

とちの実会だより⁶

1月号 2026年

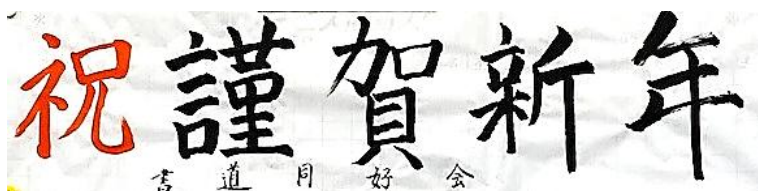
ナルク栃木「とちの実会」

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビル

TEL: 028-684-0050 FAX: 028-645-8380

eメール: t-nalc@galaxy.ocn.ne.jp

ホームページ QR コード



新年にあたって（ボランティアで若々しく）

ナルク栃木「とちの実会」代表 黒川 良子

あけましておめでとうございます。皆さまお元気で新年をお迎えのことと思います。

昨年も、大谷地区の清掃、多気山参道の紫陽花剪定、陽南第2公園の清掃などの奉仕活動、草取り・送迎・片づけ等の助け合い活動、同好会、各種イベント等にたくさんの方の参加をいただきありがとうございます。きれいになったところを見て達成感を味わったり、イベント等で交流を深めたり、楽しい思い出が増えたことでしょう。



今年はナルク発展5か年計画が始動します。趣旨をご理解いただき、皆さまのご協力をお願いします。

昨年8月に発表された研究で、ボランティアをする人はしない人より脳の老化に伴う衰えを15～20%抑制するということです。身体活動、精神的充実、社会的な繋がりが組み合わされると身体を細胞レベルから若々しく保つのだそうです。

ナルクのモットーは「出来る事を出来る時に」です。一歩歩踏み出すとまた違う景色がみえるはずです。ナルクに新たな人生があります！

さあ、お友達も誘って、今年もみんなで参加しましょう！皆さまにとって今年も良い年でありますように…

*本紙2月号は2月10日（火）発行です。

明けましておめでとうございます



副代表・中部ブロック長 赤井 勤

ナルク活動にご協力頂き有難うございます。重点課題として「安心のナルク」を目指し、特に独居者への声掛けと「目配り」に取り組んでいます。通院など自動車送迎については活動者が高齢化し、利用者とはほぼ同年代の状況で、活動が停滞気味です。この対策として「若い新入会員のお誘い」と「会員同士の声掛け」をお願い致します。このためにも、交流会は「楽しいナルク」を目指して若い力を入れて行きたいと思います。その時は是非参加を！

気楽に楽しく♡

副代表・東部ブロック長 植月雅彦

あけましておめでとうございます

東部ブロックは北から南への細長いブロックですが、困りごと（送迎、庭の手入れ、部屋の片づけ、その他相談など）は遠慮なく連絡下さい。ブロック内で対応できないものは他ブロックの協力を得て対応します。また、ナルクの奉仕活動は誰でもできますのでトライしてみてください。きっとマッチングするものがありますよ。当ブロックの行事は他ブロックと協力して進めて行きます。多くの方の参加をお待ちしています。



ナルクで人生を楽しむ

副代表・西部ブロック長 三浦則夫

明けましておめでとうございます。



去年は新年交流会、日光千人行列観覧・散策、認知症勉強会などを実施し、多くの方に参加をいただき、ありがとうございました。

今年も1月28日に新年交流会を開きます。西部ブロックエリア内に日光があることを生かして、ウォーキング・散策・グルメなどを楽しみ、楽しいナルクを実践していきたいと思いますので、ご協力をお願いします。

2026年新年によせて

副代表・南部ブロック長 福川正勝

明けましておめでとうございます。

大きな地震あり、台風あり、各地に山火事あり、この内陸地方には雨が少なく、猛暑の連続に悲鳴を上げ続け、米騒動もあり、変化の大きい年だったとの思いがあります。その一方、我が国初めての女性総理大臣が誕生し、今までにない新鮮で何かやってくれそうな期待を抱かせる雰囲気のようなものを感じています。



わがナルクの現状を振り返ると、順風満帆にあらず、活動会員の不足による一部の会員さんへの負担が日増しに増加、要望に応えられない事が多くあるように感じます。会員さんの要望に応えるべく、各ブロックの活動会員の掘り起こしと会員さんの要望に応えられる体勢づくりを今年は目指します。

皆様と魅力あるナルクをめざして

事務局長 高倉浩三



新年明けましておめでとうございます。

本年も宜しくお願い致します。

昨年も会員の高齢化、会員の減少と多くの課題を抱えての中、皆様のご協力に支えられ活発に活動が出来ました。ナルクの魅力を向上する目的の、「ナルク発展5カ年計画」が立ち上げられました。どうしたらナルクの魅力を向上出来るかを考えて活動を展開する年となると思います。各ブロックより楽しい企画が案内されると思いますので、積極的にご参加下さい。お困りごとが御座いましたらご遠慮なく事務所に連絡を入れて下さい。ご健勝にてお過ごし下さい。

やさしさの輪を広げよう！

自分に出来ることで、喜んでくれる仲間がいます。

ちょっとだけお話をしたい時、仲間がいます。

ほんの少しの気遣いを分かち合うことで生き甲斐が生まれます。

あなたが生き生きと暮らす日々のナルクがあります。

お友達をナルクにご紹介ください。

ナルクの良さをお友達にお伝えください。

今年はナルクの輪をみんなで広げましょう。

		世帯数	会員数	男性	女性
10月末		276	389	150	239
11月	入会	1	2	1	1
	退会	2	2	1	1
11月末		275	389	150	239

❀ 11月の新入会員
津川敏夫様・光枝様（大和1 南部B）
ご入会ありがとうございます。

❀ 10月の寄付
後見人会様、匿名希望 2名様
ご寄付を戴きありがとうございます。

- ・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	
11月合計	44名	325点	51名	201点	15名	30P	4名	12.0時間
4～11月累計	71名	2569点	79名	1991点	54名	227P	4名	98.0時間

活動内容	件数	提供者氏名
送迎	27	福川 正勝、田中 克宏、高橋 守雄、大村 盛治、小谷 静代 安場 博、赤井 勤、高橋 良子
同行外出介助	4	福川 正勝、赤井 勤
住宅掃除	5	加藤 不二子
庭の手入れ	18	赤井 勤、阿部 勝子、板橋 千恵、菊地 正一、福川 正勝 三浦 則夫、高倉 浩三、大村 盛治、島村 正幸、安場 博 横島 勲
身辺介助	10	加藤 不二子
その他	4	三浦 則夫、安場 博、金敷 房子

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

お問合せ：ナルク事務所 TEL028-684-0050 ㊦＝宇都宮市ポゝント対象事業活動

月日・曜日	全体行事
1月13日 火	会報発行 ナルク事務所 10:00～
15日 木	協働(株)マルハ 会員宅 午後
16日 金	講座「市民活動と繋がろう」シルバー大学校 13:00～15:00
17日 土	とちの実サロン ナルク事務所 10:00～
21日 水	とにかく集まろう会◎ ナルク事務所 13:30～
27日 火	運営委員会 アグリプラザ共用会議室 10:30～12:00 協働(株)マルハ 会員宅 午後
28日 水	西部ブロック企画 新年ランチ会 会場:木曽路 時間11:30～ 会費2000円
2月10日 火	会報発行 ナルク事務所 10:00～
18日 水	パソコン教室 Word初心者 (第1回目、第3水、全10回) ナルク事務所 10:00～11:30 参加費300円(ナルクへ寄付) とにかく集まろう会◎ ナルク事務所 13:30

運営委員会 12月25日（木）アグリプラザにて開催 参加16名

冒頭、黒川代表から「本日が今年最後の運営委員会となりました。皆様のご協力で、幾多の行事も無事に消化でき、感謝しております」と話があった。

議題1：各ブロック（以下Bと略す）活動報告。

＊西部B（三浦）：新年交流会を1月28日11時半より「木曽路」にて開催予定、会場の都合で30名まで可能です、他のブロックの会員も歓迎します。（本紙7面参照）

＊南部B（福川）：茂原の畑は南部Bの役員が管理している、ネギ750本を植え付けした。

＊中部B（赤井）：中部Bは特に高齢者が多い。80歳以上の会員への見守りの必要性を調査した結果、独居者25名、同居者13名、施設入居者4名だが、現在では特別の見守りを必要とする高齢者はいないと確認した。

＊東部B（植月）：①12月6日ドングリ畑手入れを予定、毎回参加者が特定し少数、新たな参加者を求めます。②氏家の雛祭り見学を中部Bと共同企画中、詳細を本紙2月号で紹介予定。

議題2（三浦）：ナルク発展5カ年計画発足式11月27日（オンラインにて）黒川、三浦参加。野中会長より導入計画が説明され、今後は各分科会での検討内容が本部理事会に報告、討議される。詳細は本部新聞1月号参照

議題3：2026年度定時総会の会場を6月15日12時～17時に予約済 詳細日程は検討

議題4：奉仕活動点数付与内容の追加—ブロック活動の企画実行者に付与

議題5：賛助会員増加のために、会員へ協力を要請

議題6（大野）：11月度会計報告拠点交付金（年2回）が支給された月であり、単月では黒字、但し通年（4～11月）では赤字、今期決算は50万円程度の赤字見込み

議題7（金敷）：1～2月での活動予定を確認



1月4日迄正月休み。会報発行は1月13日。運営委員会は1月27日（火）

（記録：佐塚）

「どんぐり畑の作業」



12月6日(土)は11月に小学校から移植した苗木の植付確認、修正や畑の草取りを行いました。雨が降らない事と気温が低いこともあり土が固く草取りは難儀でしたが今年の作業を終わら

せました。今年は3月7日(土)9時から作業を行います。多くの方の参加をお待ちしています。

「気楽に楽しく♥」自然にふれましょう!!
(植月)



俳句の会からのお知らせ

この会の集まりは、毎月（第3木曜日 10時～午前中）に自由参加です。

取りまとめ、世話役は黒川が担当します。毎月25日までに連絡ください。

俳句の会

令和七年十二月自選句

警棒の残像赤し冬渡祭
ふゆまつり

服部みほこ

七日粥母より十年長く生き
なながゆ

鈴木 桜子

正月も遠くに在りて直ぐ来る

芝尾鹿之介

一枚の柿の残り葉あまねく日

石原 咲

子らなくて台車にはこぶ冬神興

小西 檸檬

米寿なり来し方胸に日向ぼこ

武田 小波

つくばいの高さに石露の花明り
つわぶき

斉藤 羊

銀杏ちるスインギングハードの4ビート

黒川寿々女

陽だまりにちよっと手抜きの日なたぼこ

鈴木 美宙

朝靄に紅一閃の寒椿
あさもや べにいつせん

浅沼吞兵衛

寛容とふ言の葉いづこ冬木立

村の盛人

探しものなんだったかなとしの暮れ

マイケル三浦

とにかく集まろう会 12月17日（水）



今回は参加人数が過去最大でした（18名）。参加会員の知人の松永さんを招き、紙芝居2題（かばが大きな口を開けるわけ、楽しみだなお正月）を語って貰いました。皆さん楽しく聞いておられました。

ナルクにある歌集の中から4曲を皆で歌い、松永さんに2曲を独唱で歌って貰いました。声が素晴らしいので大拍手でした。ご本人は、今日は思うように出来なかったと話しておられました。今年最後の

会を楽しみました。

※次回は1月21日（水）13時30分から、抹茶と和菓子を頂き楽しく過ごしましょう。参加希望の方は、高橋良子携帯 090-8513-7772 までご連絡ください。

（高橋）

第2回健康麻雀大会

12月14日（日）、第2回ナルク健康麻雀大会を開きました。集まったのは17名、大会のプレイヤーは13名、あみだくじで対戦相手を決め、70分の時間制2回戦の成績で順位を決定しました。結果、優勝・横島勲さん、準優勝・鈴木健夫さんとなりました。あとの成績は本人の名誉のため、非公開とします。楽しく麻雀を打つことを目標に麻雀教室も開いています。この麻雀教室から腕を上げ、次の麻雀大会に参加できることを目標に頑張っています。本年はこれが最後になりましたが、来年1月11日（日）からナルク健康麻雀を開きます。皆さんの参加をお待ちしています。



（雀荘支配人 三浦）



☆新年交流ランチ会のお知らせ☆

西部ブロック企画

月日：1月28日（水） 時間：11時30分～

会場：宇都宮市竹林の「木曽路」 会費：2,000円

申込み締め切り：1月24日（土）

連絡先：三浦 携帯 080-5407-1272

他ブロックの方の参加も歓迎します。



同好会活動予定（1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 1月28日(水) 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 1月17日(土) ナルク事務所 10:00～
俳句の会	世話役：黒川良子 携帯：090-2761-8561 1月15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 1月15日(木) まねきねこ梁瀬店 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 1月28日(水) ナルク事務所 10:00～
レザークラフト	連絡先：杉山豊子 携帯：090-4540-8849 1月19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 2月13日(金) ナルク事務所 13:30～
スマホ同好会	連絡先：三浦則夫 携帯：080-5407-1272 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 1月11日(日)、1月25日(日)、2月8日(日) 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 1月14日(水)、2月18日(第3水) ナルク事務所 10:00～

事務所の大掃除と納会 開催 12月26日(金)



光陰矢の如し、年の経つのは速いこと、年末を迎え、恒例の事務所掃除を行いました。書類整理、窓ガラ拭き、床清掃と椅子の修理、普段手の届かない箇所を念入りに行いました。本年は会員の手料理を提供して頂き、より賑やかに歓談が進みました。黒川代表の挨拶後、ナルク栃木の益々の発展を願い、今年を納めました。（高倉）

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