

とちの実会だより

5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/>

“高齢化に対応した活動をしよう”・3月締め1年間の概要

会員増加する近隣拠点を見習おう、走出代表 4月23日運営委員会



月例の運営委員会(アグリプラザにて、参加19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高齢化による活動力の低下、会員数減少は仕方がない、とも思われる。しかし逆にナルクのような活動が求められる社会状況でもあります。②その実例、「エリア17(北関東の拠点会議)」で沼田拠点はコーディネーター研修会や、リーダー養成講座を通して、会員の活力が増強され、会員数・活動量ともに著しく向上した、と聞きました。③わが栃木は事務所を1階に移し、事務所当番も充実させ、沼田拠点を見習い、高齢化社会のニーズに応えていきましょう。④6月での総会・20周年祝賀会を期に、運営委員などの活動力を高め、前進しましょう。

2. 年度末統計、3月末日締、①会員数、活動会員数とも2015年がピークで減少。②預託活動点数、奉仕活動点数は2016年をピークに減少。これらの詳細は6月11日定時総会で発表されます。実情は需要が減少したのではなく、動ける会員が高齢などで減少したと推測されます。その対策は活動できる新会員の参加と現有会員の更なる活動です。年金などの関係で定年退職後も新たに働き口を求める人が多く60代の新会員は難しい。他方、特定の会員に更に多くの活動を求めるのも難があるでしょう、多数の会員にあと一歩ずつ活動してもらい、仕事を多くの会員が分け合う、これが現実的ではないでしょうか。

3. 運営委員会検討事項: 6月11日開催予定、定時総会、20周年記念式典、同祝賀会への、準備状況報告とその内容につき検討。総会と記念式典のご案内は事務局から本紙裏面に詳細に記述されています。ご確認なされ、返信用のはがきを投函して下さい。ご欠席の場合、ハガキが委任状の役目をしております。

4. 本紙(5月号)での主な活動紹介。①3面には、電球取り換えに事務所当番が仲立ちとなり、困っている独居者のお役に立った実例の紹介です。

②4面、料理教室でのレシピが知りたい、とのご希望に沿い、紙面の都合で簡略ながら紹介しました。ネットのHPにも掲載しましたので御覧ください。

③5面、「とにかく集まろう」活動の様子がありません。「面白そう」と御覧なされた皆様、ご連絡下さい。多くの仲間が待っています。

④7面、「同好会だより」には毎月1つの同好会の活動状況を紹介しております。皆様が「これは」と思われる同好会がありましたならば、連絡してください。

*本紙を楽しんでお読みいただけるよう、概要をお知らせしました。(佐塚)

*本紙6月号は6月10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（2019年4月末現在）

世帯数	会員数	男性	女性	比率	年齢
448	643	253	390	39.5 : 60.5	73.5
入会 0	0	0	0		
退会 5	9	4	5		

新入会はありません。

時間預託点数（3月）

2月末残点数	91,280
3月合計	392
3月利用点数	16
3月末残点数	91,656
4～3月累計点数	5,672

奉仕活動点数（3月）

2月末残点数	83,156
3月合計	429
3月末残点数	83,585
4～3月累計点数	6,190

第二十回定時総会、設立二十周年記念式典、同祝賀会については、4月号の最終ページと5月号の裏表紙をご覧ください。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

活動状況1ヶ月間（3月）

ボランティア利用者	43名	提供者	36名	182点	
講師	2名	8点	コーディネーター	0名	0点
事務所当番	51名	202点	合計	70名	392点

主なボランティア提供内容件数（3月）

送迎サービス	100件
住宅清掃	8件
住宅修繕	2件
庭の手入れ	5件
外出介助	33件
身辺介助	0件
家事援助	0件
同行しない支援	5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（3月）

環境美化活動	41名	180時間相当	福祉活動	5名	14時間相当
子育て	4名	14時間相当	ナルク活動	71名	221時間相当
合計	105名	429時間相当			
ポイント活動	㊦ 当月	36名 48P	累計	85名	720P

宇都宮市生活支援事業（3月） 2件

☆5月の運営委員会は、5月21日（第3火） 10時～12時

とちぎアグリプラザ 3階 研修室 AB 総会直前の運営委員会です。

☆「とちの実サロン」の開催予定は、

5月14日（第2火）、6月18日（第3火）、7月16日（第3火）

13時30分～15時30分 ナルク事務所

（^^）_且～ 参加費はお茶とお菓子代として200円。

大好評!!

高齢者会員様より感謝！！ 事務所当番の活躍

4月のある日ナルク事務所に電話が入り、事務所当番が対応しました。電話の内容は、“部屋の蛍光灯が点滅をして困ってる”とのことでした。

事務所当番の会員は、早々に該当ブロックのコーディネーターに連絡をしてくれました。

連絡を受けたコーディネーターは依頼者宅に訪問して状況確認をしたところ、依頼された支援者は部屋でも車椅子を使用しており、歩くこともままならない状態でした。

早々に部屋に入り蛍光灯の確認をすると、天井への直接取付け用で高齢者には交換ができる状態ではありません。テーブルを足場にしてカバーを外し無事2本の蛍光管を交換しました。交換時間は15分位で終了しましたが、もちろん支援者からは喜ばれ感謝されました。

ナルクの支援は、定例以外に突発支援があり、特に突発には事務所当番の役割が非常に大切です。事務所が1Fになり前より楽になりました。この期に事務所当番が常に在席するように皆様のご協力をお願いします。

最近、「やることがないので退会する」との声が聞かれますが、決してそのようなことはありません。この実例のように誰もが助け合いの輪の中に入り、困っている人のお役に立てるのです。迷った時は先ず事務所にお電話下さい。“ナルクは皆様を繋ぎ、助け合う人の集まりです”。明日の助け合いのために是非会員継続をしてください。（島村）



（写真：参加された皆様）

飛山どんぐり畑の作業

5月1日、平成から令和になった最初の日です。天気は当初予報では曇りでしたが、薄日がさし温かく作業にはもってこいの作業日となりました。大型連休の真只中でしたが、9名の方が来られ、畑内の雑草を除去しました。

***次回は6月1日（土）9時よりです。苗木の成長が楽しみです。（植月）**

4月アルミ缶活動便り

・・・ご協力に感謝します・・・

4月22日（月）アルミ缶整理作業を実施しました。作業場は桜やタンポポが咲き、春の気持ちの良い作業でした。

（写真：参加された皆様）

整理作業参加人数	7名
処理した缶数	8,493個

***次回は、5月27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）**





150回 男の料理 4月26日

☆今回のメニューはリクエストに応えスパゲッティがメインでした。参加者が少人数でIテーブル3名でしたが、それでも12時には試食が終わる程の手際の良さで全て美味しく出来あがりしました。折角の美味しさを読者の皆さんにも共有して頂くため簡単にメニューをお知らせします。

粗焼き肉のトマトスパゲッティ

材料2人分

合挽きの中挽き(200g)

ソース

水 100cc にんにく(1片) 玉ねぎ(1/2個) 人参(1/2本) カットトマト(1/2缶) トマト(1個) ブイヨン(1個) 醤油(小1) 赤ワイン(大3) トマトケチャップ(大3) バジル(ドライ)(小1)

スパゲッティ(160~200g)

オリーブ油(大2)

好みでバルミジャーノ・レッチャーノ 適宜

<作り方>

1. 下準備

①にんにくはみじん切り ②人参はすりおろす ③玉ねぎは薄切りにしてレンジで1分加熱 ④トマトは乱ざり

2. 調理する

①オリーブオイルでにんにくを炒め香りが出たら玉ねぎを中火で炒める。
②玉ねぎが色づいたら牛肉を加えて炒める。
③肉の色が変わったら人参とカットトマトを缶汁ごと加えフツフツしてきたらスープの素・水・赤ワイン・バジル・塩を加え混ぜる
④再び煮立ったらケチャップを加えとろみが付くまで煮詰め最後に醤油を加えて混ぜる
3 スパゲッティをゆでる 4 お好みでバジミジャーノレッチャーノを削って振りかける

詳しいレシピはHP御覧ください。走出

☆五・七・五を楽しむ会 四月例会自選句

春風にざんばら髪の前相撲 小林瀧水

露芽吹き地上の寒さ身にしみて 芝尾鹿之助

風光る小学生の膝小僧 服部珍念

春寒し窓に頬よせ遠き富士 服部みほこ

青信号友と小走り春らんまん 鈴木桜子

ひとり居も慣れて清しき桜かな 須藤堅香子

草の餅老いたる姉の指のあと 齋藤 羊

三寒と二温の谷間に春しずか 篠江秀畝

露味噌を御飯に拵げ良き一膳 小林 朗

内蔵寮いにしえ護る雛納め 石原 咲

花冷えや背中丸めてひとり鍋 小西檸檬

千金の舞台の灯りおぼろ月 芝田障子

☆ 次回は五月十一日(土)です



写真は豊郷琴クラブの皆様

《とにかく集まろう会》

4月17日15名の参加。始めに小林顧問より、「大正琴はその名の通り大正の初めに名古屋で古くから伝わる日本楽器の二弦琴とアメリカのタイプライターをヒントで生れた楽器であり、今日はその大正琴の演奏を聞かせて貰えるので楽しみにしています。」との挨拶があり。豊郷琴クラブ(女性6名・男性2名)司会・大表矢島さんの9名で演奏が始まりました。伴奏に合わせて皆で1時間程歌を歌い楽しく過ごしました。その後は、体をほぐす体操や、安来節(ドジョウすくい)八木節の踊りを披露してもらい面白おかしく笑いながら終了しました。最後に走出代表から「定期総会・20周年記念式典に多くの皆様のご参加をよろしくお祈いします」と呼びかけがありました。(高橋 記)

※次回は5月15日(水)「宮の里かわだ」で実施します。」14時から皆様お誘い合わせのうえご参加下さい。

ナルク栃木福祉調査センター便り (4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。4月の活動について報告いたします。

- 今年度前期評価調査員勉強会を開催しました。内容は次の通りです。
 - 平成30年度の活動報告
 - 令和元年度の活動取組み
 - 勉強会：看取り取組み事例
 - 委嘱状交付
- 令和元年度の外部評価実施事業所計画：20事業所

ゴルフ同好会からのお知らせ

第154回ナルク会ゴルフコンペは、4月18日(木)、鹿沼市西鹿沼町の広陵CCで、4組12名が参加して開催されました。20度を超える暖かい日和で桜吹雪の舞う中、気分良くゴルフが出来ました。永井さんが4回目の優勝を飾りました。

*結果は次の通りです。優勝 永井 武さん(写真：右) 87(ネット66)、2位 走出政視さん、3位 吉川孝人さん。



5月例会(第155回)は次の通り開催します)

- 日時：5月16日(木) 8:32 スタート (INコース)
- コース：レイクランドCC 宇都宮市福岡町1087 TEL) 028-652-4411
- 費用：6,000円(セルフ、食付き) 参加費 1,000円
- 申込み締切り：5月7日(火) 吉川へ (TEL:FAX 028-648-8635)



お知らせコーナー (A) ☆全体行事予定(5/15~6/20)☆

月日	曜日	行事名	場所	開始時間
5月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	子育て部会	事務所	10:00
		後見人会	事務所B	10:00
		後見人相談会	事務所B	13:00
		本部理事会	大阪	
18日	土	調査C審査委員会	南生涯学習C	10:00
		夢大地応援団 佐野多田地区	事務所駐車場 7:30 集合	
20日	月	運営委員会資料作成	事務所	13:30
		会員懇談会	事務所	13:30
		思いやり教室㊦	雀宮小学校	14:30
21日	火	運営委員会	アグリプラザ	10:00
		マルハ協働	会員宅	午前
23日	木	里芋の育成㊦	茂原の里芋畑	9:00
		幸の会㊦		14:00
27日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
28日	火	ナルク本部 25周年	大阪	
30日	木	幸の会㊦		14:00
6月1日	土	どんぐりの手入れ㊦	飛山城址公園	9:00
3日	月	会計	事務所	10:00
		調査C役員会	事務所B	10:00
4日	火	活動報告書整理	事務所	10:00
		ポイントシール精算	事務所	13:30
5日	水	PC入力	事務所	10:00
6日	木	幸の会㊦		14:00
7日	金	会報準備	事務所	9:30
10日	月	会報作業	事務所	10:00
		事務局会議	事務所	13:30
11日	火	ナルク栃木定時総会、20周年記念式典、同祝賀会		
13日	木	幸の会㊦		14:00
18日	火	三役会	事務所	10:00
		とちの実サロン	事務所	13:30
19日	水	とにかく集まろう会㊦	宮の里かわだ	14:00
20日	木	幸の会		14:00
21日	金	子育て部会	事務所	10:00

㊦=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

お知らせコーナー (B) ☆同好会活動予定 (5月16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 5月17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 5月24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 6月25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 5月16日(木) レイクランドCC 8:32IN スタート
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel 028-636-5643 5月26日(日), 6月9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 5月20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 6月12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 6月8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 6月14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 5月24日(金) 13:00～15:00 ナルク事務所

同好会だより

パソコン同好会

駒場 百合子

パソコン同好会は申し合わせ事項を作成し、情報交換、伝達により心豊かな生活を楽しむために立ち上げました。

パソコン教室ではないので、堅苦しい授業形式ではなくて、会員各人が困った事や不具合を持ち寄って、4名のアドバイザーのサポートを頂きつつ、会員同士のコミュニケーションを大切に、楽しく活動しています。

なお、会の終了後は何時も皆さんと楽しい昼食会をしております。

昨今はスマホの普及からかパソコン離れが進んでいますが、パソコンならではの楽しさも有りますので皆様是非お立ち寄りください。



団体賛助会員：恵産業株式会社、株式会社スキット、株式会社小牧工業、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、株式会社テイ・エム・エフ、真木クリニック、つるた family クリニック、(有) ケアマネジメント廣瀬、

参加募集中

ナルク栃木第20回定時総会 設立20周年式典、同祝賀会のご案内

6月11日(火)に開催の設立20周年式典と祝賀会の内容についてお知らせいたします。多くの皆様にお集まりいただき賑やかに設立20周年のお祝いをしたいと思っております。御多忙中とは思いますが、ご参加のほどよろしくお願いいたします。

☆参加の申し込み、総会不参加の委任状は、4月会報同封の官製はがきでお願いいたします。4月会報にあるお知らせも併せてごらんください。

☆**参加受付は9時から**です。受付での混雑が予想され、お待たせすることがあるかと思われませんが、ご理解ご協力をお願いします。

☆当日ご参加いただいた皆様には記念品をお渡し致します。

☆ドライバーの飲酒運転は禁止です。



1. ナルク栃木第20回定時総会 午前10時～ 2階アイリスホール

2. 設立20周年記念式典 午前11時30分～ 2階アイリスホール

来賓祝辞、

功労者表彰 (20年継続会員、提供活動功労会員、奉仕活動功労会員)

3. 設立20周年祝賀会 午後1時～ 1階大ホール

来賓祝辞、乾杯、祝い太鼓演奏、歓談

※設立20周年を記念しての祝宴です。

美味しいお料理とお酒のご用意がありますので、ご歓談をお楽しみください。

※会費はナルクからの補助があり

3,000円となります。

受付をする時お支払いください。

※祝賀会でのお席は、テーブル指定となりますので、同テーブルをご希望の方は受付をご一緒をお願いします。



ご不明な点がございましたら、ナルク事務所 ☎028-684-0050 まで