

## とちの実会だより

7月号 2020年

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27  
 小牧ビル3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/>

## コロナ禍 “出来る活動” で “感動のナルク” を展開しよう ・ 近隣拠点から学ぶ、会員増強策を検討・・・6月23日運営委員会



コロナ禍で人が集まらない昨今、5月の運営委員会は中止、5月19日「三役会」(参加13名)に合わせて、簡略にした「定時総会」をナルク事務所にて、挙行了しました(本紙6月号にてお知らせ済)。

6月の運営委員会は23日、アグリプラザで開催され(参加26名)「定時総会」報告とこの時期での懸案事項が検討された、ここに報告します。

**1. 運営委員会冒頭で走出代表**は次のように挨拶しました。コロナ禍で総会や運営委員会も思うようにできず、その他の活動もままならず、会員皆様にご迷惑をかけ、申し訳なく思います。他方、やるべきことを早期に意志決定すべく、運営委員会を開催します。特に基本理念に基づき事業計画を遂行する所存です。新たな気持で“感動のナルク”にするよう励みます。近年会員増強と叫んできましたが、前年度は会員数を減らし、活動結果も不十分でした。その反省として“会員各位の定着した活動参加”が、ナルクの“充実・発展”への大切な道筋と強く感じました。この視点からコロナ禍でもできる活動を充実させ、展開させましょう。皆様の御理解とご協力をお願い致します。

**2. 金敷事務局次長**より“2020年度定時総会”報告。手元の総会資料に基づき報告された(本紙6月号参照)。最大の課題は、2019年3月661人の会員が1年間で55人も退会し、活動が停滞したことです。(下記3と関連)

**3. 高倉事務局長**より、2019年度主要ナルク拠点の実績比較の説明があった。会員増減、預託点数、奉仕活動点数を他拠点と比較し当拠点の状況を説明。ナルク栃木の活動実績については2018年、2019年の比較表を基に説明。また本年度5月迄の実績を確認し、コロナ禍での活動が停滞している事を説明。

他拠点と比較して、ナルク拠点の問題事項の指摘が有った。高齢化による活力低下を食い止め、今後の活性化を計る為に、多岐に亘る検討が必要と思われる。

いずれ根の深い課題です。コロナ禍の下で活動が制約されるが、皆様とともに検討しましょう。(3面へ続く)



\*本紙8月号は8月10日(月)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(2020年6月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
405	579	228	351	74.3
入会 1	2	1	1	
退会 6	14	7	7	

新入会員

宇都宮市: 大塚雄三・こづゑ様  
(鶴田町 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
5月合計	54名 280点	74名 320点	1名 1P	3名 7.0時間
4~5月累計	70名 589点	83名 711点	5名 9P	3名 16.0時間

### ○主なボランティア提供内容 (5月)

送迎サービス	64件	外出介助(同行で買い物、金融機関など)	25件
住宅清掃	1件	身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	4件
住宅修繕	1件	家事援助(食事づくり、ゴミ出し、洗濯など)	1件
庭の手入れ	8件	同行しない支援(支援者が買い物、手続きなど)	0件

## 行事予定

(7月17日~8月24日) 中止の活動もありますのでご注意ください。

お問合せ: 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
7月17日	金	後見人会 協働(株)マルハ	事務所 会員宅	10:00 午後
21日	火	三役会	アグリプラザ(共用会議室)	10:00
27日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00
29日	水	運営委員会	アグリプラザ(多目的研修室)	10:00
8月1日	土	どんぐりの手入れ	飛山城址公園	9:00
5日	水	活動報告書 PC 入力	事務所	10:00
7日	金	会報準備	事務所	9:30
10日	月	会報発行作業	事務所	10:00
13日(木) 14日(金) ナルク事務所 お盆休み				
18日	火	三役会	アグリプラザ(共用会議室)	10:00
21日	金	後見人会	事務所	10:00
24日	月	アルミ缶整理作業	大谷集積場	9:00

### 今年度中止 及び 現在休止中の行事をお知らせします。

現在、コロナ禍を考慮し、多くの行事を休止しております。

6月には同好会の一部再開もありましたが、すべての会員さんに向けて参加募集を行っている活動は、休止継続といたします。

再開は、会報でお知らせしますので、もうしばらくの間、お待ちください。

- ① 暑気払い (毎年8月下旬開催ですが、今年度は中止)
- ② とちの実サロン (毎月第3火曜日の午後開催 現在休止中)
- ③ とにかく集まろう会 (毎月第3水曜日の午後開催 現在休止中)

### (1 頁からの続き)

4. **退会者分析** (2019年度) 年間で入会者 32名に対し、退会者 79名 (内 17名は死亡)。入会者は 71歳以上の高齢者が 8割。活躍が期待できる 70歳以下の退会者が 22名。分かる範囲での退会理由 (動機) は、入会しても活動に参加する興味・熱意が薄く、誰かが退会するか、活動しなくなると、それを期に退会する傾向があるようです。これらの仲間を活動の輪の中に入り込ませる魅力・活力が足りなかったことを反省すべきでしょう。
5. **2019年度収支**、「ナルク栃木」から分離した「なすの拠点」解散の寄付金、調査C利益金など内部収入が多く、予算以上の収支益があつた。しかし、当年度はこのような収入は見込めず、単年度として厳しい財政となろう。
6. **本年度8月以降の行事予定** (見込み)。  
8月度・暑気払い・・・コロナ禍で中止  
9月度・足尾植樹活動・・・9月19日予定 主催：松愛会  
9月度・よみがえれ大谷クリーン活動・・・10月3日予定、  
10月度・芋煮会・・・コロナ禍、現状では見込みが立たない。
7. **竹田副代表を委員長とする「次期代表選考委員会」** 設定を承認。

---

(5月19日定時総会で採択されました)

## 2020年度ナルク栃木・事業計画 (再読下さい)

### 《基本理念》

年齢にこだわらず、前向きにアクティブに生きていこう。  
そのために、ボランティア活動に取り組んで「生きがい」と「健康」をいただき、志を同じくする仲間と一緒にやれば、楽しく継続してやれる。

困ったときにはお互い様で、仲間が助けてくれる。

「自立」「奉仕」「助け合い」がナルクの理念である。

### 《活動方針》

新たな時代へ 新ビジョンの推進で

「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現を

- 1) 奉仕活動や「日常生活支援総合事業」など地域社会に貢献する。
- 2) 声かけ・ふれあい・安心と信頼、頼れるナルクを目指す。
- 3) 人生 100年時代 健康寿命 90歳超えを目指し  
〈今日いく〉〈今日よう〉の活動を高める。
- 4) 一人一人が主役 全員参加で「楽しいナルク」を目指す。

## 事業計画具体策 (会員皆様、再読願います)

- 1) 活動会員の増強と会員増の取組
  - ① 会員拡充目標 650名・450世帯。
- 2) 顔の見えるブロック組織・信頼と安心が得られる体制づくり
  - ① ブロック長・事務局長(局次長)・運営委員を中心に、ブロック交流会を実施する。
- 3) 介護予防・日常生活支援総合事業「サービスB」への活動強化
  - ① 日常生活支援総合事業の実践で地域社会への貢献を強くアピールし会員の意欲向上を図り地域とともに会の活性化を進める。
- 4) 高齢者の安心安全を支援する体制づくり
  - ① 「ナルク栃木市民後見人会」の対応力向上のため定例会と事例研修など実施する。
- 5) 子育て支援活動の充実と若い活動会員の参加を拡充する
  - ① 「どんぐり育苗出前授業」と足尾植樹活動」との関連付けを強めるとともに、魅力ある学校づくり地域協議会会員の参加を呼びかける。
- 6) 地域環境を守る活動、地域社会に対する奉仕活動の継続
  - ① 地域環境を守る4重点活動を推進する。
    - ・とちぎ夢大地応援団活動
    - ・足尾植樹作業、どんぐり育苗畑の手入れ
    - ・大谷クリーンキャンペーン
    - ・よみがえれ大谷プロジェクト。
- 7) 全体交流会・同好会・親睦交流会の継続
  - ① 新年会、暑気払い、芋煮会を「顔の見えるナルク重点3行事」として継続する。
- 8) 福祉NPOとしての『ナルク』の広報活動を積極的に推進
- 9) アルミ缶収集キャンペーンの継続
- 10) ナルク栃木福祉調査センターの体制充実
- 11) エリア17北関東拠点との交流促進
- 12) 他NPO・ボランティア団体との交流の拡充
  - ・地元NPOとの交流と併せて企業との協働サービスの提携により会員高齢化による活動力不足を補い高度技術を習得する。
- 13) ナルク栃木「とちの実会」事務所を活用し、身近で親しみやすいナルク活動にする。

(注記) この13項目、具体策の内容は紙面の都合で殆ど割愛しました。詳しくは6月10日付けで配布しました「総会資料」をご覧ください。

## ☆ 皆様の寄稿をお待ちしています

☆ （新シリーズを始めます）

### コロナ禍の下、皆様如何お過ごしですか？

出歩くこと、集ることが制限され、この社会が半身不随の状況です。

我々ナルクも奉仕活動や学習会までもが中止され、会員皆様も家に閉じ籠りが多いでしょう。

皆様の活動が少なくなれば、ナルクの会報紙面も少なくなります。

しかし、会報までも薄くなればナルクと、会員皆様との接点も薄くなる懸念がもたれます。（会報活性化は下の 1, 2, 3 です）



1. 皆様に会報を楽しんでもらうため、先ずは6月号でスタートしました“ナルクを支える仲間達”です。加藤不二子さんより、

「日常生活支援総合事業サービスB」で

支援は、利用者さんのとのふれあいだと思います。

との生のお声をいただきました。

このように、ナルクの提供活動や地域社会への奉仕活動に参加される皆様方の原稿をいただき、多くの会員仲間に読んでもらい、仲間全体の共有した体験とすれば、お一人の体験が多くの仲間の財産となり、更に素晴らしい活動を生む----と考えられます。

コロナ禍で在宅時間の増えた皆様に、今迄以上に会報と接して頂きたいと希望します。

2. 次に簡単にできることは、会員皆様から“ナルクへの想いや日頃感じておられることなど、同好会のことなど”、原稿をいただき、紙面を賑わしてもらい、現在の閉じこもった状況から抜け出すことです。

皆様から頂いた原稿より皆様のお気持ちを汲み取り、ナルクの活動や同好会などを改善し、より“楽しいナルク”になるように取り組んで行きたいと思います。

3. 何かと動きが執り難い今こそ“立ち止まり考える好機”とも言えるのではないのでしょうか。第3には、過去のナルク活動を思い起こす手助けとして、過去の「とちの実だより」を（TVの再放送のように）再掲載し、現在の閉鎖された状況から抜け出し、元気になれば幸いに存じます。皆様のご理解とご協力をお願いします。（佐塚）

## (健康講座) 新型コロナウイルス禍 (4)

小松 明 (7月3日記)



日本を新型コロナウイルスが襲った第1波が下火になった機会に新型コロナウイルスの後の世界を考えてみましょう。ポスト・コロナの時代を考える新聞記事も増えて来ました。時あたかも日本が少子高齢化により人口減少社会に突入する時に新型コロナが襲いました。国立社会保障・人口問題研究所の中位集計では2100年に日本の人口は6,000万人弱となると予想されています。新型コロナウイルス禍は人口減少と相まって従来の「この国のかたち」を根底から揺さぶっているようです。

歴史を振り返ってみると、日本では、奈良時代に天然痘の大流行で食糧危機になり、律令国家の公地公民制が破綻し、平安時代へと移って行きました。幕末には長崎からオランダ商人が持ち込んだコレラが広がり、攘夷思想へと波及しました。ヨーロッパでは、14世紀に黒死病(ペスト)が大流行して人口減少を引き起こし、荘園制の崩壊をもたらしました。教会は権威を失墜し、その結果、中世ヨーロッパ世界は終焉を迎えて近世へと時代が転換して行きました。では、ポスト・コロナの世界はどのように変わるのでしょうか?

3密の危険を避けるために企業はテレワークやテレビ会議を導入し、在宅勤務が一般化しました。テレワークはハンコ文化の終焉とペーパーレス化を促し、勤務評価を勤務時間管理からジョブ型の業績評価へと転換させつつあります。テレワークの経験者は3密状態の長時間通勤を恐れ、仕事よりも生活重視に意識が傾き、地方移住に関心を持つ人が増えています。企業も東京に大きな事務スペースを確保する必要がなくなり、本社機能そのものを地方に移す企業も出て来ていますし、IT技術を利用して地方でベンチャーを立ち上げる人々も増えるでしょう。製造現場ではそれほど簡単にリモート処理はできないかもしれませんが、IoT(モノのインターネット)が進むと工場の機械制御や検査業務はリモートで行なうことが可能になります。製造業には既に完全自動化工場もあり、設計図をインターネットで送れば世界中どこでも3Dプリンターで製造することができます。一極集中から多極分散型に変換することはもう難しくありません。大量生産・大量販売で薄利多売を目指すのではなく、多品種・少量生産の商品をインターネットで世界の顧客に売る方向にビジネス・モデルが変わりつつあります。なお、ジョブ型の業務は在宅でできてても新人のOJTは難しいし、新製品の開発現場では異分野の人との直接的な交流が欠かせないかもしれません。しかし既に世界中からAIに詳しい医師やIT技術者を募集してメールやテレビ会議で医療用画像診断装置の開発を進めるベンチャーが立ち上がっています。能力とネットワーク環境があれば世界中どこに住んでいてもITノマド(遊牧民、放浪者)として働ける世の中になっています。

人口減少後の定常化社会になると、東京一極集中から地方分散へ、高度成長神話が崩れて定常経済・持続可能社会へと大きく切り替わることを予想する識者がいます(広井良典:『人口減少社会のデザイン』)。新型コロナウイルス禍はこの流れを促進し、一気に「この国のかたち」を変えるのかもしれない。



### 第159回 男の料理教室 6月26日

コロナ禍の関係で3密を防ぐため、講師の先生を含み10名で開かれました。本日の料理は「アナゴのちらし寿司」「オレンジムース」「あさりの吸い物」でした。

メイン料理のレシピを紹介します。

作り方(4人分): 1、椎茸の甘煮: 戻した椎茸を薄切りにし、醤油(大1)砂糖(大1)みりん(大1)戻し汁(400cc)と共に弱火で15分ほど煮る。2、錦糸卵を作る(卵2個で2枚) 3、市販の煮穴子を流水で洗い、フライパンに並べ酒をふり弱火で蒸し2cm幅に切る。4、大葉は千切り。5、炊いたご飯(3合)に合わせ酢(酢大3、砂糖大2、塩小1)椎茸の甘煮、白ごまを混ぜ込む。6、器に盛り穴子・ゆでエビ・錦糸卵・大葉を彩りよく散らし出来上がり。少人数でお腹いっぱい美味しくいただきました。(三浦記)

### ゴルフ同好会からのお知らせ

第165回ナルク会ゴルフコンペは、6月18日(木)、鹿沼市玉田町のディアレイク CCで、4組13名が参加して開催されました。梅雨の合間の曇り空で、雨に降られることもなく、気分良くプレー出来ました(ラッキー!!)。

☆結果は次の通りです。

優勝 長谷川 昇さん 97(ネット77、写真)、  
2位 野口さん、3位 澤田さん。

7月例会(第166回)は次の通り開催します)

1. 日 時: 7月16日(木) 8:35スタート(OUT)
2. コース; イーストウッド CC 宇都宮市冬室町1039-3  
TEL) 028-674-8888
3. 費用: 5,500円(セルフ、食付き) 参加費: 1,000円
4. 申込み締切り: 7月7日(火) 吉川へ(Tel:FAX:028-648-8635)



### 6月分アルミ缶活動便り

・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

6月22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	13名	4月からの延べ人数	34名
処理した缶数	10,407個	4月からの累積数	28,228個
収集作業参加人数	34名	4月からの実人数	44名

☆次回: 7月27日(月) 9:00から実施します。

参加可能な方、参加をお願いします。(安場)

## 同好会活動予定

詳細は、それぞれの連絡先・世話人にご確認ください。  
**事務所使用時は3密にならない様にお気を付け下さい。**

書道教室	連絡先：小林正治 Tel・Fax 028-634-5573
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 7月24日(金)10:00～12:00 豊郷地区市民C 8月は休み
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯 090-1042-7197
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax 028-648-8635 7月16日(木) イーストウッド CC 8:35 OUT スタート 8月は休み
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel 080-5407-1272 7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
女子会	連絡先：鈴木節子 携帯 090-2253-4333 7月15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 8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 7月22日(水) 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 7月24日(金) 13:00～ ナルク事務所

### 7月2日(木) どんぐり畑の作業

1日に予定をしていた「どんぐり畑の作業」は、雨の予報で2日に実施しました。梅雨期は雨の予測が難しくおまけに湿度が高い、草にとっては願ってもない時期です。しっかりと伸びた草に悪戦苦闘でしたが、なんとか終わらせました。



でも、これからが大変です。初めての対応ですが、7、8月に時間の都合のつく方でどんぐり畑の作業ができる方、よろしくお願ひします。

※参加された方、植月に電話かナルク事務所にFAXをして下さい。奉仕活動ポイントと高齢者等地域活動支援ポイント(60歳以上)をお渡しします。

8月は1日(土)9時～11時に実施します。気楽に楽しみましょう!

(植月雅彦 090-1597-7085)

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、