とちの実会だより

12 月号 2023 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

運営委員会、多くの課題を検討、11 月 28 日、参加 21 名

先ず黒川代表は「10 月はナルクデーとそのバザー、市の福祉バザーと行事で良い成果を納めたと思う、皆さんご苦労さまでした」と挨拶した。

議題１：秋のナルクデー活動報告--（高倉）公園清掃は激しい雷雨により短時ながら実施できた。バザーは里芋中心に良く売れた、特に地元自治会にチラシ広告配布効果で、PR でき NALC を売り込む効果が有ったと思われる。

反省点として、同好会の作品展、清掃活動は春と秋に、従来の大谷地区、事務所近隣の市公園の２箇所を企画すべきか。今後の検討課題。

２：ブロック活動報告と新企画。

① 11 月 7 日東部ブロック：「LRT に乗ろう」結果報告（植月）。
当日が雨で参加予定者 18 名が実参加者 10 名に減少。しかし、LRT にはゆったり乗れ、楽しく会員相互の交流ができた。（詳細５面）

② 11 月 17 日西部ブロック：「日光憾満ヶ淵周辺の散策」（三浦）。
雨で中止。新たにバス券（市支給）利用の小旅行でも企画したい。

③ 11 月 17 日「どんぐり育苗課外授業」開催報告（植月）。雨だったが、清原地区２つの小学校で開催できた。各々61 名、47 名が参加、紙芝居によるナマの声での説明が良かったと思われる。

④ 今後の計画として、12 月 6 日南部ブロック：「駅からハイキング烏山」。

⑤ 来年２月 10 日中部ブロック：「オレオレ詐欺」対策（詳細７面）。

３：11 月 9 日・10 日市「福祉の祭典」参加報告（島村～板橋）（詳細７面）。

４：11 月 9 日・10 日、「拠点リーダー養成講座」参加報告（鈴木）（詳細３面）

５：運営委員会・「世話役研修会」開催の案内（高倉）--12 月 19 日
運営委員、各ブロックの世話役は必ず参加する、38 頁編成の教材準備済。

６：運営委員会開催会場変更　２月～5 月アグリＰ工事のため姿川市民センターで開催。　決定　２月 26 日（月）、3 月 27 日（水）。

７：10 月度会計報告（大野）、寄付金により赤字を免れた。

８：12～1 月各動予定確認。会報１月号１月 11 日発行。

９：その他事項。①新年会開催を希望する委員が多かった。しかし、ランチ形式を希望する委員が多い、ブロック毎の新年会の案も出たが、いずれも、確定には至らず。（記録：佐塚）

＊本紙来年１月号は１月 11 日（月）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（2023年10月末現在）

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
326	461	176	285	76.7
入会　1	1	0	1	
退会　1	2	1	1	

新入会員　10月
大塚美司子 様
（下都賀郡壬生町　南部Ｂ）

ご寄付を戴き
ありがとうございました。
10月：匿名希望　2名様

○時間預託・奉仕活動

・ﾎﾟｲﾝﾄ（高齢者等地域活動支援ﾎﾟｲﾝﾄ事業）
・ｻｰﾋﾞｽB（日常生活支援総合事業訪問型ｻｰﾋﾞｽB）

	時間預託		奉仕活動		ﾎﾟｲﾝﾄ		サービスB	
10月合計	57名	365点	91名	510点	44名	73P	3名	12.0時間
4～10月合計	84名	2666点	130名	2557点	60名	224P	5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	59	高橋守雄、福川正勝、津村惠美子、田中克宏、関澤享 赤井勤、高橋良子、大村盛治、安場博、島村正幸 上野真由美、北村公子、髙倉浩三、福田惠子
同行外出(院内介助、買物、金融機関など)	3	黒川良子、福川貞子、津村惠美子
住宅掃除	5	赤井勤、加藤不二子
住宅修繕	1	菊地正一
庭の手入れ	14	齋藤光江、植月雅彦、井上むら代、島村正幸、赤井 勤 福川正勝、黒川良子、菊地正一、走出政視、栗原 茂
身辺介助(見守り、傾聴、話し相手など)	12	小谷静代、加藤不二子
その他(上記に分類出来ないもの)	4	安場 博、菊地 正一

○訪問型サービスB（敬称略）

宇都宮市 訪問型サービスB	12.0h	加藤 不二子、阿部 勝子、高松 清美

行事予定（12月15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　℡684-0050　Ⓟ＝宇都宮市ﾎﾟｲﾝﾄ対象事業活動

月日	曜日	行事内容	開催場所	開始時間
12月16日	土	とちの実サロン	事務所	9:00
19日	火	運営委員・世話役研修会　アグリプラザ多目的　10:00～15:30		
20日	水	とにかく集まろう会Ⓟ	事務所	13:30
21日	木	西部ブロック世話役会	事務所	11:00
25日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
26日	火	運営委員会　（共用会議室AB） 中部・東部・南部ブロック世話役会	アグリプラザ 他	10:00
28日	木	大掃除、納会	事務所	10:00
12月29日(金)～1月3日(水)　年末年始休み				
1月9日	火	三役会	事務所	10:00
11日	木	会報発行	事務所	10:00
17日	水	とにかく集まろう会Ⓟ	事務所	13:30

ナルクを支える仲間たち（33）

私にとってのナルク　　曽根 眞智子

ナルクに入会したのはもう随分以前の事ですが、事務所に伺うようになったのは４年くらい前からだと思います。しかし間もなくコロナ禍となり沢山在った同好会や行事も延期・休止または中止など 皆で集まる機会が減り淋しい数年でした。 コロナも５類に移行となり様子を視ながらですが同好会や行事も増えて来ていますし、新規立ち上げの同好会も活動しています。今年のバザーは午前中の悪天候にもかかわらず盛況でした。ご協力ありがとうございました。

私の所属する西部ブロックは月一度の世話役会を昼食を挟みながら実施しています。これからの要望と実行するための計画などを話し合いますが昼食を挟む事で会話も弾み、意見や感想も積極的な発言が増えて来ている様に思います。

和みの輪を広げ笑顔を量産していける世話役会であって欲しいと思っています。私にとってのナルクは先ずは西部ブロックなのかもしれません。これからも話し合いを重ねながら和みのナルクである事を願います。

☆西部・三浦ブロック長のコメント：曽根さんは写真のように美人で明るくてハキハキしたチャキチャキの江戸っ子（江戸娘）です。また、西部ブロックの運営委員３名とも栃木県出身ではありません。高倉事務局長は新潟県上越市（旧高田）の出身ですし、三浦は愛知県の西三河出身です。縁あって宇都宮市に住み、ナルク栃木で一緒に活動しています。どうせ生きるなら、みんなで楽しく助け合って生きていきましょう。

リーダー研修（11 月 9～10 日）を終えてのご報告　　鈴木裕子

ナルクについて未熟な私に良い勉強の機会を与えてもらい、有難うございます。　二日間に亘る厳しい研修でした。その内容は以下の通りです。

1. ナルクの組織の立ち上げから現在まで当時日本になかった組織を一から立ち上げた理由と苦労。そして法人化するにはさまざまな決まりを定めた『定款』が必要だったことを学んだ。

2. 会員の減少：これは本部を含むナルク全体の問題です。
西村会長からは、とにかくサークル活動を活性化させることが大切なのかも・・・と意見を頂いた。グループワークでも、大課題でどうしたら増やせるのかと真剣に意見を交わした。この問題は各拠点の宿題となった。

3. 拠点から本部への質問：時間預託制度は、現代にあわないのではないか。
今後も続けていくのか、との拠点からの質問に対し、「ポイントは使うものではなく、自分の勲章だと思い最後に人生を終える時に、共に持っていきなさい」との西村会長の言葉に共感した。今まで、自分が利用する時には利用できないとばかり思っていた。しかし、ボランティアとは、『無償』であることが前提である。これが、ポイントにこだわり過ぎて、原点を忘れかけていました。活動の心構えが出来た感じがします。以上

投 稿　　ナルク活動は私の生き甲斐です

私は、上野真由美です。今年の 10 月から小山市に住んでいます。本当でしたら小山のナルク拠点に入って活動をと思ったのですが、今まで通りの活動を続けたく、拠点をナルク栃木のままにしています。活動としては、主に送迎と後見人の活動をしています。私は障がい者なのですが、障がいを持ってる私でも活動できることがとても嬉しく思っています。この活動が私の身体のリハビリにもなっています。
“私にも何かできることがあるのだ”との思いが今の活動となり、私の生き甲斐へと繋がっています。
「ナルク栃木」の仲間達は、私のような障がい者にも優しく接してくれてとても心地いい場所になっています。これからもどうぞ宜しくお願いします。

☆竹田あや子さん今回のコメント：上野真由美さんは、小山市に引っ越しましたが、下野市との境ですので、今までと変わりなくナルク活動を続けていただけます。彼女の前向きな活動に勇気づけられる人も多いと思います。今回の引っ越しに際しては宇都宮のナルクの方々にもお世話になり感謝しています。

（**参考：小紙 2020 年 11 月号、「ナルクを支える仲間達」**）で上野さんのお言葉を紹介しましたが、上野さんの心意気が印象深く心に残っておりましたので、以下ここに再度その一部を掲載させていただきます。）

〖はじめは「人の手伝いなんてできるのか？」と思いました。しかし、私にも出来る簡単な事から始めてみました。やがて、少しずつ「私にもできるんだ」と気づき、右側が不自由でも何か一つできるようになると、大変に嬉しく、一つまた一つと繋がっていきます。
右側が不自由でも“今では人の手伝いなど、人とかかわることが今の私にはとても気持ちいいもの”になって来ています。上野真由美〗

☆その紙面（2020 年 11 月号）で、竹田あや子さんからのコメント：〖私が初めて上野さんと出会ったのは 10 年ほど前です。「いどばたカフェ」（みんなの居場所）にお客さんとして来られました。じきにスタッフとなり、活動の中では、パッチワークや折り紙など指導しています。上野さんは、運転が得意ですのでナルク会員のカフェ（竹田さん主宰）などへの送迎をしています。また、3 年ほど前より「後見人活動」でも活躍中。〗

「LRT に乗ろう‼ 」体験記、　東部ブロック主催

11 月 7 日小雨の中、雨により参加者は 18 名の予定が、実際には 10 名に減少しました。10 時 46 分に「かしの森公園」へ向けて宇都宮駅を出発。当日は10時頃から晴れの予報でしたが「〇〇〇心と秋の空」思うようにはいきません。先頭車両にゆっくりと座ってかしの森公園へ。車で慣れた道と思っていましたが、鬼怒川を渡る頃には景色が違うので戸惑いの連続でした。

特に田園地帯をユックリ走る LRT は、自分で運転するよりも気楽で、仲間との会話もはずみました。とても気持ちの良い旅でした。「かしの森公園」前で降り公園で小休止。この公園周辺は桜の名所で、多くの人が来る“憩いの場所”と確認でき、次は花見に来ようか、との思いを心に秘め、復路・宇都宮駅行きに乗車。途中で作新学院の学生たちが乗り込み車内はいっぱい。若い世代との話が弾み楽しんでいる人もいました。宇都宮に着く頃は晴れてちょっと遅い昼食を「うつのみやテラス」で楽しみながら、参加した会員同士の交流を深めました。(植月記)

---

11 月分アルミ缶活動便り　・・ご協力に感謝します・・

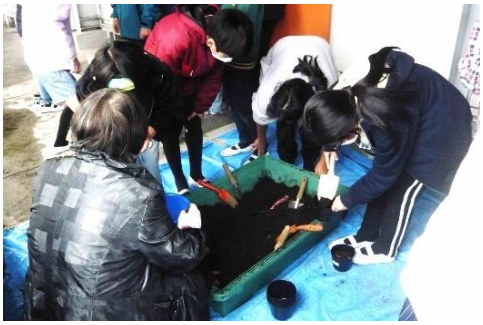
11 月 27 日（月）アルミ缶整理作業を実施いたしました。朝は寒い日でしたが、作業をしていく中で暖かくなりました。楽しく作業が出来ました。大変有難うございました。12 月 6 日には昭和アルミへ出荷の予定です。

1:処理した缶数	5,6517 個、4 月からの累積個数　38,930 個
2:整理作業参加人数	12 名、4 月からの延べ参加人数名 80 名 4 月からの延べ参加実人数 17 名
3:アルミ缶収集人数	30 名　4 月からの延べ実人数：56 名

☆次回は、**12 月 25 日（月）**9：00 から実施します。年内最終作業日です。多くの方の参加をお願いします。

（ご注意）大谷街道からナルク作業場方面へ向かう大谷交差点の信号に右折専用の信号機が設置されました。曲がりやすくなりました。　市内から大谷に入る交差点は写真のように非常に広くなりました。信号機も変わりました。十分にお気をつけ下さい。(安場)

「どんぐり畑の苗木の移植＆育苗出前授業」



11 月 4 日に清原中央＆東小学校からの苗木を移植しました。今年は苗の育ちも良く来年が楽しみです。11 月 17 日に小学校のどんぐり育苗出前授業を行いました。雨天でしたが体育館を活用して無事終了することができ活動参加者一同「ホッ」としたところです。

今年はどんぐりを多くの方に集めて頂きありがとうございました。今年最後のどんぐり畑の作業は 12 月 2 日ですが、移植した苗木の手入れ、育苗備品の整理等で終わりました。　写真上：小学校出前授業参加者　下：どんぐりを植付けする子供達

＊来年は 3 月 2 日（土）から作業を始めます。多くの方の参加をお待ちしています。「気楽に楽しく❣」自然に触れましょう。

（植月雅彦）

☆五・七・五　を楽しむ会

令和五年十一月自選句

流鏑馬（やぶさめ）や騎馬の矢的に大拍手　服部珍念

山茶花の古き家並み続きけり　服部みほこ

シャンプーや老髪ふっくら返り花　鈴木　桜子

立冬や命の限りたおやかに　須藤堅香子

庭の菊供えて遺影かくれけり　齋藤　羊

老人の日なたぼっこは小春日よ　芝尾鹿之介

塀際に一直線の散り紅葉　小林　朗

清々し（すがすが）項（うなじ）にやさし秋の風　石原　咲

また一人友が旅立つ霧の朝　小西檸檬

晩菊や寒さ迎える覚悟かな　大野かな女

ときめかぬ日々短かくて師走入り　芝田障子

秋深し亡母名（ぼうぼな）キクノ偲ばるる　武田波子

☆次回の締め切りは十二月三十一です

今年度のナルク栃木バーザー報告

11 月 23 日（木）勤労感謝の日「宇都宮市民福祉の祭典」バザーは昨年度の開催場所と変わり中央生涯学習センター駐車場で開催。昨年は大雨の中での開催でしたが、今年度は太陽の日差しと、天候にも恵まれ楽しく開催出来ました。
会員皆様に提供いただいた商品のお蔭で、
①ナルク事務所での常時展示による販売、
②10 月 28 日（土）開催の「秋のナルクデー」の事務所内での販売、
③今回（今年最後）**合計で３回のバザー**に参加できました。
改めて感謝いたします。お陰様で合計売上金額　122,300 円になりました。この収益は「ナルク栃木」の運営資金として利用させていただきます。（島村）

《とにかく集まろう会》11 月 15 日

今回は初めて参加の方が来られたので、自己紹介と近況報告をしてもらいました。その声は、手術入院し回復し体重が減りリハビリを兼ねて歩く事や食事に気を配る人、柿木を切り干し柿ができなくなった、今年はゆずが沢山実りジャム・ゆずみそを作った、TV で野球と相撲中継を楽しむ、足が駄目で気をつけてカートでの医者通いが多い（治療方法と医者の選択は大切）、コロナワクチン接種の後遺症が出て大変、ナルクの行事に参加出来ないので今回麻雀倶楽部に入りたい、ナルク会員の勧めで入会したが活動に参加出来ない、「集まろう会」の記事を見て初参加、楽しくて良かった。最後に語り部の話で（へこき嫁）を語って貰い終了。楽しい時間を過ごしました。（記：髙橋）
※次回は 12 月 20 日（水曜日）13 時 30 分からです。ご参加ください（＾◇＾）

参加募集 **“おれおれ電話詐欺にだまされない”**　中部ブロック主催

寒くなり屋外でなく屋内の交流会を下記内容にてご案内致します。。
ブロックに関係なく、またナルク会員外のお友達もお誘い下さい。

＊テーマ：“なくそう栃木の詐欺被害　次はあなたがねらわれる”
＊日　時：2024 年**２月 10 日**（土）　　AM10：00～11：30
＊場　所：宇都宮市姿川市民センターホール１（60 人収容可）
＊住　所：宇都宮市西川田町 805－1
＊一　部：**講師・宇都宮南警察署**　生活安全課　・・・　約１時間位
＊二　部：大野叶子様（東部ブロック）の体験談のお話・・・約 15 分
一向に減らない電話詐欺のお話を体験談も含めて聞けます。
☆巧妙な手口につい騙される詐欺。是非参加をして頂き
自己防御策の一つにして頂ければ幸いです。
☆参加申込書は**１月号**に掲載します。
連絡先：　中部ブロック長　赤井　勤　TEL090－5770－4210

同好会活動予定（12 月 15 日～）♪ 参加者募集中・見学者大歓迎 ♪

問い合わせはそれぞれの連絡先・世話人へ

ハーモニカ部会 （新同好会）	連絡先：松平篤昌　携帯：090-1259-5577 12 月 27 日(水)、1 月 24 日(水)　ナルク事務所 10:00～
レザークラフト （新同好会）	連絡先：杉山豊子　携帯：090-4540-8849 12 月 18 日(月)、1 月 15 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 1 月 12 日(金)、2 月 16 日(金)　ナルク事務所 13:30～
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫　携帯：080-5407-1272 12 月 17 日(日)、1 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 24 日(日)、1 月 14 日(日)　ナルク事務所 10:00～ レギュラー・初心者ともに午前の開催です
女子会	連絡先：加藤典子　携帯：090-2468-8308 12 月 20 日(水)、1 月 10 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

とちの実サロンだより

11 月 18 日（土）今回は、初参加の方２名を迎え９名の参加でした。

自己紹介の後、楽しいおしゃべり。湯沢さんのリードで童謡を歌ったり、竹踊りをしたり楽しみました（写真：右）。差し入れの食事を頂き、色々お買い物をして満足して解散しました。

☆来月は 12 月 16 日 10 時からです。
今年最後ですので、ミニ演奏会を企画します。初めての方も是非いらして下さい。
サロン担当　竹田あや子

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、株式会社テイ・エム・エフ、つるた family クリニック