

とちの実会だより

4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/>

“活動会員の増強”で“高齢者への支援”を拡充させよう 6月11日設立20周年記念、定時総会に備え事業計画など具体化



3月26日運営委員会(アグリプラザにて、参加22名)などで得た活動状況概要を、ここに報告します。

1. 走出代表運営委員会挨拶: ①高齢者の死亡や子孫宅への移住により退会者が多い。ナルクの支援を求める新規入会者は多い。このため活動会員の増加が何よりも望まれる。②ナルク本部「ビジョン委員会」の“地元地域と交流し地域に根ざしたナルク、年齢に拘わらず新会員を求める”との趣旨を活かし当該地区自治会に加入するを検討したい。

③6月総会(改選期)以降も、代表以下3役は留任し、運営委員など役員には、引き続き(次期も)活動してほしい。また新たに運営委員として活動できる人、事務所当番などで先ずは気軽に活動できる会員を広く求めたい。

2. 高倉事務局長のお話、多くのナルクの協力で継続した養護学校(高校)への通学支援が功を奏し、3月に無事卒業した。そのお母様より“人の温かさ・優しさを感じることができうれしかった”との礼状をいただきました(3面参照)。我々の活動の励みになります、是非ご一読願います。

3. 最近の主な活動事項。 ①「女子ランチ会」(竹田副代表報告)

②多気山参道での奉仕作業(鈴木運営委員報告)(右下写真は参加者、4面参照)

③設立20周年記念事業進捗状況(島村次長報告)。6月11日、駒生の「栃木県会館・青年会館・コンセーレ」にて、定時総会、20周年記念式典、同祝賀会の3本を続けて挙げる(詳細は本紙裏表紙)、その準備作業は2月頃から開始し、現在最多忙期に入っている。会員各位のご理解とご協力をお願いします。

④6月11日開催する総会資料・事業計画の検討(走出代表説明)。

⑤活動状況報告(高倉事務局長)、活動する会員には頑張っていたが、新たに活動に参加してくれる会員が伸び悩んでいる。高齢化で個々人の活動力の低下は避けられず、新たに活動の輪に加わる会員の増加が熱望される。先ずは皆様があと一歩踏み出され、事務所(一階・道路脇、すぐ入れる場所)を訪れ、事務所当番や「とちの実サロン」などに参加なされ、ナルクの現状をご自身の目で御覧いただきたい。気楽にご来訪いただき、仲間と集い、言葉を交わされる。これが仲間として親しみを共有できる第一歩では、と思います。(記録:佐塚)



*本紙5月号は5月13日(月)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
453	652	257	395	39.6 : 60.4	73.4
入会 1	4	2	2		
退会 3	6	3	3		

新入会員 宇都宮市：長野良之・恭子様（大曾 西ブロック）
中里甫・和子様（芦沼町 東ブロック）

時間預託点数（2月）

1月末残点数	90,925
2月合計	359
2月利用点数	4
2月末残点数	91,280
4～2月累計点数	5,280

奉仕活動点数（2月）

1月末残点数	82,828
2月合計	328
2月末残点数	83,156
4～2月累計点数	5,761

ナルクの活動では、活動のできる会員さんが足りておりません。このページの**主なボランティア提供内容や事務所当番**に、興味のある会員さんからのご連絡を心よりお待ちしております。（事務局）

活動状況1ヶ月間（2月）

ボランティア利用者	32名	提供者	32名	178点
講師	2名 8点	コーディネーター	1名	1点
事務所当番	48名 172点	合計	71名	359点

主なボランティア提供内容件数（2月）

送迎サービス	111件
住宅清掃	8件
住宅修繕	0件
庭の手入れ	0件
外出介助	33件
身辺介助	0件
家事援助	2件
同行しない支援	3件
その他	0件

コーディネーター	1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（2月）

環境美化活動	18名	94時間相当	福祉活動	6名	16時間相当
子育て	0名	0時間相当	ナルク活動	71名	218時間相当
合計	86名	328時間相当			
ポイント活動	㊦ 当月	14名 20P	累計	83名	672P

宇都宮市生活支援事業（2月） 2件

☆4月の運営委員会は、4月23日（火） 10時～12時

とちぎアグリプラザ 3階 研修室 AB

☆4月の「とちの実サロン」は、4月16日（火）・7面参照

13時30分～15時 ナルク事務所 参加費 200円
お飲み物とお菓子をご用意しております。



“人の温かさ・優しさを感じることができました” 「ナルク 送迎サービスへ感謝します。」

今井



私の息子は富谷特別支援学校に小学部から高等部まで（今年の3月まで）通学していました。小・中学校は通学送迎バスに乗ることができ、私も、常勤勤務を継続できました。

ただ、高等部は親の送迎が必要で、サービス事業所、ボランティア等送っていただけの方を探したのですが、なかなかみつけることができませんでした。途方にくれてチャレンジコミュニティの金井理事に相談したところ、ナルクを紹介して頂きました。障害があるので引き受けてくださるか心配でしたが、ナルクの方々は偏見や先入観などなく快く引き受けてくださり、安堵したことを覚えています。

1週5日間を曜日ごとに6人で担当してくださいました。息子は自閉症でコミュニケーション障害と睡眠障害があります。一方的な会話が殆どで、声も大きく車中うるさかったと推測できます。また、好きな動物のフィギュアや本・雑誌など多量に携帯するので散らかして、ご迷惑をおかけしていたと思います。寝不足で朝、車の中で寝ていたことも多かったです。それでも、ナルクの方々は嫌な顔1つもなさらず、毎朝8:15分に家の前に停車し、笑顔で「おはよう。〇〇君」と挨拶してくれました。そして、息子が勢い良く車に乗り込んでいったことを思い出します。さらに、息子は人見知りしませんが、6人の方に混乱するのではないかと思っていました。内心では3年間お願いできるか、断られてしまうのではないかと不安でした。しかし、杞憂に終わり、毎朝、嫌がることなく教室まで通うことができました。これも、皆様に温かく関わって頂いたからだと思います。3年間長いようで短かったです。本当にお世話になりました。感謝してもしきれません。

障害児を持つ親は様々な面でハードルがあります。そのハードルを低くし助けて頂き、人の温かさ・優しさを感じることができ、うれしかったです。これからも、このサービスが持続可能なナルクであってほしいと思います。

私達夫婦も現役世代が終わりましたら、ご協力させていただきたいと話しています。

最後に、3年間本当にありがとうございました。

＊＊3年間の通学移送が終了致しました＊＊

ご息が富谷特別支援学校の高等学校課程入学に当り、朝の通学移送をして欲しいとの要請を受けて、提供活動を続けてまいりました。

今年3月無事に卒業式を迎えられ、3年間の通学移送活動が終了致しました。提供活動された会員の皆様ご苦勞様でした。ご息のお母さんよりお礼の寄稿文を頂きましたのでここに掲載致します。（高倉）

ナルク栃木福祉調査センター便り (3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。3月の活動について報告いたします。2019年度は、25のグループホームの外部評価を、評価調査員皆様のご協力により実施いたしました。

- 1、3月の外部評価の実施状況は次の通りです。
 - ・グループホーム“赤い屋根”(佐野市)
 - ・グループホーム“うつのみやファミリー”(宇都宮市)

*4月2日(火)、始まりました今年の「どんぐり畑の作業」

今年最初のどんぐり畑の作業を開始しました。今冬は温暖だったのか苗木がしっかりと根付いていました。10月の「足尾に緑を育てる会」への苗木の提供が楽しみです。しかし楽観すると雑草に負けてしまいます。楽しみを忘れず地道に取り組みましょう。(写真：きれいに整備された畑)

※次回は5月1日(水)9時から

実施いたします。(植月)



よみがえれ大谷 多気山参道のアジサイ剪定など奉仕作業

3月17日(日)好天、作業日和。朝8時半「ナルク栃木」会員20名、地元及び周辺町内会有志と造園業者を含む各種ボランティア10団体など総勢111名が参集(写真下)。まず主催者「よみがえれ大谷プロジェクト・エコ会長・細谷美夫市議より「この活動で育てた桜が成長し、今回は成木の枝が十分に張れるように思い切り調整してほしい。立場は変わってもこの運動は継続したい」と挨拶があり、続いて城山地区コ



ミュティ会長池田会長、高梨造園用会長、多気山伊藤住職が「この活動で、大谷地区がよみがえり“桜、アジサイが楽しめる名所”になりつつある」と挨拶された。ナルクの作業は、例年のアジサイ剪定に加えて、新たに下草刈(写真上)や間伐した桜やミズナラの幹や枝を参道脇に移動作業が加わった。重い丸太を抱えてクマザサの茂る斜面を登る作業は中々のキツイ仕事となったが、後日の搬出に備える予備作業と聞く。それでも仲間意識と助け合いで目的を達成できた。11時頃に作業は終了し、お茶、お弁当と「宇都宮市のポイント1点をいただき、ナルク参加者全員で写真(本紙1面下)を撮り散開しました。(佐塚)





149回 男の料理 感想 3月22日

☆感想：今回の料理教室は心地良い快晴の日に開催されました。

メインディッシュは「れんこんと豚肩ロースの煮物」。一晩置くと、味が染み込んでより美味しくなるとのことですが、今日は出来上がりの熱々をいただきました。なかなか手強そうな一品でしたが、料理教室のオジサマ方の腕前が上がったこともあり、テキパキと手際よく出来上がりました。

帆立の炊き込みご飯とあさりの味噌汁も美味しくできました。

さて、本日一番の曲者はデザート「水羊羹」。「お手軽・簡単・美味しい」のはずが、鍋で煮て溶かす「練りあん君」が、なかなか、中々に固まってくれないのです！（まあ、あるグループでは溶かす水の量を間違えたために固まらなかったわけですが 笑）でも、いつものようにワイワイ楽しくやりながらも、いつもより早くできあがりしました。すごいでしょ？！

先生方、次回もよろしく願いいたします。（浅沼 記）

☆五・七・五を楽しむ会 三月例会自選句

- | | |
|--|--------|
| 娘子のなき我が家にも雛飾り | 小林 瀧水 |
| 納税を終えてスッキリ春うらら | 芝尾鹿之助 |
| ビルの壁少し濡らして蕪芽吹く | 服部 珍念 |
| 三代の古雛生き生き眼鼻立 | 服部 みほこ |
| 遙か安房 <small>あわ</small> の菜花初物あさ夕餉 | 鈴木 桜子 |
| 啄木の見し岩手山春かなし | 須藤 堅香子 |
| 会話もとぎれ舌鳴らす寒の鰯 | 齋藤 羊 |
| 月 <small>つきこよい</small> 今宵去りにし吾子 <small>あこ</small> の古机 <small>ふるつくえ</small> | 篠江 秀畝 |
| 春浅し縁談話に笑みこぼれ | 小林 朗 |
| 一針に息災願ひつるし雛 | 石原 咲 |
| クレヨンの残る落書き母子手帳 | 小西 檸檬 |
| 露の塔酒を呼び込む苦さかな | 芝田 障子 |

☆ 次回は四月十三日（土）です



《とにかく集まろう会》

3月20日暖かい良い日、小林顧問の挨拶で始まりました。多数の皆様にお集まり頂き有難うございます。楽しみにしていたギターの演奏会を始めます。フォークバンド TOMO(ボーカルとギター6人の仲間)の演奏に合わせて9曲を歌いました。懐かしい歌、皆さんがよく知っている曲で楽しいひと

と時を過ごしました。続いて詩吟・歌謡吟・語り部(弁天桜)・手品など得意演技が披露されました。中でも千円札が一万円札になり札束のブーケのようになりましたので、皆さんびっくり仰天していました。(高橋 記)



***次回は4月17日(水)「宮の里かわだ」**で実施します。(8人の皆様の大正琴の演奏会と、安き節の踊りがありますので)皆様お誘い合わせのうえご参加ください。

ゴルフ同好会からのお知らせ (第153回ナルク会ゴルフコンペ)

3月14日(木)、横山町のJGM/宇都宮で、5組17名が参加して開催されました。今年初めてのコンペでしたが、天候に恵まれ気分良くゴルフが出来ました。荏原さんが2回連続、5回目の優勝を飾りました。

*結果は次の通りです。 優勝 荏原哲也さん 106(ネット74)、
2位 澤田清彦さん、3位 池島義之さん。

***4月例会(第154回)は次の通り開催します)**

1. 日 時：4月18日(木) 8:49スタート (南コース)
2. コース：広陵 CC 鹿沼市西鹿沼町入山 1140-2 TEL) 0289-64-9111
3. 費用：5,000円(セルフ、食付き) 参加費 1,000円
4. 申込締切り：4月9日(火) 吉川へ (TEL:FAX 028-648-8635)

3月アルミ缶活動便り ・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

3月25日(月)缶整理作業しました。H30年度の実績を下表に示します。昭和アルミリサイクルセンターへの売り上げは118,400円でした。ナルクの活動に活かして頂いております。

整理作業参加人数	7名 (4月からの延べ参加人員：108名)
処理した缶数	5,530個 (4月からの累計：96,010個)

(注意事項) 売却先では次のように言っています、「昔はプルタブ(蓋部)を外して集めたこともありましたが、現在はプルタブだけを取り出して集めることはありません。また現在の飲料用のアルミ缶ではプルタブは外れないようになっていっていますので外す必要はありません」。

***次回は、4月22日(月)、9:00から実施します。**
参加できる方はよろしくお願ひします。(安場)

＊ ＊宇都宮市ポイント事業・ポイント交換のご案内＊ ＊

ナルク活動で宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業に参加され、取得されたポイントシールの商品への交換申請の受付が開始されます。ポイントシールをお持ちの会員の皆様には、4月会報発送封筒に申請書を同封致しました。詳細は案内書を参照され申請書の提出をお願い致します。(ポイント管理者 高倉)

4月の「とちの実サロン」開催ご案内

4月16日(火)午後1時30分より「とちの実サロン」を開催致します。3月のサロンは、8名の参加でした。

参加の皆様のアイデアで楽しいサロンにしたいと思います。

4月は、「ゲームをしよう!!」それぞれお気に入りのゲームがあったらお持ちください。例えば、オセロ、トランプ、将棋、囲碁、花札等 ぜひ、一度いらしてみてください(竹田記)

ここにナルクのホームページの一端をご紹介します。

浅沼立也さんが作る素晴らしい写真や記事(おはなし)です。

(4/7更新案内のメールより) ホームページの更新のお知らせです♪

・とある方からお声掛けいただき、新川桜並木の夜桜見物に行ってきましたので、夜景1枚だけですがトップページに掲載いたしました♪

・やはり桜は昼見ても、夜見ても綺麗ですよねぇ・・・。

・八幡山の桜も、県庁の枝垂れも、田川沿いの桜も満開でとのお話も頂きました。・この花々達も一両日には、花吹雪ですかねぇ。 ・はかないですねえ・・・。・だから、だから愛おしいのでしょうかねぇ・・・。

・さて、以下の内容でホームページを更新したのでご確認ください。

1. トップページのお知らせ欄に「4月の活動予定」を掲載しました。
2. 同好会のページに「4月の活動予定」を掲載しました。
3. イベントカレンダーの4～5月の活動予定を運営委員会で検討修正された →予定の追加・修正が発生した場合は随時更新いたします。
4. HP巻頭作品のコーナーに「夕暮れの夜桜」を掲載しました。(そのコピーが右写真)
5. 投稿作品のギャラリーに作品を掲載しました。
6. トップページの壁紙を変更しました。

(4月向け1回目の変更です。) (浅沼)



お知らせコーナー (A) ☆全体行事予定(4/16~5/20)

㊦=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
4月16日	火	三役会 とちの実サロン	事務所 事務所	10:00~ 13:30~
17日	水	とにかく集まろう会㊦	宮の里かわだ	14:00~
18日	木	里芋の育成(植付)㊦ 幸の会㊦	茂原の里芋畑	9:00~ 14:00~
19日	金	後見人研修会 子育て部会	弥生荘 事務所	10:00~ 10:00~
22日	月	アルミ缶整理作業 運営委員会資料作り 会員さん懇談会 マルハ協働	大谷集積場 事務所 事務所 会員宅	9:00~ 13:30~ 13:30~ 午前
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	アグリプラザ	
25日	木	幸の会㊦		14:00~
26日	金	マルハ協働	会員宅	午前
5月1日	水	どんぐりの手入れ㊦	飛山城址公園	9:00~
4日	土	活動報告書整理 ポイントシール精算	事務所 事務所	10:00~ 13:30~
5日	日	PC入力	事務所	10:00~
6日	月	調査C 認定委員会	事務所B	
9日	木	会報準備 幸の会㊦	事務所	9:30~ 14:00~
10日	金	事務局会議	事務所	10:00~
13日	月	会報作業	事務所	10:00~
14日	火	三役会 とちの実サロン	事務所 事務所	10:00~ 13:30~
15日	水	とにかく集まろう会㊦	宮の里かわだ	14:00~
16日	木	幸の会㊦		14:00~
17日	金	後見人会 後見人相談会 本部理事会	事務所 事務所 大阪	10:00~ 13:00~
18日	土	調査C 審査委員会	南生涯学習C	10:00~12:00
20日	月	子育て部会 運営委員会資料作成 会員懇談会	事務所 事務所 事務所	10:00~ 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 (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 (4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 4月19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 4月26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 8:49 南スタート
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel 028-636-5643 4月28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 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17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 5月11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 5月31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 4月26日(金) 13:00～15:00 ナルク事務所

同好会だより

カラオケ友友会

鈴木 忠男

カラオケ友友会は、会員皆様の健康増進や歌好きな人達の同好会として、毎月第3火曜日にJR宇都宮駅の東・カンセキ店舗南側にあるフラココ東宿郷店で開催し、会員なら誰でも・何方でも・参加出来る同好会として開催しています。

カラオケ友友会のモットーは、カラオケで歌うのは、脳のさまざまな領域や発声機能を刺激して活性化させる効果の高い老化防止法です。だから、大きな声を出してリズムに乗って、楽しく人前で歌うことで、身体的にも生理的にも、多くの健康効果がありますので、ナルク会員の皆様の参加をお待ちしております。



団体賛助会員：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、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、株式会社小牧工業、株式会社テイ・エム・エフ、真木クリニック

2019年度(第20回)

NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク栃木「とちの実会」

定時総会・20周年記念式典・同祝賀会のご案内

ナルク栃木「とちの実会」

代表 走出 政視

平素は「ナルク活動」に多大のご協力を頂き有難うございます。

早いもので、1999年2月21日のナルク栃木創立から20年となりました。本年度定時総会並びに20周年記念式典・同祝賀会の開催には、参加される皆さまのご都合を配慮し、下記のように同日3部構成の開催と致します。万障お繰り合わせの上、多くの皆さまのご参加をよろしくお願ひします。

記

1. 実施日： 6月11日(火) 10時～15時 (受付9時00分～)
2. 会 場： 栃木県青年会館・コンセーレ
宇都宮市駒生1-1-6 TEL 028-624-1417
3. 内 容： 第1部 定時総会 午前10時～
第2部 20周年記念式典 午前11時30分～
第3部 同祝賀会 午後1時～

※当日参加された皆様には、記念品をお渡し致します。

※祝賀会に参加ご希望の方は、当日受付にて3000円を申受けます。

6月10日以後のキャンセルには同額を頂きます。

4. アクセス案内：

①送迎バス乗車希望の方は、

同封はがきの乗車場所に○印を記入願ひます

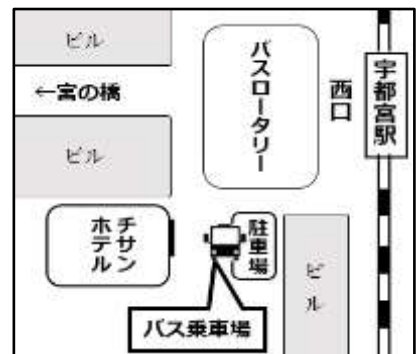
◇チサンホテル入口前側 (午前9時出発)

◇東武宇都宮駅西口陸橋付近

(午前9時10分発)

終了後は逆コースにて運行致します。

(出発時刻は祝賀会終了後)



②公共バス利用の方は、作新学院駒生営業所行き 東中丸下車

5. 参加申し込み：会報同封の申込みハガキにて

申込切 5月20日必着で投函、または、事務所へお持ちください。

尚、総会に参加出来ない場合は、このハガキを委任状として投函してください。

6. お願い： 当日での名札の着用。お持ちでない方はお問合わせ下さい

7. お問合先：ナルク事務所 TEL028-684-0050 事務局 高倉・島村・金敷