



## ～たんぽぽ通信～

2024年11月号 OY-242号  
 特定非営利団体  
 ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
 ナルク小山(たんぽぽの会)  
 〒:323-0012  
 栃木県小山市羽川107-2  
 TEL:0285-35-4913  
 FAX:0285-27-8530

URL <https://www.nalc-oyama.com/>

こんにちは、皆さんお元気ですか、今まで暑い日が続きましたが、急に寒くなりました。気候変動の為か、秋が例年より短く感じられます。体調管理には十分注意して風邪などひかないようにしましょう。さて秋といえば、読書の秋、紅葉の秋、やはり食欲の秋ですね。11月は例年通り、芋煮会を開催します。里芋は11月上旬に掘り起こして収穫する予定です。大勢の方と楽しく過ごしたいと考えています。ご参加して頂きたくよろしくお願ひいたします。尚、現在ナルク全体で、ナルリンピックを開催しています。小山拠点の参加行事として、芋煮会時にウォーキングを行う予定をしています。こちらにも奮ってご参加くださるよう、よろしくお願ひします。

代表 本橋昌治

### 11月定例会(芋煮会・ウォーキング)のお知らせ

日 時 : 令和6年11月15日(金)  
 ウォーキング : 9:30~10:30  
 芋煮会 : 10:30~13:00  
 場 所 : 小山総合公園 バーベキュー広場  
 参 加 費 : 無 料 (ナルク農園で収穫した里芋使用)  
 参加者希望者は、11/13までに事務局へご連絡ください。

### 事務局からのお知らせ

#### ◎ 活動状況

- 9月の活動時間は126時間(ナルク時間預託55時間、小山市委託71時間)でした。利用ポイントは2Pでした。奉仕活動は89時間(拠点活動は79時間)、アルミ缶回収は23.5kgでした。
- 10/4会計監査を実施し、中間決算書を本部に提出しました。
- 小山市依頼(軽度生活援助制度)支援活動を一部制限しました。支援提供者の減少のため、10月より小山市に新規受託中止を申し入れました。現在受託している方々への支援は継続します。また、危険な高所作業を伴う1件も年内一杯で停止を申し入れました。
- 横倉事務所の時から使用していたプリンターが不調多発の為、寿命と判断して買い替えしました。(キヤノン製、5色インク、Wi-Fi接続)
- 11/23ナルクディー(渡良瀬遊水地の環境保護の除草)  
 6:15 新小山病院前 集合/出発 6:50 現地集合(受付近くの防波堤付近)
- 笑いヨガの予定日は、11/27(10:00~11:30)大谷市民交流センター(会費:500円)
- 茨城と北関東(群馬、栃木)の地区連絡協議会が来年1/23(木)又は24(金)小山で開催することになりました。

#### ◎ 調べてみました。(モヤシは水だけで育つ)

モヤシは普通ひらがなやカタカナで表現されているが、漢字で表すとすれば「萌」、または「藻」。モヤシという言葉は、芽が出ることを意味する「萌ゆ」からきている。「萌ゆ」を他動詞化した「萌やす」の連用形の「萌やし」が名詞化したものだから漢字では、「萌」と書く。多くの植物は種が発芽してから育つためには光が必要である。だから暗闇の中では育たない。しかし例外もある。モヤシは暗闇の中でもちゃんと育つ。モヤシは豆類や(穀類)の種を光を当てずに発芽させたもの。与えるのは水だけである。豆を水に浸しておくと、豆から芽が出てやがてモヤシになる。肥料もいらない。どうして水だけで育つのか。それは豆に栄養があるからである。モヤシは豆に蓄えられている栄養だけで育っているのである。モヤシは光がなくても、水さえあれば発芽して育つことができる。(moto)

9月支援活動(◎預託+●市委託)の報告

◎送迎	11 時間	●委託事業	71 時間	◎介助・待機	12 時間
◎買物	1 時間	◎住宅掃除	4 時間	◎見守り,傾聴	1 時間
◎手続き	1 時間	◎庭の手入れ	17 時間	◎コーディネート	時間
◎その他	時間	◎住宅修繕	8 時間		
提供者	5 名	計	126 時間	累計	17,963.0 時間

9月奉任時間活動の報告

◎福祉	0 時間	◎環境	10 時間	◎ナルク活動	79 時間
提供者	10 名	計	89 時間	累計	23,617.0 時間

◎10月定例会・活動報告

・10月18日(金) 矢板のリンゴ狩りと栃木県防災館での災害体験研修を行いました。出発時とバスの移動中は霧雨・小雨がパラついていましたが、買物・食事・研修などでバスを降りる時には幸い傘の出番は無く、ラッキーな研修日でした。8時にちとせ観光バス(株)を出発し、新小山市市民病院前を經由して、「道の駅やいた」で買物休憩、手塚リンゴ園でリンゴ購入、「ほたるの里 梵天の湯」にて昼食休憩、「栃木県防災館」で災害体験をして4時半小山に帰着という研修スケジュールでした。

今年は異常な高温のためカメムシが大量発生し、楽しみにしていた「リンゴ狩り」が出来ず「リンゴ購入」になりました。甘みと酸味のバランスが良い『名月』という品種の収穫時期で、皆さん一斉に買い込んでいました。(リンゴ園はニコニコ?) 栃木県防災館では風、雨、地震、煙の体験ができますが、防災のビデオを見てから強風と地震の体験をしました。風速30m/sの強風体験では正面向きは手すりにつかまらなないと立ってられない状況で、横風を受けて歩くのは手すりを伝いフラフラしながらやっと歩ける状況でした。(防災館の装置は膝付近から下には風が当たらないので、実際の風速30m/sはもっと凄いそうです) 地震体験は震度2~7の揺れを手すりにつかまって体験することが出来ました。震度5以上は倒れないように手すりに必死につかまっているだけでした。この震度ではほとんど歩けず、火を消しドアを開けて避難路を確保するなどとはとてもできません。強い地震発生の際はまず ①身の安全を確保すること それから ②地震が静まったら火の始末をすること 避難所などに向かう際は ③電気のブレーカーを切ること以上を徹底するように何度も教えて頂きました。尚、雨体験は小学生がじっと豪雨に耐えている様子を窓ガラス越しに見学し、煙体験は省略しました。異常気象、災害等の緊急時の備えや行動を普段から考えておきましょう。盗難・強盗も！ 参加者13名 (事務局)

リンゴ狩り、でなくてリンゴ買い



静かです。お食事中なので！



小学生の豪雨体験を外から見学



参加者13名、防災館前で



強風体験、歩行困難です。



地震体験、震度7では恐怖で写真を写す余裕なし、看板参照



令和6年11月のクラブ活動とナルク小山予定表

項目	日にち	時間	集合場所
運営委員会	11月8日(金)	10:00~11:00	ナルク小山事務所
ウォーキング	11月15日(金)	9:30~10:30	小山総合公園B.B.Q場
定例会・芋煮会		10:30~13:00	

令和6年12月20日の定例会は事務所の掃除を予定しています。