

とちの実会だより

9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/>

“アクティブ (攻め)” の活動を展開しよう！暑気払いで走出代表「日常生活支援総合事業」など2019年度事業計画の推進を

8月27日、夏の大会・暑気払いを県庁の隣「ニューみくら」にて開催。

先ず、司会の赤井運営委員より、参加者への謝意と「ナルク栃木」は、平均年齢73.8歳、参加者60名との案内あり。



1. 走出代表挨拶 (写真: 上) 要旨: ①6月11日定時総会で“日常生活支援総合事業”への本格的参入など活動計画を確認。実践 (攻め) は地域ブロック会などを基点に、頑張ろう。②8月24日「健康の森」にて市民公開講座「地域で支え合う社会を目指す」で4団体に実践例発表の機会を与えられた。ボランティア団体はナルクだけ、当日は会員20名参加、「楽しいナルク、皆様入って下さい」とPRした (詳細は3面)。③9月3日シルバー

一大学校にて、ナルク入会案内予定。会員各位にも新会員募集をお願いしたい。

2. 螺良昭人県議会議員 (ナルク会員) より挨拶「栃木県は五輪、国体で施設準備に多忙。ナルクに参加出来るような人には声をかける」と挨拶された。

3. 福田智恵市議会議員 (ナルク会員) より「生活保護、引き籠り者の社会復帰、免許返納後の足、福祉問題は多い。ナルクは活動する高齢者の手本になろう」と呼びかけた。

4. 乾杯: 金敷事務局次長の音頭で宴会開始。

5. 抽選会: 受付時にもらった“抽選番号”により、全員が日本酒、ワインなどが貰える。司会者が当選番号を個々に読み上げ、順番に好きな酒類などをお土産とした。



6. 宴会: 今回は余興なし、気の合った仲間がテーブルを囲み、ビールや旨い日本酒等を楽しむ。会員の高齢化で全体の酒量が少なくなったと感じられた。8卓のテール間は往来自由で、気楽に移動し広く交流を楽しんだ。

6. 締め: 藤田さんの指導で唱歌「故郷」♪ 兔追いしかの山♪・・・を起立して合唱、心を1つにした (写真: 下)。

*感想: 忍び寄る高齢化は、支える側の会員も既に高齢者仲間だ。健康上で参加できないのか? 参加者が昨年より8名減少は寂しい。ナルクの夢と課題は、各位の健康管理で積極的活動に掛っているようです。(佐塚)



事務局だより



○会員動向(2019年8月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
436	626	248	278	73.9
入会 2	2	0	2	
退会 5	7	3	4	

新入会員 宇都宮市

増子千代子様 (日の出、中部 B)

渡辺美智子様 (若松原、南部 B)

○時間預託・奉仕活動・ポイント(高齢者等地域活動支援ポイント事業)

・サービスB(日常生活支援総合事業訪問型サービスB)

	時間預託	奉仕活動	ポイント	サービスB
7月合計	74名 423点	87名 337点	18名 33P	4名 6.5時間
4~7月累計	1,648点	1,776点	43名 186P	4名 16.5時間

○主なボランティア提供内容

送迎サービス	122件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	33件
住宅清掃	8件	身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	0件
住宅修繕	0件	家事援助(食事づくり、ゴミ出し、洗濯など)	0件
庭の手入れ	20件	同行しない支援(支援者が買い物、手続きなど)	1件
その他	2件		

行事予定 (9/17~10/26)

ⓐ=宇都宮市ポイント対象事業活動、事務所=ナルク事務所

皆さまのご参加をお待ちしております。お問合せは、ナルク事務所(TEL684-0050)まで

月日	曜日	行事名	場所	開始時間
9月17日	火	とちの実サロンⓐ	事務所	13:30
18日	水	思いやり教室ⓐ	雀宮南小学校	14:30
19日	木	とにかく集まろう会ⓐ	宮の里かわだ	14:00
20日	金	後見人相談会	事務所	13:00
23日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
		会員さん懇談会	事務所	13:30
24日	火	運営委員会	アグリプラザ	10:00
26日	木	里芋の育成ⓐ	茂原の里芋畑	9:00
28日	土	大谷クリーンⓐ	大谷市営駐車場	集合 8:45
29日	日	夢大地応援団(鹿沼市中粕尾)	事務所駐車場	集合 8:00
30日	月	マルハ協働	会員宅	午前
10月1日	火	どんぐりの手入れⓐ	飛山城址公園	9:00
5日	土	足尾植樹会	集合時間・場所は募集案内参照	
7日	月	会報準備	事務所	9:30
10日	木	会報作業	事務所	10:00
13日	日	美里学園祭(益子町)	現地	集合 9:00
		夢大地応援団 大木須	宇都宮美術館駐車場	集合 7:30
15日	火	とちの実サロンⓐ	事務所	13:30
16日	水	とにかく集まろう会ⓐ	宮の里かわだ	14:00
18日	金	後見人相談会	事務所	13:30
26日	土	夢大地応援団(佐野市多田地区)	事務所駐車場	集合 8:00

走出代表・ナルク支え合い活動発表・市民公開講座にて 終の住処をどうする…今の社会の課題を検討・8月24日

「とちぎ健康の森」、全体で250名、ナルク20名参加。素晴らしい講堂で開催。テーマ「地域で支え合う社会をめざして」、主催者：宇都宮市保健福祉部長は「市の予算額40%以上が福祉に、その6割が介護保険」、福祉の財政面を説明。



第一部：基調講演、宇都宮大学教授・陣内雄次氏。
①超高齢化社会では自助、互助、共助、公助、連携した支え合いが必須。②この4助で、可能な限り在宅生活の継続。③その為に支え合う地域社会を創る。

④誰もがあと一步を踏み出し、自分の出番（役割）を持って近隣と繋がる。

第2部：支え合い活動実践例と座談会。4団体が事例発表（ボランティア団体はナルクのみ）。

A：ナルクは走出代表：会員相互の助け合いに加え、「日常生活支援総合事業」に参入。車での通院介助。清掃など奉仕説明。聞いていて、ナルクはこの講座の趣旨に沿って先行活動展開する模範生のように思われた。

B：ほかに2つの自治会が野菜の朝市とゴミ出しの有償サービス。ふれあいコープが有償で家事支援など紹介。☆感想として、活動に一步踏み出すきっかけは、自分から隣の人に一声かける勇氣のように思えた。（佐塚）

ナルク栃木福祉調査センター便り（8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、8月の外部評価の実績状況は次の通りです。
 - ・グループH“ふげん”（那須烏山市）・グループH“ふれんど”（小山市）
- 2、8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： 3件

西部ブロック会開催報告 7月31日（水）

とちぎアグリプラザにて、会員19名の参加を頂き、午前10時30分より開催。今回は総会が終わり間もないが、西部ブロックは役員変更が多い為、紹介を兼ねての開催とした。新任の北村ブロック長の「宜しく願い致します」の挨拶。走出代表の「皆様のご協力にて20周年記念事業が無事終了、今後は当会の躍進に専念して行きたい」との挨拶。

次に今年度新任運営委員が紹介された。続いて自己紹介に進む。日頃のナルク活動の疑問点、また活動中に気になっている事等、時間を気にせず、ご自由にお話し合い互いに理解がすすみ好評であった。送迎の時間、仕方、提供者の年齢等につき、沢山の意見を頂いた。

昼食は手配のお弁当と会員差し入れの漬物が美味しかった。午後は今後、西部ブロック会員にも要請が入ると期待される「日常生活支援総合事業・訪問型B」の説明をした。（北村記）



《8月とにかく集まろう会》8月21日

ここ数か月は参加者が少なくなっていますが、定例の「集まろう会」を開催しました。初めに小林顧問の挨拶で現在は子育て部会をやっていないグループがあるので、コーディネーターを増やし各ブロックが中心になって活動を進めて行ましようとお話があり。またお雛様のメロデーで思いやりの歌を作ったので皆さんで検討して、との呼びかけで、数か所訂正し、皆で歌いました。走出代表から「助け合いの精神と楽しむナルクを進めて行きましよう」と、挨拶があり。参加者からも意見が出ました。更なる発展に向け前進しましよう！！暫くぶりで歌詞カードを見ながら歌を数曲歌い終了しました。(記 高橋)

※次回は9月19日(木)14時「宮の里かわだ」です、ご参加ください。

とちの実サロン便り

8月30日サロンは、11名集まる

お茶とお菓子とおしゃべりの後、持ち寄った本を1冊100円で販売1400円の収益は、サロンの運営費といたします。残りは事務所のバザー品に常設しています。ご覧ください。☆9月のサロンは、17日1:30~3:30初めての方も是非いらしてください。新しい出会いを待っています。



☆五・七・五を楽しむ会 八月例会自選句

夏雲や万緑 <small>万緑</small> 押し湧 <small>湧</small> き上がる	小林瀧水
夏休み孫の体操 <small>じい</small> 爺も行く	芝尾鹿之助
更衣えマネキンの肘回 <small>肘回</small> 転す	服部珍念
祭の夜足並み軽 <small>おなこ</small> ろき女子衆	服部みほこ
おっとり語る昔話や鮎 <small>あなご</small> の宿	鈴木 桜子
バス降りてすぐに広げる日傘かな	須藤堅香子
蝉しぐれ遺骨抱く友背の丸し	齋藤 羊
梅雨晴間戻るに惜しき散歩道	篠江秀畝
夕立の来る気配して客帰る	小林 朗
紫陽花やきのうに変わる今朝の庭	石原 咲
夏みかんむけぬ皮に気づく古い	小西檸檬
山百合の孤 <small>こ</small> 高 <small>たか</small> たるかな庭の隅	大野かな女
炎天下くろがねの汽車立ち向かう	芝田障子

☆ 次回は九月十四日(土)です



子育て支援(思いやり教室)

8月5日 瑞穂台小で思いやりカルタ・かみしばい・手品で子供40数名と会員3名で遊びました。指導員の方の協力で無事に楽しむことができました。

8月9日 新田小で子供80余り会員6名で大型カルタと牛乳パックのけん玉づくりをしました。2班に分かれ体育館でカルタ、教室でけん玉作りを指導員の方と行いました。カルタは7班チーム対抗で枚数を争いました。時間調整もありジャンケンあそびで汗をかきました。けん玉づくりは事前に指導員の方に線引きをお願いし、何とか作ることができました。「子育て支援活動」は、子供たちに思いやりの心・生活習慣を遊びの中から身につけることを目指して行っています。会員の特技も生かし、子供が興味を持つ手品や、学校の要望も入れ「昔あそび」など楽しい時間を過ごしてきました。

9月2日(月)・9月10日・9月18日雀宮南小で思いやり教室を行います。スタッフも徐々に高齢化や退会もあり半減しています。現在は、雀宮南小・新田小で行っています。会員皆さんの協力をお願いします。(左巻)

☆☆とちぎ夢大地応援団参加者募集☆☆

「とちぎ夢大地応援団」奉仕活動の参加募集を致します。興味をお持ちの方のご参加をお待ちしています。

那須烏山市 大木須地区	佐野市多田地区
日時：10月13日（日）	日時：10月26日（土）
作業：休耕田、古民家周辺草刈り （女性も歓迎です）	作業：休耕田の下刈り （下刈り経験者歓迎）
昼食は現地で用意されます	昼食は現地で用意されます
集合：宇都宮市美術館駐車場	集合：ナルク栃木駐車場
集合時間：午前7時30分	集合時間：午前8時
参加費：500円 （同乗者の交通費として）	参加費：500円 （同乗者の交通費として）
美術館駐車場から乗合で移動	事務所から乗合で移動
募集締切り：9月26日（木）	募集締切り：10月10日（木）

着替え・水筒・雨具・防止・長靴・タオル等持参長ズボン・長袖シャツで参加願います。参加希望の方は、ナルク事務所 FAX 028-645-8380 へ

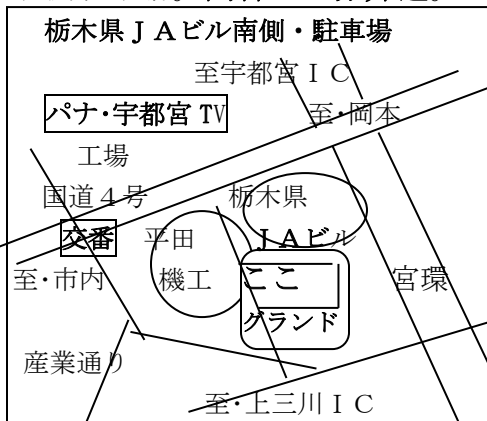
参加申込書（参加希望場所に○を入れて下さい）

	那須烏山市大木須		佐野市多田地区
氏名		電話	

第13回 足尾の植樹活動参加のご案内！

ナルクが指導し小学生がドングリを苗木にし、飛山城址圓場で2年育て、足尾の山への植樹活動です。皆様の参加宜しくお願い致します。赤井 勤 記

- 1, 日時: 10月 5日(土) 集合時間: 午前 8時00分(出発・8時15分)
集合場所: パナ宇都宮TV工場グランド北側駐車場。問合せ: 赤井 勤。
- 2, 送迎希望: 集合場所迄送迎希望の方○
- 3, 作業内容: A・荒れ地斜面での植樹作業
どちらか○ B・平地での植樹準備作業
- 4, 雨天決行: 雨天時テント内B作業
- 5, 参加費: 3,000円・昼食・温泉・交通費等
- 6, 服装・持物: ナルクベスト・作業出来る服装・雨具・飲物・軍手・着替え等
- 7, 参加申込: 締切日9月25日(水)
- 8, 来年度より4月第4土曜日足尾の主催「春の植樹デー」に日程変更予定。
- 9, 申込先: ナルク事務所; FAX 028-645-8380 TEL 028-684-0050
担当: 赤井 勤 FAX/TEL028-625-6225 携帯 090-5770-4210



切り取り線

～ ～ ～ 足尾の植樹活動 参加申込書 ～ ～ ～

作業希望 AB に○

送迎希望に○

氏名		A・B	電話		
氏名		A・B	電話		

バザー開催と「バザー品の提供」お願い・・・(島村)

下記日程で行います。目的はナルク知名度アップと新規会員の募集、売上金のナルクへの活用です。バザー品提供とお手伝いをお願いします。

1. 開催日程 当日協力願える方は、ナルク事務所に(Tel 028-684-0050)
 - ① 「益子美里学園祭」10月13日(日) 10時00分～14時00分
芳賀郡益子町大字大沢 2800-5 益子町 美里学園
 - ② 「宇都宮市民福祉の祭典」 11月23日(土)10時00分～14時30分
場所 中央生涯学習センター前駐車場
2. バザー提供品について
 - ・食 品 類 : 食用油・お茶・麺類・缶詰・調味料等
 - ・生 活 用 品 : 洗剤類・タオル・シーツ・電気用品等(使用可能品)
 - ・手作り品 装飾品・編み物・手提げ品・ブローチ等・玩具(汚・破損なし)
 - ・衣 類 : スーツ・靴下・ワイシャツ・ブラウス等(汚れのない物)

*提供品は、事務所持込み、または電話により取りに参ります。

同好会活動予定 (9月14日～)

参加されたい方は、それぞれの連絡先・世話人にご連絡ください。

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 9月16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 10月9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(土) 13:00～ ナルク事務所
吟華の会	連絡先：月岡光江 Tel 028-635-4177 10月11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 9月27日(金)事務所、10月11日(金)西小コミセン 13:00～

同好会だより

吟華の会

月岡光江

～～～声をだして、楽しく、笑って吟じます～～～

お腹より声を出すことで、腹式呼吸を会得し、脳を活性化し、健康増進を図ることを目標に、平成28年10月に設立し、数名の会員でスタートしました。月1回、第2金曜日にナルク事務所で、午後2時～4時までの2時間お稽古をしています。

吟詠は全く初めての方、経験のある方など様々ですが、優しいお人柄の藤田指導者の持ち味を生かした指導のお陰で徐々に声も出るようになっていきます。

用意して頂いたものや希望の詩吟など自由に指導を受けることもありますが、童謡や馴染みの歌謡曲などを入れた歌謡吟などにも挑戦しています。

吟の合間の交流でも時間を忘れて楽しい一時を過ごしている吟華の会です。



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、

★★H 30年度取得のポイントシールお持ちの方へ、事務所より★★
 「宇都宮市ポイント事業」のポイントシール交換期限は9月末です。
 未だ沢山の皆様が未申請です。簡単にナルクに寄付も出来ます。

「企業との協働で無償清掃作業を！！」

「企業との協働」を開始して2年、今迄に25件行い、会員からは「親切できれいになった」と感謝のお言葉をいただいております。

今後も継続しますが、依頼が少なく企業からの申請予定日に空きが目立ちます。清掃箇所は、窓ガラス・浴室・台所等で、清掃の質は一般的なレベルですが無償のサービスになります。試しに依頼してください。

詳細は、ナルク事務所にお問い合わせください。（島村）

8月分アルミ缶活動便り ・ ・ 8月26日・整理作業実施・

あの猛暑が少し和らいだ日でした。参加頂いた方、有難うございました。今回、**鉄缶**を出された方がおりました。収集するのはアルミ缶のみです。アルミなら、ビール缶、ジュース、お茶缶などなんでもOKです。

整理作業参加人数	6名 4月からの延べ人数：29名
処理した缶数	8,870個 4月からの累計：40,233個

☆次回は、9月23日（月）、9：00より。9月は春分の日の旗日です、出来るだけ多くの方の参加をお願いいたします。（安場）

大好評!! ナルク恒例 第17回

おいしい芋煮を食べる会 サロン

ナルク栃木代表 走出政視

多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

ご近所の方もお誘いください。○会費：500円/1人

○実施日：10月30日（水）○場所：アグリプラザ 3F

○申込先：ナルク事務所へ fax、または直接ご持参を

○申込〆切：10月21日（月）厳守 ○問合せ先：事務所 TEL684-0050

注 受付順に指定席番号お渡します、隣席をご希望の方は一緒に受付を

《当日のスケジュール》 1. 受付：10時～ 2. 交流会：10時30分～

（出前講座を予定） 3. 食事：芋煮とおにぎり ♪ 4. 抽選会：ビンゴゲーム

5. 閉会：13時半

切り取り線

芋煮会参加申込書 fax 028-645-8380 送迎希望の方は○を

申込〆切：10月21日（月）厳守

氏名	電話番号	送迎希望