

とちの実会だより

9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

☆猛暑を避け、早朝の“よみがえれ大谷”奉仕作業☆

多気山参道、117名、20団体、3連合自治体、ナルク会員18名参加・8月20日（土）

連日の記録的な猛暑、当日朝は一時雨だったが、予定した朝7時には止み、多気山駐車場で開会式、まず主催者「よみがえれ大谷プロジェクトエコ」実行委員長・柴田賢司氏（市議会議員）、続けて山崎



昌子氏（市議会議員）、田辺雅士氏（城山市民副センター長）が挨拶した。その要旨は「皆様のこのような奉仕活動に支えられ、この多気山も市内もキレイに整備され、観光客や市民が喜んでくれます。市が益々発展する原点にもなるでしょう」飲み物と軍手が最初に支給され、終了時に宇都宮市の地域貢献ポイント1点とお菓子が支給された。

今回の作業は、アジサイの剪定（樹形を変えるような深剪定が奨励された）と肥料（油粕）散布だった。例年参加し馴れている筈だが、10年ほど前に我々が植えたアジサイの株が大きく成長し、歳月の流れによる成長を目の当たりにした。今回は肥料として、多量の油粕が用意され、軽トラの荷台を基地に肥料袋から散布用バケツに分配された。明け方の雨の後で斜面での作業は苦労が多かったが、長年親しんでいるアジサイだけに親近感が沸く。居合わせた小学4年生（男の子古賀志）の父親は「昨年までは兄を今年は弟を連れて来た」と言う、次の世代を養成して素晴らしい。8時半、作業を終え例年の場所でナルク会員の集合写真を撮る。



短時間ではあるが、会員仲間が力を合わせ取り組む。仕事を通して、仲間同士が親交を深める良い機会となった。（佐塚）

*本紙10月号は10月10日（金）発行です。どうぞ宜しくお願い致します。

事務局だより（活動実績は7月分を記載）



○会員動向（2025年7月末現在）

	世帯数	会員数	男性	女性
6月末	287	403	156	247
7月入会	2	3	1	2
7月退会	3	5	2	3
7月末	286	401	155	246

🌸7月新入会 宇都宮市
渡辺伸一・恭子様（兵庫塚・南部B）
橋本欣子様（桜・中部B）
🌸ご寄付をありがとうございました。
7月 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
7月合計	52名 317点	61名 302点	14名 16P	4名 13.0時間
4～7月累計	66名 1359点	72名 958点	37名 88P	4名 50.0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	38	鈴木 裕子、芝尾 英三、田中 克宏、福川 正勝、島村 正幸 大村 盛治、井上 むら代、植月 雅彦、小谷 静代、赤井 勤 高橋 守雄、高橋 良子
同行外出介助	2	高橋 良子、赤井 勤
住宅掃除	4	加藤 不二子、横島 勲、福川 正勝
庭の手入れ	19	黒川 良子、井上 むら代、杉山 豊子、植月 雅彦 加藤 不二子、上野 美代子
身辺介助	9	加藤 不二子
その他	4	大塚 美司子、安場 博、金敷 房子

○訪問型サービスB（敬称略）

訪問型サービス	13.0h	加藤 不二子、高木ひろみ、高松 清美、井上 むら代
---------	-------	---------------------------

行事予定（9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
9月10日	水	会報発行 シルバー大学校中央校のマッチング授業参加
16日	火	三役会
17日	水	とにかく集まろう会㊦ 13:30
20日	土	とちの実サロン
24日	水	運営委員会 アグリプラザ共用研修室 10:00～12:00 南部・東部ブロック世話役会
25日	木	中部ブロック世話役会 13:00
26日	金	西部ブロック世話役会 13:30
10月4日	土	どんぐり畑の手入れ㊦ 飛山の畑 9:00～
10日	金	会報発行
15日	水	とにかく集まろう会㊦ 13:30
18日	土	とちの実サロン

「運営委員会」8月26日(火) アグリプラザにて開催 参加20名

冒頭、黒川代表から「今年は特別に暑い、その時期に、バザー等での活動でお疲れ様です。行事などで宇都宮市民センターを利用する場合はネットのみでの予約になりました」と挨拶した。

**議題1：暑気払い開催準備状**

況(三浦副代表) … 35名収容の会場に対し、29名の申し込みで丁度良い状況。場所は東武デパート8階で、ゆっくり生ビールを楽しんでほしい。

議題2：9月10日シルバー大学校マッチング授業に参加・・・同校の案内では、20団体が参加する。ナルク会員の同校卒業生の参加(支援)が望ましい。ナルクの旗や刷りたてのナルクの会報などで紹介する。

議題3：宇都宮市福祉の祭典(11月23日) バザー参加は今回は見送り決定。今回も参加案内を受けたが、バザー担当者の意向を踏まえ三役会で協議した結果、今回は見送りとする。

議題4：秋のナルクデー … 10月25日9時、陽南第二公園で除草・清掃、同日10時事務所にてバザー開催(準備は前日に)する。

議題5：9月、10月の行事・活動予定確認(金敷事務局次長)

- ① 9月10日(水) シルバー大学校マッチング授業参加
(詳細は前記・議題2)
- ② 9月24日(水) 運営委員会(火曜日は祭日で会場予約取れず)
- ③ 10月25日(土) 秋のナルクデー(詳細は本紙7面と上記議題4)

議題6：7月度会計報告(大野会計担当) 収入として、バザーの売上、時間預託寄付金、受取寄付金、のみでは単月での赤字は回避できない。

議題7：その他事項

- ① 8月27日(水) 水戸市にて茨城・北関東地区連絡協議会(黒川代表、三浦副代表参加) (参照・本紙7面)
- ② 8月24日(日) 朝日新聞掲載、「困りごと手伝い・お互いさま」紙面につき検討。当地(宇都宮)を基盤にNALCと極めて類似(通院支援、庭の除草など支援)するボランティア団体が活動を伸ばしているとの報道。彼らの活力の源は何処に有るのか? (記録・佐塚)

ナルクの仲間たち (50)

「ナルクの一員として」

佐野 幹夫

現在、私のナルクでの活動といえば会報配りのお手伝いをしているだけです。思い返せば、勤めていた会社の先輩に誘われて二つ返事で入会を了解したものの、入会申込書を書く段になって入会資格があるのかな？と躊躇した覚えがあります。資格・特技の記入欄に書けるようなものが特に無い私がボランティア活動に参加できるのかなと不安を覚えたからです。



少し迷った末、私の入会そのものが会員の増加や年会費納入につながりナルク活動の下支えになるはずだと思い直しました。

入会してからは奥日光のオオハンゴンソウ除去・足尾の植樹・大谷の清掃活動などの社会貢献活動に何度も参加させて頂き、今では懐かしい思い出となっています。

同好会ではゴルフの月例会に毎回参加して楽しませて頂きました。まとめ役をしてくださった吉川様には感謝しきれません。

今では、時間預託活動はもとより社会貢献活動にも、車を家族共用にしたことや自身のトイレ事情などで参加が難しくなっています。

しかし、総会などの全体行事には必ず参加するように努めています、これもナルク活動の一助と認識しているからです。一方、このような行動そのものが健康寿命を延ばすための方策の一つと捉えています。

※コメント 東部ブロック長 植月雅彦

「出来る時に出来る事を」過度に無理をせずやってこられて今も続けておられます。ナルク活動を健康寿命を延ばすための方策の一つとして捉えておられますが、素晴らしいことです。応援しています。

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。

仲間が待っています。



久し振りに、ナルク栃木暑気払い会 8月29日（金）



コロナ禍以降初の「ナルク栃木暑気払い」を開きました。最高齢の服部さん、元代表の走出さんなど28名の方に集まっていたき、東武デパート8階「スパイスホール」にて銀座ライオンのビールと料理を楽しみました。

今年の夏は、特別に暑い日が続いているので、参加者の健康、体調が心配でしたが、無事に開催できて幹事としてホッとしています。美味しいビール・お酒・料理を楽しみながら、大いに語り合い、会員同士の親睦が更に深まりました。来年も「昼飲み」ということで「暑気払い」を開こうと思います。今回の暑気払いが、まだまだ続く暑さを



乗り越える活力となることを願っております。（三浦）

とにかく集まろう会 8月20日（水）

動かない事は良くない、動かないと食欲もなくなるので、今回は始めに家でも出来る簡単体操の中から下肢筋力アップを6種類行いました。

次にシルバー川柳23句を皆さんと読み合いました。なるほど自分にもころ当たりがあると言っていました。「フレイルにならないように予防をしましょう」と説明をしました。大事なことは ①食事 ②口腔ケア ③社会参加 ④運動です。

最後に鏡像まちがい探しを3種類行いました。なかなか難しいと言いながら楽しく過ごしました。

※次回は9月17日（水曜日）13時30分からです。家に閉じこもらないで皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。お待ちしております。（高橋）



8月9日（土）「どんぐり畑の作業」

極暑が続いておりましたが、本日は幸いなことに朝から薄曇りの天候でした。当初予定していた草取りは時間的に難しいので、途中から苗木の周囲を重点に取ることにして終わりました。

足尾への苗木の搬出は10月中旬以降で調整中です。「気楽に楽しく♥」みなさんの参加をお待ちしています。



☆次回は10月4日（土）8時30分より行ないます。「気楽に楽しく♥」

*みなさんの参加をお待ちしています。（植月）

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、世話役は芝尾が担当です、お気軽にご連絡下さい。

俳句の会

令和七年八月自選句

夏の夜の御輿に乗りて腰を振る

服部みほこ

スーパールの小桶に小太り秋刀魚かな

鈴木桜子

終戦日生き証人となりし日々

齋藤 羊

蟬ないて犬の遠吠え闇深し

芝尾鹿之介

西日さす玄関先の立話し

小林 朗

逢いたいな・机並べた疎開の児

石原 咲

四十度猛暑のあとの言葉なく

芝田 障子

ラムネ瓶カランとひとふり汗ひかる

小西 檸檬

寝返りの腕に微かすかや処暑の風

寿々女

一休み冷えた甘酒風かおる

美 宙

ダイエット悪魔の囁くアイスクリン

吞兵衛じいさん

☆次回の締め切りは九月三十日です

【おしらせ】秋のナルクデー 除草&バザー



10 月 25 日 (土) 9:00~14:00

陽南第 2 公園の除草 & バザー (事務所)

除草ボランティア (宇都宮市ポイント事業対象)

* 除草活動: 9:00~ 1 時間程度

* バザー: 10:00~14:00

* 喫茶室: 10:00~14:00

詳細は、10 月会報でお知らせいたします。

🌸 バザー品のご寄付のお願い 🌸 ご家庭で不要となった衣服や小物、雑貨などで、未使用・未使用に近い・目立った傷や汚れの無いお品物のご寄付をよろしくお願い致します。

「日光東照宮秋の例大祭」観覧と「憾満ヶ淵」の散策

西部ブロック企画
ブロック長 三浦則夫

開催日: 10 月 17 日 (金)

申込締切: 10 月 14 日 (火) 厳守

アクセス方法: JR 日光線、路線バス、東武電車で現地集合の予定。

西部ブロック以外の会員さんの参加も歓迎します。

詳細は事務所のチラシをご覧ください。

参加申込み・問い合わせは: 三浦(080-5407-1272)まで

茨城・北関東地区連絡協議会開催

8 月 27 日 (水)

水戸拠点事務所において、ナルク本部本田事務局次長、水戸、ひたち、



かしま、利根沼田、小山と栃木の拠点より参加。本田事務局次長より本部の経営概況及びナルク発展 5 カ年委員会などの話の後、各拠点の現状と問題点が話し合われた。気軽に質問等も出て、予定時間をオーバーして終了しましたが、他拠点の現況等を知ることができ、有意義な会合でした。詳細は、運営委員会で報告いたします。

次回は、来年 2 月宇都宮で開催予定です。(黒川)

同好会活動予定（9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

9月はお休みします。

茶道の基本を習いながら、お茶とお菓子と会話で、日常から離れた時間を楽しんでいます。本日のレッスン「盆略点前」は、直径30cmほどの



丸盆の上にお点前に必要な道具を配置し、お盆の上だけで行うお点前です。お作法は難しく、とても集中した時間を過ごしました。（金敷）



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 9月27日（土）ナルクファーム 8:00～	
俳句の会	世話役 芝尾英三 Tel・Fax：028-643-8523 9月18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 9月18日（木）まねきねこ江曾島店 1000円 10:00～12:30	
ハーモニカ同好会	連絡先：井上むら代 携帯：090-1698-4539 9月23日（水・秋分の日）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 10月27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 10月17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 9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 9月14日（日）、28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 9月17日（第3水）ナルク事務所 10:00～	

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