

とちの実会だより

4月号 2023年

〒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

ホームページ: [ナルク栃木](#) [検索](#)

運営委員会、多くの課題を検討、3月29日、21名参加・

最初に竹田代表は「桜満開、4月8日ナルクデー皆様の声かけで多数の参加者を期待したい。先週三役会では活発な声が聞かれて良かった。結論を出す前に十分な討議・検討は大切です」。などを挨拶した。

*高倉事務局長司会で議事進行。

議題1:「ぼぼら」主催・「市民と繋がろう」講座、講師参加報告。
20名のシルバー大学校生に奉仕活動につき説明。特にナルクの病院などへの送迎について関心が高い、今後とも我々の大きな課題。パワーポイントを利用しての説明は話す側・聴く側両方に有効。



同校の要請に応え、4月27日に再度参加予定。（本紙3面参照）

議題2:宮ラジ番組・福祉の時間の参加報告。（本紙5面掲載）

議題3:「春のナルクデーと桜まつり」開催について。（本紙3月号5面掲載）

議題4:2023年度定時総会開催準備について。（本紙8面掲載）

議題5:宇都宮市ポイントシール商品交換案内について。（本頁下端参照）

議題6:会計報告。大野会計運営委員説明-本年度決算は黒字見込み。

議題7:4月13日ナルク北関東地区協議会をリモート開催予定。

その他:アルミ缶置き場（大谷）は会員の好意で無料借用の恩恵を受けている。その気持ちに感謝し、駐車や周囲の雑草駆除など配慮して欲しい。（記録:佐塚）

☆宇都宮市ポイント事業・商品交換のご案内☆

昨年度（令和4年度）ナルク活動で、「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」に参加され、取得されたポイントシール（橙色台帳に貼付け）を商品へ交換申請受付が4月より開始されます。ポイントシールをお持ちの会員の皆様には、4月会報発送封筒に申請書を同封致しました。案内書を参照・申請書に記入後、事務所にお持ち下されれば申請致します。商品交換で端数のポイントが出ましたら、是非「ナルク栃木」に寄付をお願い致します。

（ポイント管理者高倉）



事務局だより (活動実績は2月分を記載)

○会員動向(2023年2月末現在)

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
342	481	185	296	76.6
入会 1	1	0	1	
退会 4	5	1	4	

ご寄付をいただき
ありがとうございました
(2月分)
匿名希望様 1名

○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				
2月合計	55名	334点	70名	251点	8名	8P	3名	10.0時間
4～2月合計	91名	4432点	124名	3992点	63名	309P	3名	119.0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、三浦 則夫、福田 恵子 北村 公子、田中 克宏、佐藤 良雄、福川 正勝 鈴木 忠男、上野 真由美、神原 守信、大村 盛治 松本 孜、島村 正幸、安場 博、柿沼 健、赤井 勤
住宅掃除	4	加藤 不二子
同行外出	9	高橋 守雄、神原 守信
身辺介助(見守り、傾聴など)	4	阿部 勝子、小谷 静代、湯澤 典子
家事援助(食事作り、洗濯など)	5	加藤 不二子
その他	12	月岡 光江、加藤 不二子

○訪問型サービスB (敬称略)

宇都宮市訪問型サービスB	10.0h	加藤 不二子、小谷 静代、阿部 勝子
--------------	-------	--------------------

行事予定 (4月15日から)

お問合せ:ナルク事務所 Tel684-0050 ⑤=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
4月18日	火	事務局会議	事務所	10:00
19日	水	とにかく集まろう会⑤	事務所	13:30
24日	月	アルミ缶整理	大谷集積場	9:00
25日	火	運営委員会・ブロック会(多目的研修室他)	アグリプラザ	10:00
26日	水	西部ブロック会議	事務所	10:00
		小山拠点総会(20周年) 竹田代表・走出顧問 出席		
27日	木	シルバー大大学校「市民活動と繋がる」講座	主催ばばら	午後
		協働(株)マルハ	会員宅	午後
5月2日	火	とちの実サロン	事務所	13:00
6日	土	どんぐり畑の手入れ⑤	飛山の畑	9:00
9日	火	三役会 (研修室)	アグリプラザ	10:00
10日	水	会報発行	事務所	10:00
16日	火	事務局会議	事務所	10:00
17日	水	とにかく集まろう会⑤	事務所	13:30

“ぼぼら”にて「市民活動と繋がろう」講座報告 3月15日（水）



「ぼぼら」にてシルバー大学校生20名対象に3活動団体が活動説明をしました。1, 風船を使い色々な形を作り子供から年寄まで楽しめる内容。2, 足尾に緑を育てる会・春の植樹デーに参加のお願い。そして、

3, 「ナルク栃木」竹田あや子代表は、ナルク栃木の概況・人生100年

時代・ナルクの活動、①助け合い活動・会員同士の時間預託活動で介助（送迎、見守り等）家事援助、遠隔地サービス等、②奉仕活動・大谷の清掃、どんぐりの育苗と足尾に緑を育てる会支援、アルミ缶回収等、③自立活動・楽しい仲間と同好会、サロン、バザー、後見人会等の活動を説明した。質疑応答では、①送迎について、何処に依頼し誰が担当してくれるのか？保険は送迎費用は等？の質問に回答し、“会員の高齢化で送迎が難しくなっている、是非60～70代皆様の活動がほしい”。②宇都宮市から遠い日光にも拠点が出来ようナルクはお願いされた。当日の配布物もタイムリーで良かった。（追記：参照）約35分の討議でした。パワーポイントでの説明は適切で好評、今後の利用が期待される。（写真・福川、記・赤井勤）

（追記）当日のPRに、本部会報3月号“拠点だより、栃木・どんぐり畑の作業”、とちの実だよりでは“春のナルクデーと桜まつり…”を掲載し、紹介出来た。

*次回4/27（木）同場所でシルバー大学校生約20名に説明を行います。

後見人会だより

医療保険と介護保険について

今回は、医療保険と介護保険についてお知らせします。

ざっくり説明しますと、**医療保険**は病院で使える保険、**介護保険**は行政で管理する怪我や病気後のリハビリ、介護施設の利用が必要な方などが使う保険です。**介護保険証**は、65歳の誕生日の前月に公布され、第1号被保険者と呼ばれ、40歳から64歳までは第2号被保険者と呼ばれます。

年金受給者は年金天引きで保険料は収めていることに気づいていますか？

介護保険を利用するには、お医者さんと行政などでの審査を受けて決まります。ケアマネージャーによるケアプランのもと計画・実行されます。プランの内容は2年に一度見直し、更新があります。まず、自分の身体に不安があったら、自分の地域の包括支援センターに相談するとです。

（後見人会：上野真由美）

“楽しいナルク (3)” 「どんぐり育苗活動」 植月 雅彦 「小学生のどんぐり育苗活動から、苗木育成、足尾の緑化まで」

子育て支援活動のひとつとして、どんぐりの実から苗木を作り、鉋毒で荒れた足尾の山を緑化すべく、緑の環境維持・拡大活動を展開しています。

始まりは2010年清原中央小学校(5年生)、2011年に清原東小学校(4年生)を対象に「どんぐりの育苗活動」を継続し、現在に至っています。

育苗活動の流れは、①各小学校で児童が自分のポットにどんぐり(実)を植付け&約1年間の手入れ(小学生担当、写真・上)⇒②ナルク会員が「飛山どんぐり畑」に苗木を移植し育苗(写真・中)⇒③足尾に緑を育てる会にナルクが提供します。毎年この工程を続けて毎年600本前後の苗木を足尾の山に提供しています(写真・下)。この活動が認められ2020



年には「花王ハートポケット倶楽部地域助成金」を頂きました。どんぐり畑の作業は、毎年3月から12月、毎月初めの土曜日を基本に活動しています。特に、足尾への搬出は10月上～中旬、小学校の苗木移植は11月で小学校の出前授業は学校行事を外した11月中旬の金曜日です。通常毎月の作業は雑草取りがメインですが、「気楽に楽しく」をモットーに活動していますので、気軽な参加をお待ちしています。



***この活動に関心のある皆様、毎月第1(土)に予定してください。**

※どんぐり畑：飛山城史跡公園の臨時駐車場に駐車可。左側の道(畑がみえます)を進むとすぐです。臨時駐車場から約200Mです。(詳細は植月迄)

☆4月は4月1日(土)に5名で実施しました。

5月のどんぐり畑の作業は、6日(土)9時から行ないます。

***この活動を通して若木を育て “楽しいナルク”を味わって下さい。**

コミュニティラジオ “ミヤラジ” 出演



去る3月16日（木）午前11時から1時間、高倉事務局長と黒川良子、川野辺恭子の3人でミヤラジの「福祉の時間」に出演しました。

司会の伊藤パーソナリティーのもと、オリオン通りの歩行者を見下ろす2階のスタジオでテーブルを囲みフリートーク、概ね事務局長がナルクの骨格を

おさえ説明してくれたので、合図をされたとき黒川と川野辺が発言するようなかたちで進めていきました。事前の打ち合わせがほとんどなく不安でしたが、始めてみると普通に会話しているような感じで和気あいあいと進み、あっというまの1時間でした。上手にナルクの紹介ができたかどうかわかりませんが、貴重な経験になりました。この放送をお聞きになりたい方は、録音したCDが事務所にありますのでご利用ください。放送の様子は、ナルク栃木のホームページに掲載されますので、ご視聴下さい。（記 黒川良子）

高倉事務局長のコメント:FM77.3M 放送出力20Wの小さな市民ラジオ局です。主にネット経由での傾聴となる放送でしたが、ナルク栃木のPRの一助になればと思います。

井頭公園、梅園ウォーキング 16名参加・第2回西部ブロック主催

好天に恵まれた3月3日（金）ウォーキングが真岡市の井頭公園で行なわれました。バラ園前に集合した16名が大回りして梅園まで歩きました。すべての梅が満開ではないものの、白梅は満開でした。梅園で休憩後、池を横断しバラ園前まで戻り、解散しました。



多少、歩き足りなく感じた方もおられましたが、春を感じながら楽しく歩くことができました。井頭公園は、これから桜・桃・ツツジ・バラと花を楽しみながら緑の中を歩くことができます。ナルクの皆さん、ぜひ足を運んでみてください。（三浦 則夫）



《とにかく集まろう会》

3月15日の集まろう会は、始めに走出顧問は「少し暖かくなってきたので、家庭菜園も色々と芽が出てきました。ディサービスと整形外科に通っています。皆さんも健康に気をつけて、元気で過ごしてください」と挨拶した。次に“道の駅サシバの里”の売り上げが少ないので、町長と酒造会社の社長

さんと相談して地元の酒米で、限定販売のお酒を販売すると、評判が良く即完売となり、問い合わせが多く、来年は生産量を増やす事にしました。とのお話や、またある人は河内町の運動公園で色々な運動パターンゴルフをやっているとのお話がありました。「幸の会」会員・福井芳蔵さんの「語り部、姑と嫁の関係」のお話を2つ語って貰いました。皆さん身につまされる話として聞き入ってしまいました。有難うございました。楽しい時間はすぐ過ぎ去り終了になりました。(記 高橋)

*次回は4月19日 ナルク事務所 13時30分からです。

^お気軽にご参加ください◇^

☆五・七・五を楽しむ会 令和五年三月自選句

陽のささぬ暗い玄関百合ひらく 服部 珍念

紅茶手に戻り寒さの二月かな 服部みほこ

光陰や御室桜の心旅 鈴木 桜子

陸奥は百千ももちの花の季となりぬ 須藤堅香子

銀杏散る大路と空と光り合ひ 齋藤 羊

春眠は齡し取る事に朝早く 芝尾鹿之介

一人居て夫婦メオトの雛を家族とし 小林 朗

啓蟄や藁に火の入る松の菰 石原 咲

卒業式わが師の恩も時はるか 小西 檸檬

楽しけれおうな媼三人ひな祭り 大野かな女

八重桜ポンポンの舞い華となり 芝田 障子

弥生月WBCでは世界一 武田 波子

☆ 次回の締め切りは四月三十日です

同好会活動予定（4月14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 4月14日(金)、5月12日(金) ナルク事務所 13:30～
パソコン同好会	連絡先：三浦則夫 Tel：080-5407-1272 4月16日(日)、5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 4月23日(日)、5月14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：加藤典子 携帯：090-2468-8308 5月17日(第3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

とちの実サロンのお知らせ

どなたでも参加出来ます。

5月2日（火）13：00～15：00

今回は、老若男女問わずどなたでも椅子に腰かけたまま
できるヨガをします。

興味のある方お集まりください。 竹田あや子

**3月分アルミ缶活動便り**

・・・ご協力に感謝します・・・

3月27日（月）にアルミ缶整理作業を実施いたしました。2022年度の最後の作業で、前日の雨もあがり、作業のし易い日でした。多くの方に参加頂き、比較的短時間に作業は終了しました。次回4月からの2023年度の作業もよろしく参加お願いします。実績は下表のとおりです。

整理作業参加人数	14名、4月からの延べ参加人数135名
処理した缶数	3,369個、4月からの累積個数62,843個
アルミ缶収集人数	22名 4月からの延べ実人数：65名
アルミ缶の売却	出荷回数：3回、合計：1,043kg、69,900円

今回は、4月24日（月）9：00から実施します。

お願い：車の駐車時には周囲にご配慮をお願いします。

多くの方の参加をお願いします。（安場）

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



2023年度(第24回)ナルク栃木「とちの実会」 定時総会のご案内

ナルク栃木「とちの実会」
代表 竹田 あや子

日頃よりナルク活動へのご協力をいただき深く感謝いたしております。
コロナ禍でマスクと共に過ごした3年間でしたが、警戒レベルも「レベル1」に引き下げられ、従来の行事の再開も近いと思われまます。

今年も、総会で皆様とお会いできることを楽しみにしています。そして、年に一度の総会で皆様のご意見をお聞かせください。

会員同志、再会を楽しみ、有意義な時間をお過ごしください。

参加記念品も用意して、皆様のご参加をお待ちしています。

記

1. 実施日：6月6日(火) 9時45分～
2. 受付：9時15分～
会場の準備が整い次第、
ご入場いただけます。
3. 会場：とちぎ福祉プラザ
多目的ホール
宇都宮市若草1-10-6
TEL 028-621-2940



4. 参加申し込み：5月号会報に、参加申込書（不参加の時は委任状）を同封します。郵送または事務所にご持参ください。締め切りは、5月22日(月)必着でお願いします。
5. お願い：
 - ①名札の着用をお願いします。（お持ちでない方は事務局へお問い合わせください。）
 - ②コロナ感染防止の為、マスク着用でご参加、当日体温が37.5℃以上の方は参加ご辞退願います
 - ③座席は、隔席にてお願いします。
6. お問合先：事務所 TEL028-684-0050 事務局担当 高倉・島村・金敷
以上

*本紙5月号は5月10日(水)発行です、どうぞよろしくお願い致します。