

# とちの実会だより

## 2月号 2020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/>

### -84名もが参加- “楽しいナルク” で発展を・・・走出代表挨拶

#### 1月29日・設立20年を超え、2020年代初の「新春交歓会」



未明からの雨と風にも拘わらず、「新春交歓会」の参加者は5年ぶりに80名を超えた。会場:「ニューみくら(宇都宮市昭和)」にて盛大に開催。司会:赤井勤運営委員。

**1. 走出代表挨拶:**「多くの参加者で何より嬉しい。昨年は皆様のご支援で、総力を結集し20周年記念事業を成功させました。今年の課題は、会員の高齢化と減少など沢山有りますが“楽しいナルク”を掲げ、楽しみながら助け合う活動を皆様と共に

に発展させましょう。ご支援・ご協力をお願い致します。

**2. 来賓挨拶: 螺良昭人県議会議員:** 昨年は田川が溢れ、濁流が宇都宮市の中心部に流れ込むなど、災害の多い年でした。治水や国体準備で県政も多忙ですが、暮らしやすい栃木県を目指します。

**福田智恵宇都宮市議会議員:** 持続的な発展を目指す社会、(西欧のように)自分を見つめつつ、相手の話もよく聞ける「共生社会」が望まれます。ナルクのような“助け合い”に共に取り組みましょう。

(株) マルハ課長菅原諭氏より: ナルクとは清掃を通じての共働です、家の中をきれいにし、日常生活を楽しみましょう。



**3. 乾杯の音頭: 島村次長の音頭で宴会入り。**

**4. (子年) 年男年女の紹介と記念品贈呈:**

対象者は84歳: 荏原哲也氏、草野進氏、福田浩二氏、72歳: 島村正幸氏、三條安子氏、の5氏にささやかな記念品が贈呈された、特に高齢の男性3氏がお元気な姿を見せ、我々を元気づけた。

**5 抽選会:** 今年も沢山の景品が用意され、一升瓶の酒、各種ワインなどが数多くステージ脇に並べられ、参加者の目を引いた。年男・年女の皆様が抽選箱から番号券を引出し発表され、多くの人が希望景品を引当て喜んでいました。

**6. 乾杯以後は歓談、飲食の自由時間:** テーブルを囲んで仲間と自由に交流し、別のテーブルの仲間とも往来し、気軽に交流、楽しいひと時を過ごす。丁度昼食時で会話も飲食ともに盛んな宴会となった。各種ビール、日本酒、焼酎も旨かった。

**7. 閉会時、藤田恭寿さんの指導で唱歌「故郷」と「四季の歌」を全員で合唱し心をつなげた。幹事の皆さんに感謝し、“今年も元気に頑張ろう”の心意気で楽しい集会を閉めた。(佐塚)**



## 事務局だより

### ○会員動向(2020年1月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
427	614	241	373	74.2
入会 3	5	2	3	
退会 6	9	4	5	

### 新入会員

宇都宮市 成島隆裕・智美様(下荒針町中部B)、臼井美津江様(若草 西部B)  
下野市 竹内文彦・真貴子様(緑 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
12月合計	71名 445点	95名 494点	23名 31P	4名 19.0時間
4~12月累計	112名 3,629点	158名 4,499点	85名 516P	4名 68.0時間

### ○主なボランティア提供内容 (12月)

送迎サービス	106件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	22件
住宅清掃	12件	身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	21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	10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

(2月17日～3月24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)

①=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
2月17日	月	協働マルハ	会員宅	午後
18日	火	とちの実サロン	事務所	13:30
21日	金	後見人相談会	事務所B	13:00
24日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00
		会員さん懇談会	事務所	13:30
25日	火	協働マルハ	会員宅	午前
26日	水	運営委員会	アグリ研修室	10:00
27日	木	協働マルハ	会員宅	午後
3月10日	火	会報発行	事務所	9:00
17日	火	とちの実サロン	事務所	13:30
18日	水	とにかく集まるう会	宮の里かわだ	14:00
20日	金	後見人相談会	事務所B	13:30
23日	月	アルミ缶整理作業	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	アグリ研修室	10:00
29日	日	よみがえれ大谷(紫陽花剪定) 7面参加募集案内をご覧ください		

☆ナルク栃木のホームページが新しくオープンしました～☆  
ホームページアドレスは、<http://nalc-tochigi-hp.com/>です。  
パソコンやタブレットやスマートホンなどで閲覧できます。「ナルク栃木」  
で検索してみてください。皆さまのアクセスをお待ちしております。  
ご意見ご要望も遠慮なくお寄せください。



写真：新春交歓会開始直前での参加者84名を一括撮影（福川南部ブロック長）

☆運営委員会（アグリプラザにて1月28日出席者25、）での検討事項。

1. 走出代表挨拶：会員の減少傾向が続いている。増加対策として妙案は難しい、一番分かり易い方法は（奈良拠点の例）同好会に参加してもらい、その絆でナルクに馴染んだ方々に会員になってもらい、活動会員として活動してもらおう道だろう。当拠点も新しい同好会の設立や、現存の各種同好会も会員増加や活性化に協力してほしい。
2. ホームページの在り方につき新担当の大村さん、佐藤さんと打合せ、HP用に投稿された原稿のみを掲載する。特に同好会の世話人の皆様には同好会会員増加のPRにHPを有効に利用してほしい。（2面参照）
3. 事務所にて12月25日クリスマスバザー開催。事務所が道路に面した一階となり開催には便利だが、通行人は割合に少ない。今回近隣住人にも事務所に入ってもらい、PR活動もできた。継続したい。
4. 新春交歓（1月29日開催）の最終打合せ。進行手順や担当を確認した。
5. 定時総会を6月1日（月）「栃木福祉プラザ」にて開催と決定。午前中に総会、午後に雅楽や琵琶演奏を計画中。
6. 収入増加策として、東宝映画チケット（帰って来た寅さん）売れ行き不十分、上映期間不詳です買った人には早めに鑑賞してほしい。
7. 「エリア17」（栃木県と群馬県の北関東の4拠点）全体会議を地元主催者として2月4日開催予定。（詳細は4面参照）
8. 「芋煮会」で使用する里芋を茂原で継続して栽培するには連作障害の弊害が問題となっている。その対策として、栃木市の農家（野州大塚駅近）で“栽培してやるよ”との有難いお話あり、早速に有難くお願いしたい。（福川ブロック長）
9. 会員高齢化による最大の課題、「通院送迎サービス」活動では、透析関係は病院独自の送迎、自治会連合会のデマンド交通の拡充により、多少なりナルクの送迎サービスが緩和される傾向がみられる。（記録：佐塚）



## エリア17北関東全体会議を実施・2月4日（火）

一昨年本部より“ナルク新ビジョン”が発表され、拠点で取り組むべきテーマ6項目が明確になった。全国17のエリアでは拠点でやるべき項目について検討がされている。



北関東エリア群馬・栃木4拠点も昨年7月に引き続きビジョンをテーマとした全体会議を開催した。今回はいよいよ具体的に行う段階と決意し、会議に先立ち案内状に検討内容5項目を明記し、各拠点で意見をまとめて参加するようお願いした。

会議は、エリア担当走出理事とナルク本部西村順子事務局長から「地域での助け合い活動」など全国の状況報告を交えた挨拶で始まった。

☆午前の部は、各拠点特記事項を中心に活動状況を思う存分発表してもらい大変参考になった。唯一会員が増加した**利根沼田拠点**では仲間同士の呼びかけで退会会員が再入会したなど、声かけの重要性を強調された。

＊**小山拠点**では市役所からの受託事業が定着しフル活動、全体行事として1泊研修旅行を実施するなど楽しいナルクの実践報告があった。

＊**群馬拠点**は地元社協との連携での活動報告であった。

＊**栃木拠点**は竹田副代表が担当しナルクサロンやクリスマスバザー・女性だけのランチ会など新しい取り組みと、輝く“とちぎ”づくり表彰・宇都宮市市民公開講座・シルバー大学校マッチング授業など地域とのつながり強化を報告し、最後に赤井ブロック長から「足尾植樹デイ」への参加呼びかけで午前の部を定刻で終了した。

☆午後は本題の「**拠点が取り組むべきビジョン5項目**」のテーマに対し現場に沿った意見を積極的に出し合い有意義な会議となった。

最後に西村事務局長より本日の決定事項を着実に実行して下さい、本部として毎年4月20日を「ナルクデイ」と設定する予定との報告があり終了した。（走出）（写真：参加者）



## ナルク栃木福祉調査センター便り（1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月の活動について報告いたします。

- 1、1月の外部評価に実績は次の通りです。
  - ・グループホーム“ふれんど芳賀（芳賀町）
  - ・グループホーム“ふれんど楡木”（鹿沼市）
- 2、1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： 2件 （戸澤）

## 少子高齢化時代における福祉活動の在り方をめざして

「とにかく集まろう会」・「思いやり教室」に参画して

ナルク栃木顧問 小林正治

高齢者にとって一番心すべきことは「引きこもり」である。そのために、ナルク栃木としては「とにかく集まろう会」の実践活動として、2012,年から月1回希望者を募って特別養護老人ホーム「宮の里かわだ」（「ナルク栃木20年のあゆみ」参照）高齢者の集いを実施している。ところが、だんだん回を重ねるにしたがって、参加会員も固定して、所期の目的のように、より多くの高齢者の参加が望めなくなってしまっている。

一方、主として小学生を対象として、これも月1回「子育て支援活動」（思いやり教室）を開いている。（「20年のあゆみ」参照）こちらの活動も、参加して下さる会員、対象小学校も減少・固定してしまっている。

幼少期から高齢者の生き方を学び、思いやりの心を実践する生活態度を身につける新しい福祉活動の在り方を学ぶことが必要である。そのための実践活動の在り方を組み立てる必要がある。



### 《1月とにかく集まろう会》

1月15日。「『男はつらいよ 50 お帰り寅さん』の映画を観てきました。寅さんはいつも『ただいま』この一言のために旅に出るのでしたね。寅さんの求めていたのは真実の愛なのですね。この世の中には本当の愛は見つからないのかもしれないかもしれません。」との小林顧問の開会のあいさつで楽しい集いが始まりました。

皆さん声掛けあって“楽しいナルク”にしましょう。体操をして身体をほぐして、数か月ぶりにハーモニカ伴奏で色々なジャンルの歌を歌い、詩吟を披露してもらい、楽しく過ごし終了しました。（記：高橋）

※次回は3月18日（水曜日）宮の里かわだ 14時より実施します。

尚、2月は会場の都合でお休みします。

### 1月分アルミ缶活動便り・・・ご協力に感謝します・・・

1月27日に今年初めてのアルミ缶整理作業を実施しました。雪が降る前の寒い天気でしたが、作業で体が温まりました。ご参加頂いた方に感謝いたします。実績は下表のとおりです。

整理作業参加人数	8名 年度初め4月からの延べ人数：64名
処理した缶数	9,364個 4月からの累計：84,152個

※次回は、2月24日（月）で、天皇誕生日の振替休日となりますが、9：00から実施します。缶潰しで、体を動かすことが健康維持の一助になると考えています。多くの方の参加をお願いします。（安場）



158回 男の料理 1月24日

☆参加者募集! 「炊事・洗濯・家事・おやじ」  
自立した男を目指し、ナルク男の料理教室に  
参加しませんか。

☆本日の料理: 「炊飯器で作るえびピラフ」「根  
菜マヨサラダ」「ベーコンと野菜のスープ」「甘  
酒のプリン」。メイン料理のレシピを紹介。

☆作り方 (4人分): 1. むきえび (150g) は背  
ワタがあれば取り、酒をふりかけ5分おいてか  
ら水気を取る。 2、オリーブ油でみじん切りし  
た玉ねぎ (1/2個) 人参 (1/2本) を炒め、1cm  
角に切った鶏もも肉 (200g) も加え、鶏肉の色  
が変わる程度まで炒める。 3、炊飯器に洗った  
米 (2合) に定量の水を入れ、バター (20g) 顆  
粒コンソメ (大1) 塩 (小1/3) コショウを入れて  
混ぜ、むきえび・玉ねぎ・人参・鶏肉・コー  
ン (50g) をのせて通常炊飯する。 出来上がったえびピラフを器に盛り  
みじん切りしたパセリを散らして出来上がり。参加者10名に先生を加え12  
名で美味しくいただきました。(三浦)

☆五・七・五を楽しむ会 一月例会自選句

書初めの墨壺清し薄氷 小林瀧水

正月も三日もたてば雑煮飽き 芝尾鹿之助

日記帳空白だらけ年終える 服部珍念

大晦日繋がる出店灯火ゆれ 服部みほこ

花暦ひらく音のみ朝ぼらけ 鈴木 桜子

十年の一人年越し密やかに 須藤堅香子

幸せは今日在ることと年始め 齋藤 羊

富士登山頂点まではもう一步 篠江秀畝

初日記良き年なれと書き始め 小林 朗

岩清水掬う手もとの秋深し 石原 咲

除夜の鐘騒音となる世相かな 小西檸檬

冬菜漬共に譲りたし割烹着 大野かな女

登校の列静かなり霜柱 芝田障子

☆ 次回は二月八日(土)です

## よみがえれ！大谷

### 多気山参道のあじさい剪定、下草刈作業の募集

ナルク栃木 代表 走出政視  
同 事業文化部 鈴木忠男

石の里大谷は、歴史的背景と景観から宇都宮市の重要な観光拠点です。地元大谷地区が主体となってエリアに花木を植栽し、新たな魅力の創造と活性化を目的に「よみがえれ大谷」活動を展開しております。

この環境美化活動には我々ナルクも長年に亘り協力しております。

当日の作業はアジサイの枝打ち・剪定や下草刈りが主の軽作業です、会員多数の参加をお願い致します。

#### 記

- 1、活動日 3月29日（日）
- 2、集合時間 午前8時30分（作業は9時から12時までの間）
- 3、集合場所 市営多気山駐車場（多気山参道に所在）
- 4、作業内容 ナルク栃木は、アジサイの剪定や下草刈りが主な作業
- 5、服装 汚れてもいい服装・帽子・長袖シャツ・タオル等
- 6、道具 ある方は刈払機・剪定鋏・鎌等の道具を持参下さい  
鎌のない方は、ナルク担当員が準備致します
- 7、昼食 昼食・飲料水・軍手は実行委員会にて準備されます
- 8、参加申込 ～ 〆切 3月14日（土）必着で、ナルク事務所まで  
FAX（電話645-8380番）で申込み下さい

き り と り 線

### 大谷あじさい剪定・下草刈り作業の参加申込書（活動 3月29日）

参加者氏名	住所	電話

●送迎希望    なし    あり    （希望ある方は丸印を書いて下さい）

## 同好会活動予定 (2月15日～)

参加ご希望の方は、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 3月6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 2月28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 3月25日(水) 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 3月19日(木) JGM/宇都宮 IN スタート9:13
パソコン同好会	連絡先:三浦則夫 Tel 080-5407-1272 2月23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 2月17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 3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 3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 3月13日(金) 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 2月28日(金)事務所 3月13日(金)西小コミセン 13:00～

### 第4回女性だけのランチ会予告 (募集は3月号)

桜が咲くころ、ご一緒しませんか？

開催日：3月31日 (火)

開催場所：Cafe くりの実 集合12時

下野市小金井 2290-1 TEL：0285-39-7230

介護付き有料老人ホーム『新(あらた)』 見学 14時～  
(案内をしていただきます)

申込用紙は3月号に掲載しますのでよろしくお願ひします。担当：竹田



### 南部ブロック交流会 4月7日 (火) 12:00

—下野市「キャンパス」レストランにて 詳細：3月号掲載

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