

からまつ

ナルクの理念
助け合い・自立・奉仕で生きがい



令和7年10月 ナルク美幌
会報 第190号

事務所 〒092-0030 美幌町美富 56
TEL・FAX 0152-72-5225

◇例会「日帰りバス旅行」

9月22日(月) 8時30分～ 会員34名出席

9月の例会は、阿寒摩周国立公園の3湖(阿寒湖・摩周湖・屈斜路湖)を巡る日帰りバス旅行。

秋晴れの好天の朝、しゃきっとプラザを出発し途中あいおい道の駅で休憩して阿寒湖へ向かう。

阿寒湖畔では、ビジターセンターを見学し地域に生きる動植物の生態説明や阿寒湖の天然マリモの展示などを観覧。その後、木々に覆われた遊歩道を10分ほど歩き、地下から火山ガスとともに約100度の泥が吹き出しているボッケを観察。木立を抜けると阿寒湖を一望、湖畔沿いに遊歩道は続き、マリモの唄の歌碑が設置されたところでは立ち止まり歌詞を見ながら口ずさむ人も。

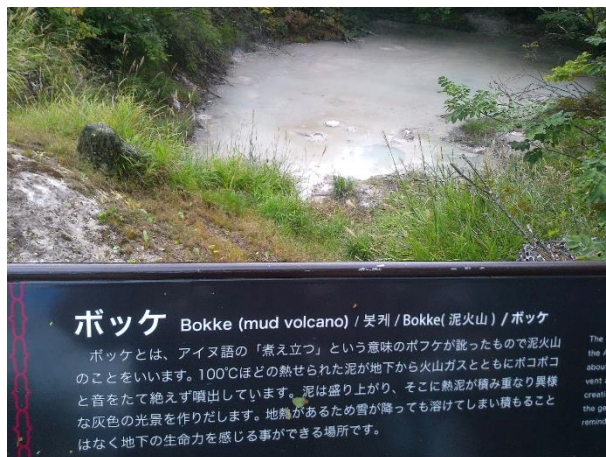
昼食は、弟子屈道の駅「摩周温泉」のロビーや爽やかなテラスで楽しく歓談しながらいただき、食後は館内を見学して特産品などを土産に購入。

摩周湖第一展望台では、湖を背景に記念撮影を行い、最も見晴らしの良い摩周湖カムイテラスの屋上に設置されたベンチやソファに座り、神秘の湖と周辺の雄大な絶景をじっくりと堪能。

車窓から硫黄山が見えたことから寄り道をして立寄り、名物の温泉蒸しタマゴなどを購入。

最後に訪れた屈斜路湖畔の砂湯では、それぞれ自由に湖水のほとりなどをゆっくりと散策。久し振りに身近な阿寒摩周国立公園の大自然を巡り、楽しい一日を過ごし帰路に着いた。

準備から引率まで、ご苦勞をいただいた行事部の皆さん、大変お疲れ様でした。



◇運営委員会の報告

10月7日(火) 17時30分～ 事務所 役員12名出席

- ①あて布裁断 9月3日・10日・17日(水) 10時～ 緑の苑 会員延15名 <別掲>
- ②本部会計システム説明会 9月6日(土) 13時～ 札幌市 矢葺代表
- ③ふれあいサロン 9月10日(水) 10時～ 事務所 利用者3名・スタッフ8名
- ④花壇除草 9月11日(木) 6時～ 柏ヶ丘公園6名・国保病院9名
- ⑤ふれあい広場実行委員会 9月18日(木) 18時～ しゃきっとプラザ 上杉副代表
- ⑥クリーンウォーク 9月24日(水) 9時～

今年最後の活動に会員9名が参加。東陽小学校周辺の通学路を2班に分かれて実施。気温22度少し汗ばむ暑さでした。ナルク美幌10周年記念で作製したベストを着用して1時間ほど歩き、タバコの吸い殻、空き缶、ペットボトル等ゴミ袋1個分拾いました。「一つ拾えば、一つ綺麗になる」を合言葉に終了。参加者の皆さん、お疲れ様でした。(副代表：上杉晃央記)



- ⑦花壇除草 9月26日(金) 6時～ 柏ヶ丘公園9名・国保病院5名(雨天延期)
- ⑧フリーマーケット区分け・価格付等 9月27日(土) 9時～ 事務所 スタッフ11名
- ⑨フリーマーケット品物展示他 9月30日(火) 9時30分～ 旧マリモ スタッフ11名
- ⑩赤い羽根街頭募金支援 10月1日(水) 13時30分～ ホーマック前 会員4名
- ⑪中間決算監査 10月7日(火) 16時30分～ 事務所 監査2名・関係役員3名
- ⑫11月行事予定

- *運営委員会 11月4日(火) 17時30分～ 事務所
- *あて布裁断 11月5日・12日・19日(水) 10時～ 特養緑の苑
- *ふれあいサロン 11月12日(水) 10時～ 事務所
- *3町ボランティア朋の集い 11月13日(木) 13時30分～ 津別町

9月 同好会活動

- カラオケ倶楽部 9月18日(木) 13時30分～ eスタイル 会員15名
- 映画を楽しむ会 活動なし
- 健康麻雀同好会(休部)

11月例会「一泊親睦旅行」

日程・場所 11月28日(金)～29日(土) 網走市呼人「網走湖荘」
 実施要領等 会員への案内・参加費用・参加申込書等詳細を別途配布します。
 出席者報告 班長は、参加申込書を14日まで「ナルクロッカー」へ提出を！
 取消は、22日まで上杉事務局長(090-7651-4985)へ電話を！

◇ご寄贈ありがとうございます

- *斎藤洋子(9月9日) テレフォンカード 50度2枚
- *旭珪子(10月7日) 切手 8種類79枚

令和7年9月 時間預託活動・奉仕活動実績報告(実活動39人)

◆ 時間預託活動実績			今月計102点 ・ 累計507点	(利用6点・累計89点)
提供活動内容	点数	人数	活 動 会 員 名	[実人員31人]
特養あて布裁断	35	13	遠藤京・遠藤智・亀浦・斎藤洋・佐々木な・佐藤ア・佐藤洋・白石・高田 田中宏・土屋・中山千・藤村	
送迎	8	4	伊藤悦・上杉・遠藤智・野村一	
網戸補修	4	1	矢萱等	
コーディネート	6	3	上杉・遠藤智・矢萱等	
事務所当番	27	20	[9月事務所当番表のとおり]	
事務処理等	22	5	石川洋・上杉・遠藤智・門馬正・矢萱等	
◆ 奉 仕 活 動 実 績			今月計246点	累計978点
提供活動内容	点数	人数	活 動 会 員 名	[実人員23人]
福祉活動	26	6	石川洋・伊藤悦・枝澤恵・遠藤京・鎌田・中山千	
環境活動	37	20	石川洋・伊藤悦・伊藤茂・井下・上杉・遠藤京・遠藤智・鎌田・斎藤敏 佐伯・白石・杉原掬・奈良田・野村一・橋本富・長谷部フ・平野康 藤村・宮内・矢萱等	
拠点活動	183	23	畔上・石川洋・伊藤悦・伊藤茂・井上裕・上杉・遠藤京・遠藤邦・遠藤智 岡田宏・加藤・高坂登・白石・杉原掬・高田・長岡敬・中山千・長谷部フ 馬場博・平野康・藤村・門馬正・矢萱等	

◎ 会員の皆さん、冬支度で何か困ったときは、ナルク（72-5225）に相談しましょう！

令和7年11月 行事日程・活動日・事務所当番表

日	曜	行 事 ・ 活 動 日	事務所当番	日	曜	行 事 ・ 活 動 日	事務所当番
1	土		(休)	16	日		(休)
2	日		(休)	17	月		平野・櫻井
3	月	文化の日	(休)	18	火		枝澤・遠藤智
4	火	運営委員会	佐々木な・白川	19	水	藤村・齊藤洋・遠藤智・佐藤洋・上杉	(休)
5	水	中山千・野村夫妻・伊藤茂・井下	(休)	20	木	カラオケ	渡部・中山千
6	木		(休)・斎藤敏	21	金		伊藤悦・石川
7	金		井下・井下	22	土		(休)
8	土		(休)	23	日	勤労感謝の日	(休)
9	日		(休)	24	月	振替休日	(休)
10	月		関・遠藤智	25	火		藤井・藤井
11	火		門馬・中山千	26	水		(休)
12	水	亀浦・佐藤ア・遠藤智・田中宏・上杉	(休)	27	木		遠藤京・遠藤京
13	木	3町ボランティア朋の集い	伊藤茂・石川	28	金	一泊親睦旅行(網走湖荘)	(休)
14	金		高田・高田	29	土	一泊親睦旅行(網走湖荘)	(休)
15	土		(休)	30	日		(休)
◎12日 サロンスタッフ 佐藤洋・白石・長谷部・門馬				※事務所当番 (左)午前・午後(右)			

特別養護老人ホーム緑の苑で「あて布裁断活動」開始

ナルク美幌では、新規受託事業として入所者用の「あて布裁断活動」を9月から緑の苑で開始。毎月第1・第2・第3水曜日の10時から12時まで、会員5名で提供活動として行います。

9月3日から活動が始まり、参加した会員は緑の苑の職員にボランティア室へ案内され、裁断の要領など説明を受けて作業を開始しました。

新しい事業の取り組みにあたり、7グループの参加者が一巡するまでは、活動日に代表や副代表が見学し、作業の手順や裁断する布のサイズなど確認しながら行うこととした。

@活動に参加した会員の感想・・

9月10日(水)緑の苑にて、2回目のあて布切りに参加しました。施設には、ハサミがあると聞いていましたが、初参加の緊張もあったので、布切り専用のマイハサミを持参しました。

布端の重なり合ったところは切り落とし、作り置き of 四角い型紙を置いて、それを目安に周りを切るだけの単調な作業ですが、仲間のおしゃべりを聴いて、うなずいたり笑ったりしながら夢中になって切っているうちに、あっという間に2時間経ちました。衣装ケース2個ほどに収まり、みんなの力を合せるとスゴイナと思いました。シーツやバスタオル、Tシャツなど素材は様々で、中には新品のタオルが数点あり流れに乗りつい切ってしまった後に、あれ～ すぐに切らずに施設で一度使ってもらってからでも良かったのかな・・と振り返りつつ、代表と5人の仲間で楽しく作業を終えました。

(副代表：白石さよ記)



脳トレ漢字クイズ

次の漢字の読み方

- | | |
|------|------|
| 1 留袖 | 2 浴衣 |
| 3 振袖 | 4 文目 |
| 5 襦袢 | 6 小紋 |

[前号の答え]

- 1 がいとう 2 カップ 3 ボタン
4 えんぴふく 5 たび 6 ぞうり



▲日並公作・絵手紙



▲今正治作・短冊