

全国組織のボランティア団体【自立・奉仕・助け合いで、生きがいを】

ナルク 函館 はまなす 会報 No.188

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

「お楽しみ新年例会」に参加しました

函館市地域包括支援センター ゆのかわ 京谷 佳子さん



「ナルクサロン迎賓館」にてお話をさせていただいているつながりから、この度、新年例会に参加させていただきました。

当日は、澄みきった青空と清々しい空気、春を感じさせる柔らかい日差しが、なんとも心地よく、「今年のナルク函館はまなすさんは、益々良い1年になりそう！」と、嬉しい予感を胸に、会場へ向かいました。

会が始まり、各種ゲームでは、会員の皆様の明るく、楽しい、お人柄につられ、名司会者干場副代表のユーモアたっぷりの進行に、私も大笑いしながら、とても楽しい時を過ごさせていただきました。



この度、皆様との交流を通し、ナルク函館はまなす事務局、会員の方々の団結力やお人柄に触れ、これからの「日本に、函館にとっても重要かつ模範となる団体だ。」と、改めて感じました。今後とも、微力ながら皆様の活動のお役に立てればと思います。今年も、どうぞ宜しくお願いいたします。

2月・3月例会：地域ふれあい研修会へのご案内
「第1回および第2回 終活セミナー」

- 1 開催日：第1回目 令和7年2月27日(木) 10:00~12:00頃まで
第2回目 令和7年3月11日(火) 10:00~12:00頃まで
- 2 会場：スーパーアークス千代台店(2月・3月とも) 千代台町10-7 ☎33-1711
- 3 講師：一般社団法人 終活マイライフ 代表理事 榎木 泰子氏
- 4 費用：無料
- 5 参加希望者は、ナルク函館事務所へ2月21日(金)迄、必ずご連絡をお願いいたします。
また、申し込みは、2回両日、第1回のみ、第2回のみ申し込みができます。

運営委員会より

運営委員会開催：1月28日(火) 13:00~15:00 出席 11名、欠席 2名

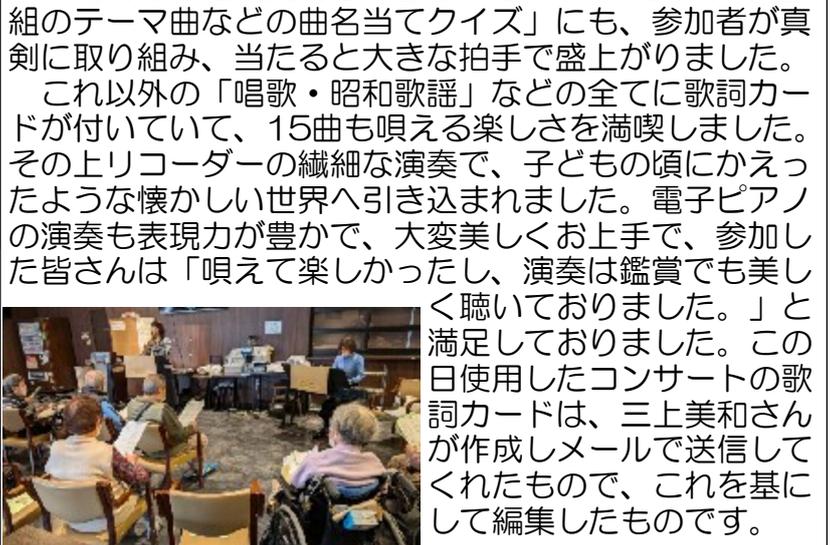
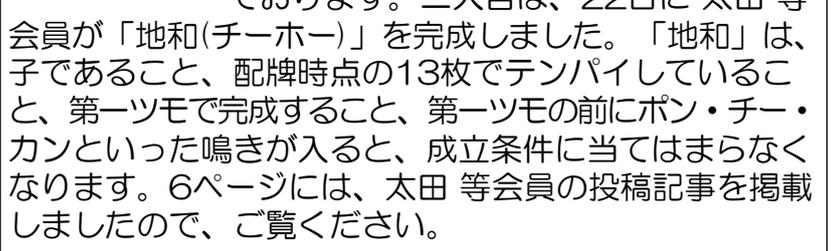
会議では、1月の活動報告と2月の活動予定、12月度会計決算状況、第30回ナルク本部総会の開催予定を報告すると共に、ナルク函館の第27回定時総会を6月19日(木) 10時からとし、2025年度上期の主な活動概要と事業担当などを承認しました。時間預託交通費の本部検討に対する

何れも火曜日	2月	3月	4月	5月
運営委員会	25日13:00	25日13:00	22日13:00	27日13:00
四役会議	18日13:00	18日13:00	15日13:00	20日13:00

の拠点の対応、保育園・教育大学・包括支援センターとの対応や、新年例会の開催状況・会場・進行・料理などについて振り返り協議しました。

1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、病院送迎と院内介助 4件、ダンス教室へ送迎 4件、体操教室送迎・パソコン指導 など、計 12件の助け合い活動を実施しました。		
	会報折込発行準備	6日(月) 9:15 ~10:10	5名	 1月の会報発行準備は、5日(日)に本部会報の折り込みを行い、6日には印刷した「はまなす会報」の折り込みと、はまなす会報・本部会報・1月活動日程等の組み込みを行い、早期発行に繋がりました。
奉仕活動	みんなのたまり場 “いぐべ♡”	開設準備 17日(金) 10:00 ~12:00 開設運営 18日(土) 12:30 ~16:20	準備会員 6名 開催会員 10名、 小学生 3名	本日も、小学生の宿題から始まりました。メインは書初めの後に、十二人を4班に分けて対抗戦の百人一首大会を開催しました。各班の実力は、何れも伯仲していて、僅差の勝負になりました。本日のおやつは、お寺から下げて頂いたご利益のある「お餅」を、参加の皆さんで安倍川餅とお汁粉にして、大変美味しくいただきました。本日の活動メニューには、小学生のお手伝いが多く含まれております。12月開催時に飾った「まゆ玉」からお供え、宝船、だるま、鯛、サイコロなどの飾り物を取り外し、箱へ納めました。サロン修了後には、若い力を発揮して、会員と協力して絨毯を巻き、物品庫へ収納しました。
				
	手芸クラブ	毎週月曜日 6.20,27日 3回	会員 3名	坂爪 幸副代表は、布マスクを継続作成中です。小川 恵美子運営委員は、函館上湯川保育園と函館深堀保育園2園の卒園児33名へ贈呈する、布袋を予備分を見込み、男子と女子に分けて完成したことを確認しました。昨年4月から長期に亘り、コツコツと作成した成果が実りました。これで3月に行われる卒園式には、卒園メッセージと共に贈呈できます。
				

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
奉仕活動	コミュニティサロン 「迎賓館」	16日(木) 14:20 ~	会員 5名	<p>「新春リコーダーコンサート」 演奏：トワフルブランシュ この度は、何時もの4人のアンサンブルと違う、電子ピアノとリコーダーの2人の演奏でした。 オープニングは今までと曲想を変えた、軽快なリズムに乗った「東京ブギウギ」でした。 中間で行った演奏では、昔懐かしい「CMソングや番組のテーマ曲などの曲名当てクイズ」にも、参加者が真剣に取り組み、当たると大きな拍手で盛り上がりました。 これ以外の「唱歌・昭和歌謡」などの全てに歌詞カードが付いていて、15曲も唄える楽しさを満喫しました。その上リコーダーの繊細な演奏で、子どもの頃にかえたような懐かしい世界へ引き込まれました。電子ピアノの演奏も表現力が豊かで、大変美しくお上手で、参加した皆さんは「唄えて楽しかったし、演奏は鑑賞でも美しく聴いておりました。」と満足しておりました。この日使用したコンサートの歌詞カードは、三上美和さんが作成しメールで送信してくれたもので、これを基にして編集したものです。</p>
		地域住民 22名		
	WillMuプログラムへ参加	23日(木) 10:00 ~ 11:30	会員 6名	<p>11月から3回目の「WellMuプログラム」に初めて田村 恵会員が加わり、楽しく参加して来ました。函館賛歌の準備体操に始まり、指から身体全体を動かし、口腔体操で、前と後の歌声を確かめました。最後には、斉藤 征人教授が、階段教室をステージに見立て、上から「マツケンサンバ」を歌唱してフロアへ降りてくるサービスぶりです。今回が最終回で、今の学生が来年度の2年生に運営手法を引継ぎ、2025年度の冬期活動として</p>
生きがい活動	健康麻雀教室	毎週水曜 4回10:00 ~ 15:00 第2・第4 金曜日	会員 74名	<p>※ 1月の成績 1位 阿部 則彦会員 2位 富岡 敏子会員, 3位 武田 智子会員 4位 斉藤 文子会員, 5位 渡辺 和子会員 今月の教室では、2名の会員が役満を完成しました。一人目は、15日に渡辺和子会員が「大三元」を完成しました。大三元の完成確率は、0.031%とされており、二人目は、22日に太田 等会員が「地和(チーホー)」を完成しました。「地和」は、子であること、配牌時点の13枚でテンパイしていること、第一ツモで完成すること、第一ツモの前にポン・チー・カンといった鳴きが入ると、成立条件に当てはまらなくなります。6ページには、太田 等会員の投稿記事を掲載しましたので、ご覧ください。</p>
	健康麻雀勉強会	10:00 ~ 15:00	会員 19名	

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	水曜3回 15:30 ~16:30	会員 6名	講師 山井貞之会員。29日朝 奥様より、「1月28日(火)朝に山井貞之講師が急逝した」と、電話連絡がありました。7ページの追悼記事をご覧ください。
	函館市年賀交礼会へ参加	6日(月) 10:10 ~12:30	会員 2名	 市の年賀交礼会へ中村代表と坂爪副代表の2名が初めて参加しました。大泉函館市長の年頭の挨拶に続き、商工会議所会頭の挨拶、市議会議長の祝杯で開宴しました。会場では、ナルク函館の会員「おはよう」代表の野沢会員、シルバー人材センター山本理事長、本会の賛助会員などと挨拶しました。
	懐かしい映画を観る会	7日(火) 13:00~ 16:10	会員 6名	 上映映画:「史上最大の作戦」176分、1962年12月公開、製作・配給:20世紀フォック 第二次世界大戦における連合軍のノルマンディー上陸作戦の詳細を描いたコーネリアス・ライアンによるノンフィクション「The Longest Day」(邦題「史上最大の作戦」)を原作に製作された戦争映画でした。
	川柳を楽しむ会	24日(金) 13:00~ 15:00	会員 4名	  世話人: 坂本美智子会員 兼題は、「初・正月」でした。お正月とのことで、お汁粉を食べながらの句会になりました。ある会員宅のお正月には、蟹を食べに一家が関西から訪れ、腹一杯食べて帰るそうです。今蟹などは高いのに幸せですね。中村代表からは会員の皆さんへ、大森浜の初日の出を贈呈します。
	習字のおけいこ	14日(火), 23日(木) 13:30 ~15:00	会員 11名 地域 1名	 世話人: 古賀 順子事務局次長 中村家の孫、敦賀 天舞子(あまね)も飛び入り参加しました。敦賀の孫3人は、小学から中学卒業まで書道を習っており、卒業後久し振りで、嫌がるのを無理に引っ張ってきました。書き始めると、素直に会員と、書初めに挑戦していました。
	お楽しみ新年例会	26日(日) 11:00 ~14:00	参加者 43名	参加者が、途中集計では50名を超えるのでは、との勢いでしたが、最終確認して48名になりました。24日までにインフルエンザなどで45名に減少し、ホテルに最終申し込み。25日にはさらに2名が減少し、招待3名と賛助会員3名に合わせ会員37名で決定しました。
	スマートフォン操作相談室	17・30日	会員 4名	インスタグラムのフォロー方法、北ガスロングイン方法、メールへの画像添付方法など

2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。

活動種別	活動名	日時	備考
預託時間	助けあい活動		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・体操教室・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」	20(木) 14:20 ～15:20	「電子ピアノで唄おう」 演 奏：高松 弓子さん 部屋にこもりがちなこの頃。高松さんが演奏する、電子ピアノに合わせて、皆さんで大きな声を出し、楽しく、愉快地午後のひと時を過ごしませんか？参加を待っております。
	「みんなの たまり場 いぐべ♡」	14日(金)	15:30～開催前日準備
		15日(土) 12:30～ 16:30	この度はお雛様づくりを、おやつは久し振りに熱々のたこ焼き風を予定しております。他には、「新 輪投げゲーム」・けん玉対抗戦や百人一首などの昔の遊び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。
生きがい活動	懐かしい映画 を観る会	2月4日 第1火曜日 13:00 ～15:50	本会発足丸5年目を記念しての上映「二十四の瞳」 1954.9公開、時間:156分、監督:木下恵介、配給:松竹、 出演:高峰 秀子、天本 英世、笠 智衆、田村 高広ほか 高峰秀子生誕 100年、本映画公開 70年記念
		3月4日 第1火曜日	「ゴースト/ニューヨークの幻」を予定、1990.9公開、 時間:125分、監督:ジェリー・ザッカー、配給:パラマウント映画
	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 5,12,19,26日の4回 10:00～15:00
	健康麻雀勉強会	第2・4金	14,28日10:00～15:00、講師：講 師：畠山 博州 運営委員
	太極拳同好会	毎週水曜	5,12,19,26日の4回 15:30～16:30 山井貞之講師の指導の意思を思い出しながら、暫く、山本 浩平会員と松田 守生会員が練習に取り組みます。
	習字の おけいこ	18日(火) 14:30 ～16:00	世話人：古賀 順子事務局次長 第3火曜日14:30へ変更（第4木曜日は世話人の都合で休講） 通常的美文字の練習に戻ります。会員の皆さんも参加してみませんか
	川柳を楽しむ 会	14日(金) 13:00 ～15:00	世話人：坂本 美智子世話人 兼題は“夫婦”に決定。 兼題を入れて1句以上。他は自由で計3句の提出が必要です。 皆さんも参加して、作った句を基に語り合いませんか？
	晩酌交流会	14日(金) 17:00 ～19:00	600円弁当を障がい者支援施設から取って応援しています。 飲物は各自の飲みたい物を持ち寄って、存分に語り合います。 この度は、何が飛び出すか分かりませ～ん。
	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。
その他	外部調査員養成 研修	22日(土) 9:00 ～16:00	札幌市で開催するグループホームの外部公表調査員の資格取得のための最後の座学研修です。本受講で、小川恵美子・畠山博州・中村啓子会員の3名が調査員資格を取得します。

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

1月例会：「お楽しみ新年例会」に参加して

富岡 敏子会員 記

ナルクに入会してから、一年が過ぎました。初めての新年例会に誘われて参加しました。

サークル活動みたいな感じの新年会と思い、興味津々で行きました。

席に着くとお招きされた方々のスピーチが始まり、それが終わると次は乾杯です。私はノンアルコールのビールで乾杯しました。お酒の種類は清酒・ビール・梅酒等と沢山あり、お隣の方と色々なお酒の飲み比べをして楽しみました。

そのうちビンゴゲームが始まりましたが、私はゲームそっちのけでお隣さんと飲み比べをしておりました。私もお隣さんも景品が当たり、嬉しくて益々お酒のピッチが上がりました。赤ワインがとても美味しかったので、他の方とも「分け合って」と思い残しておいたワインも、お酒を注ぎに来た方が赤ワインを持ってきて、私のグラスに全部入れて下さり、結局は、赤ワインのほとんどを私が飲んだ様でした。本当に美味しかったです。



私は、お酒を半年以上飲んでいなかったもので、このような楽しい一日が来るとは思ってもいませんでした。それも、きっと、楽しい仲間達と話したり、飲んだりしていく中で、ナルクの良さが少しずつ、自分の心で理解出来て来たからだと思います。

帰ってきてからも、思い出しては気持ちがうきうきしてきて、参加してとっても良かった一日の出来事でした。

来週の健康マージャン教室も、心待ちにしています。

役満「地和（チーホー）」をあがって…

太田 等会員 記

何時も、毎週水曜日の「健康麻雀教室」を楽しみにしております。

私が役満：地和(チーホー)を、あがる事ができたのは、山本 道子講師のおかげです。

私が、昼食が終わり、トイレより出て来て、あらかじめ決めていた、「南」の卓に座ろうとすると、もう既に、代打ちで山本講師が私の代わりに座っていて、山本講師は西家で、第1配牌の4枚を取り終えたところでした。山本講師は私を見ると、「太田さんの代わりに、やっていました。(代打ちしていました。)」と言いました。私は、「すみません。ありがとうございます。」と言って第2配牌の4枚を取ることから、山本講師に代わって座りました。すると、ビックリ、驚いた事に、配牌で、全ての牌で、テンパイしてました。これにはビックリしました。

待ちは、二萬・五萬・八萬の3面待ちでした。その時点で、山本講師を呼べば良かったのですが、私は、まさか、第1自摸で二萬・五萬・八萬が来たら地和で、役満は来ないだろうと思って、第1自摸で来なかったら、「ダブルリーチかな？」とっていました。そして親が第1棄て牌をし、上家が第1自摸して、第1棄て牌をして、次は私の番。私の第1自摸は、ナント「二萬」でした。もうビックリして、山本講師を呼びました。「講師、これは地和。役満ですよ？」と聞きました。「そう！地和だよ！」と言われて、牌を「地和！役満です。」と言って倒し、開示しました。このような経過をたどった「地和」なので、私の代わりに牌を積んでくださった、山本講師に感謝しています。



*サイコロは、親が振りました。

*私が最初から牌を積んでいたなら、地和は出来なかったと思います。

参考) 「地和」の出現確率は、一般的に約0.001%と言われていています。これはおよそ100000回に1回程度出る役ということです。これの完成は、宝くじ並みの確立ではないでしょうか。

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:手づくり布マスクと小布袋50枚、
江別拠点：ナルクのジャンパー・Tシャツなど

新年例会：齋藤 征人教授 様、福島 久美子施設長 様、京谷 佳子様よりご祝儀

中村 仁代表 梅酒、干場副代表 赤と白のワイン、坂爪 幸副代表 清酒2本



短歌

(温泉娘作)

老ゆるとは かくなることか 冬銀河し
鈍き歩み止め 吐く息白し

ほどよき温もり 心地よく

揺れる電車 一駅乗り越す

川柳

(一月十六日 川柳を楽しむ会)

兼題は「初・正月」でした。

初詣で 大吉ひいて 上機嫌

太るよね あんたの残すの 食べるもの

お正月 我が家は狭く いも洗い

あばれるな 浮いてる地球が 沈みます

灯油代 高騰家計に 大打撃

旭光が 波間に浮揚 初日の出

食べて寝る 新年の計 やってやる

半分の 大根を買う 寒さかな

孫が来て 手作りおせち 食べつくし

間違えた 孫と子の名を 十数回

七草の かゆの中味も 様変わり

神様が 疲れた頃の 初詣

ごあんない



太極拳講習会の山井 貞之講師が急逝されました。

山井 貞之会員は2016年4月に入会したのち、太極拳の指導にあたることへの申し入れがあって、7月例会には太極拳に触れる糸口として「初心者向け太極拳教室」の講師を務め演武なども披露しました。8月会報には当月からナルク函館のサークル活動の一つとして開催する「太極拳講習会」への参加を呼び掛ける記事を投稿して、馴染みが薄かった太極拳への周知を図り、当時は毎週月曜日に1時間の太極拳講習会を立上げて、8年6箇月継続されました。この間、新年例会では会員の一芸として「太極拳の演武」をご披露頂くとともに、お酒が入るとカラオケに合わせ、フロアに出て軽やかなステップでダンスを楽しむ一面もありました。



何と云っても、新入会員には、ナルク函館の玄関口へ誘う役割を果たした功績は大きく、誰もが指導出来ない活動だけに、貴重な人材を失った衝撃は大きくショックでした。

まだ70歳の若さでありましたが、昨年5月には、樫木 泰子相談員へ終活相談をお願いし、財産整理のことで思いを叶え、喜んでいたことを思い出し、ナルクが「会員相互の助け合いの場」と改めて確信しました。

また、会員の皆様は、ナルク函館になくなくてはならない方々であって、ジグソーパズルに例えると、重要な一つのピースなので、有形無形の貢献度は図り知れません。会員同士で声をかけあい、ともに健康に十分留意して、人生をより良く自分のために生きる活動に取り組みましょう。

山井貞之会員には、今迄のご功績に感謝申し上げますとともに、心よりご冥福をお祈りいたします。

ナルク函館の2025年度の事業担当を運営委員会で承認しました。

1月28日(火) 13:00から15:00迄開催した運営委員会において、2025年度の事業・行事の担当を次のように承認されましたので、お知らせいたします。(2025年度・2026年度分)
ただし、グループホーム調査に関する業務については、2026年度からとします。

1 古賀 順子・中村 啓子事務局次長:

コミュニティサロン「迎賓館」と「みんなのたまり場“いぐべ!”」企画・準備・運営

2 坂爪 幸副代表、山本 道子事務局次長、畠山 博州運営委員:

「毎月月例会」の企画・準備・運営

3 小川 恵美子・畠山 博州運営委員

グループホームに関する北海道福祉調査センターとの訪問調査対応事務

12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	貞信ファーム	四季の杜	講師等	小計	ナルク活動	合計点数	年度 累計	利用点数
18(4)	0(0)	0(0)	38(8)	56	239(12)	295(16)	3,917	6(3)

●**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
94(11)	25(6)	0(0)	15(5)	105(29)	239(32)	2,070

●**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	22日	11名	0名	11名	函館山山頂レストラン「ジェノバ」
健康麻雀教室	毎週(水金)5回	88名	0名	88名	ナルク函館事務所
太極拳講習会	毎週(水)4回	10名	3名	13名	ナルク函館事務所
映画を観る会	3日(火)	4名	1名	5名	ナルク函館事務所
川柳を楽しむ会	20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	13名	0名	13名	ナルク函館事務所
晩酌交流会	20日(金)	9名	0名	9名	ナルク函館事務所
スマホ操作相談室	4日(2回)	4名	0名	4名	ナルク函館事務所
手芸クラブ	23日(月)	3名	0名	3名	ナルク函館事務所
合計		146名	4名	150名	点数487点、累計 4,351点

12月分 サークル活動 寄付金額 23,500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。

1月の新入会員：1月の新入会員は、ありませんでした。2月には、此処に新しい会員の名前が載るように、皆さんからの知人・友人の紹介を宜しくお願いいたします。

函館拠点 会員数状況	(12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 0名、退会 0名	函館・北斗他	127	175 (57・118)	0世帯1	6
	平均年齢	75.1			

〜つばやき〜

「地域猫」って知っていますか！
一昨年乳ガンの手術後、体力回復のため、近くの遊歩道を毎日歩いていました。そこで子連れの猫数組に出会い、このままでは不幸な野良猫が増えるだけだと思い、数人の友人に声を掛け、地域猫活動を始めました。

地域猫活動とは、野良猫を捕獲器などで捕らえ、去勢・不妊手術を終えた後元いた場所に戻し、ルールに沿ったエサやりを行うことです。
元の場所に戻すことによって、外部からの新しい猫が進入するのを防ぎ、寿命を全うすることで、野良猫の減少に繋がっています。手術済みの猫は、耳にV字カットがはいるのが目印です。畑や花壇に入られ、不愉快な思いをしている方もいらっしゃるでしょう。

元はと言えば、無責任な人間に捨てられた猫達なのです。雪国の外の猫達は、苛酷な環境の中、僅か数年より生きられません。地域猫は手術をしているので、子孫を残すこともなく、この子一代の命です。ナルクの皆様もご近所で、耳がV字カットの猫をみかけたら、どうか温かい眼で見守って頂けませんでしょうか。

私は毎日エサやりに歩いているせいか、とても元気になりました。これも猫のお陰だと思っています。

小林加代子 会員記