

# とちの実会だより

## 12月号2025年

ホームページQRコード



〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビル  
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](mailto:t-nalc@galaxy.ocn.ne.jp)

### 運営委員会 11月25日(火)アグリプラザにて開催 参加21名

冒頭、黒川代表が「今年も残り1ヶ月となりました。ナルク5カ年計画などが大きな課題があります。ナルクの原点を思うと、提供者と利用者の細やかな心の交流により気持ち通じ合う、これがボランティアの出発点と思われる」と挨拶した。

議題1:各ブロック(以下Bと略す)活動報告。

\*東部B(植月): ドングリ畑は苗の入替えの季節。清原の中央小と東小

の両校で出前授業を予定していましたが、中央小はインフルエンザによる休校で日程変更となり調整中です。(参照7面)

\*中部B(赤井): 子供のインフルエンザが大人に伝わる恐れから活動に配慮が必要。

\*西部B(三浦): 11月14日「認知症の勉強会」開催、29名参加。第2回目も予定。

\*南部B(島村): 11月13日バーベキュー会開催、15名参加。(参照6面)

議題2(黒川): 10月31日東京にて本部理事会参加報告。

議題3: 本部年会費重複引き落としが事務作業のミスで発生。お詫びの手紙を本部より発送し、すでに返金済み。

議題4: ナルク発展委員会編集「日常生活支援サポート実例」冊子紹介。事務所で閲覧可能。

議題5: ナルク発展5カ年計画の発足会議 11月27日オンラインで開催(参照3面)

議題6: (大村)拠点リーダー養成講座参加報告(参照3面)

議題7: (高倉)ナルク活動は、あらかじめ運営委員会で承諾を得ること。

議題8: 来年度定時総会は、とちぎ福祉プラザにて6月に開催予定。

[12月1日予約日に6月15日(月)午後予約]

議題9: (大野)10月度会計報告 バザーの売上で、単月での赤字回避。

議題10: 12~1月での活動予定を確認。(12月27日~1月4日休日)。

議題11: その他事項: (横島)後見人会の登録会員が逝去され、一連の手続きはすべて完了。

(記録: 佐塚)



\*本紙1月号は1月13日(火)発行です、どうぞよろしくお願い致します。

事務局だより（活動実績は10月分を記載）

○会員動向（2025年10月末現在）

		世帯数	会員数	男性	女性
9月末		283	396	151	245
10月	入会	1	2	1	1
	退会	8	9	2	7
10月末		276	389	150	239

✿10月の新入会員  
山崎博人様、道子様（下栗町 東部B）  
ご入会ありがとうございます。

✿10月の寄付  
匿名希望 2名様  
ご寄付を戴きありがとうございます。

○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	49名 291点	68名 432点	37名 68P	4名 12.0時間
4～10月累計	71名 2244点	79名 1790点	54名 197P	4名 86.0時間

○時間預託活動提供者（敬称略）

活動内容	件数	提供者氏名
送迎	13	大村 盛治、小谷 静代、高橋 良子、田中 克宏、福川 正勝
同行外出介助	3	大村 盛治、小谷 静代、福川 正勝、
住宅掃除	4	加藤 不二子
庭の手入れ	6	菊地 正一、島村 正幸、黒川 良子、福川 正勝、植月 雅彦 板橋 千恵
身辺介助	10	加藤 不二子
その他	4	金敷 房子、田中 秀光、安場 博

○訪問型サービスB（敬称略）

訪問型サービスB	12.0h	加藤 不二子、高木ひろみ、高松 清美、井上 むら代
----------	-------	---------------------------

行事予定（12月10日から） 変更になる場合があります

お問合せ：ナルク事務所 TEL028-684-0050   ◎＝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10日	水	会報発行 （作業は短時間の参加も可）	ナルク事務所	9:30
17日	水	とにかく集まろう会◎	ナルク事務所	13:30
20日	土	とちの実サロン	ナルク事務所	10:00
25日	木	運営委員会	アグリプラザ3F研修室	10:00
26日	金	清掃作業・納会	ナルク事務所	10:00
12/27（土）～1/4（日） ナルク本部・ナルク栃木 年末年始休み				
1月6日	火	講座「市民活動と繋がろう」	シルバー大学校中央校	13:00
13日	火	会報発行 （作業は短時間の参加も可）	ナルク事務所	9:30
16日	金	講座「市民活動と繋がろう」	シルバー大学校中央校	13:00

## 拠点リーダー養成講座を受講して

大村 盛治

今回が20回目となる講座で11月20、21日に兵庫県丹波篠山市にあるユニットピア篠山という研修所で全国から14名の受講生が集い実施されました。

受講生のうち70代が9名で最多となり、高齢化の波は顕著でした。研修内容は座学、グループ討議、全体討議という形で進められました。

初日は11時に開講となり、まず野中会長から開講にあたっての講話がありました。その後座学に入り各担当の理事の方々からナルクの定款や各マニュアルの説明、会員同士の助け合いや地域活動、事業活動など様々な活動の実例を交えた説明があり、ナルク活動について理解を深めました。グループ討議は全体を3グループに分け、予め決められたテーマを討議して最後に発表するという進め方でした。2日目の午後からの全体討議では事前に事務局に提出しておいた各参加者からの提言や疑問について担当理事から回答してもらい、最後に野中会長の総括で講座を終了しました。受講生達は経験年数も様々で、活動している拠点の事情も色々ですが、グループ討議ですぐに打ち解けて議論を始める姿に連帯感が感じられました。

今講座を通して皆様々な形で刺激を受け、それが今後の活動に向けての活力につながったのではないかと強く感じました。



## 「ナルク発展5か年計画」発足式 11月27日（木）

## ナルク本部と全国各拠点をオンラインで結び発足式

各拠点をオンラインで結び、13時から3時間にわたり第1回会合兼発足式を実施した。議事内容は以下 ①野中会長挨拶、②推進体制の確認と各分科会リーダー及びメンバーの自己紹介、③5か年計画策定の考え方、論点の説明、④今後の進め方、⑤質疑応答。栃木拠点では、三浦副代表が委員として参加している。

会長は、ナルク活動の特徴を下記4点で示した。

- ✧ できることをできる時にできる方法でやることが、長続きの秘訣
- ✧ 人から感謝されるボランティア活動は心を豊かにし、健康寿命を延ばす
- ✧ ボランティア活動で地域との関わりや仲間が増える
- ✧ ナルクで生きがいが見つかる

ここ数年、会員が減少傾向にあるが、前向きな気持ちをもって楽しみながら議論していこうと述べられた。

（黒川）

## ナルクの仲間たち (52)

「手芸や楽器で楽しいナルク」

田中さくら

私は山梨で生まれ、18歳で東京に就職、事務をしていましたが、結婚して江戸川区に移り住みました。江戸川区では、ディズニーランドに隣接しているところでしたので、ディズニーランドの花火が年中見られました。ディズニーランドのエキスペリアへは主人とサイクリングしたこともあります。

2人の子育てを終えて宇都宮に来たのは25年ほど前、主人の転勤の関係です。ここが人生で2番目に長い土地になりました。

ナルクには友人に誘われて入会しましたが、縫製の仕事が長かったので、同好会「手芸の集い」に参加させていただいております。

この秋のバザーには、ネックレス、ブローチ、リース等を仲間とわいわい言いながら作って販売しました。思うようには売れませんでした、楽しい時間を過ごしました。

私は、ナルクの他に地域の健康づくりのサークルに入っており、仲間とストレッチやウォーキングなども楽しんでおります。また、大正琴も前からやってみたいと思っていたので、最近始めました。「高校3年生」「ふるさとは今も変わらず」などの曲を仲間と弾いて楽しんでいます。これからはもっと色々なジャンルの曲もひけたら良いなあと思っています。

＊コメント 副代表・南部ブロック長 福川 正勝

行動的な性格が頼もしい、積極的で細かいことから力の要る作業まで、幅広く行動力あり、大きな力になって貰っています。南ブロックの若きエースの一人として、大いに活動していただきたいと願っています。



## 新年交流会のお知らせ

西部ブロック企画

西部ブロック企画で、新年交流会を開きます。

他ブロックの方の参加も歓迎します。

開催日：2026年1月28日(水) 12:00～

開催場所：木曽路(競輪場通り、FKD 向い)

会費：2,000 円のランチ会

詳細は、来年1月の会報に掲載します。

(三浦)



## とにかく集まろう会

11月19日



2ヶ月ぶりの開催でしたので、一人ひとりに近況報告をして貰いました。

身体の話が多く、リハビリで体力をつけている方もいれば、老いを自覚されている方など、それぞれのようです。来月は、外部の方に来ていただき語り部（読み聞かせ）の会を行います。初めての方も大歓迎です。ぜひ、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。※次回は12月17日（水）13時30分からです。ご参加下さい。（高橋）

## 俳句の会からのお知らせ

この会の集まりは、毎月（第3木曜日10時～午前中）に自由参加です。

取りまとめ、世話役は黒川が担当します、お気軽にご連絡下さい。

☆ 次回の締め切りは12月25日です。期日厳守で送付ください。

## 俳句の会 令和七年十一月自選句

晩秋やくろぐろとある壁の蔭

服部みほこ

バス旅は皆顔みしり柿の空

鈴木 桜子

歳とると師走の風が身に沁みる

芝尾鹿之介

車窓から短き秋の出会い旅

石原 咲

かしわで  
柏手に幣束ゆれる神の留守

小西 檸檬

秋深し日暮の里や木守柿

武田 小波

集い来てばあば真ん中冬苺

斉藤 羊

返信の欠席はがき夕時雨

黒川寿々女

次郎柿鳥待ちている古木かな

鈴木 美宙

つゆむぐら  
露葎オルガンの音や廃校舎

浅沼吞兵衛

秋夕焼け彼方の空は戦火なお

村の盛人

見上げると色織りなして大けやき

マイケル三浦

## とちの実サロン便り

津村 恵美子



11月15日土曜日、午前10時からナルク事務所で「とちの実サロン」を9名の参加で開きました。新会員の津川ご夫妻が参加され、全員の自己紹介で話が盛り上がり、あっという間の2時間でした。  
\*「とちの実サロン」は毎月第3土曜日、午前10時からナルク事務所で開いています。参加費は200円、コーヒーを飲みに行く感覚でご参加ください。

連絡先、津村恵美子(090-8509-0525)

## 南部ブロックバーベキュー会

福川 正勝

予定の第一希望日がとれず、11月13日の実施となりました。当日、秋晴れとはいかず、かえって火が恋しいバーベキューにはふさわしい日でした。南部ブロック他15名の参加者で、2か所の火熾し作業から始まりました。そして、鉄板と網を熱し買い込んだ材料を分割し、季節の野菜と牛肉、豚肉、焼き鳥などを焼きました。ふだん中々顔を合わせる事のない人たち同士、わいわい賑やかにいただきました。



自然の中で食べると不思議と違う味があります。南部ブロックのシェフ肝いりの豚汁が彩を添え、アルコールがない物足りなさはあるものの、2時間余りの時間を十分堪能しました。次回も計画できましたら、懐かしいナルク芋煮会の味を復活させてみたいと思いました。ご協力いただいた皆さんに心から感謝します。



やさしさの輪を広げよう！

お友達をナルクに紹介してください。

ナルクの良さをお友達にお伝えください。\*

やさしさの輪をみんなで広げましょう。

仲間が待っています。



## 「どんぐり苗木の移植&清原地区小学校の育苗活動」

11月1日に小学校で育てた苗木を飛山の畑に移植しました。11月21日清原中央小、28日清原東小でどんぐり出前授業を計画していましたが、清原中央小でインフルエンザが発生し、出前授業は中止となりました。後日、ナルク会員でどんぐりを植えたポットを、トレーに入れ所定場所に設置し、1年間の育苗をお願いしました。清原東小は、晴天で風も無く暖かい中、4年生65名参加で実施しました。9時半より準備をして10時20分から11時5分までの授業時間にナルク黒川代表、学年主任中西先生のお話、赤井会員の紙芝居（小西会員製作）を活用して足尾の山の荒廃から植樹による再生と育てた苗木の活用をわかりやすく説明した後、どんぐりの植え方を教えて、ナルク会員がサポートをして清原中央小、東小併せて520ポット植え付けました。

※今年はどんぐりが豊作で、ナルク会員の方から多くのどんぐりをいただき、大変助かりました。（植月）

（写真上：2025年11月1日集合写真。同下：清原東小作業風景）



## ナルク勉強会「認知症ってなあに」

西部ブロック企画

11月14日、豊郷市民センターで認知症勉強会を開きました。出席は29名、パソコンがうまく作動せず開始が30分近く遅れましたが、午後3時に終了する事ができました。認知症の中で最も多い「アルツハイマー病」、次に多い「レビー小体型」、「ピック病」のを中心に話を進めました。また、今回使ったパワーポイントをナルク事務所のパソコンに入れておきますのでご覧ください。（三浦）

## 【予告】パソコン基礎（Word）教室 開催案内

2026年2月より、第3水曜日の午前中（1時間30分）、初心者（ゆっくりとキーボードの操作ができる程度）の方を対象にパソコン基礎（Word）教室を開催予定。パソコンを持参出来る方を優先致します。

お持ちのパソコンについてはご相談ください。

講師：金敷房子 講習料1回300円を予定（ナルクに寄付）

問い合わせは、金敷：携帯 090-7242-6066 まで



## 同好会活動予定（12月10日～） ♪ 参加者募集中・見学者大歓迎 ♪

予定の変更がある場合もあります。問い合わせはそれぞれの連絡先・世話役へ

茶遊会	連絡先：板橋千恵 携帯：090-4544-3855 12月はお休み ナルク事務所 13:00～	
ナルクファーム	連絡先：板橋千恵 携帯：090-4544-3855 鈴木裕子 携帯：080-6657-1579 12月13日（土）ナルクファーム 9:00～	
俳句の会	世話役：黒川良子 携帯：090-2761-8561 12月18日（木）ナルク事務所 10:00～	
カラオケ同好会	連絡先：湯沢典子 携帯：090-4724-2176 12月18日（木）BanBan 駒生店 10:00～12:00 700円 1月15日（木）まねきねこ梁瀬店 10:00～12:00 1000円 注意：まねきねこ江曾島店閉店のため梁瀬店に変更	
ハーモニカ同好会	連絡先：井上むら代 携帯：090-1698-4539 12月24日（水）ナルク事務所 10:00～	
レザークラフト	連絡先：杉山豊子 携帯：090-4540-8849 12月15日（月）、1月19日（月）ナルク事務所 10:00～	
書道教室	連絡先：黒川良子 携帯：090-2761-8561 12月12日（金）、1月9日（金）ナルク事務所 13:30～	
スマホ同好会 （旧パソコン同好会）	連絡先：三浦則夫 携帯：080-5407-1272 12月21日（日）ナルク事務所 10:00～	
健康麻雀同好会	連絡先：三浦則夫 携帯：080-5407-1272 12月14日（日）大会開催、1月11日（日） ナルク事務所 9:30～	
手芸の集い	連絡先：田中さくら 携帯：080-1025-2773 12月17日（水）、1月14日（水）ナルク事務所 10:00～	

### スマホ同好会からのお知らせ

本年12月からパソコン同好会はスマホ同好会に名称変更しました。スマホの普及と使いこなす技術の習得を目指します。会費は1年で500円、単回の場合、1回100円です。毎月第3日曜日午前10時からナルク事務所で開いています。LINEを使いこなし、グルメ検索して、楽しい人生を送りましょう。

＊世話人：三浦 080-5407-1272

### 団体賛助会員（敬称略）

パナソニックホームズ北関東株式会社、 真木クリニック  
有限会社セイゴウ、 恵産業株式会社、 株式会社小牧工業  
株式会社マルハ、 株式会社ティ・エム・エフ  
緑が丘マッサージ治療院、 サークル不動産