

全国組織のボランティア団体【自立・奉仕・助け合いで、生きがい】

ナルク 函館 はまなす 会報 No.187

ホームページは
こちら↓

(NPO法人) ニッポン・アクティブライフ・クラブ 略称：ナルク (NALC)
〒040-0013 函館市千代台町12-19 電話/FAX：0138-31-2048
メール：nalchakodate@mx31.tiki.ne.jp ホームページ：https://nalchakodate.wixsite.com/hamanasu

新年に際してのご挨拶

中村 仁代表

新年あけまして おめでとうございます。

昨年は、新たな事業への取り組みもあり、非常に意義深い年であったと振り返っております。



一つ目は、北海道教育大学函館校 斎藤 征人教授の研究室に参加する、学生さんとのゼミ活動の受入れに加えて、ゼミ学生が企画運営にあたった「WellMuプログラム」へご案内をいただき、11月から2回参加しました。これらの学生さんを始め、3学年の島 麻依さんとは現在も良好な関係が継続して、「みんなのたまり場“いぐべ！”」への参加に繋がっております。また、この他に、大学生との連携による、大学の「Singingホール」を使用する事業共同開催へのお誘いも受けており、これからの話し合いを通して新たな

事業に繋がるのでは、と楽しみにしております。

二つ目ですが、函館短期大学 食物栄養学科 木幡 恵子名誉教授の提案を受けて、地域ふれあい講座「食と健康講座」を開催して、フレイル予防などの食の大切さや簡単レシピを教えていただき、これもまた、新たな事業への繋がりに期待を抱いております。

三つ目は、地域包括支援センターの皆さんとの連携です。



包括の皆さんとの繋がりにから新会員へと発展し、ナルク函館の良さに触れていただくとともに、友達紹介にも繋がっております。

また、我々高齢会員の今後の連携対応についても助言を頂くなど、具体的な会員相互の新たな助け合いの糸口になっております。これら三つの大切な要素を基にして、新年を迎えて、新たな取り組みへ繋がるのではないかと、大きな期待を抱いております。

それにしても当然のことですが、運営委員のみでは何も成し得ないと考えており、会員の参加があってこそ、ナルク函館はまなすの持ち得る力、一致協力した威力が発揮できるものと考えております。会員の皆さんが、出来ることを、出来るときに、出来る方法で参加して、地域の皆さんを含め、「ナルク函館はまなすが、この地域にあって良かった。」と、実感できる活動に繋げてまいりる所存ですので、一層の活動参加について、ご協力をお願い申し上げます。

新年を迎え、今年一年健康に留意され、一層のご活躍を祈っております。

1月例会：「お楽しみ新年例会」へのご案内

- 1 開催日：令和7年1月26日(日)11:00~14:00頃まで
- 2 会場：ホテル テトラ 梁川町17-16 ☎55-1818
- 3 会費：3,500円(非会員は、4,000円) なお、飲物と景品は、本会で負担します。
- 4 お願い：会員の一芸、カラオケの希望は、予めお話しください。
- 5 参加希望者は、ナルク函館事務所へ1月21日(火)迄、**必ずご連絡**をお願いいたします。
美味しい中華料理と豪華景品・飲物が、お待ちしております。

運営委員会より

運営委員会開催：12月24日(火) 13:00~15:00 出席 11名、欠席 2名

会議では、12月の活動報告と1月以降の活動予定、11月度会計決算状況、北海道教育大学齋藤征人教授の研究室ゼミ学生が主催した「WellMuプログラム」の概要などを報告し、「はまなす会報200号記念号発行準備会の開催日程を2月に、「健康麻雀大会」の開催を3月22日(土)に

何れも火曜日	1月	2月	3月	4月
運営委員会	28日13:00	25日13:00	25日13:00	22日13:00
四役会議	21日13:00	18日13:00	18日13:00	15日13:00

決定しました。1月開催の新年例会について一役員一役の担当を決定しました。利用頻度の高くなった、緊急通報装置の取扱いも協議しました。

12月の活動報告

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
時間預託活動	会員同士の助け合い活動	本活動は、病院通院2件・サークル活動やダンス教室へ送迎が4件、買物支援1件の送迎などのほか、軒先の雪落としと除雪・郵便受け取り付けを各1件、計 9件の助け合い活動を実施しました。		
	道立四季の杜公園活動	11月終了	会員2名	道立四季の杜公園は11月に終了しました。貞信ファームは10月で終了しています。
奉仕活動	みんなのたまり場「いぐべ♡」	開設準備 20日(金) 10:00 ~12:00 開設運営 21日(土) 12:30 ~16:20	準備会員 5名 開催会員 8名、 小学生 2名、 大学生 2名 地域民 2名	早いもので「いぐべ♡」創設2年4か月になりました。小学生の参加2名と増えず苦戦をしております。でも「石の上にも3年」あと8箇月後、どのように変わっているかが楽しみです。今回は、ボランティアの島 麻依さん・一ヶ澤彩音さん、水澤亮会員の祖父 力石さんと包括 こん中央の高瀬さんをお迎えしました。宿題の後、けん玉で競い合い、参加者の持ち帰り用と事務所に飾るまゆ玉づくりでは、元会員の福田宅から頂いた枝にまゆ玉や飾りを皆協力して吊るし豪華に仕上げました。おやつは、11月に干した柿と宮城拠点の佐藤 美喜さん手づくりのマドレーヌを頂きました。
	手芸クラブ	毎週 月曜日 4回	会員 3名	布マスクと卒園児へ寄贈する布袋づくりの他、12月恒例の保育園や迎賓館などへ贈呈する正月の松飾りづくりが加わりました。26日には、各施設等へ贈呈してきました。
	函館上湯川 保育園餅つき支援ボランティア	12日(木) 9:30 ~12:00	会員5名	今の餅つき道具は、臼と杵の先が強化プラスチック製で、臼は水を注入して重量を加え、杵先も餅が着かないように進化していましたが、園の配慮で臼だけでつき終わりました。つきたてを餡餅とチーズ入り磯辺餅にして大変美味しく頂き、子ども達は「お代わり！」と元気でした。その後、先生達のハンドベル演奏をアンコールもあって2曲と、子ども達の合唱や器楽演奏を楽しみ、交流を深めました。

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
奉仕活動	 	5日(木) 14:20 ~15:20	会員 9名 地域 住民 16名	サロン「迎賓館」では恒例になった正月飾りづくりは、指導にあたる会員とつくる参加者の関係から、2班に分けて参加して頂くことで調整し、スムーズな運びになりました。参加の皆さんはニコニコ笑顔。米田施設長さんからは「毎年この日を楽しみに待っているんです。」との有難い言葉がありました。 
	コミュニティサロン 「迎賓館」	19日(木) 14:20 ~15:20	会員 6名、 地域 住民 25名	函館民謡愛好会の皆さんによる「歳忘れ民謡コンサート」を2024年の締め括りにお願いしました。着物の装いで出演、86歳の齢を感じさせない若松さんの張りのある高音の素晴らしい声にうっとり。懐かしい昭和の歌謡曲も交えて会場を魅了しました。加川さんの三味線のバチ捌きもお見事で、年末に相応しい歳忘れコンサートでした。有難うございました。   
	WillMuプログラムへ参加	19日(木) 10:00 ~ 11:30	会員 5名	2回目のゼミに参加した教育大 斎藤教授研究室の学生6名が企画実施「うたと音楽を通じた健康づくり」に参加して来ました。多機能カラオケ機を使用して音楽に合わせた指体操、リズム体操などで75分一緒に楽しみました。加えて、格安で栄養バランスをトッピングで調整できる学生食堂も体験し、箸や水などをセットする心配りがありました。  
	深堀保育園 上湯川保育園 クリスマス会 支援ボランティア	24日(火) 9:30~ 25日(水) 9:00~	各1名	この度は、24日に深堀保育園、25日に上湯川保育園へサンタ役で行きました。今の子どもは時計や靴下などから誰かを当てるほど、良く見ているとのこと。先ずは気付かれないように、加えて、子どもの夢を壊さないようにインターネットでサンタの模範解答を勉強し、失敗しないように気遣いました。  
生きがい活動	健康麻雀教室	毎週水曜 4回10:00 ~15:00	会員 76 名	※12月の成績: 1位 太田 等、 2位 斉藤文子会員、高野知代会員、 4位 吉田 早苗会員、 5位 下山 玲子会員 13日に入会した太田会員が1位でビックリ、学生時代にやっていたのが分かります。この日には太田 等(59歳)会員・三好 理恵子会員・中野 英子会員の3名が新入で加わりました。何れも健康麻雀教室や勉強会を希望しており、麻雀への興味の高さがいやが上にも、思い知らされます。このことから、健康麻雀勉強会は3名増えて3卓になり、健康麻雀教室は、1名増えて5卓になりました。健康麻雀を志望する地域住民が多く、これからも増加傾向が継続するものと思っております。  
	健康麻雀勉強会	第2・第4 金曜日 10:00 ~15:00	会員 12名	※12月の成績: 1位 太田 等、 2位 斉藤文子会員、高野知代会員、 4位 吉田 早苗会員、 5位 下山 玲子会員 13日に入会した太田会員が1位でビックリ、学生時代にやっていたのが分かります。この日には太田 等(59歳)会員・三好 理恵子会員・中野 英子会員の3名が新入で加わりました。何れも健康麻雀教室や勉強会を希望しており、麻雀への興味の高さがいやが上にも、思い知らされます。このことから、健康麻雀勉強会は3名増えて3卓になり、健康麻雀教室は、1名増えて5卓になりました。健康麻雀を志望する地域住民が多く、これからも増加傾向が継続するものと思っております。

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
生きがい活動	太極拳講習会	毎週水曜 4回15:30 ~16:30	会員 10名	講師 山井貞之会員 最近は、山本浩平会員と甥で小学生の海斗君、松田守生会員に、時に坂本悦子会員が加わるといふ、一時より寂しくなりました。
	懐かしい映画を観る会	3日(火) 13:00 ~15:20	会員 4名、 地域 1名	上映映画 ：「学校」128分、1993年11月公開、山田洋次監督、西田敏行の追悼映画 幅広い年代の生徒が集まる夜間中学校を舞台に、挫折や苦境から立ちあがる人々を描いた作品。参加の皆さんが涙を流しておりました。 
	習字のおけいこ	10日(火)、 26日(木) 13:30 ~15:00	会員 13名	世話人 ：古賀 順子事務局次長 12月10日にはテーブルに座れないか？と心配した9名が集まりました。今年最後の行事となる26日には、テーブル3本で足りる4名と両極端な参加になりました。自分だけに使用するこの時間、皆が無言で大切にしていこうと取り組んでおります。 
	川柳を楽しむ会	20日(金) 13:00 ~15:00	会員 4名	世話人 ：坂本美智子会員 兼題は、“歳の市”でした。 4名でも、提出句から色々な話が飛び交い、2時間は直ぐ過ぎ行きます。世話人の的確な指摘によって、句が蘇りました。7ページをご覧ください。 
	晩酌交流会	20日(金) 17:00 ~19:00	会員 9名	何時ものメンバーから、川端 睦子会員は体調が優れずに入退院を繰り返し参加も叶わず、また、本会が新年例会へ出演するシナリオづくりも実現できず、誠に残念です。最近、晩酌交流会オンリーになった会員もあって、2箇月に1回の顔合わせとなっております。
	手芸クラブ (正月松飾りづくり)	23日(月) 10:00 ~12:00	会員 3名	講師 ：中村 啓子事務局次長 会員と一緒に楽しい会話を交わしながら手づくりしました。きっと新しい年が良い年になることでしょう。  
	スマートフォン操作相談室	4日(水) 10:00 ~11:00	会員 4名	QRコードの読み方、「ギガ」の説明、パスワードの再設定、LINEの友達設定ほか

1月の活動予定

※参加を希望する会員は、事前に事務所へ連絡をお願いします。

年始休暇のため、1月1日～1月5日迄ナルク函館事務所を閉鎖します。

活動種別	活動名	日時	備考
預託時間	助けあい活動	1月の助けあい活動は、習字教室へ子どもの送迎、リハビリでダンス教室・サークル活動・病院通院へ送迎支援、買物支援などを予定しています。	

活動種別	行事名	開催日	備 考
奉仕活動	ナルクサロン 「迎賓館」	16(木) 14:20 ~15:20	「新春のリコーダーコンサート」 演 奏：リコーダーアンサンブルトワルブランシュさん 例年は、12月にクリスマス演奏をしていただきましたが、この度は、新春を飾るコンサートです。ご期待ください。
	「みんなの たまり場 いぐべ♡」	17日(金) 10:00~	開催前日準備
		18日(土) 12:30~ 16:30	この度は書初めをして、おやつは磯辺もちなどです。輪投げゲームに挑戦し、対抗戦の百人一首を予定しております。
	手芸クラブ	毎週月曜 10:00 ~15:00	手芸クラブでは布マスク・布袋づくりをして出来たものを本会に寄付するなど貢献しています。坂爪幸副代長、中村 啓子事務局次長、小川恵美子運営委員が参加しています。
	WillMuプログラムへ参加	23日(木) 10:00 ~11:30	北海道教育大学函館校のゼミの学生が考案した、うたと音楽を通じた健康づくり「WellMuプログラム」の第3回目の開催です。会場は同校のFREEDAMSingingホールで、学生食堂も体験できます。参加希望者は、ナルク函館事務所まで連絡下さい。
生きがい活動	懐かしい映画 を観る会	1月7日 第1火曜日	本会は令和7年1月をもって、5周年を迎え記念の上映です。 13:00~「史上最大の作戦」1962.12公開、時間:176分、 配給:20世紀フォックス、出演:ジョン・ウェイン、ロバート・ミッチャム、ヘンリー・フォンダほか
		2月4日 第1火曜日	「二十四の瞳」,木下恵介監督,1954年9月公開,156分高峰秀子生誕100年・「二十四の瞳」製作70周年記念映画上映会
	健康麻雀教室	毎週水曜	講 師：山本 道子事務局次長、畠山 博州運営委員 8,15,22,29日の4回 10:00~15:00
	健康麻雀勉強会	第2・4金	10.24日10:00~15:00,講師：畠山 博州 運営委員
	太極拳講習会	毎週水曜	8,15,22,29日の4回 15:30~16:30 男子小学4年生と松田 守生会員のお母さんが健康維持のため、参加の意思を示しております。
	習字の おけいこ	14日(火) 24日(木) 13:30 ~15:00	世話人：古賀 順子運営委員 第2火曜日と第4木曜日の2回 新年を迎えて、会員の皆が「書初め」に挑戦することになりました。参加会員の皆さんは、心のご用意をお願いいたします。
	川柳を楽しむ 会	17日(金) 13:00 ~15:00	世話人：坂本 美智子世話人 兼題は“祝・正月”に決定。 新春を迎え、参加会員とお汁粉を食べながら、皆さんが提出した川柳を基にして、思い出などを語り合います。
	スマートフォン 操作相談室	随時	講 師：平沢 修運営委員が個別に対応します。お気軽にご相談ください。日程は調整しますので事務所までご連絡ください。
	終活相談所	随時	終活プランナー・未来ノート書き方講師などの多様な資格と経験等をお持ちの榎木泰子さんが相談員を務めております。

賛助会員のご紹介 賛助会員として、下記の皆様にご協力いただいております。

- 逢坂 誠二 様 (国会議員) ○ 高橋 亨 様 (道議会議員) ○ 島 昌之 様 (市議会議員)
 ○ 〔社会福祉法人〕 貞信福祉会 様 (貞信ファーム・函館上湯川保育園・函館深堀保育園)
 ○ (株) グランユニライフケアサービス グランメゾン迎賓館函館湯の川 様 ○ (株) コジテック 様

会員のひろば

12月例会：「函館山展望台レストランでのクリスマスランチ」に参加して

神山 瑞枝会員 記



大雪予報発令に心配しましたが、流石に日頃から行いの良いナルク会員ですから、午前中は晴天。函館駅前のバス待合所へ10時30分まで集合でした。

観光名所の朝市～国際ホテル～明治館～姉妹都市ハリファックス市(カナダ)から贈呈があったジャンボクリスマスツリー～赤レンガ倉庫群～元町～護国神社坂を経てロープウ

エイ乗り場までは周遊バスで9名が、ロープウェイ乗り場に直接2名の計 11名が参加しました。11時30分発のロープウェイに乗り、キタキツネはいるかしら、ウサギがいるかしらと、山肌を眺めながら3分で山頂駅に到着しました。ガラガラの展望ハウスから地図そっくりの函館全景を眺めた後、市街地をバックに集合写真を撮影、買物をして、食事の場所も確認しました。その後、会員みんなが集まり、レストラン「ジェノバ」が予約席として用意してくれた一番景色の良い席で「鯨丼」、「函館カレー」、「ペスカトーレパスタ」などの美味しいランチとコーヒーを飲みながらおしゃべりをして興じ、一層交流が深まりました。

また、食事を楽しんでいる間に、外は雪が舞いホワイトアウトで景色が見え無い状態になりました。

私事になりますが、誰も知らない函館に来て週1回の健康麻雀教室以外、誰とも触れ合うことがないので、今日のおしゃべりをしながら頂くランチは、とても楽しい時間になりました。計画して頂き、本当に有難うございました。帰りは、また晴れた中、125名乗りのロープウェイにガラガラの人数で、白一色の街中へ一気に下山して、13時20分に解散しました。



初体験 坂爪 幸副代表 記

11月19日ナルク函館の四役会議に行く途中で、交通事故に遭った。青信号を確認し横断歩道を渡り始めた時、突然視界に車のフロントガラスが迫ってきて一瞬どちらかに避けなきゃと思った。が、次に意識の中に聞こえてきたのは、警察とか、大丈夫かと言う声だった。でも、声を出すことも、目を開けることも、できなかった。「歩道に上げよう。」という声が聞こえても、体を動かすこともできなかった。そのうち救急車が来て移されてから、周りを見るできるようになり、連絡しなきゃと思い「ナルク函館と弟」宛にメールを打った。

頭を触るとたんこぶができていた。神山の脳神経外科に運ばれ、CTを取ったりした。CTの結果は左右に影があるので、「明日、MRIを取りましょう。」とのことになり、独居ということで入院することになった。

翌日のMRIの結果は何か疑わしいものが見られるということで、12月12日に再びCTを撮ることになった。

結果は前回の影は消えていたが右側に何かたまっているということで、25日に再びMRIを取るようになった。日常生活では頭痛も吐き気もなく、頭がちょっとふらつく感じがするのが気にかかっていた。25日の結果は水のようなものがたまっているのので1月15日に検査することになった。いつになったら開放されるのか。

日頃通っている、フィットネスの先生からは、「坂爪さん、80歳になって交通事故に遭い、骨折が無いなんて奇跡だよ。40年通い続けていてよかったね。」とお褒めの言葉があって、それだけが救いだった。皆さんも、道路を横断する時には左右を十分に確認して渡りましょうね！



ご寄付をいただき、誠にありがとうございました

小川恵美子運営委員:手づくり布袋、坂爪 幸副代表:手づくり布マスク、
中村 啓子事務局次長:正月松飾り

短歌

(温泉娘作)

微かな 陽光雲を透かしてベランダに

届いた風は粉雪運び

海猫の 切り裂くやうな声を消し

大森浜の波荒れる

川柳

(一月二十日 川柳を楽しむ会)

兼題は「歳の市」でした。

年末の 掃除今年は 出来るかなあ

我が頭(こうべ)白髪に染めたと

見栄を張り

赤青黄 繭玉の中 鯛が舞う

年金の 目減りに浪費 反比例

カタログ見ておせちの材料 用意しよう

忘れ物 それも忘れて 歳の暮れ

しめ縄を緋う爺さまの掌媪(しな)やかに

贈り物に 十年日記の プレッシヤー

まゆ玉の 枝を捜して 店めぐり

なつかしい 馬そりにひとつみかん箱

年越しの手抜も増えて閑(ひま)になり

太ったか夫(つま)寝た後の呑み食いで

ごあんない



会報手配りの会員が変更等がありました。宜しく願いいたします。

会報の手配りが次のとおり変更と新しくなりました。皆さん宜しく願いいたします。

※ 変更

美原地区：上田 弓人会員より 太田 等会員

※ 新地区

末広町地区：伊藤 尚子会員、金堀町・人見町一部地区：畠山 博州運営委員、
高松町地区：松田 守生会員、

坂爪 幸事務局次長等が、猫ちゃんなどの作品展を開催します。



坂爪 幸事務局次長が、人形作りで指導を受けている先生等と次のとおり作品展を開催しております。

是非、ご覧いただきたくご案内いたします。

1. 日時：1月3日(金)から1月31日(金)迄
2. 会場：ギャラリー村岡 住所：元町2番7号

(函館聖ヨハネ教会の通称チャチャ登りを挟んだ横の建物)

イオンとマックスバリュの「幸せの黄色いレシート」について(お願い)

会員の皆さんは、函館市内や北斗市等にあるイオンとマックスバリュが、毎月11日に「幸せの黄色いレシートキャンペーン」を実施しているのをご存じでしょうか。

このキャンペーンは、イオンとマックスバリュで毎月11日に買い物をする「黄色いレシート」を渡されて、好みの団体の箱(ナルク函館の黄色いレシートを投入箱は、イオン函館湯の川店にあります。)へ投入すると、年に2回、投入されたレシート合計金額の1%に相当する、活動に合った品物が購入できる「ギフトカード」に変えて贈呈されます。それで、会員の皆さんにお願いです。

- 1 この「幸せの黄色いレシート」を他のイオンやマックスバリュで頂いた時には、ナルク函館事務所へお持ちください。
- 2 ナルク函館事務所では、皆さんからいただいた「幸せの黄色いレシート」を、翌月の11日イオン函館湯の川店へ行って、「ナルク函館はまなす」のボックスへ入れてまいります。
- 3 本活動について紹介しますと、田村 恵会員は、ほぼ毎月11日に市内などのマックスバリュで買い物をして、ナルク函館事務所へ黄色いレシートを届けて下さっています。

川端 睦子会員なども、毎月11日、イオン湯の川店へ買い物に行って、「幸せの黄色いレシート」をナルク函館はまなすの「投入箱」へ、入れて頂いております。

小さな額の買い物も、たくさん集まると大きな金額の「ギフトカード」に変身しますからね?

11月実績

●預託活動点数(時間) 単位：点 表の()内は活動人数

会員相互活動	受託事業		講師等	小計	ナルク活動	合計点数	年度累計活動点数	利用点数
	貞信ファーム	四季の杜						
34(6)	0(0)	3(2)	36(7)	73	228(14)	301(19)	3,622	11(4)

●奉仕活動点数(時間) 単位：点 表の()内は活動人数

福祉活動	子育て支援活動	環境活動	その他の活動	ナルク活動	合計活動点数	累計活動点数
69(12)	4(1)	26(14)	6(6)	129(28)	234(34)	1,831

●生きがい活動(サークル活動等) 延べ参加人数・点数

活動内容	活動日	会員	地域住民	合計	開催場所
例会など	2,10,29日	37名	17名	54名	函館アリーナ多目的会議室B他
健康麻雀教室	毎週(水)6回	86名	0名	86名	ナルク函館事務所
太極拳講習会	毎週(水)4回	11名	4名	15名	ナルク函館事務所
映画を観る会	3日(火)	4名	0名	4名	ナルク函館事務所
川柳を楽しむ会	22日(金)	4名	0名	4名	ナルク函館事務所
習字のおけいこ	12,22日	12名	0名	12名	ナルク函館事務所
晩酌交流会	休講日	0名	0名	0名	ナルク函館事務所
スマホ操作相談室	なし	0名	0名	0名	ナルク函館事務所
手芸クラブ	なし	0名	0名	0名	ナルク函館事務所
合計		154名	21名	175名	点数478点、累計 3,864点

11月分 サークル活動 寄付金額 19,800円

会員状況

新入会員を紹介ください。皆様の知人・友人などをご紹介ください。この度は、青木 紀代子・下山 玲子会員の紹介等による入会でした。

12月の新入会員： 宜しくお願いいたします。
美原在住 太田 等さん、湯川町在住 中野 英子さん、日吉町在住 三好 理恵子さん

函館拠点 会員数状況	(11月末日現在)	世帯数	会員数(男性・女性)	ミドル	賛助会員
0名 入会 3名、退会 3名	函館・北斗他	127	175 (57・118)	0世帯1	6
	平均年齢	75.1			



しづはき

令和6年も暮れ
また新しい年を迎えます。
令和6年は、私にとって
大きな変化の年でした。

1月に書道教室を開き、大人2人・子ども2人のおけいこが始まりました。また、10月には勤めていた仕事に区切りをつけ、新しい仕事に出発するようになりました。

退職後の居場所とを考えていたナルクも、仕事をしながらたぐさんのことを学ばせてもらいました。

自分の体と心を元気にしてくれるのは、人と人との繋がりで。代表の中村さん、事務局次長の啓子さんの、いつも力強く、優しい支えがあって、続けて来れました。

四役会議、運営委員の皆さん、そして会員の皆さん、本当に有難うございました。令和7年は80年。新しい挑戦や変化・成長の年と言われます。新しい変化に前向きで挑戦して行きたいと思っております。

古賀 順子事務局次長記