

# とちの実会だより

12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/>

## 「輝く“とちぎ”づくり」、県より優秀賞授与・11月7日 高齢会員の活動の場として(株)マルハとの「協働」評価される

栃木県庁講堂で、今年度の「輝く“とちぎ”づくり」の表彰式が行われ、ナルク栃木と(株)マルハとの「企業との協働」の取組みに関し“優秀賞”表彰状を頂きました。当日は、走出代表が副知事より表彰状が授与され、写真撮影の後、取組み内容は島村事務局次長が発表しました(写真:左)。その概要は、2017年2月にとちぎボランティアNPOセンター「ぽ・ぽ・ら」の橋渡しで、(株)マルハと「ナルク栃木」の間で「企業との協働」を実現したことです。



発表内容は、(株)マルハの菅原さんが企業の方針と「協働」の考え方を発表し、ナルクの島村次長が、清掃作業のノウハウを持つ企業の、特技を採り入れ、より清掃作業の質を高め、高齢会員が活動出来る場として「協働」体制を構築・実行する経緯を発表した。その手順は先ずナルク事務所の窓ガラス清掃をし、満足を得、次にナルク会員宅に展開し現時点で25軒を清掃し好評を得た。

対象は一般家庭の窓ガラス、お風呂場、床などの無償清掃、初めての会員宅にはナルク会員が同行し、(株)マルハとの連携を密にし、安心して清掃できるよう配慮をする。会員宅からは大変喜ばれ感謝されました。清掃が大変な換気扇の油汚れ、浴場の目地のカビ落としなどは別途有償見積りです。

今後の日程について、会報・ホームページに掲載します。会員の皆様ご利用下さい。ご利用希望はナルク事務所に申し込み願います。(島村)

### ☆運営委員会(11月26日参加22名)などの活動状況概要報告。

1. 芋煮会報告。女子会での手芸品、野菜類販売、山寄さん作品などバザー売上金寄付(計53千円)で、会費500円で不足した額を補い、余剰金も出た。他方、里芋栽培には連作障害が出る、来年度植え付けすべき畑を検討した。
2. 11月5日「南部ブロック会」23名参加、コーデネートのやり方は研修会が必要、会報手配り担当者を補充し効率的な配布を検討した(本紙3面)。
3. 11月11・12日「拠点リーダー養成講座、赤井さん参加」(本紙3面)。
4. 11月15日「どんぐり出前授業」清原東・中央小2校201名(本紙6面)。
5. 11月24日「よみがえれ大谷」アジサイ剪定など奉仕作業(本紙4面)。
6. 11月26日「台風19号水害救援金」5万円宇都宮市へ寄付(会員の義援金計40,360円、事務局が9,640円を加え総額50,000円)。
7. 11月29日「中部ブロック会」会議概要(本紙4面)。
8. 東宝映画:「男はつらいよ50」全国共通鑑賞券への協力依頼。
9. 走出代表より、ナルク本部理事会の、新ビジョン検討など報告あり。

\*本紙1月号は1月11日(土)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11月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
437	627	248	379	74.1
入会 3	3	0	3	
退会 0	0	0	0	

### 新入会員

#### 宇都宮市

原律子様 (中今泉 東部B)

坂本久子様 (鶴田町 中部B)

#### 下野市

米山恵美 (上大領 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
10月合計	75名 429点	109名 755点	53名 104P	4名 7.0時間
4~10月累計	111名 2,820点	148名 3,423点	78名 418P	4名 36.0時間

### ○主なボランティア提供内容 (10月)

送迎サービス	104件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	17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	27件	同行しない支援(支援者が買い物、手続きなど)	1件

### 行事予定 (2019年12月17日~2020年1月21日)

ご参加をお待ちしております。お問い合わせ：ナルク事務所 (TEL684-0050)

Ⓟ=宇都宮市ポイント対象事業活動

月日	曜日	行事名	場所	開始時間
12月17日	火	とちの実サロン 思いやり教室Ⓟ	ナルク事務所 雀宮南小学校	13:30 13:30
18日	水	とにかく集まろう会Ⓟ	宮の里かわだ	13:30
20日	金	後見人相談会	ナルク事務所	13:00
23日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
24日	火	運営委員会	アグリプラザ多目的研修室	10:00
25日	水	☆ナルク事務所でバザー開催☆	開催時間 10:00~14:00	
28日	土	大掃除 御用納め	ナルク事務所	10:00
1月6日	月	仕事始め	ナルク事務所	10:00
11日	土	会報作業	ナルク事務所	10:00
15日	水	とにかく集まろう会Ⓟ	宮の里かわだ	14:00
17日	金	後見人相談会	ナルク事務所	13:00
21日	火	とちの実サロン	ナルク事務所	13:30

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、

## 第15回拠点リーダー養成講座受講 報告

赤井 勤



11月11・12日の2日間、大阪中之島プラザにて「第15回拠点リーダー養成講座」に参加しました。受講者・北は千歳から南は倉敷・徳島の15名(男女比6:4)と本部から神野会長始め理事含め総勢7名合計22名の参加でした。

神野会長より「設立の理念」原点・基本を忘れずに「楽しいナルク・感動のナルク・安心のナルク」の実現に向けて活動推進を図ってほしい。各理事より6科目①定款について ②奉仕活動 ③事業活動 ④会計 ⑤共生社会に向けて ⑥時間預託活動 の講義受け頭の中で分かっているようで良く分っていなかったことが理解出来、改めて再認識させられました。特に今後「事業活動」「共生社会」に於いて「地域共生社会活動」の必要性を感じました。

次にグループ討議に入り何処の拠点も同じ様な問題を抱えていました。特に「会員の減」「活動者の減」その対応として、地域団体加入者への働き掛けを行うと共に「共同活動」も行い新規加入を図る。また新聞広報・チラシ等のPRを行い新規加入に図っている拠点も有りました。非常に参考になりました。

今迄他の拠点の方と話す機会が少なかったので大変有意義でした。特に前泊含む2泊3日の同部屋の方々と盛りだくさんの情報を頂きこれからの活動に生かして行きたい。新し取組を考えている拠点一例 ①スマホの使い方教室 ②SNSの活用による情報交換(会員のみでなく誰でも見る事が出来興味が有れば加入者も現れる)等。今回の経験を大事にして今後の活動に生かして行きたい。

### 南部ブロック交流会報告

竹田あや子

11月5日、南生涯学習センターに於いて、23名集まり開催された。走出代表挨拶と福川ブロック長挨拶に始まり、島村事務局次長からは「会報配布一覧表」が配られ、実態が明らかになった。見直しが必要な地域もあり、会員の協力が求められる。福川ブロック長からは、後見人活動と調査センターの活動が紹介された。

会場からは、具体的な支援の方法や、支援の依頼を受けた場合の事務的な流れ等の質問もあり、コーディネーター研修の必要もあると感じた。

11月分アルミ缶活動便り ・・・ご協力に感謝します・・・

11月25日にアルミ缶整理作業を実施しました。実績は下表のとおりです。

整理作業参加人数	7名 4月からの延べ人数：51名
処理した缶数	9,601個 4月からの累計：67,290個

☆次回は、12月23日(月)9:00から実施します。

多くの方の参加をお願いします。(安場)



## 多気山参道、“よみがえれ大谷”活動

### アジサイ手入れ奉仕作業・11月24日(日)

朝8時半、小雨のなか「ナルク栃木」12名、造園業者を含む各種ボランティア団体、地元及び周辺町内会有志、など総勢約70名が参集。

まず主催者「よみがえれ大谷プロジェクトエコ」細谷美夫・実行委員長が「この天候で足元が滑りやすい、天候とご自身の判断で作業を打ち切り、事務局に名前を告げて退散して下さい」と挨拶の中で触れた。地元自治会関係者や山崎昌子、柴田賢司(両氏は市議会議員)多気山住職などが簡単に挨拶し、雨にも負けないこの奉仕作業の手堅さを感じた。今回は多気山登山道の整備がメイン仕事のようなのだが、高齢者のナルク会員は自分達で植え、長年親しんでいるアジサイの剪定へ、参道が崩れ車両通行止め工事用重機3両を横目にしながら作業した。10時過ぎ、例年の場所で全員写真を撮り、支給された弁当とお茶を土産に退散した。宇都宮市の「高齢者等地域活動支援ポイント」1点を頂く。(佐塚)

## 中部ブロック会“訪問型B”素晴らしい！活動者から聞いた。

11月29日(金)アグリプラザ3F会議室、31名参加。

進行役：安場さん、ブロック長：赤井さん。11頁に及ぶ資料と「ナルクのご案内、本部発行」配布。参加費800円で立派な弁当など用意。

### 1. 「日常生活支援総合事業・訪問型B」説明。

「同上・訪問型B」導入系図(ナルク作成)にて体系的・包括的な説明、具体的な活動内容を、提供者4名の内、加藤不二子さん、高木ひろみさん、阿部勝子さんの、室内清掃、風呂場清掃等のお話が分かり易い。

### 2. 横島さんの怪我と療養の経験談。転落、頸椎部損傷時の安静輸送(救急車)の重要性を知る。「ナルクの援助で助かった」とお礼を述べられた。

### 3. 終活とナルクエンディングノート。

(1) イキイキ(生き生き)健康長寿を目指そう！長生きするには、体を動かし、栄養をとる、加えて「ナルク活動」のように社会参加活動が大切な要素と聞く。

(2) エンディングノート、遺言、重要書類や預金通帳を家族に分かるように。また延命治療を希望しない場合は明確に意思表示すべき、などアドバイスを受ける。



### 4. ナルクの現状説明。

(1) 昨年と比べ預託点数が30%減少、会員の高齢化と会員数の減少が要因。

(2) 打開策は、活動できる新規会員の募集。全員にナルク本部作成「ナルクのご案内」を手掛かりに、近隣・友人に勧誘し、“あなたが困った時、助けてくれる人を見つけて下さい”と本日の参加者に訴えた。

### 5. 自己紹介、一人2分程度で自由に話し、相互理解を深めた。(佐塚)



## 156回 男の料理 11月22日

☆料理品目：今回のメイン料理は「鶏肉とさつま芋炒め」です。かんたん・ヘルシー・美味しい料理を紹介します。

☆材料 (2人分)：さつま芋 (1/2本)、鶏モモ肉 (1/2枚)、しいたけ (2枚)、顆粒和風だし (小1/2)、片栗粉 (少々)、調味料 {砂糖 (大1) 醤油 (大1) 水 (大1) マヨネーズ (小1/2)}、サラダ油 (少々)、小葱 (適宜)

☆作り方：1. さつま芋は皮付きのまま一口大の乱切りにして水にさらす。小葱は小口切り。しいたけは4つに切る。2. 鶏肉は一口大に切り、ポリ袋に入れ、和風だしを入れよくもみ込む。片栗粉も加えもみ込む。3. さつま芋の水けをきり、ラップをかけてレンジ (600W 4分) で加熱

する。4. フライパンを中火で熱し、少量のサラダ油でしいたけと鶏肉の両面をこんがり焼く。5. さつま芋を加えて軽く炒め合わせ、弱火にして調味料を加え、蓋をして蒸し煮にし、最後に小葱を入れて出来上がり。(三浦)

### ☆五・七・五を楽しむ会 十一月例会自選句

胡蝶蘭一茎ごとに競い咲き 小林瀧水

朝焼けや妻の付き添い医者通い 芝尾鹿之助

朝寒や手摺冷たき駅階段 服部珍念

水音に迫る吊橋薄紅葉 服部みほこ

寂しさや日に日に囁れる虫の声 鈴木 桜子

コーヒーを少し濃いめに秋深し 須藤堅香子

新そばやもてなす主の指太し 齋藤 羊

延命を避けて古木のひとなる 篠江秀畝

柿の実に届け親子の肩車 小林 朗

山裾野白く染りてそばの花 石原 咲

神無月負けていいよね猫に言い 小西樺椽

船宿の面影有りて芒かな 大野かな女

マロニエの葉を落とす街緩き坂 芝田障子

☆ 次回は十二月十四日 (土) です



### ★清原地区小学校「どんぐり育苗活動」

11月15日(金)に清原東小&中央小学校でどんぐり育苗活動を実施しました。

参加児童は清原東小4年生74名、清原中央小5年生127名で800ポットにどんぐりを植えました。当日は晩秋の快晴でナルク会員&松愛会会員13名で対応しました。ご苦労様でした。☆今年のだんぐり畑の作業は12月1日に終え

ました。来年の1~3月は作業を休み、4月1日(水)9時から開始します。みなさんの参加をお待ちしています。(植月雅彦)



### 《11月・とにかかく集まろう会》

小林顧問の挨拶で「今日は豊郷琴クラブの皆様の演奏を楽しみにしていましたので、よろしくお祈いします」との挨拶で始まりました。

会員7名で司会の方が1曲ごとに曲の説明し、1時間程ナツメロ・童謡・唱歌など色々なジャンルの歌を皆で歌

い楽しく過ごしました。素晴らしい演奏を有難うございました。

次に詩吟を披露してもらい・語り部を聞き・手遊び・脳トレを行い終了しました。会員だけの集まりではマンネリ化してしまうので、地域の方や皆様のお知り合いをお誘い合わせのうえご参加ください(^◇^)

※次回は12月18日(宮の里かわだ)で実施します。

✪家に余分なタオルがありましたら持参下さい、事務所でも結構です。(場所を借りている施設に)お礼に挙げたいと思います。(記 高橋)

### ゴルフ同好会からのお知らせ(第160回ナルク会ゴルフコンペ)

11月21日(木)、日光市長畑のサンレイクCCで、3組9名が参加して開催されました。申し込み締め切り後の参加者は14名、その後体調不良で5名がキャンセル!極端な方は、当日の朝、ゴルフ場へ電話でのキャンセルでした。天候に恵まれ紅葉真っ盛りの中でプレーが出来ました。

☆結果は次の通りです。

優勝 池島義之さん(写真 109、ネット 80)、  
2位 長谷川さん、3位 青木さん。



### ☆12月例会(第161回)は次の通り開催します

1. 日 時: 12月19日(木) 8:45スタート (南コース)
2. コース: 皐月GC/鹿沼 鹿沼市酒野谷1240 TEL) 0289-64-5181
3. 費用: 5,100円(セルフ、食付き) 参加費 1,000円
4. 申込み締め切り 12月10日(火) 吉川へ (TEL:FAX028-648-8635)

## 同好会活動予定 (12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 12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 12月27日(金) 10:00～ 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 12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 12月19日(木) 皋月ゴルフ鹿沼コース 南8:45スタート
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel 028-636-5643 12月22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 12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 1月15日(第3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 1月11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 1月22日(第4水) 14:00～ ナルク事務所
新げんじの会	世話人：須藤典子 Tel 028-667-4877 1月24日(第4金) 13:00～ ナルク事務所

### クリスマス バザーのお知らせ

今年度のバザーは自然災害の影響で、美里学園、宇都宮福祉祭りが中止になりました。会員の皆様からは沢山の物品の提供を頂いていますので、事務所にてバザーを開催します。皆様どうぞいらして下さい。

☆日時、場所：12月25日(水) ナルク事務所 10:00～14:00



### ナルク栃木福祉調査センター便り (11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。11月の活動について報告いたします。

- 11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) “かわむら” (塩谷町)
  - ・GH “しもつけの郷” (佐野市) ・GH “ふれんど間々田” (小山市)
- 11月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：3件 ・受託申込件数：4件

### うたごえ友友

来年も毎月第3月曜日、午後1時～3時半です。

1月20日、2月17日、3月16日、4月20日、5月18日、6月15日  
7月20日、8月17日、9月21日、10月19日、11月16日、12月21日  
となります。よろしくおねがいします。(大塚啓子)

とちの実サロン便り 12月のサロンは、クリスマス会？忘年会？

11月のサロンは、11名集まり、下野市上野真由美さんの指導で「折り紙の傘づくり」をしたり、お茶とお菓子とおしゃべりで楽しみました。

☆次回12月17日開催：皆さんのアイデアで進めます。

参加者の皆さんから素敵なお話を聞いたら嬉しいです。

近いうちに、ジャバラのカード入れの作り方を教えていただく企画もあります。お楽しみに (竹田あや子)



2020年 新春交歓会のご案内



代表 走出 政視  
総務担当 赤井 勤

余すところ十数日で新年を迎えます。新しい年を祝い新たな気持ちで集う

「ナルク栃木・新春交歓会」を開催致したく、ご案内申し上げます。

お忙しい中、お友達同志お誘いのう

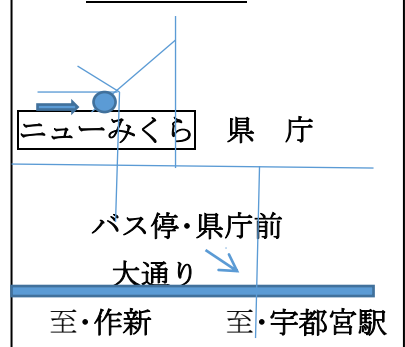
え皆様のご参加をお待ちしております。

お願い：「子年」の方は申込書の右欄に生年に○と月の記入お願い致します。

☆日程・場所のご案内

- 1. 日 程： 1月29日(水)
- 2. 開始時間： 11時30分 ~ 14時頃迄
- 3. 場 所：ニューみくら(栃木県職員会館)  
宇都宮市昭和1-3-6 TEL 028-622-1093
- 4. 会 費： 男女共：3,500円
- 5. 申込み締切り： 1月20日(月)
- 6. お願い：総会時の名札の着用お願い致します。
- 7. 要確認：1月27日(月)以降の取消はキャンセル料を頂きます。

会場案内図



新春交歓会参加申込書

申込み締切日 1月20日(月)

氏名	住所	電話番号	子生年月
			昭11・23・35
			昭11・23・35

\*申込み先：ナルク事務所 FAX 028-645-8380 電話 028-684-0050

総務担当：赤井 勤 TEL/FAX 028-625-6225 spsr72v9@mild.ocn.ne.jp