

とちの実会だより

11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
HP: <http://www.nalc-tochigi-hp.com/>

手作りの大芋煮会・102名が一堂に集い育てた里芋を味わう “楽しいナルク”・市の専門職より高齢者福祉も学習・10月30日

A. 10時30分より交流会。(司会: 島村事務局次長)・会場: アグリプラザ

1. 走出代表挨拶: ①今年も100名以上の仲間と共に芋煮会ができ嬉しい、里芋を栽培された福川さん夫妻はじめ皆様に感謝します。②台風で被害を受けられた方々に少しでもお役に立つよう本日の募金活動にご協力願います。③11月7日県庁内で「輝くとちぎつくり」表彰式でナルクは優秀賞を受賞します。④食事前に宇都宮市の高齢者応援施策をお聞きください。



2. 出前授業: 「いつまでも元気に! 高齢者応援施策」講師・市高齢福祉課・福祉サービスグループ・係長小林弘明氏、「高齢者サービスのしおり」60頁編成の小冊子を全員に配布し、それに沿って行政が高齢者に対し提供する各種サービスと受付窓口などを分かり易く説明なされた。バスカードやポイント事業、困った時の相談窓口として、市が我々の生活にどれほど支えてくれているか良く理解できた。



3. 別室でバザー: 自作の里芋、差入れの柿、ナスや大根、更に「女子会」の仲間が縫った袋や可愛い装飾品が綺麗に並べられ、芋煮会始まる前に会場には多くの参加者が人垣をなし、大変良く売れました。野菜類14千円(里芋、小松さん宅の柿など)、女子会22千円、山崎さんなど手芸品17千円、合計53千円で芋煮会の費用とナルクの財政援助として活用させていただきます。関係者のご厚意に感謝します。

B. 正午より芋煮会。①里芋は福川さんご夫妻を中心にご苦労なされた。連作障害で今年のできはイマイチとか。②10月28日収穫、同29日、運営委員が下拵え。③当日は三浦料理長を中心に「男の料理教室」の仲間(藤田、吉川、荒木、真野)さん計5人が調理担当。④女性の運営委員を中心に盛付・配膳。男性の運営委員は机と椅子の配置を担当。このように**会員が連携した手作り**、ここにナルクチームの芋煮会の真価がある。甘柿や漬物などの差入れも多く、全員が秋の味覚をお腹一杯楽しめる。

⑤竹田副代表の「いただきます」の掛け声で美味しい芋煮会食を開始、お替わり自由で、柿や漬物と合わせ参加者は秋の味覚を満喫した。

C. 食後は: ビンゴゲーム、笑いの中で親睦と連帯感が生まれ、助け合い活動の活性と新たな発展が期待できる“楽しいナルク”の爽やかな集まりでした。(佐塚)



*本紙12月号は12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

○会員動向(2019年10月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
434	624	248	376	74.1
入会 4	4	0	4	
退会 6	6	2	4	

新入会員

竹下 理恵 様 (今宮 南部 B)
 竹井 宣子 様 (鶴田 中部 B)
 中西 恵子 様 (住吉 中部 B)
 荻谷百合子様 (大和 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
9月合計	65名 381点	106名 446点	49名 82P	4名 7.5時間
4～9月累計	2,391点	2,668点	60名 314P	4名 29.0時間

○主なボランティア提供内容 (9月)

送迎サービス	118件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	20件
住宅清掃	6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	13件	同行しない支援(支援者が買い物、手続きなど)	2件

行事予定 (11/15～12/18)

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。
 ⑨=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
11月15日	金	どんぐりの出前授業(清原東小、清原中央小)⑨	集合:清原東小	9:30
		後見人相談会	事務所	13:30
19日	火	とちの実サロン	事務所	13:30
20日	水	とにかく集まろう会⑨	宮の里かわだ	14:00
22日	金	マルハ協働	会員宅	午前
23日	土	宇都宮市福祉の祭典 総合福祉C前駐車場	集合 9:00	
25日	月	アルミ缶整理 会員さん懇談会	大谷集積場 事務所	9:00 13:30
26日	火	運営委員会 マルハ協働	アグリプラザ 会員宅	10:00 午前
29日	金	中部ブロック交流会	アグリプラザ	10:30
12月1日	日	どんぐりの手入れ⑨	城址公園	9:00
2日	月	思いやり教室⑨	雀宮南小学校	14:20
3日	火	女性だけのランチ会	カフェギャラリー柚	11:30
7日	土	夢大地応援団 塩谷町田所中地区 集合場所:宇都宮美術館駐車場		7時30分
10日	火	会報発行作業	事務所	10:00
11日	水	思いやり教室⑨	雀宮南小学校	14:20
17日	火	思いやり教室⑨ とちの実サロン	雀宮南小学校 事務所	13:30 13:30
18日	水	とにかく集まろう会⑨	宮の里かわだ	14:00

＊＊「ナルク時間預託手帳」配布中止のお知らせ＊＊



入会時に配布されております「ナルク時間預託手帳」への記帳サービスを、ナルク栃木では中止致します。(下記方法で記帳は既に実施済)

皆様より提出される提供活動報告に基づき、月次報告書が作成され、ここには当月の活動詳細と累計時間預託点数、累計奉仕点数が記載してあります。この月時活動報告書を保管して頂く事で活動経歴を知る事が出来ます。活動停止中の方で時間預託点数情報を知りたい方は事務所にお問合せ下さい。次月会報配布時に同封にて情報をお送り致します。

本年11月度より開始する予定です。(事務局 高倉)

ナルク栃木福祉調査センター便り (10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。

- 10月の外部評価の実績状況は次の通りです。
 - ・グループホーム (以下GHと略す) “おおくぼ” (塩谷町)
 - ・GH “寿楽壺番館” (宇都宮市) ・ GH “ふれんど壬生” (壬生町)
 - ・GH “芦の子田中さん家” (鹿沼市) ・ GH “ふれんど下野” (下野市)
- 10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： 6件 ・ 受託申込件数： 4件

☆☆ とちぎ夢大地応援団参加募集 ☆☆

12月の「とちぎ夢大地応援団」奉仕活動の参加募集を致します。寒い時期となりますが、山間農村地区の獣害防止柵設置作業です。参加ご希望の方は申込用紙に記入の上、ナルク事務所までFAX願います。

☆塩谷町田所中地区 (田所中区集落センター)

作業内容：イノシシ・シカ等獣害防止柵設置作業

開催日：12月7日(土) 昼食は地元で準備されます

作業9時15分～昼食・交流会 作業13時～14時30分

参加者集合場所：宇都宮美術館駐車場 午前7時30分

参加費500円(同乗者の交通費として)美術館駐車場より乗合で移動

募集締切日：11月20日(水)

参加される方は着替え・水筒。雨具・帽子・長靴・タオル等持参
長ズボン・長袖シャツ・防寒着で参加願います。

ナルク事務所 FAX 番号 028-645-8380

夢大地応援団・塩谷町田所中地区・参加申込書

参加者氏名	電話番号 (携帯番号)

第13回 「足尾の植樹」実施報告

10/5(土)秋晴れの中、初めての集合場所「パナソニックテレビ駐車場」に遅れも無く無事集合、総勢33名の一行を乗せたバスは元気に出発しました。ナルク栃木・小山・群馬計19名の参加でした。足尾の銅親水公園に着き休憩を済ませその後植樹現地に移動する。現地到着、作業服に着替え「足尾に緑を育てる会」主催者の挨拶後準備体操(健康体操)にて体を慣らし、ミニトンガ片手にいざ作業現場に移動する。

Aグループ24名で植樹作業：

植樹場所は歩いて5分位、既にヤマボウシ・カエデ200本・土・水は事前に現場着、少しは斜面が有るも土の面で平坦な場所で掘り易く作業スムーズに行き1人当たり7本強のノルマを予定より早く終わることが出来ました。



Bグループ9名で土嚢詰め作業：

ビニール袋にハンドスコップで土を詰める作業、途中植樹作業の体験として現場に行き各人最低1本を植樹しました。予定時刻通り終わることが出来ました。

次に楽しい昼食場所「かじか荘」へと向かいました。昼食は別室にてゆっくり美味しい食事を又サービスのアイスクリームを頂き、その後疲れた体は温泉入浴(内風呂に露天風呂)で癒し、しばし休憩(雑談する人・横になる人・おみやげを買う人色々)。14時30分に帰路へ発つ。途中休憩を入れ16時前に無事怪我も無く「パナソニックテレビ駐車場」に着きました。皆さん大変お疲れ様でした。

(連絡) 来年の足尾の植樹は「足尾に緑を育てる会」が主催する「春の植樹デー」に合わせて4月の第4土曜日4月26日(日)に行う予定です。来年も皆様方の参加宜しくお願い致します。(記 赤井 勤)



《10月とにかく集まろう会》

小林顧問の挨拶で始まりました。精神科医の長谷川先生が自ら公表した「認知症とともに」のお話で、1日中おかしいのではなく、その人の体調によって時々おかしくなる、周りの人の対応が大事であるとのお話がありました。次に走出代表からナルクの皆様は台風の災害は殆どなかったが、数人はおられたようですと報告があり、この度小林顧問が「瑞宝小綬賞」の叙勲の栄に浴されました。高校の先生・子育て支援活動・思いやりの教室の活動を長きにわたり、努められた功績に感謝お祝申し上げます。腹式呼吸をやると健康に良いと皆で行いました。手遊びや詩吟も披露してもらい、秋の歌を皆で歌い楽しく過ごしました。(記 高橋)

※次回は11月20日大正琴の演奏があります。皆様ご参加ください。



札幌「シニアサロン・さくらんぼ」へ行ってきました。

6月の、本部25周年記念でナルク札幌の八百坂代表にお会いし、もっとお話を伺いたいと思い行ってきました。「シニアサロン・さくらんぼ」は、毎週月曜日から金曜日の10:00から15:00まで開催しているということで、私は10月10日木曜日の13:00に行きました。

当日は代表と会計と調査センターの方が仕事ででした。代表のパワーあふれるお話で2時間があったという間に過ぎました。(当日のサロンの客は私だけでした)

「さくらんぼ」は自治会に加入していて、月のスケジュールを自治会回覧にしています。人気のイベントの時は予約制だそうです。(例えば麻雀)お茶代は300円、イベント内容によっては、プラスされます。ナルク栃木でも、「とちの実サロン」が今年から始まり、だいたい毎回10名前後の参加者がありますが、皆さんの意見を聞きながら進めたいと思っています。(竹田)

第3回「女性だけのランチ会」参加者募集

カフェギャラリー柚のHPには、「倉庫をリフォームして作られたくつろぎの空間、ヘルシーで家庭的な、日替わりランチがおすすめです。」とあります。ちょっと行ってみたいお店ですね。ご参加お待ちしております！

☆日時：12月3日(火) 11時30分～ ☆場所：カフェギャラリー柚(ゆず)



宇都宮市一番町
2-17
Tel.028-633-3574

☆会費：日替わりランチ(松花堂弁当)
+ミニデザート+
コーヒー 1,200円
(税込み)

☆駐車場：お店の駐車場 又は 近くのコインパーキング(実費)

募集は女性のみ、先着14名、募集期間は11月25日(月)までです。

参加希望の方は、事務局の金敷(Tel.090-7242-6066)までご連絡ください。

中部ブロック会 11月29日(金) アグリプラザ です。

10時30分より、昼食を楽しみながらの集まりです。
身近な仲間と気楽にナルクのことを語り会いましょう。



第155回ナルク男の料理教室

10月27日、本日のメイン料理は「鮭の南蛮漬け」です。秋も深まり、国産の鮭が多く出回りました。鮭の塩焼きも美味しいですが、ひと手間かけた南蛮漬けは食欲のない時に食が進みますし、冷蔵庫で3～4日は保存でき重宝します。(今回レシピ不掲載)「即席きゅうりの漬物」は

5分で出来る簡単料理です。5～6時間置くと、よりおいしくなります。ビールのおつまみにも最適です。材料：きゅうり(3本乱切り)、生姜(1かけ千切り)、タレ：砂糖(大2)、醤油(大2)、酢(大2)、顆粒和風だし(小1)、塩(小1)、ごま油(小1)、赤唐辛子(1本) 作り方：ポリ袋にタレを入れ、きゅうりと生姜を加え、やさしくもんで冷蔵庫に入れるだけ！ぜひ作ってみてください。「きのこ汁」デザート「柿の白和え」は季節の食材を使った料理です。詳しいレシピは講師の先生に聞いてください。また過去の料理レシピはナルク栃木のホームページに載っています。(三浦)

ゴルフ同好会からのお知らせ (第159回ナルク会ゴルフコンペ)

今回は、10月17日(木)日光市大沢町のピートダイGC/Rで、4組12名で開催されました。日中は快適な陽気で気分良くゴルフが出来ました。澤田さんが5回目の優勝を飾りました。(吉川)

☆結果は次の通りです。 優勝 澤田清彦さん 91
(ネット73)、2位 野口さん、3位 青木さん。

☆11月例会(第160回)は次の通り開催します)

1. 日時 11月21日(木) 8:40 南コーススタート
2. コース：サンレイク CC 日光市長畑 4337 TEL) 0288-27-0088
3. 費用：6,600円(セルフ、食付き) 参加費 1,000円
4. 申込み締切り：11月12日(火) 吉川へ(Tel:FAX 028-648-8635)



10月分アルミ缶活動便り・10月28日ご協力に感謝します・・

先月は9月19日に閉めましたので、約40日の期間があり沢山の缶が集まりました。また多くの方に作業に参加して頂きました。実績は下表。

この活動は、缶を収集、缶を整理する会員皆様の両輪で成り立ちます。

9月に360kgの缶を出荷し、10月10日に¥25,200の入金を得ました。

*缶を提供される皆様へのお願いとして、整理作業を効率的にするため、可能であれば潰した缶と潰していない缶を、別々の袋に入れて出して頂ければありがたいと思います。(安場)

整理作業参加人数	12名 4月からの延べ人数：44名
処理した缶数	12,144個 4月からの累計：27,689個

☆次回は、11月25日(月)9:00からです。皆様の参加をお願いします。



「飛山どんぐり畑の作業」

秋晴れの下、清原東、清原中央小学校で1年間育てたどんぐりの苗木を約千本植えました。事前の畑の耕しは菊地正一会員。ご苦労様でした。

☆次回は12月1日です。苗木の倒れ修正がメインです。清原東及び中央小学校の「どんぐりの育苗活動」は11月15

日(金)です。※当日は清原東小学校に9時30分集合です。(植月雅彦)

「五七五」(俳句)の会では此の度、冊子「**椽第三号**」を作成しました。第一号、第二号は五七五全会員で作りましたが、寄る齢波には勝てません、今回は俳句の本を作る業者を探し作りました。当会員は全部で13名です、今回は100冊作りましたが、約15冊残っています、もし興味のある方にお分けしたいと思います。1冊800円です。宜しくお願いします。

「五七五」会員、芝尾英三 電話 028-643-8523



☆五・七・五を楽しむ会 十月例会自選句

- | | |
|-------------------|-------|
| 名月を待ちし夕暮れ曇り行く | 小林瀧水 |
| いぼむしり何処を見てるのペランダで | 芝尾鹿之助 |
| ねむたきはスポーツばかりの夜長かな | 服部珍念 |
| 店頭に細身の秋刀魚吾れの如し | 服部みほこ |
| 風評も薄れ満ちたる桃の汁 | 鈴木桜子 |
| 気に入りの盃に注ぐ秋思かな | 須藤堅香子 |
| 曼珠沙華人無き農道華やげり | 齋藤 羊 |
| 久方の家族の逢瀬法師蟬 | 篠江秀畝 |
| コンバインきれいに洗われ豊の秋 | 小林 朗 |
| 墓隣りあいさつ交す秋彼岸 | 石原 咲 |
| 運動会餅粉の顔のジイとババ | 小西檸檬 |
| 母の忌や日陰の似合ふ秋海棠 | 大野かな女 |
| S Lの響ざわめく草もみじ | 芝田障子 |

☆ 次回は十一月九日(土)です

同好会活動予定 (11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 11月15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 11月22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 11月19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 11月21日(木) サンレイク CC 南 8:40 スタート
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel 028-636-5643 11月24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 11月18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 12月11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 12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 12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 11月22日(金)事務所、12月13日(金)西小コミセン 13:00～

幸の会 頑張って活動しています

幸の会は主に男3人に、北村さんの「四つ竹踊り」の女性メンバーが加わり、老人ホームを訪問し、詩吟、ウクレレの伴奏による懐メロや童謡を施設のみなさんと歌い、また民話を語り、四つ竹踊りを披露して愉しんで頂いております。現在は15の施設を定期的に訪問し、一施設2～3か月に一度の訪問です。施設側からは「期間を置かないで来てよ」との話も有りますが、今のところ一月合計4回が限度です。施設の利用者とも顔見知りになり大変喜ばれて時折りアンコールを要望されたり、「楽しみにして待ってたよ」との声を聴く度に、こちらが逆に元気を貰って帰ってきます。

メンバーが増えると色々な芸やサービスが出来ると考えます、歌や踊りなどできる方ぜひ幸の会に入会され、仲間と一緒にボランティア活動を楽しみましょう、お待ちしております。

☆連絡先：福井芳藏まで 電話：080-5420-1665



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、