

とちの実会だより

8月号 2019年

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27
 小牧ビル1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/>

ナルク 20年の実績をベースに 攻めの活動を展開しよう

“活動する高齢者となろう” 走出代表・・7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 24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: ①20周年活動の総括は前回にやった。それを基に攻めの活動を展開しよう。

②介護保険・日常生活支援総合活動B、などでお呼びが掛かることはナルクとして嬉しい事です、大いに頑張りましょう。③ナルクの助け合い活動では、自分自身や配偶者が困った時に、点数を遠慮なく使って下さい。

④通院などの送迎はナルク独自のもの、介護保険にはありません。⑤高齢者が地域奉仕活動し、社会を支える側になることは、今の時代が求める最大の課題です。

2. 走出代表近隣拠点の状況報告、 ①15年前に栃木拠点から分離・独立した「なすの拠点」は6月末解散しました。その残金で、近隣拠点にパソコンを導入し、ナルク本部の下、統合した管理・運営システムに組み、円滑な拠点活動に役立てる所存です。②エリア17の仲間「利根・沼田拠点」では、50代の元市議会議員が副代表になり、地域の実態に即した活動を展開し業績を伸ばしております。7月30日にそれらの仲間と共に、宇都宮で「エリア17北関東地区」会議を開催します。(参照:3面)

③8月24日とちぎ健康の森にて開催、宇都宮市主催・市民公開講座「地域で支え合う社会を目指して、実践から学ぶ支え合い活動」において、ナルク栃木は“実践事例紹介”4団体の1つとして、ナルク活動と“宇都宮市支援総合活動B”などに関して発表します。会員多数の参加を期待します。

3. 運営委員会検討事項: ①会員増強対策の1つとして、9月3日シルバー大学校マッチング授業に、走出代表、高倉事務局長ほか数名で勧誘活動をします。

②市民後見人活動では、3名の後見を“将来型任意後見”としてやっておりましたが、1名が諸事情により契約解除しました。他方ナルクには26名の後見人(資格保持者)がおります。ご希望者はお問い合わせ下さい。

③ブロック会はナルク活動の中核をなす集りです、20周年行事が大成功で完了しました、これからは足元の活力増強活動に具体的に取り組んで欲しい。

4. 本紙 (8月号) での主な活動紹介。 ①5面: 8月27日 (火) 暑気払い案内。

②6面: パナソニック松愛会と共に、「大谷クリーン活動」に協力者募集。

③8面、「同好会だより」には“5・7・5を楽しむ会”を紹介します。(佐塚)

*本紙9月号は9月10日 (火) 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7月末現在）

世帯数	会員数	男性	女性	比率	年齢
438	631	251	380	39.9 : 60.1	73.7
入会 2	3	2	1		
退会 5	8	3	5		

新入会員 宇都宮市：小林一雄様 御幸ヶ原（東部）
五十畑達男・マサ様 宮原（中部）

時間預託点数（6月）

5月末残点数	92,437
6月合計	405
6月利用点数	23
6月末残点数	92,819
4～6月累計点数	1,225

奉仕活動点数（6月）

5月末残点数	84,591
6月合計	433
6月末残点数	85,024
4～6月累計点数	1,439

ナルク事務所入口近くに、常設のバザースペースがあります。会員さんからのウエアや手作り小物など…大評判、超格安掘り出し物満載で開催中♪です。

活動状況1ヶ月間（6月）

ボランティア利用者	42名	提供者	34名	173点
講師	2名 8点	コーディネーター	0名	0点
事務所当番等	46名 224点	合計	66名	405点

主なボランティア提供内容件数（6月）

送迎サービス	86件
住宅清掃	7件
住宅修繕	0件
庭の手入れ	15件
外出介助	23件
身辺介助	0件
家事援助	1件
同行しない支援	0件
その他	3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（6月）

環境美化活動	39名	177時間相当	福祉活動	4名	17時間相当
子育て	13名	34時間相当	ナルク活動	65名	205時間相当
合計	95名	433時間相当			
ポイント活動	㊦ 当月	33名 47P	累計	43名	153P

宇都宮市生活支援事業（6月） 3件

7月アルミ缶活動便り • 7月22日にアルミ缶整理作業を実施。

- ・作業参加人数 7名（4月からの延べ人数：23名）
- ・処理した缶数 3,894個（4月からの累計：31,363個）

☆次回は、2019年8月26日（月）、9：00から実施します。

出来るだけ多くの方の参加をお願いいたします。（安場）



エリア 17 北関東全体会議を実施 各拠点の団結を呼びかけ

梅雨上がりの7月30日、ナルク本部より西村事務局長を迎え、北関東の4拠点19名が集いアグリプラザで開催した。午前の部は竹田副代表の司会、第2部は高倉事務局長の司会で進行された。

西村事務局長からは新しく6項目のビジョンを策定した一つひとつ達成のため頑張るという旨の力強い激励の挨拶を頂いた。

走出代表は、先の「ナルク栃木20周年記念」行事にご出席いただいた御礼と、残念ながら「なすの拠点」が解散した報告を行い、社会全体が高齢化で厳しい状況ではあるが4拠点が力を合わせて「楽しく」「思いやりのある」ナルクを築く意義のある会議にしたいと挨拶した。

その後、拠点毎に事業計画の重点策を発表し利根沼田拠点の会員獲得策、小山拠点の行政との高齢者支援策など有意義なものだった。栃木拠点は“サービスB”での地域密着の取り組みを報告した。

今回の重点課題は、①北関東エリア共通の施策としてナルク一斉環境美化活動の実施で注目を集める策。②拠点事務の効率化を目的として会員管理システムの導入推進。導入拠点に資金の助成と初期指導を栃木拠点が実施する提案を行いエリア内拠点の活動内容の一層の強化を誓いあった。(走出)



ナルク栃木福祉調査センター便り (7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。7月の活動について報告いたします。

- 1、7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： 10件、
 - ・受託申込件数： 1件

「飛山どんぐり畑の作業」

7月下旬の梅雨明けからの猛暑。身体が対応できていない、それに雑草のはやい成長に苦戦しましたが、テントを張り休憩を取りながら無理をせず終えました。

※次回は9月1日(日)9時からです。
気楽に参加してください。(植月)



★「足尾の植樹活動のお知らせ」 10月5日(土)に計画しています。詳細は9月号会報でご案内いたします。「赤井勤 (090-5770-4210)」へ。



153回 男の料理 7月26日

☆メイン料理：うなぎのちらしずし
 ・副菜：ナスの味噌田楽
 ・汁物：麩と青さのおすまし
 ・デザート：かぼちゃぜんざい

☆活動報告：心地好い夏空が広がる中、今日も元気に料理に挑戦しました。・さて、本日のメイン料理は明日の「土用の丑の日」をちょっぴり意識して「うなぎのちらしずし」でした！

・国産ウナギの「旨さ」と先生方の指導の「上手さ」が相まって、ほこほこのおいしい「うなぎのちらし」ができました。
 ・デザートは「かぼちゃぜんざい」。すわ！また固まらないのでは？！と危惧すれば、何と「ぜんざい」はとろとろでOK とのこと。ヨカッタヨカッタです。(^^)v

・なお、本日は、日頃お世話になっている世話役の吉川さんのお誕生日でした！・参加者全員で祝福と感謝を込めて「ハッピーバースデー」を斉唱してお祝いしました♪ (浅沼 記)

☆五・七・五を楽しむ会 七月例会自選句

廃屋を覆う紫陽花独り言 小林灌水

梅雨寒むや季節外れの堀炬燵 芝尾鹿之助

年ごとに関東平野青田減り 服部珍念

地下鉄の風に誘われ夏帽子 服部みほこ

学び舎を帰る乙女ら合歓の花 鈴木 桜子

もう誰も来ぬ一時の夏の月 須藤堅香子

夏野菜かごにあふれて道の駅 齋藤 羊

馥郁ふいくとバラの香一きわ梅雨晴間 篠江秀畝

仏前に一声掛けてさくらんぼ 小林 朗

しつぽりと狭庭に咲きし濃紫陽花 石原 咲

軒端なく枝でぬれてる坊主 小西檸檬

釣鐘草紫紺の色の明かりみゆ 大野かな女

梅雨晴れや使い切ったるバ斯卡ード 芝田障子

☆ 次回は八月十一日(日)です

7月号再掲 8月27日 (火) 「暑気払い」の再ご案内

総務担当 赤井 勤



「締切り迫る」 上記申込み未だの方は
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。

下記に再度ご案内申し上げます。

記

- 1, 日程: 8月27日 (火) 2, 受付: 16時30分より 3, 開始: 17時00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、申込み締切: 8月20日 (火)
- 7, 8月26日 (月) PM1時以降より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。

とちの実サロン便り

7月のサロンでは、可愛い帽子のブローチを作り楽しみました。

8月のサロンは、ブックサロンです。

ご自宅で、不要となった本を持ち寄り、販売します。

収益はサロンの運営費にします。

あなたにとって、楽しい一冊を探しに来てください。

☆8月20日 (火曜日) 1:30~3:30 竹田あや子

**ゴルフ同好会からのお知らせ**

第157回ナルク会ゴルフコンペは、
7月18日 (木)、宇都宮市室町のイーストウッド CC で、4
組15名が参加して開催されました。



昨夜来の雨も上がり天気にも恵まれ、爽やかな気分でゴルフ
が出来ました。青木さんが10回目の優勝を飾りました。

☆結果は次の通りです。優勝 青木二三男さん 89 (ネット73)、2位 野口義明さん、3位 吉川孝人さん。

☆9月例会 (第158回) は次の通り開催します)

注: 8月はお休みです!!

1. 日 時: 9月19日 (木) 8:45 スタート (INコース)
2. コース: ピートダイ GC / VIPコース 日光市嘉多蔵セウジ場668 TEL) 0288-26-4888
3. 費用 5,300円 (セルフ、食付き) 参加費 1,000円
4. 申込み締切り: 9月10日 (火) 吉川へ (TEL:FAX 028-648-8635)。

☆☆大谷クリーン活動（第18回）の参加募集☆☆

奉仕活動実行委員 鈴木忠男

ナルク栃木は、パナソニック松愛会と共に、「大谷クリーン活動」に協力致します。観光地『大谷地域』は日本遺産に認定され、更なる発展のための奉仕活動です。今年で継続18回の活動となる息の長い社会奉仕活動です。

多くの皆様方の活動参加をお願い致します。【市のポイント対象の活動です】
記

- 1、実施日：9月28日（土） ◎集合：大谷市営駐車場 午前8時45分
- 2、作業内容：9時15分～11時30分（市営駐車場～景観公園・平和観音参道）等の除草・清掃活動
- 3、服装：持ち物等～作業出来る服装・タオル・飲み水・着替え・鎌など
刈払機の有る方は、是非刈払機を持参し、下端申込書大谷に○。
（ゴミ袋・軍手・荷造り用ロープなどは、事務局で準備）
- 4、申込方法：ナルク栃木（事務所）宛、下端申込書にて、送付して下さい
参加申込の〆切り～9月14日（土）必着（注：送迎希望も可です）
- 5、小雨決行：但し荒天で中止の場合、当日朝電話対応致します。

☆☆とちぎ夢大地応援団参加募集☆☆

農村に関心のある方、農地の保全、復旧活動にご協力頂ける方、興味をお持ちの方、体験してみようと思われる方の参加をお待ちしております。

*2019夢大地グラウンドワーク in かすお（鹿沼市中粕尾地区）

作業内容：和田用水ホタルの里、休耕田の保存活動（下刈り）

開催日：9月29日（日）現地集合時間 午前9時30分

作業 10：00～12：00 昼食・交流会 12：00～

昼食はけんちゃん汁など地元の郷土料理が準備されます

参加者集合場所：ナルク事務所駐車場 午前8時

参加費500円（同乗者の交通費として）事務所（駐車場から乗合で移動）

下端申込書にて、募集締切日：9月13日（金）

服装・持ち物：着替え・水筒。雨具・帽子・長靴・タオル等持参

長ズボン・長袖シャツで参加願います。（注：送迎希望も可です）

切り取り線

この2活動、参加共通申込書（大谷クリーン活動・夢大地応援団）

ナルク事務所FAX 028-645-8380

大谷クリーン活動 夢大地応援団		注：参加される方：左端に○して下さい		
参加	参加者氏名	刈払機の有無	電話番号	送迎希望○印
大谷・夢大地				
大谷・夢大地				

お知らせコーナー (A) ☆全体行事予定(8/16~9/18) ☆

㊦=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	開始時間
8 月 16 日	金	後見人会、後見人相談会	事務所	10:00
20 日	火	三役会 とちの実サロン	事務所 事務所	10:00 13:30
21 日	水	とにかく集まろう会㊦	宮の里かわだ	14:00
22 日	木	里芋の育成㊦ 幸の会㊦	茂原の里芋畑	9:00 14:00
24 日	土	市民公開講座	とちぎ健康の森講堂	14:00
26 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
27 日	火	運営委員会 暑気払い	アグリプラザ ニューみくら	10:00 17:00
29 日	木	幸の会㊦		14:00
9 月 1 日	日	どんぐりの手入れ㊦	飛山城址公園	9:00
2 日	月	調査 C 役員会認定委員会 思いやり教室㊦	ナルク事務所 B 雀宮南小学校	10:00 14:30
3 日	火	会計 シルバー大学マッチング授業	事務所 シルバー大学	10:00 13:00
4 日	水	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	木	PC入力 幸の会㊦	事務所	10:00 14:00
9 日	月	会報準備 東部ブロック会	事務所 宇都宮大学	9:30 11:00
10 日	火	会報作業 事務局会議 思いやり教室㊦	事務所 事務所 雀宮南小学校	10:00 13:30 13:30
12 日	木	幸の会㊦	事務所	14:00
17 日	火	三役会 とちの実サロン	事務所 事務所	10:00 13:30
18 日	水	調査 C 認定委員会 とにかく集まろう会㊦	事務所 B 宮の里かわだ	10:00 14:00

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 (Tel.684-0050) まで、お気軽にどうぞ。

お知らせコーナー (B) ☆同好会活動予定 (8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 9月20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 9月27日(金)10:00～12:00 豊郷地区市民C
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯 090-1042-7197 9月17日(火)13:00～ 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 9月19日(木) ビートダイ GC (VIP コース) 8:45IN スタート
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel 028-636-5643 9月22日(第4日曜日) 10:00～12:00 事務所
うたごえ友友	連絡先：堀 実 Tel, Fax 028-653-6954 8月19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 8月21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 9月14日(日) 13:00～ ナルク事務所
吟華の会	連絡先：月岡光江 Tel 028-635-4177 9月13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 8月23日(金) 事務所、9月13日(金) 西小コミセン 13:00～

同好会だより

5・7・5

芝尾英三

575を楽しむ同好会の実情を御披露させていただきます。

今の会員は13名で毎月第2土曜日
13時より開催しています。

毎月一人3句月始めまでに服部進様
へ提出して第2土曜日に集まり皆様
で自分の好きな句を5点選び評価し
ます。

最終自分の1点を会報に載せて皆さ
まに御披露させて貰ってます。誰でも
1度は学校で習って来たと思います
ので是非皆様の俳句を御披露されて
はい如何ですか。(尚、句集第3号「椽」を今年度制作中です)



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