

とちの実会だより

12月号 2022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/>

・多くの課題を検討、運営委員会 21 名参加・11月22日

会議冒頭、竹田代表挨拶で「今年も残り少ないがコロナがまた勢を増し心配が絶えません。しかしナルクはこれからも“出来ることを出来る人がやる”体制を維持したい。10月29日のバザーは皆様のご尽力で大成功、感謝いたします。衣料類などの残りは、国際慈善活動の知人に譲渡し、フィリピンやペルー渡ることになりました。このように活用でき何よりと思います」。

＊司会・議事進行：高倉事務局長。

議題1:ナルクバザー終了後の残品処理と、市民福祉の祭典バザー参加準備状況。準備状況について。①（島村事務局次長）里芋など野菜類は完売、衣類は売れず、今後は売れるかどうか検討してバザー品を引き受ける必要あり。

②（横島副代表）瀬戸物なども後での処分が大変だった。

議題2:本部理事会参加報告（走出顧問）。会員の減少、拠点後継者難、拠点経営資金難など、各拠点は苦しい状況下にある。

この対策として、「エリア17推進活動」を「地区連絡協議会」と改称して、時代の変化に対応すべく、各拠点と本部が一体となり、より密な関係にし、半期に一度は「地区連絡協議会」を開催し、確りとした議論を展開する。

議題3:「北関東地区連絡協議会」開催報告（走出顧問）：11月14日Zoomにて開催。各拠点の良い処を伸ばし共通の課題解決に向け活気あるナルクにする会議。

議題4:事務所新コピー機設置完了報告（高倉）：リース期間終了に伴う後継機として、11月17日フジフィルム社製を設置。①同日会報11月号で試し刷した。従来の会報B5版4枚分を、B4紙1枚の表裏に同時印刷可能が最大の利点。これで新機種欠点（遅い印刷速度）をどの程度挽回できるかが今後の課題。

②会報12月号は12月9日（金）印刷、12月12日（月）袋詰めの日程。

③専用のノートに個々の印刷枚数を記録し、使用実態を把握する。

議題5:会計報告（大野会計）。

議題6:2023年度定時総会開催

日：6月6日（火）或いは6月7

日（水）を予定（抽選）。

議題7:活動予定表（12月、1月）の確認（金敷次長）。

議題8:その他事項。＊次回の運営委員会は12月26日（月）予定。（記録：佐塚）



事務局だより（活動実績は10月分を記載）**○会員動向（2022年10月末現在）**

世帯数	会員数	男性	女性	年齢
353	495	190	305	76
入会0	0	0	0	
退会1	4	2	2	

ご寄付を戴きありがとうございました。
杉山敦子様(陽南地区民生委員)
匿名希望 2名様 (10月分)

○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 356点	93名 711点	48名 88P	3名 12.0時間
4～10月累計	86名 2856点	121名 2698点	61名 248P	3名 74.0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	81	高橋 良子、高橋 守雄、田中 克宏、福川 正勝、鈴木 裕子、神原 守信 島村 正幸、大村 盛治、赤井 勤、井上 五七子、高倉 浩三、三浦 則夫 北村 公子、福川 貞子、田所 ハル
住宅掃除	5	加藤 不二子
庭の手入れ	7	島村 正幸、福川 正勝、井上 むら代、黒川 良子、山田 三千男
同行外出介助	8	神原 守信、福川 正勝、高橋 良子
家事援助 (食事作り、洗濯など)	9	加藤 不二子
身辺介助 (見守り、傾聴など)	4	小谷 静代、阿部 勝子
その他	20	加藤 不二子

○訪問型サービスB（敬称略）

サービスB	12.0h	加藤 不二子、小谷 静代、阿部 勝子
-------	-------	--------------------

行事予定（12月15日から）

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	場 所	開始時間
12月20日 火	三役会(共用会議室) 東部ブロック会	アグリプラザ まちびあ	10:00 13:00
21日 水	とにかく集まろう会㊦ 協働(株)マルハ	事務所 会員宅	13:30 午後
26日 月	運営委員会(多目的研修室) ブロック会	アグリプラザ	10:00
27日 火	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
28日 水	大掃除、納会	事務所	10:00
年末年始休み(12月29日～1月3日)			
1月10日 火	会報印刷 事務局会	事務所 事務所	10:00 13:00
12日 木	会報発行	事務所	10:00
17日 火	三役会(研修室AB) 予約9:30～12:30	アグリプラザ	10:00
18日 水	とにかく集まろう会㊦	事務所	13:30
20日 金	後見人会(研修会) 男女共同参画推進センター「アコール」		10:00
23日 月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00

南部ブロック中央公園散策報告

11月15日南部ブロック交流会として、秋たけなわの宇都宮市中央公園樹木散策を行いました。当日は朝から雨が降っていて気をもみましたが散策をする頃には雨も上がりほっとしました。公園内の東屋で、男性4名女性8名、各ブロックからの参加者もあり12名が講師の「木を知ろう森を知ろう会」の吉田春彦会長の説明を



聞いた後、正門入口のハルニレの木から

スタートし、イチイやドイツトウヒ、ヒマラヤスギ、メタセコイヤ等の木についてひとつひとつ説明をして頂きました。また木は樹形を眺めるだけでなく、葉に触れたり、珍しい松ぼっくりを見つけたりと貴重な楽しい時間を過ごしましたが、次の楽しみとして是非、また違う季節に巡りたいと思います。園内では菊花展も開催中

で時間のある方は、そちらも見学してきました。

*講師の吉田さんは下野市在住のナルク会員です。森林インストラクターであり日本山岳会会員でもあります。他のブロックでもご希望があればご相談ください。 竹田あや子



11月分アルミ缶活動便り

・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

11月28日(月)にアルミ缶整理作業を実施いたしました。ご参加いただき、有難うございました。実績は下表のとおりです。

整理作業参加人数	12名、4月からの延べ参加人数 93名
処理した缶数	6,752個、4月からの累積個数：45,665個
アルミ缶収集人数	26名 4月からの延べ実人数：60名

- ・ 12月26日(月)に役員会が実施されるために、次回は、**12月27日(火)になります。**9:00から実施します。本年の最後の整理作業です。年末のお忙しい時ですが、多くの方の参加をお願いします。(安場)

ナルクを支える仲間たち（25）

庭仕事大好き

板橋千恵



私がナルクに入会したのは、夫がナルクの創設者の故高畑名誉会長と同じ職場で、常々「ボランティアの時間預託団体を作るから、おまえも退職したら必ず入れ」いわれていたことです。尊敬しているチヨーカン（当時、組合の高畑上司を皆そう呼んでいました）の言葉には逆らえず、パナソニックを退職した時に早速入会しました。特に「何かをやりたい」とか「やってもらいたい」とか「人の役にたたい

い」など考えることなく入会しましたが、夫はその後別の仕事につき、ほとんど活動しないまま2013年に病により他界しました。

残された私にできる活動はというと「草取り」です。私は草花や庭いじりが大好きで、我が家の庭は私の好みに設えています。みんなが雑草と思っているドクダミやモジズリ等も愛しくて抜けません。ドクダミの花は真っ白でとてもきれいです。踊子草、仏の座なども春になるときれいな紫の小花がたくさん咲きます。手をかけなくても咲いて季節を告げてくれる花を楽しんでいます。孫達は私の楽しみを知らず、我が家の庭をジャングルといいます。

ナルクの活動はあまり書くことがないので、孫との会話をちょっと

「ばあば 敬老の日のプレゼント無しね」、

「どうして?」、「だって ばあばは老婆ちゃんではないから、プレゼントしたら可哀想でしょ。杖もついてないし、腰も曲がってないしね」、

「え?ま、いいっか」。

そういうわけで私へは、孫が自分で使う運動用具や踏み台昇降台、バランスボールに脳トレの本などを持ってきてくれます。敬老とは無関係なものです。まだまだ頑張れということでしょうか。

*赤井ブロック長のコメント

ご主人の若い頃、私と同じ職場で数年間一緒でした。千恵さんは「草取り」は手早く、区切りがつくまでやりきる頑張り屋さんです。「草取り」の声がかかるとすぐ「板橋さん」と名前がでてきます。孫さんの言う通りまだ「ばあば」でないから「草取り」の応援これからもよろしくお願いします。

追記）板橋さんにはバザーも頑張ってくださいています。

皆様！もう一步踏み出し、ナルク活動に参加しましょう！

中部ブロック交流会・飛山城址公園の散策・・・12月3日（土）



楽しいナルクを目指した取り組みの一環として「中部ブロック第一回目の交流会」と称し、飛山城址公園の散策を実施しました。曇りで少し寒い日でしたが14名の参加がありました。散策に先立ち近くにあるどんぐり畑に行き、今後の協力への期待も込めて作業の様子見学と内容の説明を受け

ました。散策は城址公園内のとびやま歴史体験館で「飛山城物語」のスライドを見学して城の歴史に関する知識を得た後、二班に分かれてボランティアガイドの方の説明を受けながらの歴史探索という形で行いました。全体を通して和やかな雰囲気の中で楽しい時間を過ごせたと共に、飛山城に関する知識も得られる有意義な交流会となりました。



（写真下：どんぐり畑の作業仲間と一緒にの撮影）（大村盛治）

《とにかく集まろう会》

11月16日「集まろう会」を6名で実施しました。今回は都合の悪い人がいまして少人数の参加でした。始に前に配った家でも出来る簡単体操の中から3つ行いました。これは、体を動かして血管を柔らかく無理のない範囲で運動を習慣



づけましようとして、家でも毎日できる、つま先上げと踵上げを10回繰り返して行う事を宿題としました。来月皆さんに報告をしてもらう予定です。

年を取って困った時には、ケアマネージャーを通して、ヘルパーさんに来て貰い利用出来ると聞いて、生活の支援をして貰うと助かる、など色々なお話ができました。突然参加した人（ナルクの会員）から、長く元気で過ごしたいので、体操教室を自分で開きたいと思い、「参加者を募りにきました」との人が来訪・参加しました。（高橋良子）

ゴルフ同好会からのお知らせ

第187回ナルク会ゴルフコンペは、鹿沼市酒野谷の
皐月 GC で、2組8名が参加して開催されました。天候
に恵まれ綺麗な紅葉の中で、楽しくプレー出来ました。

※結果は次の通りです。

優勝 長谷川 昇さん（写真右） 81（ネット69）、
2位 真野さん、3位 澤田さん

※ 今回を最後にナルク会ゴルフは、終了します。

長い間ありがとうございました。剰余金1万円をナルクに寄付します。

2001年2月22日、風月 CC で8名参加のもと第一回ナルク会ゴルフを開催
しました。それから20年、187回の開催を最後に終了することにしました。

走出ご夫妻の退会もさることながら、皆さん高齢ですので、会員も少なく
なり、そろそろ潮時と考えた次第です。（吉川）

* 吉川さん、10年余りの長い期間、ゴルフ同好会の まとめ役としてゴルフ
場との交渉や参加者の募集など、ご苦労様でした。



☆五・七・五を楽しむ会 令和四年十一月自選句

お喋りや秋の夜長の偲ぶ会 服部 珍念

溪谷の森は錦秋包まれし 服部みほこ

村人の秘伝や湖北こほくもみじ散る 鈴木 桜子

独り居の背中に重き冬仕度 須藤堅香子

栗の飯余生を語る隠れ宿 齋藤 羊

冬晴れの百歳祝う篠江女史 芝尾鹿之介

天体ショー天王星を秋の夜に 小林 朗

健診を終えて安堵あんどの冬来たる 石原 咲

猫の皿君とじゃれて遠い秋 小西 檸檬

語るなく逝かれし恩師秋寒し 大野かな女

手に触れたポインセチアの温もりよ 芝田 障子

かさこそと落ち葉走りぬ秋深し 武田 波子

☆ 次回の締め切り十二月三十一日です

「ナルク市民後見人会の研修会案内

主催 ナルク栃木市民後見人会
会長 横島 勲

ナルク栃木の後見人活動も11年が経過し、その間3名の「任意後見契約」を締結し、会員の安心・安全の役立ちを心掛け活動をしております。近年はコロナ感染拡大により、活動範囲が制約されておりますが、会員の高齢化は着々と進行し老後に対する「終活」が話題となり必要になっております。

後見人会では、毎月役員会を実施し、関連事項について話し合いを行っておりますが、今回広く会員皆様の不安・関心事に応えるべく研修相談会を下記の通り計画致します。

記

実施日： 令和5年1月20日（金） 【受付】 午前9時30分～
【開演】 午前10時～12時

会 場： 男女共同参画推進センター（アコール） 1階 大会議室
【住所】 宇都宮市明保野町7番1号
（宇都宮文化会館 北側） 028-636-4071

講 演： テーマ 終活について ～相続・遺言書～
講師 弁護士法人 佐藤貞夫法律事務所
弁護士 山口 忍 氏

※相談したいことがありましたら、令和5年1月10日までに
横島 勲まで連絡してください。 【TEL 090-1655-9147】

終活について 参加申し込み票

氏 名	電話番号

同好会活動予定 12月15日～ 不明な点はそれぞれの連絡先・世話人へ

書道教室	連絡先：黒川良子 携帯：090-2761-8561 12月16日（金）、1月20日（金）ナルク事務所 13:30～
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel・Fax：028-648-8635 11月の会を最終。高齢による参加者の減少。
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel：080-5407-1272 12月18日（日）、1月15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25日（日）、1月8日（日）ナルク事務所 レギュラー 10:00～、初心者教室 13:30～
女子会	連絡先：鈴木節子 携帯：090-2253-4333 12月14日（水）、1月11日（水）ナルク事務所 10:00～
5・7・5を 楽しむ会	世話人：芝尾英三 Tel・Fax：028-643-8523 当分の間休み（会報に投稿）
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯：090-1042-7197 当分の間休み
うたごえ友友	連絡先：堀 実 Tel・Fax：028-653-6954 当分の間休み

・清原地区小学校育苗活動&どんぐり畑の作業・

※11月18日、12月3日 清原東小・清原中央小学校でどんぐり育苗出前授業を実施。

清原東小は4年生60名、清原中央小は5年生68名の参加。黒川副代表、校長先生のお話しに続いて福井会員の紙芝居（小西会員製作）を交えた足尾の山の荒廃から植樹による再生運動と育苗活動で育てた苗木の活用をユーモアに分かり易く説明。ナルク会員補助の下、どんぐり3個/ポットを約700ポット植付けました。来年の発芽が楽しみです。

※12月3日は11月に移植した苗木の手入れ、備品類の整理等を実施。来年は

3月4日（土）から始めます。「気楽に楽しく」参加をお待ちしています。（植月）



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