

とちの実会だより

6月号 2019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/>

設立 20 周年を契機にさらなる発展を・走出代表 運営委員会で挨拶 “基本理念の下、ナルクの知恵と力で地域に貢献しよう”

5月21日久しぶりの大雨の中、28名が集まり、月例の運営委員会（アグリプラザにて）が開催されました。

1. 走出代表挨拶：

①活動の源となる運営委員に、新たに4名が加わります（要総会承認）その4名様に今回はオブザーバーとして参加いただき、ナルクへの理解を深め、1日でも早く戦力として活動頂きたくお招きしました。



②4月28日大阪本部での理事会として、高齢化による会員の自然減など活動の低下がみられる。原因は諸々ある。他方「利根沼田拠点」のように、新しいリーダーが積極的に活動し、会員増、収入増と、発展している拠点もある。③我々栃木から2003年6月分離・独立した「なすの拠点」は6月13日の総会で解散の予定、広い地域を少数会員で大変だったと聞いております。

④ナルクの活動は地域事情で変わるが、我々は本来の目的（理念）である、会員同士の助け合いを中心とした「安心のナルク」「信頼のナルク」の推進と近年特に必要性が高まっている日常生活支援総合事業の実践で地域社会に貢献する（2019年度活動方針）活動を行きたいのでご支援をお願いします。

2. 運営委員会その他の検討事項：6月11日・総会・20周年式典と祝賀会の準備を具体的に詰める。各自の役割は、140人もの参加者が議事、表彰、祝典と会場移動など対応事項が多く大変です。会員皆様のご協力をお願い致します。

3. 本紙（6月号）での主な活動紹介。①3面には、ナルク本部の創立25周年のイベントの総会、特に堀田力先生の基調講演は我々の参考になります。

②4面：会員・小村佳子様より寄せられた記事です。90歳になる女性を船生歌舞伎観劇にご夫婦が車でご案内し、利用会員と支援者の人としての心の繋がり、心温まる交流が我々にも伝わります。「やさしいナルク」の事例として、皆様にご一読をお願いします。

③5面、ナルクの環境保護活動では、禿山の足尾に植林する「どんぐりの苗」を飛山の農園にて育成しております。その活動会員を求めています。

④5面、休耕田畑の除草や環境保全活動などの「夢大地応援団」にナルクとして参加し、その記録を掲載しました。御覧頂き、活動できる方はご連絡下さい。

*本紙を楽しんでお読みいただけるよう、概要をお知らせしました。（佐塚）

*本紙7月号は7月10日（水）発行です。どうぞ宜しくお願いします。

事務局だより

会員の動向（2019年5月末現在）

世帯数	会員数	男性	女性	比率	年齢
444	369	253	385	39.7 : 60.3	73.6
入会 2	4	2	2		
退会 6	8	2	6		

新入会員 宇都宮市：増淵美佐雄・光子様 西（中部）
磯敏光・良江様 大寛（中部）

時間預託点数（4月）

3月末残点数	91,656
4月合計	431
4月利用点数	11
4月末残点数	92,076
4～4月累計点数	431

奉仕活動点数（4月）

3月末残点数	83,585
4月合計	480
4月末残点数	84,065
4～4月累計点数	480

昨年度「宇都宮市ポイント事業」に参加・獲得されたポイントの交換申請受付中です。未提出の方は事務所に申請書を提出下さい。

活動状況1ヶ月間（4月）

ボランティア利用者	37名	提供者	31名	151点	
講師	2名	8点	コーディネーター	0名	0点
事務所当番	53名	272点	合計	77名	431点

主なボランティア提供内容件数（4月）

送迎サービス	83件
住宅清掃	8件
住宅修繕	0件
庭の手入れ	7件
外出介助	30件
身辺介助	1件
家事援助	0件
同行しない支援	0件
その他	2件

コーディネーター	0件
講師	2件

（同行で買物、金融機関、お墓参りなど）
（見守り、傾聴、話し相手など）
（食事づくり、ゴミ出し、洗濯など）
（支援者が買い物、手続きなど援助）

奉仕活動の状況（4月）

環境美化活動	20名	170時間相当	福祉活動	24名	65時間相当
子育て	15名	35時間相当	ナルク活動	62名	210時間相当
合計	99名	480時間相当			
ポイント活動	㊤ 当月	29名 45P	累計	29名 45P	

☆6月の運営委員会は、6月25日（第4火） 10時～12時

とちぎアグリプラザ 3階 共用会議室 AB

☆「とちの実サロン」の開催予定は、6月18日（火）、7月16日（火）、

13時30分～15時30分 ナルク事務所

参加費はお茶とお菓子代として200円。

（^^）_且～ お茶どうぞ

大好評!!

ナルク本部・設立25周年定時総会に参加して。

5月28日 NPO法人ナルクの定時総会にナルク栃木から走出代表(正会員)の他高倉事務局長と副代表の竹田が出席した。ナルク設立25周年総会・式典には、正会員(124名)の他に全国から300名以上のナルク会員が集まった。大阪のドーンセンターという会場で10:00から神野毅会長の



「楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルクを思いやりと愛を持って進めましょう」との挨拶で定時総会が始まった。

顧問である堀田力先生の基調講演があり、びわ湖湖西拠点の「虹の広場」というサロンの事例発表があり、引き続きパフォーマンスフェスタには各拠点からの出し物が午後の4時半まで続いた(写真:上)。

5時半から引き続き懇親会となり(写真:中)、7時半閉会となった。



堀田先生の基調講演。

紫色のスーツに身を包み、足取り軽やかに登壇され、パワーとユーモアに会場は包まれ時間はあっという間に過ぎてしまいました。

先生は当初からナルクの顧問を務められ節目ごとに基調講演をなされていますが、「5年、10年・・25年とだんだんお勉強の時間が短くなっていますね?!」と講演は始まりました。

先生は当初からナルクの顧問を務められ節目ごとに基調講演をなされていますが、「5年、10年・・25年とだんだんお勉強の時間が短くなっていますね?!」と講演は始まりました。



(講演の概要) 1994年に始まったナルクは、常に時代の先端を切って活動している。1997年に介護保険法が成立、その後も見直しを重ねたが、社会全体の高齢化により、対象者が増加し介護保険制度だけでのカバーが難しくなり、今は介護保険制度以前の状態に戻りつつある。つまりみんなで支えあう時代になっている。具体的にはサロンで助け合う時代、自己責任、自助努力、ナルクはそのような時代の変化に合わせて柔軟に変身しているようです。

先駆者達の勢いが高齢化に伴いなくなりつつあるときに、リーダーの交替が難しく解散に追い込まれる団体もあるが、「ナルク本部は素晴らしいチームワークで世代交代され皆さんのモデルとなるでしょう」と話された。ナルク栃木の世代交代を考えながら聞きいりました。(竹田あや子)

歌舞伎観劇支援の思い出

小村佳子

☆利用会員と支援者の心温まる記憶☆

「初めての試みです」と言われ夫と二人で送迎することになりました。2014年10月、まもなく90歳になる女性(Aさん)、行先は歌舞伎村(注1)です。ご自宅に迎えに行き一緒に歌舞伎を見てそして送り届ける日程です。5年の間に回数は25回。この春ご本人の外出が無理となり、後見人さんから走出代表を通して送迎終了の連絡を受けました。

最初は歩行も安定し、トイレもご自分でお出来になりました。個人的な質問は慎んでいましたが、回を重ねるごとにご自分から話してくださいました。ご主人が入院中病院へ何度も通われたこと、ペットの犬に死なれたこと、好きな男性演歌歌手(夫のほうが詳しいと見たのか)カセットを見せながら「この人まだ生きてるの?」と時々尋ねたりしていました。

いつもとても楽しみにされておられだが、(観劇)予約を入れているのに(芝居が)お休みだったことが何度もありました!(あちらの連絡不行き届き)出張公演のため、黒羽刑務所への慰問等々。いつもは不満を口にしないAさんが「困っちゃうわねー」と言われました。そんな時は代表に相談し霧降高原へ行ったりまた大笹牧場へ行ったり、ある時はロマンチック村で時間をつぶし、カラオケにお連れしたこともありました。これが結構楽しそうで、面白いなあと思えました。

ご自宅へお送りした日、エレベーターの中で私に「疲れたでしょ?」と言われたときは本当に驚いた!こちらが「お世話している」と思っていました。彼女の優しさや気配りはこれ以降も何度も聞くことになりました。「こんな風に年を重ねなければ」と教えられました。少し寂しいが、この性格の良さできっと今後も回りの方々から良くしていただけるに違いないと考えています。



(注1) 歌舞伎村：塩谷郡塩谷町船生に20年余り存続する大衆歌舞伎場

この感想文は、92歳の女性(昔から芝居観劇が大好き、認知症のため施設に入所)を、小村さんご夫婦が後見人からの依頼で、毎月船生歌舞伎の観劇に車で送迎支援した記録です。

しかし、昨年冬季から体調を心配し、支援をお休みしました。今では外出する体力がなくなり、支援を中止、ナルクも退会されました。その事を小村さんに連絡し、その返信がこの小村さんの文書です。

「やさしいナルク」の事例として皆様に伝われば幸いです。利用会員と支援者の人としての心の繋がり、心温まる内容が我々にも伝わります。また、小村さんは「良い経験になり、お世話しながら自分たちも楽しんでいたと思います」ともお話しなされました。(走出)

夢大地応援団活動・佐野市多田地区・5月18日 (土)

5月18日、ナルク栃木有志4名が佐野市多田地区(柴田保存会)の夢大地応援団に参加し、休耕田畑の除草作業に従事支援活動を実施しました。当地区は、今年で7年目の活動であり、年2回この活動をしております。



当日は快晴に恵まれ、ナルク栃木4名のベテランも作業に加わり、総勢24名による作業も順調に進み、12時30分頃に予定場所の除草作業を全部終了。心地好い達成感と空腹感で集会所での昼食会となりました。

昼食後の親睦会では柴田保存会会長の説明では「もう農業従事者もなくなり、今後どのように地域活性化を計っていくか日々検討しており、参加の皆様でアイデアがあれば」とのお話で、意見の交換となった。この地区の厳しい現実が披露され、関係者が試行錯誤している事を痛感しました。

隣接する加茂別雷神社は、毛利家(毛利晃雄翁)の碑と、毛利家代々の墓が奉られている神社であった。(鈴木忠男)



「飛山どんぐり畑の作業」

5月は中旬以降から異常な高温が続く苗木の成育に影響をかけるのではと心配でしたが、順調に成長をしていて安心しました。6月は13名の方が来られ、畑内の雑草の除去と肥料の散布を行いました。(肥料は鈴木忠男会員提供)

畑に直接蒔いたどんぐりも順調に発育をしていて、7月には植え替えをする予定です。

***次回は7月2日(火)です。新規参加者募集中!! 気楽に楽しみましょう。**
(1日は月曜日で飛山歴史館が休みの為) (植月)

5月アルミ缶活動便り ・ ・ ご協力に感謝します ・ ・

5月27日(月)アルミ缶整理作業を実施しました。5月にしては大変暑い日で、熱中症に気をつけながらの作業でした。作業場にあるアルミ缶記録用紙が雨で濡れていたとの連絡がありました。記録紙を入れる箱の扉を確実に閉めて、上からビニール袋を被せ、重しを置くようにお願いします。

整理作業参加人数	6名	4月からの延べ人数：13名
処理した缶数	11,701個	4月からの累計：20,194個

***次回は6月24日(月)、9:00からです。暑い日になると思います。短時間で済ませるために、多くの方の参加をお願いいたします。(安場)**



151回 男の料理 5月24日

☆感想：今回のメイン料理は「マグロの漬け井アボカド添え」です。マグロの替わりに鯛、サーモン、カツオなどで応用できます。今月もレシピを載せます。

「小松菜と椎茸の白和え」「アスパラの味噌汁」「オレンジかん」も上手に出来ました。今回も料理教室の先生方のおかげで栄養満点、ボリュームたっぷりの料理を美味しくいただくことが出来ました。ありがとうございました。(三浦)

マグロの漬け井 <作り方>

1. みりん・酒・醤油を鍋に入れ煮切り冷ます
2. 冷めたら、バットにマグロを並べ、漬けダレをかけて、15~30分程おく(タレはご飯にかける分を残しておく)
3. 青じそはせん切り
4. アボカドは2つに割って種を取り、皮をむいて適宜の幅に輪切りにする
5. 器にご飯を盛り、漬けダレ(小1)を回し入れ、のり・青じそを全体に散らす
6. 器の1/4にアボカドをのせ、その周りにマグロを並べる
7. 中央に卵の黄身をのせ、白ごまを散らし、わさびを添える

マグロの漬け井<材料(2人分)>

- ご飯(300g)
- マグロの刺身(200g)
- 漬けダレ 酒(大1)
- みりん(大1) しょう油(大2)
- 青じそ(10枚)
- せん切りのり(少々)
- 白ごま(少々) 卵黄(2)
- わさび アボカド(1個)

☆五・七・五を楽しむ会 五月例会自選句

- | | |
|-----------------|-------|
| 草刈りの手元狂わす幼な蝶 | 小林灌水 |
| 台所今日の御菜はトマト汁 | 芝尾鹿之助 |
| スーパーの筍日ごと大きくなり | 服部珍念 |
| 花びらを払いてベンチ見つけおり | 服部みほこ |
| 夕映えの春田にひびく耕運機 | 鈴木 桜子 |
| 仕舞ふ日を決かねている春炬燵 | 須藤堅香子 |
| 黒文字の花ひそと咲き日の暮るる | 齋藤 羊 |
| 成し得れば令和と共に歩みたき | 篠江秀敏 |
| 芽吹き時若さあふるる山景色 | 小林 朗 |
| 桜咲けど子等の声なき廃校舎 | 石原 咲 |
| 霞が関ゴーストタウンや十連休 | 小西檸檬 |
| 青空を押し上げて咲くこぶしかな | 大野かな女 |
| 風光るブロンド髪と人力車 | 芝田障子 |
| ☆ 次回は六月十五日(土)です | |



ゴルフ同好会からのお知らせ

第155回ナルク会ゴルフコンペは、5月16日(木)、宇都宮市福岡町のレイクランドCCで、3組12名が参加して開催されました。新緑のまばゆい五月晴れのもと、爽やかな気分でゴルフが出



来ました。柿沼さんが2回目の優勝を飾りました。

結果は次の通りです。

- * 優勝 柿沼 健さん (写真: 右) 93 (ネット71)、
- 2位 長谷川 昇さん、3位 小笠原岩雄さん。

* 6月例会 (第156回) は次の通り開催します)

1. 日時 6月20日(木) 9:03スタート (INコース)
2. コース ディアレイク CC
鹿沼市玉田町1200 TEL) 0289-64-7181
3. 費用 4,600円 (セルフ、食付き) 参加費 1,000円
4. 申込み締切り 6月11日(火) 吉川へ (TEL:FAX 028-648-8635) 過ぎた場合は不参加とします

ナルク栃木福祉調査センター便り (5月)

平素は、当調査センターに、ご協力いただきありがとうございます。5月の活動について報告いたします。

- 1、5月末現在の外部評価の受託状況は次の通りです。

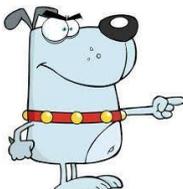
- ・受託契約件数： 1件、
- ・受託申込件数： 7件

ホームページからのお願い♪

ナルク栃木ホームページでは会員様からの素敵な『投稿写真』を募集しています♪ 送付先アドレス：fwhv4846@yahoo.co.jp

そりゃ、
お前の怠慢だよ！

近頃、アクセス数が増えない・・・。



よろしく願います。



(担当：浅沼)



《5月とにかく集まろう会》

最近では、地域の方々や会場を借りている施設の皆様にも参加していただき、「集まろう会」が賑やかになりました。

初めに小林顧問の挨拶で令和の由来について、(時に、初春の令月にして、氣淑く風和らぎ)のお話と、金子みすずは26歳の若さで亡くなっ

ているが、残した作品は胸に響く思いやりの心が沢山詰まっています、とのお話がありました。

走出代表からは定期総会・20周年式典について役員の方は準備で忙しいです。皆様是非ご参加くださいと呼びかけがありました。次いで羽織・袴で詩舞「静夜と白鷹の城の舞と、語り部があり」素晴らしい舞に皆さん見とれていました(写真)。

その後に手遊びで(モモタロー・炭坑節の歌に手振りを付けて歌いました)久し振りにハーモニカ伴奏で色々な歌を歌い終了しました。楽しいひと時を過ごし皆喜んでいました。

※次回は6月19日(水曜日宮の里かわだ)で開催しますご参加ください。
 ※会場の「宮の里かわだ」さんにお礼として、家に余分なタオルがありましたら持参下さい、ナルク事務所でも結構ですよろしくお願ひします。

ナルクの理念と目的 (本部HPより転載)

人生80年の時代。たっぷりある時間を、

あなたはどんなふうに過ごしていますか。

「特定非営利活動法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ(NALC)」は”自立・奉仕・助け合い”をモットーに、出来るだけ夫婦で参加する画期的なボランティア活動によるNPO法人です。あなたも社会と人に尽くす喜びを”生きがい”とする毎日を生きようではありませんか。

「生涯現役」を合い言葉に、さあ、いっしょに活動しましょう。

自立	いつまでも健康で、精神的に自立し「質の高い」人生を送る。
奉仕	ボランティアを生き甲斐にし、社会と人に貢献する。
助け合い	会員相互が時間預託制度で助け合い、生活を豊かにする。

ナルクは、魅力ある「時間預託」ボランティアで住みよい環境を作り、目の前に迫った超高齢社会を乗り切るための全国ネットのNPO法人です。

お知らせコーナー (A) ☆全体行事予定(6/14~7/22)☆

㊦=宇都宮市ポイント対象事業活動、事務所=ナルク事務所、事務所 B=ナルク事務所 B

月日 曜日	行事名	場所	開始時間
6 月 14 日 金	マルハ協働	会員宅	午後
18 日 火	三役会 とちの実サロン	事務所 事務所	10:00 13:30
19 日 水	とにかく集まろう会㊦	宮の里かわだ	14:00
20 日 木	幸の会㊦		14:00
21 日 金	子育て部会 後見人会 後見人相談会	事務所 事務所 B 事務所 B	10:00 10:00 13:00
24 日 月	アルミ缶 運営委員会資料作り 会員さん懇談会	大谷集積場 事務所 事務所	9:00 13:30 13:30
25 日 火	運営委員会	アグリプラザ	10:00
27 日 木	里芋の育成㊦ 幸の会㊦	茂原の里芋畑	9:00 14:00
7 月 2 日 火	どんぐりの手入れ㊦	飛山城址公園	9:00
3 日 水	会計	事務所	10:00
4 日 木	活動報告書整理 ポイントシール精算 幸の会㊦	事務所 事務所	10:00 13:30 14:00
5 日 金	PC入力	事務所	10:00
8 日 月	会報準備	事務所	9:30
10 日 水	会報作業 事務局会議	事務所 事務所	10:00 13:30
11 日 木	幸の会㊦		14:00
16 日 火	三役会 とちの実サロン	事務所 事務所	10:00 13:30
17 日 水	とにかく集まろう会㊦	宮の里かわだ	14:00
18 日 木	幸の会㊦		14:00
19 日 金	子育て部会 後見人会 後見人相談会	事務所 事務所 B 事務所 B	10:00 10:00 13:00
22 日 月	アルミ缶 運営委員会資料作り 会員さん懇談会	大谷集積場 事務所 事務所	9:00 13:30 13:30

太字表示の活動は会員誰でも参加できます。ご参加お待ちしております。
お問合せは事務所 (Tel684-0050) まで、お気軽にどうぞ。

お知らせコーナー (B) ☆同好会活動予定 (6月14日～)

参加されたい方は、それぞれの連絡先・世話人に
連絡してください。皆様のご参加をお待ちしています

書道教室	連絡先：小林正治 Tel. Fax 028-634-5573 6月21日(金) 13:30～ ナルク事務所
男の料理教室	連絡先：吉川孝人 Tel. Fax 028-648-8635 6月28日(金) 10:00～12:00 豊郷地区市民センター
カラオケ友友会	連絡先：鈴木忠男 携帯 090-1042-7197 6月25日(火) 13:00～16:00 フラココ東宿郷店
ゴルフ同好会	連絡先：吉川孝人 Tel. Fax 028-648-8635 6月20日(木) ディアレイク 9:03 IN スタート
パソコン同好会	連絡先：駒場百合子 Tel. 028-636-5643 6月23日(日), 7月14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 6月17日(月) 13:00～15:30 カラオケバンバン宇都宮睦町
女子会	連絡先：鈴木節子 Tel. Fax 028-636-3235 7月17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 7月13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12日(金) 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 6月14日(金)西コミセン、28日(金)ナルク事務所 13:00～

同好会だより

うたごえ友友同好会

堀実

うたごえ友友同好会
は、発足してから10
年、会員のリクエスト
により、童謡抒情歌を
主になつかしの歌を会
員で合唱している歌仲
間です。歌の合間の会
員間の交流等でも楽し
んでいます。



誰でも自由に参加できますので、ぜひご参加ください。
会費500円(祝祭日は700円)ドリンク付きです。

団体賛助会員：恵産業株式会社、株式会社スキット、株式会社小牧工業、
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、真木クリニック、つるた family クリニック、
(有) ケアマネジメント廣瀬、