上、どうぞお気軽に遊びにいらしてください。入口のナルクの黄色い旗が目

## 活動状況1ヶ月間（1月）

ボランティア利用者	37名	提供者	37名	237点	
講師	2名	8点	コーディネーター	1名	5点
事務所当番	46名	208点	合計	70名	458点

## 主なボランティア提供内容件数（1月）

送迎サービス	152件
住宅清掃	9件
住宅修繕	0件
庭の手入れ	0件
外出介助	45件
身辺介助	4件
家事援助	5件
同行しない支援	5件
その他	5件

コーディネーター	5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（1月）

環境美化活動	30名	198時間相当	福祉活動	12名	42時間相当
子育て	6名	12時間相当	ナルク活動	65名	200時間相当
合計	96名	452時間相当			
ポイント活動	㊦ 当月	24名 51P	累計	82名	652P

## ☆3月の運営委員会は、

3月26日（火） 10時～12時 とちぎアグリプラザ 3階 研修室 AB

## ☆3月の「とちの実サロン」は

3月19日（火） 13時～15時 ナルク事務所 参加費 200円

参加予約はいりませんので、お時間のある方はお気軽にご参加ください。  
お飲み物とお菓子をご用意してお待ちしております。

## 「介護予防・日常生活支援総合事業・訪問型B」の活動を開始

ナルク朽木は宇都宮市より（認可済）「日常生活支援総合事業・訪問型B」の1番目の提供依頼を、2月初め「地域包括支援センター砥上」より受取りました。依頼人は鶴田町居住。依頼作業は浴室の清掃です。近くにお住まいのナルク会員・高木さん、阿部さんに提供活動を承諾頂き、早速、依頼人宅にてナルク提供者、地域包括支援センター、ナルク代表、事務局を含めて、3者のサービス会議を開催した。包括支援センター作成のケアプランをもとに、サービス内容の確認、ナルクと利用者間の契約書を交換しました。

週1回30分、月4回で、提供者2人では隔週の作業です。すでに2月度4回活動しました。活動された2人からは、「依頼者の方に喜んで迎えて頂き、終了後はお茶とおしゃべりで楽しく作業が出来ました」との報告が寄せられております。この活動は提供者には委託金が支給されます。（高倉記）

### ☆第1回とちの実サロン

先月号でお知らせしました、とちの実サロンがスタートしました。

2月19日（火）に開催されたサロンには13名の参加がありました。

お茶を飲みながら、折り紙で作ったパズルをし、あたまの体操をし、あつという間の2時間でした。参加者の希望もあり3月からは開始時間を1:30からに変更いたします。（竹田記）  
予約なしで大丈夫です、会員以外の方もお問い合わせの上いらして下さい。



### 《とにかく集まろう会》

2月20日暖かい天気の良い日に小林顧問の挨拶で始まりました。その中で、2月25日は梅花祭（道真忌）に当たります。日本人のアイドル的存在で、大宰府天満宮を初め全国に12,000社以上祀られているとの話を聞きました。

走出代表は「事務所が1階になり、幟を外に立て皆さん集まって仲良く楽しくやりましょう」と呼びかけました。また、アグリプラザで続けてきた「月例会員定例会」を中止し、事務所で「とちの実サロン」を第3（火）に始めました、との連絡がありました。続いて、全員でお口のトレーニングとして早口言葉・滑舌などを行いました。そのあと語り部・マジック・詩吟などの夫々の得意演技が披露されました。中でもビール瓶を振って前に投げると5色のテープが飛び出したのには皆さんびっくり仰天、華やかな雰囲気になりました。最後は皆で歌を合唱して終了しました。（高橋 記）

※次回は3月20日 「宮の里かわだ」です

（5人のユニットによるギターの演奏会がありますので）

皆様お誘い合わせのうえご参加ください(^◇^)





148回 男の料理 感想 2月22日

- ☆メニュー：・えびフライとヒレカツ  
 ・赤飯 ・ニラと人参の味噌汁  
 ・いちごマシュマロムース

☆感想：今回の料理教室はナルク栃木設立20周年記念として開かれました。そこでメインは「えびフライとヒレカツ」

豪華な料理となりました。「ためしてガッテン」流フライはバター液にえびとヒレ肉をくぐらせ、パン粉をつけ、揚げたもので、プロの味と言える程美味しい料理でした。「ためしてガッテン」畏るべし。記念料理にふさわしい赤飯は炊飯器で簡単に出来ました。「ニラと人参の味噌汁」も作りなれたもので簡単に作りました。「いちごマシュマロムース」は旬のいちごを使った簡単に出来る美味しいデザートでした。「ミックスフライ定食」ともいえる今回の料理、食べきれず残りを自宅に持って帰る方も多かったようです。先生ありがとうございました。(三浦 記)



☆五・七・五を楽しむ会 二月例会自選句

かぎろひのあふれ出づるや冬木立 小林 瀧水  
 介護バス雪降る中の席温し 芝尾鹿之助  
 三か日三代使う雑煮椀 服部 珍念  
 初市や三々拍子大達磨 服部みほこ  
 冴ゆる灯や書き損じたる箋の数 鈴木 桜子  
 ストープを一人占めして着替かな 須藤堅香子  
 どんどの炎頭も膝もよくさすり 齋藤 羊  
 初日の出四方に輝く今朝の空 篠江 秀敏  
 さきがけの椿の蕾赤み増し 小林 朗  
 開け放す透過仏間に冬日差 石原 咲  
 いたたての茶柱二つ福寿草 小西 檸檬  
 春浅し六道が辻穏やかに 大野かな女  
 男体山雪で隈取り睨みおり 芝田 障子

☆ 次回は三月九日(土)です



## ナルク栃木福祉調査センター便り (2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。  
2月の活動について報告いたします。

- 1、2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“無量荘”(鹿沼市)
  - ・グループホーム“ふれんど東雲”(壬生町)
  - ・グループホーム“さくら星の宮”(宇都宮市)
- 2、2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： 2件



### 4月2日(火) 始まります!! どんぐり畑の作業

冬休み(1月～3月)が終わり、2019年度の  
「飛山どんぐり畑の作業」を4月2日より  
開始致します。作業時間は9時～11時ですが、  
「気楽に楽しく」をモットーに多くの方の  
参加をお待ちしております。(植月)

### 再掲：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

例年の奉仕活動です。地元大谷地域(よみがえれ大谷実行委員会)に  
協力し、アジサイの枝打ち・剪定や下草刈り等です。  
お申込忘れ、当日でのうっかり忘れなく、ご協力をお願い致します。

- 1、活動日、集合場所：3月17日(日) 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：至急、ナルク事務所まで  
FAX(電話645-8380番)で申込み下さい

### 2月アルミ缶活動便り・・・ご協力に感謝します・・・

2月25日(月)アルミ缶整理作業を実施しました。下に実績を示します。

整理作業参加人数	6名 (4月からの延べ参加人員：101名)
処理した缶数	4,713個 (4月からの累計：90,480個)

※次回は3月25日(月)9:00からです。よろしくお願ひします。(安場)



## NALCの理念と目的

（ナルク本部HPより転記）

人生 80 年の時代。たっぷりある時間を、あなたはどんなふうに過ごしていますか。

「特定非営利活動法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ（NALC）」は”自立・奉仕・助け合い”をモットーに、出来るだけ夫婦で参加する画期的なボランティア活動によるNPO法人です。

あなたも社会と人に尽くす喜びを”生きがい”とする毎日を生きようではありませんか。「生涯現役」を合い言葉に、さあ、いっしょに活動しましょう。

☆自 立：いつまでも健康で精神的に自立し、「質の高い」人生を送る。

☆奉 仕：ボランティアを生き甲斐にし、社会と人に貢献する。

☆助け合い：会員相互が時間預託制度で助け合い、生活を豊かにする。

## ナルクの事業（ナルク本部HPより転記）

（1）会員の経験、特技、能力を活かした社会貢献活動及び高齢者の支援や介護・介助サービスなどの事業

（2）少子化対策としての子育て支援などの事業

（3）保健、医療、福祉を通じての社会参加、ボランティア活動への積極的参加とその普及事業

（4）福祉調査センターとして福祉サービス第三者評価、認知症高齢者グループホーム外部評価、介護サービス情報の公表などの評価・調査・指定機関としての事業及びその他、福祉関係の事業について行政からの要請に基づき、理事会の承認を得た委託事業

（5）高齢者の権利擁護の一環として施行された成年後見人制度を活用し、老後の安心設計のための事業

（6）長寿社会におけるコミュニケーションのあるまちづくり、環境を含む地域づくりへの協力や自治体などに対しての地域政策提言などの事業

（7）男女共生に基く長寿社会の経済活動活性化と中高年の健康づくり、社会教育の推進及びその社会的地位の向上のための事業

（8）必要な調査研究、情報収集及び提供、啓発普及、職業能力の開発又は雇用機会の拡充を支援 及び各種研修事業

（9）会報及び映像、出版物の発行

前項に掲げる事業を円滑に推進するための付随事業として、次のその他の事業を行う。

①行政、法人、団体などからの依頼、委託に基づく事業

②生活環境の向上、福祉に関わる設備、機器、物品などの斡旋及び調査研究、情報提供などの事業、生活研究アドバイザー。

## お知らせコーナー (A) ☆全体行事(3/15~4/24)

㊦=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
3月15日	金	後見人会	事務所	10:00~
16日	土	調査C認定委員会	事務所B	10:00~
17日	日	<b>多気山紫陽花の剪定㊦</b>	市営多気山駐車場	8:30 集合
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	<b>とにかく集まろう会㊦</b>	宮の里かわだ	14:00~
21日	木	幸の会		
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~
28日	木	幸の会		
4月2日	火	<b>どんぐりの手入れ㊦</b>	飛山城址公園	9:00~
3日	水	会計 調査C役員会	事務所 事務所B	10:00~ 10:00~
4日	木	活動報告書整理 ポイントシール精算 幸の会	事務所 事務所	10:00~ 13:30~
5日	金	PC入力	事務所	10:00~
8日	月	会報準備	事務所	9:30~
10日	水	<b>会報発行</b> 事務局会議	事務所 事務局	10:00~ 13:30~
11日	木	幸の会		
15日	月	子育て部会	事務所	10:00~
16日	火	三役会 とちの実サロン	事務所 事務所	10:00~ 13:00~
17日	水	<b>とにかく集まろう会㊦</b>	宮の里かわだ	14:00~
18日	木	幸の会		
19日	金	後見人研修会	弥生荘	10:00~
22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~
23日	火	運営委員会	アグリプラザ	10:00~
24日	水	調査C勉強会		

☆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 (3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 3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 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 4月16日(火) 13:00～16:00 フラココ東宿郷店
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel, Fax 028-648-8635 4月18日(木) 広陵カントリークラブ
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel 028-636-5643 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 (3月は中止) 4月15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 4月10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 4月13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 4月12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 3月22日(金) 13:30～15:00 ナルク事務所

## 同好会だより

## 書道教室

小林正治

とかく感覚と感性の枯渇した世の中にあって、心の底から澄み切った世界を創造する体験ができるのが私たちの「書道教室」です。指導して下さる村松太子先生は、県下書道界の指導者的立場にある方で、先生は私どもの作品の良いところだけを指摘して伸ばして下さるので、



会員の皆様はのびのびとした雰囲気です。皆様のご加入をお待ちしております。

書初也  
心澄みゆく  
墨の浪瀬

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、 ハートエントランス株式会社、  
有限会社セイゴウ、 株式会社マルハ、 株式会社小牧工業、