

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.196

(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>ホームページは
こちら↓

9月例会「認知症の家族から学ぶ講座」を受講して

小川 恵美子運営委員 記



ナルク函館はまなす9月例会は、9月30日、アークス千代台店コミュニティスペースにおいて、「地域ふれあい講座」で「認知症のサポーター養成講座」として研修が行われました。出席者は会員が24名、地域からは7名でした。市議会議員で賛助会員の島昌之様ご夫妻も出席して下さいました。高齢になるにつれ誰にでも発症する恐れがあるので、関心を持たれた方が多かったようでした。

講師は「函館認知症の人を支える会」の会長の浅倉さん他5名の方々でした。函館市総合福祉センターで「もの忘れカフェ」を開いており、相談やモルック体験、二胡演奏会など、困っている人を支えたり、楽しい体験会を開いたり、色々な活動をしていらっしゃるそうです。講義も大変丁寧で、分かりやすかったです。

9月21日は「認知症の日」ということで、地域で認知症と共に生きる人が、希望と尊厳をもって暮らし続けることができ、社会の一員として様々な社会貢献に参画・活動することを通して、よりよい社会をつくりだしていくことが大切であるということが宣言されています。

また、「認知症サポーター」を増やし、認知症の人や家族を応援して、安心して暮らせる街を、皆で作っていくことを目指して2005年から既に約1500万人の認知症サポーターが誕生しているそうです。そもそも認知症とはどんな病気なのでしょうか？

認知症サポーター養成講座標準教材には、様々な原因により脳に変化が起き、それまで出来ていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態を云うそうです。アルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型、脳血管の損傷等の血管性など、原因疾患により様々な種類の認知症があります。症状は人によって大きく異なるそうです。どの種類の認知症であっても、脳の病気ですから早期受診が大切ということです。講師の方々の体験談では、日々の生活において記憶が抜けてしまったり、失敗をした時に指摘したり、怒ったりすると、自分に苛立ったり、悲しくなり、感情のコントロールがうまくいかず、興奮してしまうことから、父親が娘を亡くした奥さんと勘違いして名前を呼んだとしても、声に耳を傾け返事をしてあげ、否定しないという事が落ち着かせ、不安をなくするそうです。介護をしている方も「頑張らない」、「悩まない」、「気にしない」



の3つの「ない」を実践し、地域包括支援センターや医療機関、市の高齢福祉担当課などに相談して下さいと話していました。認知症予防は、脳や身体を使い、コミュニケーション、笑顔、社会参加、人の役に立つことを日課に取り入れるなど、ナルクの活動そのものではないでしょうか。

ナルク函館の例会等の行事と事業に参加すると、人生を変える何かが起こる

10月例会:「地域ふれあいバザー」を開催

- 1 開催日・会場: 令和7年10月24日(金)~26日(日)3日間(開設準備は23日(木)10:00~)
会場: ナルク函館はまなす事務所
- 2 値付けと会場設営等準備: 23日(木)10:00~17:00予定
- 3 開催日時: 24日(金)・25日(土)10:00~15:00、26日(日)10:00~14:00(以後後始末)
- 4 物品の提供: 新品か、これに準ずるものに限定させていただきます。ご相談ください。
- 5 参加申し込み: 準備と開催当日参加、物品等の提供などにご協力を宜しくお願いします。
また、水分補給や昼食の用意など、事前に人数把握が必要なことから、参加する会員は、必ずナルク函館事務所へご連絡ください。

運営委員会より

運営委員会開催：9月22日（月） 13:00～15:00 出席 8名、欠席 5名

会議では、8月度の時間預託活動・奉仕活動・例会等生きがい活動の結果について、2025年度活動予算の8月度決算状況と詳細について、9月活動報告と10月活動予定について、ナルク発展5か年計画推進委員会委員の配置は、中村代表3箇所と平沢運営委員1箇所でした。また、助成金交付状況について、ナルク第74回理事会への中村代表の出席、拠点リーダー養成講座へ泉 仁子会計監査の推薦について報告し、了承されました。さらに、9月以降、2026年3月迄の例会開

表示以外火曜日	10月	11月	12月	1月
運営委員会	28日 13:00	25日 13:00	23日 13:00	20日 13:00
四役会議	21日 13:00	18日 13:00	16日 13:00	13日 13:00

催予定、特に新年例会会場はホテル函館ロイヤル(予定)と報告、了承を得ました。

9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、ダンス教室・例会・サークル活動への送迎、庭の手入れ(草刈り・樹木剪定)3軒、買い物代行とお届けなど 計 14件を実施しました。
	貞信ファーム	毎週 月・水・金 9:00 ～12:00	6名	10日(水)に水分補給の連絡があり、シーンとして誰もいない、ファームに行きました。園内を歩いてみると、赤いカボチャが隣家との境の垣根に挟まって立派なお尻のような実を見て、ついシャッターを押しました。  また、24日(水)午後にはファームのぶどう棚付近で熊を見たとの連絡があり、保育園では安全第一との対策に苦慮していました。現在、現場を把握するためカメラを設置し、26日(金)と、29日(月)から2週続けて休業にしています。今まで丹精を込めた作物よりも、会員の命を守る対応をして下さいました。
	道立四季の杜公園	毎週木曜 9:30	1名	水戸 孝夫会計監査が、一人で活動しております。除草維持管理、アジサイの剪定を実施しました。
	みんなのたまり場“いぐべ♡”	開設準備 19日(金) 9:30 ～10:20	参加会員 7名	「みんなのたまり場“いぐべ！”」を開設して3周年を迎えました。子ども達には、この節目の日にはボランティア体験も良い機会と、電車通り両側歩道のごみ拾いを実施しました。子ども達は、初めての経験に興味津々、安全の目印にナルクのゼッケンをつけ、目も良く、歩道の植え込みなどにある「ポイ捨てごみ」を火バサミで拾い、ボランティアの袋へ。30分程で終了しました。この間、会員2人がお祝いの
奉仕活動	 	開催日 20日(土) 12:30 ～16:00	小学生 3名 中学生 1名 地域 1名 会員 9名	手作りケーキを準備、麦茶で美味しく頂きました。その後は、輪投げ大会と暫く振りに百人一首を対抗戦で競い、小学3年生の頼君の上達ぶりには、目を見張りました。   

活動	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」	18日(木) 14:20 ～15:00	会員 7名 地域住民 13名	ミスタートミーの「ミラクルマジックショー」 出演：ミスタートミーこと富田 秀嗣さん 皆が、心待ちにしていたマジックショーでしたが、参加者が今までで最低の13名で、少し寂しい開催でした。マジックショーは、回を重ねるごとにレベルアップをしたマジックで、見ている我々が「えっ？どうして」という素晴らしい出来栄です。 紙袋に入れた500mlのペットボトルが、1.8ℓのペットボトルに入れ替わる。また、手動のシュレッターで細く裁断した白い紙を、器に入れてタレを注ぐとうどんになってそれを目の前で食べる。参加者の手を借りて、多くの中から選ばせた靴下がトミーの履いていた靴下と一致。まして片方が素足でした。
	手芸クラブ	毎週月曜 1,8,22,29	会員 2名	坂爪 幸副代表と小川恵美子運営委員は、事務所30度超えの中、袋やマスクづくりをしていただいております。
	事務所周り・私道路・駐車場等の草刈り	25日(木) 9:00 ～10:00	会員 2名	中島廉売への私道の草を刈っていると、親子連れの方から「何時も有難う」と、駐車場向かいの坂本さんから感謝の言葉がありました。私道沿いに民家が新築中で、地域の形が変わってゆきます。
生きがい活動	健康麻雀教室	毎週水曜日 4回	会員 73名	※ 8月の成績 1位 神山 瑞枝会員、2位 吉田 京子会員 3位 池田 光会員、4位 阿部 則彦会員、5位 畠山 博州会員 10日の健康麻雀教室において池田 光会員が、役満「清老頭」を完成しました。0.0018%の出現確率だそうです。今までの出現した役満の中では一番難しい上がり手でした。役の出現確率では、リーチが41.6%と一番高く、以下次のようになり、頭に入れて置くと視野が広がります。 役牌：33.0%、タンヤオ：22.4%、ピンフ：21.5% ツモ：18.8%、一発：10.2%、ホンイツ：6.3%、一盃口：4.6%、三色同順：3.8%、トイトイ：3.2%、チートイ：2.4%、一通：1.8%、チャンタ：1.0%、ハイテイ：0.9%、チンイツ：0.8%、三暗刻：0.7%等 また、24日には、新入会員の山田 勲会員が健康麻雀教室に加わり、ゲームを楽しみました。
	健康麻雀勉強会	第2.5金曜 2回	会員 19名	
	習字のおけいこ	16日(火) 14:30 ～16:00 25日(木) は、中止	会員 6名	講師：古賀 順子事務局次長 おけいこでは、手本1点を練習用の半紙(会員各自が購入)4から5枚程度仕上げ、手本2点を書き上げて古賀講師に見て貰って良い作品を選び氏名を書きます。毎回練習作品を壁に掲示しておりますので、それだけに、参加会員は一心不乱で習字に没頭し、1時間半の自分だけの時間を大切に、会話することなく練習しております。
	9月例会	30日(火) 10:00 ～12:20	会員 24名 地域 7名	函館認知症の人を支える会の朝倉 順子会長をはじめ6名の皆さんが、実際に認知症を発症したご家族との体験談を話されて、よく理解ができた、まさに「認知症の家族から学ぶ講座」でした。 1ページをご覧ください。

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
生きがい活動	懐かしい映画を観る会	2日 第1火曜日 13:00 ～15:20	会員 5名 地域住民1名	「怒りの葡萄」1963年1月公開、 <u>上映時間</u> :128分 <u>監督</u> :ジョン・フォード、 <u>製作</u> :20世紀フォックス <u>出演</u> :ヘンリー・フォンダ、ジェーン・ダーウェル他 <u>概要</u> :映画の内容は、おおよそ原作を忠実に再現しているが、原作の政治的な面は影を潜め、むしろ家族ドラマを前面に出している作品でした。
	川柳を楽しむ会	19日(金) 13:00 ～15:00	会員 5名	<u>世話人</u> :坂本 美智子会員 さすが、坂本世話人は上手いもので、提出した3句をまとめました。選句4票は久しぶりの万票です。世話人はレベルが上がったと話してくれますが、まだまだ、伸びしろがあるということですか？ 
	新会計システム研修会へ参加	6日(土) 13:00 ～16:00 札幌エルプラザ	会員 2名 他拠点等8名	2026年度4月から導入する、本部の会計システムですが、会計の仕組みが分からないうえ、処理も操作も複雑なので、中々理解できません。他拠点でも会計担当に手を挙げる会員はいないそうです。船戸講師は、システムを簡単に操作できるようにしたい。と言っていますが、私達がついていけるのか、そこが問題です。
	旅する仲間の会	27日(土) 6:30 ～22:30	会員 8名	<u>世話人</u> :中村 啓子・山本道子事務局次長 青森市青函ツインシティ推進協議会主催の“縄文の風と海の恵み、心ほぐれる日帰り旅”へ参加して、ねぶたの家と三内丸山遺跡見学、じゃこ天、ホタテ焼きなどSea級グルメ全国大会で食事も堪能してきました。

10月の活動予定

活動種別	活動名	日時	備 考
時間預託活動	助けあい活動		助けあい活動は、ダンス教室送迎、病院通院、サークル活動へ送迎支援、買物支援、今年最後の庭の手入れで草刈りや植栽の剪定、タブレットの操作指導などを予定しています。
	貞信ファーム農園活動	月、水、金 9:00 ～12:00	【園児来園日程】熊の出現情報にて1～13日迄は休業予定です。 ・函館上湯川保育園: 22日(水)【雨天 27日(月)】中止 ・函館深堀保育園: 8日(水)【雨天 10日(金)】中止 貞信ファームの農園活動は、熊の出現情報により14日(火)から17日(金)までの作業をもって、終了する予定です。
	道立四季の杜公園維持活動	木曜日 4回のみ	9:30～10:30 時間預託活動/ 10:30～11:30 奉仕活動 紫陽花の剪定を予定してます。
	深堀保育園: 「習字のおけいこ」支援	9日(木) 28日(火)	函館深堀保育園年長園児に対する9月の「習字のおけいこ」は、都合により10月9日(木) 10:00からに延期し、28日(火) 10:00と2回開催します。サークル活動の皆さん宜しくお願いします。
奉仕活動	赤い羽根街頭募金活動	4日(土) 13:00～ 14:00	丸井デパート正面で実施します。現地集合・現地解散です。 ナルク函館事務所では、募金期間中「赤い羽根と募金箱」を用意しております。事務所での募金活動にもご協力ください。
	地域ふれあいバザー	23日(木) 24/25日 (金・土) 26日(日)	値付けや設営等準備: 10:00～17:00迄(予定) 開催日:10:00～15:00 昼食と水分補給は用意します。ぜひ多数の会員参加でご協力下さい。 最終日:14:00迄。引き続き後片付けを行います。

活動	行事名	開催日	備 考
奉仕活動	ナルクサロン 「迎賓館」	2日(木) 16日(木) 14:20 ～15:20	「ハーモニカコンサート」 <u>出演</u> ：ふくろうの会さん 「リコーダーコンサート」 <u>出演</u> ：トワルブランシュさん 午後のひと時。ハーモニカやリコーダーの演奏と軽快なトークを、地域の皆さん達と楽しみ、交流を深めます。
	「みんなの たまり場 “いぐべ♡”」	17日(金) 18日(土) 12:30 ～16:30	10:00～会場設営準備 「みんなのたまり場“いぐべ!”」は、開設3周年記念行事を終了し、新たな目標を「2年後の5周年」において本事業の推進に努めます。会員の皆さんも、知人や友人、お孫さんなどを誘い、楽しいひと時を一緒に過ごしてみませんか？
	手芸クラブ	毎週月曜	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。
	事務所周りの 草刈り	会員宅 草刈り日	事務所周り・私道路・駐車場等の草刈りを会員宅の草刈りに合わせて実施し、今年最後の草刈り活動です。
生きがい活動等	懐かしい映画 を観る会	10月7日 第1火曜日 13:00 ～15:25	「なくもんか」2009年11月公開、 <u>上映時間</u> ：134分 <u>監 督</u> ：水田 伸生、 <u>脚 本</u> ：宮藤官九郎、 <u>製 作</u> ：東宝 <u>出 演</u> ：阿部サダヲ、竹内結子、瑛太他 <u>概 要</u> ：キャッチコピーは「これは”泣ける喜劇”か”笑える悲劇”か!?」。商店街の住人たちは何か困ったことがあれば祐太に頼み、祐太もいやな顔一つせず口癖の「好きでやってますから」と引き受けていた。
		11月4日 第1火曜日	「モンテカルロへ行こう」1952年公開、 <u>上映時間</u> ：104分 <u>監 督</u> ：ジャン・ポワイエ、 <u>主 演</u> ：オードリー・ヘップバーン
	健康麻雀教室	毎週水曜	<u>講 師</u> ：山本 道子事務局次長、畠山 博州運営委員 1,8,15,22,29日の5回 10:00～15:00
	健康麻雀勉強会	第2・5 金曜日	10,31日10:00～15:00、 <u>講 師</u> ：畠山 博州 運営委員 会員はレベルアップに取り組んでいます。
	習字の おけいこ	14日(火) 30日(木)	<u>開催時間</u> ：13:30～15:00 <u>講 師</u> ：古賀 順子事務局次長 第2火曜と地域ふれあいバザー開催のため第5木曜です。
	川柳を楽しむ 会	17日(金) 13:00 ～15:00	<u>世話人</u> ：坂本 美智子会員。今回は、紅葉の香雪園へ出向いての吟行です。現地で必ず1句読みますが、3句全て詠んでもOKです。選句後の、句の作者紹介がとても面白いですよ。
	晩酌交流会	17日(金) 17:00 ～19:00	川柳を楽しむ会と同日に開催する「晩酌交流会」。何時も、障がい者支援施設が調理した弁当をとって、会員間の会話を繋ぎ、ほんの小さな支援の気持ちを現わしています。
	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。
	介護施設外部 調査	10日(金) 9:30～	グループホームに関する外部公表調査を実施します。 中村 仁代表と小川恵美子運営委員が対応します。

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：バザー販売用などの手作り布袋、
坂爪 幸副代表：手づくり布マスク、富岡 敏子会員：寄付金、



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)
- ㈱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 ○ ㈱コジテック 様

会員のひろば

「縄文の風と海の恵み、心ほぐれる日帰り旅」に参加して

上田 敦子会員 記

今回の「旅する仲間の会」参加にあたり、老躯の私ゆえ、事前に出来るだけ足腰に筋力を付け、カラダをチャージして、何とか青森・函館ツインシティ推進協議会主催の「縄文の風と海の恵み心ほぐれる日帰り旅」への出発の朝、9月27日(土)と相成りました。▶まず、函館フェリーターミナルまで8名が、中村ご夫妻のわざわざのお迎えの車で到着。好天の中8時10分フェリー出発。フェリー乗船初体験の私には、何かと珍しく得るところ大でした。第一に揺れの無さ、清潔さ、便利さ、爽やかな季節の海風の海峡の景観等々。朝食は、中村啓子さんの手作りの美味しいお弁当を完食しました。▶4時間後、青森フェリーターミナル着。イメージしていた青森市と違って、来年400歳を迎える見事に発展した市内を、タクシーで“Sea級グルメ全国大会”会場に到着。海辺のバルを入れると30余りの店の数。大変な熱気の行列で、ナルクのお仲間の推しは、うにご飯とほたてステーキ。私はじゃこかつ。▶次の移動は徒歩で“ねぶたの家、ワ・ラッセ”。今年実際にねぶた祭に出陣した、最優秀賞・優秀賞受賞の迫力ある大型ねぶたが展示され圧巻。空耳に、ねぶた祭時の跳人と共に掛け声の「ラッセラー」が聞こえ、青森の短い夏を満喫する様が、想像できました。▶いよいよ私の一番の目的地「三内丸山遺跡」に到着。一万年以上続いた縄文時代。当「丸山遺跡」は、日本最大の縄文集落跡として、今から約5900年～4200年前、縄文時代前期中頃から中期の大遺跡。非常に広大で凸凹の多い遊歩道を60分程、ガイドの人にやっと追い付いては、竪穴住居、掘立柱建物、墓の他、溝・柵・道や大規模な土木工事跡など見学、縄文時代を今に伝える「世界文化遺産」に触れ、神秘のルーツを知りました。▶私にとっては、今回の旅はタイトなスケジュールでしたが、皆様のお陰で無事帰函。実り多い旅でした。ありがとうございました。



夏ブラインドマラソン合宿に参加して

平沢 修運営委員 記

9月13日・14日、オホーツクの滝上(たきのうえ)町で開催されたブラインド(視覚障がい)ランナーと伴走者のミニ合宿に参加しました。参加者は函館と札幌から集まり、ブラインドランナー10名、伴走者10名でした。▶滝上町では、高齢者や障がい者、外国人など誰もが安心して楽しめる「ユニバーサルツーリズム」に取り組んでいます。町営ホテルでは視覚障がい者の入浴サポートまで行っており、スタッフの皆さんが親切に対応してくださいます。私は昨年も参加しましたが、今年も町長をはじめ町全体であたたかい歓迎を受けました。▶初日は、地元で行われていた八幡神社のお祭りに招待され、パン食い競争やスイカ・バナナの早食い競争にも参加しました。2日目には町営野球場の外周コースを使った10キロメートルの記録会が開かれ、町の方々が記録係を務めてくださり、声援とともに全面的なご協力をいただきました。▶伴走といえば、ランナーと一本のロープでつながり、横並びで走る姿を思い浮かべる方が多いと思います。伴走者はロープを使って進行方向を誘導し、路面の状態や曲がるタイミングを事前に伝えます。そのため、伴走者にはランナー以上の走力や技術が求められます。弱視のランナーに対しては、ロープを使わず少し前を走って声で誘導する場合もあります。ランナーの状態に合わせた誘導や声かけ、さらに大会ではペース配分まで担う必要があるため難しい点も多いですが、ランナーが記録を更新したときには自分のこと以上に嬉しく、そこに伴走の魅力があります。

【地域ふれあい講座11月例会】：「野中 孝泰会長の講演会」を開催

～ 超高齢社会と向き合う ～

- 1 日時・会場：令和7年11月22日(土)13:30～16:00、会場：ホテル函館ロイヤル
- 2 費用：無料(水分補給の飲物はご持参ください。)
- 3 講演：特定非営利活動法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ 野中 孝泰 会長
- 4 申し込み：参加会員は、知人・友人、地域の方々にも声をかけ、11月17日(土)までにナルク函館事務所へ必ず申し込みをお願いします。【定員70名を予定】
- 5 その他：対話の時間をとりますので、少子化・高齢化などについて気軽にお尋ねください。

短歌

(温泉娘 作)

忘れものせぬよう気遣う日々なれど
昨日の傘は何処を旅すやら

団栗の青き実松かさカサカサ
無数足元にまだおわらない夏

川柳

(九月一九日 川柳を楽しむ会)
今回の兼題は、「収穫・実り」です

俺だオレ 遺影が誘い 友に会い

満月が 月にかくれて 赤ら顔

ナス育ち 煮びだし 蒸しに 美味でした

ミニトマト 鈴なり ゆれて 紅映える

水不足の 田んぼの 実りに 笑浮かび

気候変動 日本の 四季が 二季になる

遅咲きの 朝顔を ぶる 暴れ風

携帯を 老いはひと指 ヤングは2

検査よし 気分軽やか 帰路につく

待ち遠しい 新米値段が 気になるね

名月に すすきとだんご あとビール

友手づくり 塩辛まわる 晩酌会

イヨマンテ 愛されし熊 今いずこ

新米の 実りに 負けず 値も実り

盆踊り 老婆杖置き 輪の中へ

ごあんない



公益財団法人 杉崎福祉財団から助成金をいただきました。

毎年助成金をいただいている杉崎福祉財団から、9月30日に昨年の1.5倍の助成金を現金で頂きました。これも皆さんの活発な活動に対する支援が、増額につながったものと感謝しております。

「はまなす会報」が、2026(令和8)年2月号で、記念すべき200号になります

ナルク函館の会報「はまなす号」は、当時の刃物 芳郎事務局次長が運営委員会において会報の毎月発行を提案し、2009(平成21)年7月号から編集と発行に携わり、2018(平成30)年8月号迄継続しました。この間、実に108号、9年と言う長期に亘る道程を走破したものでした。刃物 芳郎会員が作成した会報では、紙面構成はもとより、会報編集を締めくくる最終ページの「編集雑感」は、会員をはじめ全国拠点の読者が、待ち焦がれていたことを思い出します。

2017(平成29)年10月には、めでたく会報100号記念号を発行し、会員から78件のメッセージが寄せられ、オールカラーで印刷した会報とともに会員等へ届けました。

ナルク函館の「はまなす会報 200号記念号」を会員総参加で作いましょう。

会員の皆さんには、会報や例会などにてお伝えしてきたとおり、会員総参加を目指し、2026(令和8)年2月号を会報200号記念号として会員の皆さんに配布することにしました。

会員の皆さんからは、40字以内の「コメント」を、次の要領で提出いただきます。

「会報200号記念号」を会員総参加で、作成しましょう。

- 1 「ナルク函館はまなすの活動」に関係するコメントなら何でも結構です。
企画して、準備・運営にあたって、活動に参加して、活動を提供して、活動を利用して、活動に対する意見・要望、何でも結構です。
- 2 この度、会報とともに配布した用紙にて、40字以内にまとめて記入し、メールまたはファックス等で提出してください。40字以上には、編集会議において添削することをご了承ください。
- 3 提出期限は、12月20日迄です。忘れることの無いよう、宜しく願いいたします。
- 4 提出いただいた「コメント」は、編集後カラーで印刷し、カラー印刷の2月号会報とともに、手配り会員などがお届けいたします。

ナルク岐阜拠点が、2026年4月に来函を企画しました。

ナルク岐阜拠点の山口 弘代表よりメールがあり、来年の桜の時期に来函を企画したとありました。日程としては、4月23日(木)から25日(土)迄の2泊3日の予定です。

「詳細の日程」はこれからで、「ナルク函館の皆さんとお会いできたら幸い。」とのほか、「五稜郭の桜満開と一致できたら嬉しい。」とのコメントが寄せられました。

詳細の連絡あり次第、皆さんに会報等でお知らせいたします。

8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	受託事業等		深堀保育園	講師等	ナルク活動	合計点数	年度累計	利用点数 年度累計
	貞信ファーム	四季の杜						
33(4)	145(6)	1(1)	0(0)	22(5)	218(14)	419(28)	2,243	74(26)

●**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
52(9)	6(1)	8(3)	0(0)	81(26)	147(28)	977

●**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
8月例会	23日(土)	15名	0名	15名	ホテル函館ひろめ荘
健康麻雀教室	毎週(水)3回	47名	0名	47名	ナルク函館事務所
健康麻雀勉強会	第2(金)	14名	0名	14名	ナルク函館事務所
映画を観る会	5日(火)	6名	0名	6名	ナルク函館事務所
習字のおけいこ	12,28日	11名	0名	11名	ナルク函館事務所
川柳を楽しむ会	22日(金)	5名	0名	5名	ナルク函館事務所
晩酌交流会	22日(金)	8名	0名	8名	ナルク函館事務所
終活相談所	25日(木)	1名	1名	2名	ナルク函館事務所
合 計		107名	1名	108名	点数409点、累計 2,569点

8月分 サークル活動協力金額	16,200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。

9月の新入会員：小笠原 啓一会員の紹介です。宜しく願いいたします。
昭和4丁目在住 山田 勲さん、新川町在住 小笠原 栄子さんが入会しました。

函館拠点 会員数状況	(9月30日現在)	世帯数	会員数（男性・女性）	ミドル	賛助会員
1名	函館・北斗他	116	155（49・106）	0世帯1	6
入会 2名、退会1名	平均年齢	76.2			

〜つばき〜

子を何度も産み育て、岩尾別の母さんと呼ばれていた母熊が、子熊と共に駆除されたニュースに接し、涙腺崩壊涙が止まらなかった。今まで熊駆除のニュースはあった。そのたびに、役所に抗議の電話が鳴り響いたという。

私は、熊系の動物が好きだったので、悲しいと思ったが、批判する気は起きなかった。なにが正しいのか、判断できなかったからだ。だが、今回のニュースには悲しみだけではなく、怒りを覚えた。もし熊が子連れでなかったら、もし被害者の彼が走っていなかったら、と考えるしまう。

本来、熊は用心深く人を避ける習性だ、と言われてきた。しかし、その本来の習性は、変わりつつある。誰が何が変わえたのか。そこから辺を深く考え、徹底した対策を立てなければ、悲劇が繰り返されると思う。経済面ばかり考えず、世界遺産の知床を第一に考えた対策が必要と思う。

残念ながら私の頭では、どこから手をつけたら良いかわからない。全国的に、熊の市街地への進出が目立つ。

これも地球温暖化が原因なのだろうか。

坂爪 幸副代表記

10月度 活動予定表

月 日	曜 日	事務所当番		会員相互活動	時間預託活動 貞信ファーム/四季の杜公園	奉仕活動・例会・サークル活動と その他の行事
		午前	午後			
10/1日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 中村仁	貞信ファーム) 休業日	9:00～函館上湯川保育園来園 28名 中止 10:00～健康麻雀教室
2日	木	平沢	神谷		四季の杜公園) 活動日	14:20～サロン「迎賓館」:ハーモニカコンサート
3日	金	中村仁			貞信ファーム) 休業日	
4日	土					13:00～赤い羽根街頭募金：丸井デパート前
5日	日					10:00～会報印刷予定
6日	月	坂爪			貞信ファーム) 休業日	10:00～会報折込発行準備/10:00～手芸クラブ 13:30～会報発行
7日	火	古賀	小川			13:00～懐かしい映画を観る会「なくもんか」
8日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 丸山 畠山宅) 中村啓	貞信ファーム) 休業日	9:00～函館深堀保育園来園 33名 中止 10:00～健康麻雀教室
9日	木	平沢	泉		習字のおけいこ(深堀保育園) 四季の杜公園) 活動日	10:00～習字のおけいこ
10日	金	中村啓	坂爪		貞信ファーム) 休業日	9:30～介護施設外部調査/10:00～健康麻雀勉強会
11日	土					イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン(店頭活動日)
12日	日					
13日	月	スポーツの日			貞信ファーム) 休業日	手芸クラブ：各自の物づくり 休講日
14日	火	古賀	小川			13:00新会計システム研修会/13:30～習字のけいこ
15日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 中村仁	貞信ファーム) 活動日(予定)	10:00～健康麻雀教室
16日	木	中村仁	神谷		四季の杜公園) 活動日	14:20～サロン「迎賓館」:リコーダーコンサート
17日	金	市川			貞信ファーム活動最終日(予定)	10:00～サロン “いぐべ！” 準備 13:00～川柳を楽しむ会/17:00～晩酌交流会
18日	土	ー				12:30～サロン “いぐべ！”
19日	日			泉/村井宅) 中村・中村・畠山		
20日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ：各自の物づくり
21日	火	古賀	四役会議			13:00～四役会議
22日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 丸山		9:00～函館上湯川保育園来園 28名 中止 10:00～健康麻雀教室
23日	木	地域ふれあいバザー準備			四季の杜公園) 活動日	10:00～地域ふれあいバザー 値付け・設営等準備
24日	金	地域ふれあいバザー				10:00～15:00 地域ふれあいバザー
25日	土					
26日	日					10:00～14:00 地域ふれあいバザー最終日、後片付け
27日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ
28日	火	中村仁	運営委員会		習字のおけいこ(深堀保育園)	10:00～習字のおけいこ/13:00～運営委員会
29日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 中村仁		10:00～健康麻雀教室
30日	木	募集中	募集中		四季の杜公園) 活動日	13:30～習字のおけいこ
31日	金	坂爪				10:00～健康麻雀勉強会 11:00～第74回ナルク理事会(東京都連合会館)
11/1日	土					
2日	日			笹井宅) 中村・中村・畠山		
3日	月	文化の日				手芸クラブ：各自の物づくり 休講日
4日	火	古賀	小川			13:00～懐かしい映画を観る会「モンテカルロへ行こう」
5日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 丸山		10:00～健康麻雀教室/15:00～会報印刷予定
6日	木	平沢	募集中		四季の杜公園) 活動日	
7日	金	坂爪				09:30～会報折込発行準備/13:00～会報発行予定
8日	土			野村宅) 中村仁		
9日	日					
10日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ
11日	火	中村仁	小川		習字のおけいこ(深堀保育園)	10:00～深堀保育園「習字のおけいこ」 13:30～「習字のおけいこ」
12日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 中村仁		10:00～健康麻雀教室
13日	木	平沢	募集中		四季の杜公園) 活動最終日	

*事務所当番の時間は原則、午前＝10:00～12:30、午後＝12:30～15:00、1日＝10:00～15:00 です。
 *上記の活動に参加される方は、事務所までご連絡ください。



たかひろ

野中孝泰 ナルク会長

地域ふれあい・多世代交流が地域を再生！

地域ふれあい11月例会 [超高齢社会と向き合う]

日時：2025年11月22日(土)13:30~16:00

会場：ホテル函館ロイヤルシーサイド

函館市大森町16番 9号 ☎ 050-1807-3406

主催：NPO法人 ナルク函館はまなす

【連絡先】 住所：函館市千代台町12番19号

☎ & fax：0138-31-2048

mail：nalchakodate@m31.tiki.ne.jp

本講座は、さわやか福祉財団からの助成金により開催いたします。

後援：函館市/函館市教育委員会/函館市社会福祉協議会/函館市町会連合会/函館市地域交流まちづくりセンター/函館市地域包括支援センター連絡協議会/連合北海道函館地区連合会/北海道労働者福祉協議会
道南ブロック/NHK函館放送局/北海道新聞函館支社