

とちの実会だより

2020年 1月号

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビ1階
 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/>



年 新 賀 謹 祝

令和を元気で楽しくナルク活動!!
 皆様にはご家族お揃いで輝かしい新年を
 お迎えのこととお慶び申し上げます。

ナルク栃木「とちの実会」代表 走出政視

昨年“ナルク栃木「とちの実会」設立20周年記念誌”～20年のあゆみ～の発行を始め、記念式典など多くの行事を運営委員の皆さんが中心となり精力的に取り組み、ナルクの歴史を飾るにふさわしい活動となりました。関係の皆様へ感謝申し上げます。

一方地域で支え合う施策として研修や話し合いを重ねてきた介護予防・「日常生活支援総合事業訪問サービスB」について、利用者様との契約が7件締結でき、4名の方が支援活動を始めました。利用者様からは大変喜ばれ、宇都宮市高齢福祉課や「地域包括支援センター砥上」からも感謝と期待の言葉を頂いております。また、宇都宮市公開講座“地域で支え合う社会を目指して”実践事例発表4団体に選ばれ、栃木県主催「輝く“とちぎ”づくり表彰」では(株)マルハとの協働活動が優秀賞となり感謝状授与と事例発表するなど、ナルクの活動が地域に認められた年でもありました。

更に、拠点内活動では「女性だけのランチ会」や「ナルクサロン」を企画実行し徐々に「とちの実会」の仲間づくり交流の場として認知され、従来の同好会並みに“楽しいナルク”の役割を果たしております。

☆本年は「とちの実会」が次の25周年に向け
 第一歩として新ビジョンを着実に推進します。

★会員を増やそう・活動に参加しよう

- ・昨年は残念ながら40数名減少しましたが、高齢による退会など原因はいろいろですが、縁あって入会された仲間です。声をかけあって、活動に参加し更に新しい仲間を作りましょう。
- ・会員募集で、本年もシルバー大学校のマッチング授業に参加します。
- ・友達の友達への勧誘活動をしましょう

★健康が一番 健康寿命90歳を目指そう

高齢化の時代 体力は落ちても仲間づくりは得意なナルク 会員同士お互いが思いやる心を持ち ・困った時はお互いさま、気軽に声をかけ合う“楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルク”活動に生きがいを求め、元気に頑張りましょう、ご支援ご協力よろしく申し上げます。

(書: 謹賀新年は書道教室会員による1人1字)



年頭所感

明けましておめでとうございます。

ナルク栃木 副代表 竹田 あや子

皆様にとって、昨年はどうなナルクでしたか？
私は、下野市在住ですが、地元で「皆の居場所づくり」を始めて12年目です。そのような事から、ナルクでも「とちの実サロン」を担当する事になりました。間もなく1年が経ちますが、私自身は、今まであまり接する事なかった会員さんとも知り合い良いお話が聞けたり、刺激を頂けたり新たな出会いに感謝しています。皆さんも、今年はぜひサロンにお出かけ下さい。サロンは、お一人でもお仲間とでも予約なしで参加できます。また、「女性だけのランチ会」も昨年3回開催しましたが、好評につき今年も企画予定です。
これからもナルク活動に皆様のご協力をよろしくお願いいたします。皆様にとって、良い一年になりますように！



年頭所感

楽しいナルクをめざして

ナルク栃木 事務局長 高倉浩三

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えるの事とお慶び申し上げます。

昨年は皆様のご協力にて、盛大な設立20周年記念行事を無事に挙げてまいりました事に感謝申し上げます。設立20年を迎えて、会員の平均年齢も上昇して居ります又近年は雇用形態の変化に因って、ボランティア活動開始年齢も高くなり、ご入会頂く会員の年齢も高くなって居ります。活動内容も病院独自の送迎体制、オンデマンドタクシーの普及等により、送迎利用希望者が減少傾向にあります。このような状況の中で、今後の活性化を進める為にも、会員の皆様が家に引き籠らずに楽しく語らえる場所を提供する事が必要と考えます。事務所が1階の好条件を生かして憩いの場として、ご活用して頂ける企画をさらに進めて行きたいと思っております。本年も楽しい、頼れるナルクとなれる様に、皆様のご支援を宜しくお願い致します。

12月アルミ缶活動便り

12月23日に2019年最後のアルミ缶整理作業を実施いたしました。実績は下表のとおりです。また12月19日に昭和アルミリサイクルセンターに今年度3回目の出荷をしました。

整理作業参加人数	5名	4月からの延べ人数：56名
処理した缶数	7,498個	4月からの累計：74,788個

☆次回は、1月27日(月)9:00から実施します。参加者が少なくなっています。寒い季節ですが、多くの方の参加をお願いします。(安場)

事務局だより

○会員動向(2019年12月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
431	618	243	375	74.1
入会 2	3	1	2	
退会 8	12	6	6	

新入会員

宇都宮市

郷間信行・道子様(鶴田町 中部B)

湯澤典子様(西 中部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
11月合計	71名 364点	105名 582点	39名 69P	4名 13.0時間
4~11月累計	111名 3,184点	153名 4,005点	85名 486P	4名 49.0時間

○主なボランティア提供内容 (11月)

送迎サービス	85件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	15件
住宅清掃	8件	身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	8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	9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 (2020年1月15日~2月19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	開催場所	開始時間
1月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	事務所B	13:00
21日	火	とちの実サロン	事務所	13:30
27日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
28日	火	運営委員会 (株)マルハ協働	アグリ研修室 会員宅	10:00 午後
29日	水	新春交歓会	ニューみくら	11:30
30日	木	(株)マルハ協働	会員宅	午後
2月4日	火	エリア17全体会議	アグリプラザ 研修室AB	
5日	水	PC入力	事務所	10:00
10日	月	会報発行	事務所	10:00
18日	火	とちの実サロン	事務所	13:30
19日	水	とにかく集まろう会Ⓟ	宮の里かわだ	14:00

第3回 女性だけのランチ会

(12月3日 カフェギャラリー柚 参加16名)

長〜いワンテーブルを囲み、
ワイワイとランチを楽しみました。

食後のデザートをいただきながら、
「さて次の企画はどうしましょうか？」

と、話しているところをパチリ!

(高い天井と長いテーブルが素敵でしょ。写真は紙面を縦にして見てね。) 金敷



☆運営委員会（12月24日参加23名）活動状況概要報告。

1. 走出代表挨拶：今年は20周年など、多くの行事が皆様のご協力で大成功。支援を受ける高齢者の入会より退会が多く、会員減少。会員仲間が声掛けあい行事に参加するなど、ふれあいを多くし、会員増加に努めてほしい。新しいHP担当者として、大村盛治氏、佐藤良雄氏の紹介あり。
2. 竹田副代表：女性ランチ会、とちのみサロンの参加者が定着・拡大。
12月25日にクリスマスバザーをナルク事務所で開催する。
3. 高倉事務局長：夢大地応援団、活動は厳しいが協力者に支えられている。
4. 赤井委員：1月29日の新春交歓会まだ例年の参加者に未達、参加募集中。
5. 正月映画「男はつらいよ50」鑑賞券をナルクより求めて欲しい。
6. 「足尾植樹」松愛会と合同で4月26日（春の植樹デイ）に行く。
7. ナルク定時総会は6月1日福祉プラザに決定。など。
（写真：当日出席の運営委員）



ホームページリニューアルのお知らせ



大村盛治（写真：右）、佐藤良雄（写真：左）

私共二人が新しくホームページ担当をさせて頂くことになりました。よろしくお願いいたします。

二人ともホームページ作成の経験は今までに無く、今回が初めての経験となります。前任者のように軽妙なコメントを入れながら表現豊かなページ構成とはいきませんが、

「シンプルで分かり易い」をコンセプトにして取り組んで参りたいと思います。活動のスナップや同好会の活動風景などの表示のページは従来通り設けており、投稿は常時受けつけますので、どしどし投稿してください。

ページの更新第一弾は1月の末を目指して取り組んでおりますが、以降は会報と連動して毎月10日過ぎ位の月一回の更新を予定しております。

私共にとってほとんどが未経験ゾーンの取り組みになり、スムーズにいかず多々ご不満な点も出てくると思いますが、温かく見守り育てて頂ければと思います。併せまして掲載記事や写真の送付先は以下のようにお願いしたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

☆投稿写真（総会などの全体活動、奉仕活動、同好会活動、会員からの投稿など）

佐藤宛 ryou1955@outlook.jp

及びナルク事務所宛 t-nalc@galaxy.ocn.ne.jp

☆投稿写真以外 大村宛 mori_ohmura@keb.biglobe.ne.jp



「クリスマスバザー」：12月25日（水）

年末そしてクリスマスのお忙しい中、お集まりいただいた皆様と商品を提供して下さった皆様に感謝します。事務所での初めての開催ということもあって、地域の皆様にもナルクを知っていただく良い機会になればと思いました。近くの高齢者住宅の方やご近所の方も数人ではありますが、お買い物とおしゃべりを楽しんでいかれました。これから

も、バザーや「とちの実サロン」で地域との交流が深まることを期待したいと思います。本日の売り上げは、12,345円でした。（竹田）



《12月とにかく集まろう会》

小林顧問は「人間生きていることは呼吸することです。従って、日常正しく息を吹き、優しく息を吸うことが正しく生きるということになります。日常の会話でも、優しく呼吸することがその人の人格の表れとなります」と挨拶された。皆さんにこの会1年間の感想や、これからの意見要望を聞きました。会に参加して楽しいかった・温かい

い雰囲気良かった・笑いを取れるような事をしたい・早口言葉・滑舌を始にやってほしい、運動も歌を歌う時に簡単な楽器を取り入れて欲しい、など希望・意見が出ました。詩吟・踊り・語り部を楽しく拝見しました。※タオルの提供有難うございました。先方よりお礼がありました。（高橋）

☆次回は1月15日（水）2時からです。ご参加ください。



夢大地応援団活動・塩谷町田所中地区・

12月7日（土）塩谷町田所中地区で行われた、獣害防止柵設置作業にナルク栃木より5名で参加。この地区は意外と開けた地域で有るのに、獣害防止が必要とするのは驚きでした。参加者は総勢60余名。予定全長施設3.8Kmの内、本日は2.1kmを予定の説明が有った。作業内容説明の後、7班に分かれて作業開始。3年前より、冬の農閑期に行われている設置作業であるが、ナルクよりの参加者は経験者の集団で、他の作業班に比べて効率良く作業が進んだ。地元主婦の方々が準備された美味しい、カレーライスの昼食を挟んでの作業は午後2時には終了。当日は冬の気温で有ったが無風で作業環境は良好、予定施設距離が完成出来たとの報告がなされた。



☆本日の作業風景はとちぎテレビ、2月2日9:00～、4日19:30～の「知っトク！なるとちっ」にて放映される。（高倉）



157回 男の料理 12月27日

☆料理品目：今回は「鶏肉の八幡巻き」「鱈の子宝焼き」「根菜の粕汁」「柚子羊羹」です。正月向け料理の中から「鶏肉の八幡巻き」のレシピを紹介します。

☆材料 (4人分)：鶏モモ肉 (2枚・360g)、ごぼう (1本)、人参 (1本)、塩 (適宜)、{A：醤油 (大1/2) みりん (大1) 和風だしの素 (小1)}、{B：醤油 (大2) みりん (大2) 酒 (大2) 砂糖 (大2)}、油

☆作り方：1. ごぼうを10cmに切り、2~4分割し水にさらす。人参も同じ長さ太さに揃える。鍋にAとごぼう・人参の具がかくれるくらいの水を入れ、中火で10分煮てから冷ます。

2. 鶏肉は厚さが均一になるよう切り開く。鶏肉1枚広げ、ごぼう・人参を2~3本のせて巻き、タコ糸で巻きながら縛る。
3. フライパンに少量の油を敷き熱し、鶏肉を焼き色がつくまで焼く。余分な油を取り、Bと水 (1/2カップ) を加え、蓋をして煮る。鶏肉を転がしながら煮からめる。冷めたらタコ糸を取り、食べ易い大きさに切り出来上がり。

少人数だったので余った料理を自宅に持ち帰りました。教室の先生、皆さんありがとうございました。そして今年もご苦労様でした。(三浦)

☆五・七・五を楽しむ会 十二月例会自選句

- | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| やわらかな大根箸もほっこりと | 六地蔵衣寒かる柿一つ | 逃げる子に勝てぬまはげ苦笑い | 久久に出かけたくなる秋日和 | か細くも安らぎ含む返り花 | 連続の台風豪雨身にこたう | 皇后の微笑みまぶし秋深む | 蘆山寺や紅葉の下 <small>もと</small> に紫女おはす | せせらぎの音や都の峪 <small>たに</small> 紅葉 | バスの窓動くことなく冬の蠅 | ご無沙汰を一言添える年賀状 | 紅葉狩杖つく妻に寄り添いて | 畔を行くわが袖すがる老い蝸螂 |
| ☆ 次回は一月十二日(日)です | | | | | | | | | | | | |
| | 大野かな女 | 小西檸檬 | 石原 咲 | 小林 朗 | 篠江秀敏 | 齋藤 羊 | 須藤堅香子 | 鈴木 桜子 | 服部みほこ | 服部珍念 | 芝尾鹿之助 | 小林瀧水 |

同好会活動予定 (1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 1月17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 1月24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 2月11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 1月・2月はお休み
パソコン同好会	連絡先:三浦則夫 Tel 080-5407-1272 1月26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 1月20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 2月8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

ゴルフ同好会からのお知らせ

第161回ナルク会ゴルフコンペは、12月19日(木)鹿沼市酒野谷の阜月GCで、2組7名で開催しました。時節柄参加者が少なかったです。とっても寒い中でのプレーでした。

☆結果は次の通りです。

優勝 長谷川 昇さん(写真 93・ネット80)、

2位 小村さん、3位 小笠原さん。

☆3月例会(第162回)は次の通り開催します)

- 1.日時:3月19日(木) 9:13スタート(INコース)
- 2.コース:JGM/宇都宮 宇都宮市横山町1304 TEL)028-665-8080
- 3.費用:4,900円(セルフ、食付き) 参加費 1,000円
- 4.申込み締切り:3月10日(火) 吉川へ(Tel:FAX 028-648-8635)



パソコン同好会からのお知らせ

1月からパソコン同好会世話人が三浦則夫(080-5407-1272)に変わります。会費なし、パソコンの他スマートホンの使い方、活用法も皆で勉強します。毎月第4日曜日の10時～12時、ナルク事務所で開きます。お茶でも飲みながら楽しく進めていきます。奮ってご参加ください。

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、株式会社マルハ株式会社ティ・エム・エフ、つるたfamilyクリニック、(有)ケアマネジメント廣瀬



2019年ご用納めの日

12月28日(金)1階の新事務所に移転して早1年が経過致しました。
当日は、事務所ご用納めの日。皆でほこりを拭き払い、ガラスを磨いて新年を迎える準備が出来ました。最後に来年も良い年であります様に念じて参加者一同、乾杯で終了致しました。(高倉記)

ナルク栃木福祉調査センター便り

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。
12月の活動について報告いたします。

- 1、同月の外部評価の実績は次の通りです。
 - ・グループホーム“ふれんどかぬま”(鹿沼市)
 - ・グループホーム“ふれんど東雲”(壬生町)
 - ・グループホーム“エバーグリーンみずほの”(宇都宮市)
- 2、同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： 4件 (戸澤)

再掲 1月29日(水)「新春交歓会」の再ご案内



総務担当 赤井 勤
「締切り迫る」 申込み未だの方、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。
子年の方は申込書に生年月の記載を忘れないでね!

記

- 1, 日 程： 1月 29日(水)
- 2, 受 付： 11時00分より
- 3, 開始時間：11時30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： 男女共3,500円
- 6, 申込み締切： 1月 20日(月)
- 7, 1月27日(月)以降の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。

