

# とちの実会だより

10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/>

## みのりの秋は多彩な行事、会員誰もが自分のナルクを楽しもう “活動の中には楽しい仲間がいる” ・ ・好きなことに参加しよう

月例の運営委員会(9月24日アグリプラザにて開催、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まず、怪我や病気で休まれていた、横島さん、大野さんが今回より参加されて何よりも嬉しい。②エリア17(北関東のナルク拠点会議)の仲間である「利根沼田」拠点の事務管理システム構築に、なすの拠点の戻り金を活用する。足元を固め大いに発展してほしい。③先の台風15号で起きな大きな被害を受けた千葉県被災者に、ナルク本部などと協議し義援金を贈るように相談したい。④大阪での11月本部開催「拠点リーダー養成講座」に赤井勤さんを推薦したい。

### 2. 運営委員会検討事項(議長役・高倉事務局長)

- ①9月3日シルバー大学校でのマッチング授業で、ナルクに入会勧誘し、良好なる感触を得た(詳細4頁)。
- ②8月27日暑気払いは、会員の高齢化と女性の比率が高いので酒量が少なく、安い会費で楽しんだ。
- ③9月28日大谷クリーン活動(詳細5頁)。
- ④9月29日夢大地応援団中粕尾地区参加(詳細4頁)。
- ⑤「市介護保険・生活支援総合事業・訪問型B」の活動は現在4件を4名の会員が担当。いずれも砥上包括支援センターの区域。
- ⑥10月度は行事が多い、10月5日足尾植樹活動。10月13日美里学園バザー。10月13日那須烏山大木須で夢大地応援団。10月26日佐野市多田で夢大地応援団。10月30日芋煮会。これらへの準備状況と詳細な活動事項を検討した。



### 特別記事 ナルク栃木顧問: 小林正治氏 「瑞宝小綬賞」叙勲



この度、小林正治氏が内閣府賞勲局を通じて、「瑞宝小綬章」の叙勲の栄に浴されました。小林顧問は、県立高校を退職後、直ちにナルクに入会され、「子育て支援活動——思いやり教室」を提唱され、その実践活動を先導、同好活動として「古典文学講座」を20年間にわたって努められ、多数の著書も上梓され、子育て支援活動の実践書として「日本人の心くばり」をナルク栃木会員全員に配布もされました。ナルク栃木としても、長年のご功績に感謝するとともに、今回の叙勲を心からお祝い申し上げます。

\*本紙11月号は11月11日(月)発行です。どうぞ宜しくお願いします。

## 事務局だより

### ○会員動向 (2019年9月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
436	626	248	278	74.0
入会 1	1	1	0	
退会 1	1	0	1	



芋煮会サロン  
10月30日(水)  
参加募集中

新入会員 宇都宮市  
中井極様 (泉が丘 東部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
8月合計	74名 362点	99名 446点	29名 46P	3名 5時間
4~8月累計	2,010点	2,222点	43名 232P	4名 21.5時間

### ○主なボランティア提供内容 (8月)

送迎サービス	105件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	22件
住宅清掃	7件	身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	0件
住宅修繕	1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	16件	同行しない支援(支援者が買い物、手続きなど)	0件

## 行事予定 (10/15~11/23)

ナルク事務所(Tel.684-0050)へお問い合わせの上、ご参加ください。お待ちしております。

Ⓟ=宇都宮市ポイント対象事業活動、事務所=ナルク事務所

月日 曜日	行事名	場所	開始時間
10月15日 火	とちの実サロン	ナルク事務所	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	ナルク事務所	13:30
26日 土	夢大地応援団 佐野市多田地区 集合:事務所駐車場 8:00		
28日 月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
	里芋の収穫Ⓟ	茂原の里芋畑	9:00
	柿の収穫Ⓟ	小松さん宅	13:00
29日 火	運営委員会	アグリプラザ	10:00
	芋煮会準備Ⓟ	アグリプラザ	13:30
30日 水	芋煮会サロン	アグリプラザ	10:30
11月1日 金	どんぐり苗の植樹Ⓟ	飛山城址公園	9:00
5日 火	南部ブロック交流会	南生涯学習 C	10:00
8日 金	会報準備	ナルク事務所	9:30
11日 月	会報発行作業	ナルク事務所	10:00
15日 金	どんぐりの出前授業Ⓟ	清原東小・中央小	午前・午後
	後見人相談会	ナルク事務所	13:30
19日 火	とちの実サロン	ナルク事務所	13:30
20日 水	とにかく集まろう会Ⓟ	宮の里かわだ	14:00
23日 土	宇都宮市福祉の祭典 集合:総合福祉センター前駐車場 9:00		



## ★「東部ブロック会開催」

9月9日、台風通過で開催を心配しましたが20名の方が集まりました。今回は宇都宮大学の峰キャンパスで実施。夏休みで学生の数は少なく食堂を利用したの懇談&昼食、その後、大学の構内めぐり（図書館、イギリス&フランス

庭園、講堂、UUカレッジ&プラザなど）多くの方が宇都宮大学にこられたのが初めてで、予定時間を過ぎても興味深くまた、楽しみました。（植月）

## ★「飛山どんぐり畑の作業」

10月2日に昨年清原中央、東小学校から移植して育てた苗木約1000本を「足尾に緑を育てる会」に送り出しました。

今年の草取りは大変でしたが、その分苗木の成長も良く救われました。みなさん、ご苦労様でした。

☆次回11月1日は小学校からの苗木を移植です。11月15日午前中清原東小、

午後は清原中央小学校のどんぐり育苗活動です。参加をお待ちしています。当日は8時45分集合準備、9時35分と14時45分に実施。途中、昼食を飛山城址公園で計画。参加希望者はナルク事務所へ連絡ください。（植月）



## ゴルフ同好会からのお知らせ 第158回ナルク会ゴルフコンペ

9月19日（木）、日光市嘉多蔵セウジ場のピートダイGC/VIPで、4組14名が参加して開催されました。涼しい好天気にも恵まれ、爽やかな気分でゴルフが出来ました。大川さんが初優勝を飾りました。

☆結果は次の通りです。優勝 大川さん 106 (N75)、2位、小村 寛さん、3位吉川孝人さん。

### ☆10月例会（第159回）は次の通り開催します

1. 日 時：10月17日（木） 8：45 スタート （ IN コース）

2. コース：ピートダイ GC / ロイヤルコース

日光市大沢町1209 TEL) 0288-26-0011

3. 費 用：5,600円（セルフ、食付き） 参加費 1,000円

4. 申込み締切り：10月8日（火） 吉川へ（TEL:FAX 028-648-8635）

## 9月分アルミ缶活動便り

・ ・ ご協力に感謝します ・ ・ イ

整理作業参加人数	3名 4月からの延べ人数：32名
処理した缶数	5,312個 4月からの累計：45,545個

☆次回は、10月28日（月）、9：00実施です。9月の未処理分もあり、缶が沢山集まると思います。多くの方の参加をお願い致します。（安場）



## 栃木県シルバー大学校マッチング授業に参加(9月3日開催)



### ナルク活動をPR・反応良好

この趣旨は「本年9月卒業予定の第39期生を対象に、地域活動への動機付け及び卒業後の活動継続の為、活動している諸団体の皆様との出会いの場となる事を目的に開催する」と説明されている。

ナルクは昨年に続き2回目の参加。講堂にて廣瀬隆人先生のコーディネートにより参加18団体の紹介があった。



高倉事務局長が団体代表として参加。多目的フロアでは、18団体が案内ブースを設けて卒業生の1時間限定の訪問を受けた。ナルクの旗、ナルク案内書、会報、本部新聞、会員申込書を用意し学生の訪問に対応。説明者は、走出代表、高倉事務局長(28期生)、島村事務局次長、赤井ブロック長(29期生)、北村ブロック長、大野叶子さん(38期生)、栗原茂さん

(37期生)の7名にて担当した。昨年は時間がなく訪れる卒業生に案内書を渡すだけが多かった。今年は事前に各団体の活動内容が配布され、ブースを訪れる卒業生は、対象を絞りナルクに関心を持ち訪問している感がした。昨年並みの85名余の学生が私共のブースを訪問した。参加団体は県、市、町関連の団体が多く、ボランティア活動団体の参加は少なかった。今回の授業で卒業生がナルク活動に興味を持ち入会につながる事に期待する。(高倉記)

## 夢大地応援団活動 鹿沼市中粕尾地区・9月29日(日)

「'19夢大地グランドワーク in かすお」と名付けてのホタル生息地の水路清掃と休耕田の保全活動だ。天気予報の曇り一時雨に反し、秋晴れの作業日和となった。

「ナルク栃木」より6名参加(写真)。

今回の活動は若い人、親子連れが多く、埼玉県より毎年参加される方もおられ、参加総勢50名と賑やかな活動となった。

丁度、彼岸花の最盛期、田んぼのあぜ道、道路横は赤い花に彩れていた。子供達は水路の清掃で、水棲昆虫を捕まえて、指導員より説明を受け大はしゃぎだ。私達は、この水辺より少し離れた遊休農地の下刈り、1時間程の作業で終了した。休耕田への小松菜の種まきの後は、地元の皆様が準備された、新米のおにぎり、総菜、けんちん汁と美味しい昼食を頂いた。交流会実施後、解散となる。次回の参加は、お子様、お孫様を伴っての参加がより楽しく過ごせそうだ。(高倉記)



## 大谷クリーン活動 9月28日(土) 継続は力なりの18年

8時45分市営大谷駐車場に「ナルク栃木」と「松愛会」地元住民も加わり合計44名集合。先ず、鈴木忠男実行委員長より「今年で18年継続の奉仕作業、草刈り機8台を草刈りの中心とし、刈り取った草は袋詰めし、軽トラにて回収。怪我の無いように」。地元の宇都宮市議会議員・柴田賢司氏は「大谷は観光客



17万人が今では77万人/年、大谷を愛する皆さんに支えられ将来は120万人にしたい」と挨拶された。今井恭男市議会議員は「故郷への奉仕として18回全部参加しています。皆様の継続は力なりです」と挨拶された。作業内容は例年と同じだが、1班は市営駐車場で、ヘンスに絡まった葛蔓を鎌で刈採る作業と周囲を草刈り機での刈払い。2班は大谷

観音参道。3班は河川脇の草刈り。4班は景観公園担当この班が一番苦勞されたようでした。5班は刈り取られた草類を軽トラにて回収。11時半、走出代表の「ご苦勞様でした」で作業終。(写真：作業了後全員で)。

## ナルク栃木福祉調査センター便り (9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。9月の活動について報告いたします。

1、9月の外部評価の実績状況は次の通りです。

- ・GH “栃木ケアーズ” (栃木市)      ・GH “飛駒の庄” (佐野市)
- ・GH “みささかん” (芳賀郡)      注・GHはグループホームの略称。

2、9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： 5件



## 《9月とにかく集まろう会》

この会は、地域の方々や会場をお借りする施設の皆様も加わり、皆で楽しいひと時を過ごす楽しく、誰でも参加できる会です。

初めに小林顧問は挨拶で「20周年行事が終わり活動がマンネリ化、場所の固定化、参加者減少、内容の固定化などの問題があ

る、各ブロックごとの開催なども考えられないか」などお話がありました。いつものように、元気応援教室など次に早口言葉・滑舌を行い、手振りを付けて歌いました。語り部を聞き、最後に歌詞カードの中から数曲皆で歌い終了になりました。(高橋)



※次回は10月16日(水曜日) 宮の里かわだです。皆様ご参加ください。



154回 男の料理 9月27日

☆料理品目：なすの酢豚風（レシピ下記）  
 ・おぼろ豆腐に刻みモロヘイヤ（ポン酢醤油で）  
 ・オクラとエノキ茸の味噌汁  
 ・牛乳かん（寒天を使ったデザート）

☆メイン料理は「なすの酢豚風」です。従来の酢豚は野菜・肉の油通しをするので、油の使用量が多いが、この調理法は少なくてすみませう。酢が入っているので、油を使ってもサッパリ味になります。

＊材料（2人分）：なす2本、豚肩ロース薄切り：160g、塩・胡椒：少々、生姜：1かけ、玉ねぎ：1/2個、赤パプリカ1/2個、ピーマン1個、しいたけ：小2、合わせ甘酢（トマトケチャップ大3、酢大2、酒大1、砂糖大1/2、ガラスープの素小1/2、塩コショウ少々、オイスターソース小2）、水溶き片栗粉（片栗粉小1、水小2）

＊作り方：豚肉は4～5cmの長さに切り、塩・こしょうを振り片栗粉をまぶす。  
 ・生姜はせん切り、玉ねぎ・なす・パプリカ・ピーマン・しいたけは乱切り。  
 ・フライパンにサラダ油を熱し、なすを強火で炒めて一度取り出す。  
 ・ごま油を足し豚肉炒め、色が変わったら、生姜・玉ねぎ・しいたけを炒め、最後にピーマン・パプリカをサッと炒める。なすを戻し、合わせ甘酢で調味し、水溶き片栗粉でトロミをつける。皆様、お試しく下さい（三浦）

☆五・七・五を楽しむ会 八月例会自選句

書閉ぢてしばし聞き入る虫時雨	小林瀧水
夏休み海の水母も盆踊り	芝尾鹿之助
蝉しぐれ筑波を眺む端居かな	服部珍念
空仰ぐ八十路の秋の露天風呂	服部みほこ
幼けなき子らの小走り稲の花	鈴木 桜子
文庫本文字小さくて夜長かな	須藤堅香子
鮎の膳久しき友の声温し	齋藤 羊
丑の日は鰻に変わる穴子かも	篠江秀敏
勝手口わずかな秋を受け入れる	小林 朗
道の辺に今朝も白面の酔芙蓉	石原 咲
ヨロヨロと逝く場所さがす老いた猫	小西樽様
噎せるほどくちなし続く垣根かな	大野かな女
地図広げ机上の旅も秋暑し	芝田障子
☆ 次回は十月十二日（土）です	



## 同好会活動予定 (10月15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 10月18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 10月25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 10月15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 10月17日(木) ピートダイ GC (ROYALコース)
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel 028-636-5643 10月27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 10月21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 11月13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 11月9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 11月8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 10月25日(金)事務所、11月8日(金)西小コミセン 13:00～

### 同好会だより

## 新げんじの会

須藤典子

1000年の昔に書かれた『源氏物語』に描かれた人たちの生き方は、2019年に生きる現代人とは違うでしょう。しかしまた同じ日本人です。そこで、現代人の視点から読み解いてみたら何かが見えてくるかもしれません。13名の女性たちが、ナルク栃木顧問の小林正治先生の先導に従って、月2回、「新げんじものがたりを語る会（新げんじの会）」を続けています。まだ、「源氏物語」54帖の内、実質序の口8帖までしか読んでいませんので、最後まで行き着くまでには少なくとも4年はかかりましょう。

新しく加入ご希望の方は、世話係の須藤あるいは現会員までご連絡ください。



**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、

# 再募集

## 大好評!! ナルク恒例 第17回

# おいしい芋煮を食べる会

ナルク栃木「とちの実会」 代表 走出政視

9月号でお知らせしていますが、交流会の内容が決まりましたので、再度、芋煮会のご案内をいたします。

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。

### 記

実施日：10月30日(水)

場所：とちぎアグリプラザ 3F 多目的研修室

会費：500円/1人

申込先：ナルク事務所

fax 028-645-8380 またはご持参ください。

申込〆切：10月21日(月)

〆切日厳守

問合せ先：ナルク事務所

電話 028-684-0050 fax 028-645-8380



### 《当日のスケジュール》

1. 受付：10時～ 受け付け順に **指定席番号** をお渡ししますので、隣合せの席をご希望の方は一緒に受付をお願いします。
2. 交流会：10時30分～

出前講座「いつまでも元気に！ 高齢者応援施策」

宇都宮市高齢福祉課 福祉サービスグループ 係長 小林弘明氏

3. 芋煮の食事：芋煮とおにぎり
4. 抽選会：ビンゴゲーム
5. 閉会：13時30分頃

毎年、バザー品(野菜など)の提供をいただきありがとうございます。事務局で対応させていただきますので、事前にナルク事務所までご連絡ください。



## 芋煮会参加申込書

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