

とちの実会だより

11月号2025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

秋のナルクデー 除草&バザー報告 10月25日（土）

数日前から曇り予報だった天気予報が外れ、当日突然雨となり、清掃活動が危ぶまれました。しかし、活動開始の頃には小降りとなったので、大勢の皆さんの参加を得て陽南第2公園内とナルク駐車場付近の除草をしました。（写真：上）



そして、ひと汗かいた後、定刻どおりバザーと喫茶室のオープンです。コーヒーの香りが漂うなか、入口のテントの下に並べられた里芋、柿、かぼちゃなどを幾袋もお買い上げいただきました。また、室内では「手芸の集い」同好会や会員手作りのアクセサリー、ケープ、小物等、また会員提供のランドセル、



器、絵画、日用品、衣類等バラエティに富んだ品が販売されました。みなさん真剣に品定めなさっていたようですが、掘出し物はあったでしょうか。（写真：中）

喫茶室もハロウィンの装飾がなされ、久しぶりの方とも会話がはずみ、終始にぎやかな交流があったようです。

お陰様で野菜類はお昼頃には、ほぼ売り切れてしまいました。（写真：下）

準備、運営に携わった方、バザー品を提供して下さった方、ナルクデーの清掃活動に協力くださった方、本当にありがとうございました。

（黒川）



事務局だより

（活動実績は9月分を記載）

○会員動向（2025年9月末現在）

	世帯数	会員数	男性	女性
8月末	285	400	153	247
9月入会	0	0	0	0
9月退会	2	4	2	2
9月末	283	396	151	245

10月25日のナルクバザーに多くの方のご参加があり、お陰様で、盛況のうちに終了出来ました。売上額が9万円ほどになりました。ナルクの運営資金として活用させていただきます。ご協力ありがとうございます。

○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
9月合計	44名 306点	54名 173点	11名 12P	3名 12.0時間
4～9月累計	68名 1953点	73名 1358点	41名 129P	4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	29	松本 孜、大村 盛治、三浦 則夫、鈴木 裕子、福川 正勝 井上 むら代、田中 克宏、赤井 勤、高橋 守雄 高橋 良子、小谷 静代、堀 和夫、島村 正幸
同行外出介助	3	井上 むら代、赤井 勤、堀 和夫
住宅掃除	5	加藤 不二子
庭の手入れ	8	井上 むら代、板橋 千恵、三浦 則夫、杉山 豊子 植月 雅彦、阿部 勝子
身辺介助	8	加藤 不二子
その他	3	大村 盛治、金敷 房子

○訪問型サービスB（敬称略）

訪問型サービス	12.0h	加藤 不二子、高木ひろみ、高松 清美
---------	-------	--------------------

行事予定（11月10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 TEL028-684-0050 ㊤＝宇都宮市ポイント対象事業活動

月日	曜日	全体行事（事務所使用・開始時間10:00は記載省略）
11月10日	月	会報発行
13日	木	バーベキュー会（南部ブロック企画） みずほの自然の森公園 10:30～ 参加費1500円
14日	金	認知症勉強会 豊郷市民センター 13:30
15日	土	とちの実サロン
19日	水	とにかく集まろう会㊤ 13:30
21日	金	ドングリ出前授業㊤ 清原中央小 集合9:30 解散11:00 授業時間10:15～10:55
25日	火	運営委員会 アグリプラザ研修室 10:00～12:00
28日	金	ドングリ出前授業㊤ 清原東小 集合9:30 解散11:00 授業時間10:20～11:00
12月6日	土	どんぐり畑の手入れ㊤ 飛山の畑 9:00 今期最終
10日	水	会報発行
17日	水	とにかく集まろう会㊤ 13:30

「運営委員会」10月28日(火) アグリプラザにて開催 参加18名

冒頭、黒川代表から「10月25日ナルクデーは雨でしたが、沢山の皆さんに参加いただき、楽しい一日となりました。シルバー大学校マッチング授業で名刺を戴いた40名に挨拶状に会報を添え送付した。その中で現在2名が入会しました」と挨拶した。



議題1：各ブロック(以下Bと略す)活動報告。

＊東部B(植月)：益子地区は広く、現役で多忙な人も多く、人集めが困難。無料で利用できる公民館を活用し、集会を企画したい。

＊中部B(赤井)：80歳以上41名の内、独居者を対象に見守り活動を展開している。今後も傾注して取り組んでいく。

＊西部B(三浦)：10月17日「千人武者行列」を14名で見学。良い場所でゆっくり見学できた。「憾満ヶ淵」のような穴場にも外国人が多かった。

＊南部B(福川)：栃木の里芋を収穫しバザーに提供。茂原の草刈りをして、玉ねぎ植え付けの準備をした。

議題2：ドングリ苗木搬出報告(植月)：10月16日足尾に350本出荷。同期の苗だが大小が混在。学校で1年間育苗した苗を畑に移植及び小学校でのドングリの出前授業を11月に実地する。奉仕作業員募集(詳細6面)

議題3：秋のナルクデー①小雨の中、陽南第二公園と駐車場を除草 ②バザーに、23日に収穫した里芋150kgほど(夏季の少雨で減収)を販売、他にカボチャや柿などが寄贈された。③喫茶室を開設し好評でした。

議題4：同好会活動状況12グループが最近の様子を述べた。(詳細5面)

議題5：2025年度前半期の活動状況(高倉)2019年～2025年に亘る推移を3枚の数値表を使い、その要旨を説明。

- ① 全般的に、高齢者の就労年齢が延長され、自由にボランティア活動できる年齢層が狭くなった。
- ② コロナ緊急処置令(2020年)以降、人の動きが制限され、支援依頼もそれに連動し減少した。
- ③ 最近では、同好会がきっかけで入会する会員が多くみられる。

議題6：9月度会計報告(大野)収入として、今回のバザーの売上は昨年より多かった。

議題7：11～12月活動予定を検討

(記録：佐塚)

第 74 回 本部理事会 参加報告

10 月 31 日(金) 東京御茶ノ水連合会館において、本部理事 19 名、リモート 3 名の出席で開催。野中会長の挨拶の後、来賓の芳野友子連合会長のリモートメッセージがありました。西村事務局長の司会で審議が始まり、ナルク発展 5 か年計画等の議案がすべて議決されました。

審議の中で、ナルク発展 5 か年計画は、野中会長の「必ずナルクは再生する」という強い信念のもと、ひとりでも多くのナルクへの共感者を作るため、みんなで頑張ろうと決意を新たにしました。

最後に、労福協中央事務局長の特別講演があり「つながる・寄りそう・支えあう」というテーマがナルクと共通する部分が多いことを改めて認識した。(黒川)



ナルクの理念と目的

人生 100 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。「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、時間預託制度をツールにボランティア活動をしている NPO 法人です。あなたも、できる時にできる事をして、誰かに喜ばれ「ありがとう」の言葉と「生きがい」をもらいませんか。「生涯現役」を合い言葉に、さあ、いっしょに活動しましょう。

益子の森のレストランと道の駅ましこへお誘い

中部ブロック女子会グループ

日 時：11 月 18 日(火) 10:30~15:30

文化会館駐車場集合、お迎え希望の方は申し出てください

参加費： 交通費 500 円 食事代は各自

交通手段：自家用車乗り合せとなります

申込締切：11 月 15 日(土) 他のブロックの皆様もご自由に参加下さい

申込窓口： 高嶋房子 携帯：080-5038-2353

板橋千恵 携帯：090-4544-3855

ナルク勉強会「認知症ってなあに」

西部ブロック企画

10 月の会報でご案内の様に、認知症勉強会を開きます。出席の連絡は不要にしました。ご興味のある方、お誘いあつてご参加ください。

日時 11 月 14 日(金) 13 時半から

場所 豊郷地区市民センター 1F 小ホール

内容 アルツハイマー型認知症を中心に三浦による解説 40 分

質疑・応答 体験談など 20 分

（紙面3 運営委員会の続き）

議題4：同好会等の活動状況報告

各同好会の活動状況を関係する運営委員が報告した。

- ① カラオケ同好会（三浦）：まねきねこ江曾島、Banban 駒生で交互に開催
- ② 健康麻雀同好会（三浦）：12月に麻雀大会を予定
- ③ ナルクファーム（板橋）：7～8人で作業が間に合う程度の人数
- ④ 手芸の集い（久保田）：バザーに出品、互いに教え合って楽しんでいる
- ⑤ 書道教室（黒川）：素晴らしい先生の指導で腕を上げている
- ⑥ パソコン同好会（三浦）：主にスマホの勉強をしている
- ⑦ ハーモニカ同好会（黒川）：人数減少、音符読めずとも演奏可能
- ⑧ 俳句の会（黒川）：最近4～5人が入会し、賑やかになった
- ⑨ 茶遊会（板橋）：作法を学びながら、抹茶とお菓子を楽しんでいる
- ⑩ レザークラフト（板橋）：色々作る、現在大作に取組中
- ⑪ ナルク活動 とちの実サロン（津村）：お茶を飲みながらお喋りを楽しんでいる
- ⑫ ナルク活動 とにかく集まろう会（高橋）：集まりの場所の提供。参加者募集中

俳句の会

令和七年十月自選句

佇^{たたず}みて川沿いに咲く野紺菊

服部みほこ

うす明かりの満月よ来る年は卒寿

鈴木 桜子

大甕^{がめ}に秋草あふれ峠茶屋

齋藤 羊

稲刈^{わら}の藁の匂いで古里を

芝尾鹿之介

ひとゆれに仰げば老ゆる冬桜

石原 咲

鳴り止まぬ夜叉棲む山の秋砧^{きぬた}

小西 檸檬

休み前月も弾むや金・土・日

芝田 障子

群雲^{むらぐも}の間を照らす望の月^{あわい}

黒川 寿々女

澄んだ月夜空に光り静かな夜

鈴木 美宙

秋草の名を問う先はグーグルレンズ

浅沼 吞兵衛

大枯野デール関税自滅路

村の盛人

秋の杜桂^{もり}の香りに誘われて

ゲルピンミューラ

☆ 次回の締め切りは十一月二十五日です

10 月 4 日(土)・10 月 16 日(木)「どんぐり畑の作業」



長かった暑さから解放され、やっと秋を感じるようになりました。畑の作業は雑草の除去に追われていましたが、秋到来で大きな雑草はまばらになってきています。10 月 16 日「足尾に緑を育てる会」に来てもらい、今年育てた“どんぐりの苗木”約 350 本を足尾の山に植えるため搬出しました。



出荷後の次世代苗木を育成すべく 11 月 1 日に清原中央小学校&清原東小学校で学童が育てた苗木を「どんぐり畑」に移植します。楽しみです。

★例年の行事ですが、小学校の出前授業は 11 月 21 日(金)清原中央小学校：9 時 30 分から準備、10 時 15 分より授業を開始。11 月 28 日(金)清原東小学校：9 時 30 分から準備、10 時 20 分より授業を開始（両校共 40 分を目標）

※参加希望の方はナルク事務所に連絡をお願いします。

「気楽に楽しく♥」みなさんの参加をお待ちしています。 (植月)



(写真上：10 月 4 日集合写真、同中：

苗木の搬出作業風景、同下：搬出集合写真)

どんぐり育苗活動、仲間を募集します！

我々は長いことこの奉仕作業を続けています。

暑くて大変な時期もありますが、春の新緑、秋の紅葉、飛山の古城蹟、鬼怒川の断壁に沿った流れを臨むと、自然の美しさに疲れも忘れます。

どうですか？皆さん！！ 我々は仲間を求めています。

自然相手の素晴らしい仕事（奉仕）を皆で楽しみましょう。

足尾鉍毒で傷んだ自然の復活に繋がる奉仕活動です。

『千人武者行列』観覧と日光散策の報告



10 月 17 日金曜日、好天に恵まれ「日光東照宮秋の例大祭、百物揃千人武者行列」を観覧してきました。参加者はナルク栃木の方 13 名と会員外の方 1 名の 14 名で、J R 組と関東バス組で表参道の輪王寺前に集まり、騎馬武者、鎧兜の武者や槍持ちなど、様々な役柄の装束、豪華絢爛、まるで時代絵巻から飛び出してきたような行列を見る

ことができました。栃木県民なら一度は見る価値のある武者行列です。その後、東照宮境内散策組と憾満ヶ淵散策組に分かれ、小生等 8 名は徒歩で観光客がほとんどいない憾満ヶ淵に向かいました。真っ赤な帽子を被った百地蔵、昨日の雨で水量を増した溪流、秋を感じながら昼食をとりました。大谷川を少し下ったところで解散、関東バスで宇都宮に帰る 9 名、J R 組 5 名は買い物をしたりコーヒーを飲んだり、日光駅までのんびり、楽しく歩きました。充実した 1 日となりました。(三浦)



会員の皆様へ



お困りの事がありましたら、
お気軽に事務所まで連絡ください。

ナルク事務所の電話：028-684-0050

受付後、担当より連絡いたします。

受付時間 10 時から 15 時まで

送迎、同行、付き添い、住宅掃除、
庭掃除、傾聴、買物、
その他お困りごと



同好会活動予定（11月10日～） ♪ 参加者募集中・見学者大歓迎 ♪

予定の変更がある場合もあります。問い合わせはそれぞれの連絡先・世話役へ

茶遊会	連絡先：板橋千恵 携帯：090-4544-3855 11月26日（水）、12月はお休み ナルク事務所 13:00～
ナルクファーム	連絡先：板橋千恵 携帯：090-4544-3855 鈴木裕子 携帯：080-6657-1579 11月15日（土） ナルクファーム 9:00～ 
俳句の会	世話役：黒川良子 携帯：090-2761-8561 11月20日（木） ナルク事務所 10:00～
カラオケ同好会	連絡先：湯沢典子 携帯：090-4724-2176 11月20日（木） まねきねこ江曾島 10:00～12:00 1000円
ハーモニカ同好会	連絡先：井上むら代 携帯：090-1698-4539 11月26日（水） ナルク事務所 10:00～  ♪ 会員募集中 ♪ 楽譜が読めなくても ハーモニカが吹けるようになります！ 
レザークラフト	連絡先：杉山豊子 携帯：090-4540-8849 11月はお休み、12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 11月14日（金）、12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 携帯：080-5407-1272 11月16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 11月23日（日）、12月14日（日）大会開催 ナルク事務所 9:30～
手芸の集い	連絡先：田中さくら 携帯：080-1025-2773 11月12日（水）、12月17日（水） ナルク事務所 10:00～

やさしさの輪を広げよう！

お友達をナルクに紹介してください。

ナルクの良さをお友達にお伝えください。

ナルクの輪をみんなで広げましょう。

優しい仲間が待っています。



団体賛助会員（敬称略）

パナソニックホームズ北関東株式会社、 真木クリニック
 有限会社セイゴウ、 恵産業株式会社、 株式会社小牧工業
 株式会社マルハ、 株式会社ティ・エム・エフ
 緑が丘マッサージ治療院、 サークル不動産